Recetario de la Tia Edu

COCINERA TRADICIONAL MIXTECA

Recetario de la Tia Edu

Recetas de la tía Edu
Primera edición

Recetas
Fresvinda Eduviges Hernández Cadena

Redacción
Areli Gabriela Aragón Pérez
Daniel Iván Pinacho

Edición de texto
Leonardo Pino

Coordinación
Yésica Sánchez Maya
Felipe Sánchez Rodríguez

Fotografía: HS

Diseño y maquetación
Enrique Ríos

Continuidad Editorial
Productos Gráficos el Castor S.A. de C.V.

Se autoriza la reproducción parcial o total de este material siempre y cuando sea sin fines de lucro y se cite la fuente.

Esta publicación se terminó de imprimir en el mes de agosto de 2022, en los talleres de Productos Gráficos el Castor, S.A. de C.V. Ubicados en Mártires de Tacubaya No. 1-C, Col. Candiani, Oaxaca, Oax.

Contenido

Presentación 5

Vivencias de la Tía Edu 7

GUISADOS

Tlayudas 13

Sopa de Verduras 14

Tortitas de Avena 15

Guías 17

Ejotes con Huevo a la Mexicana 18

Picadillo de Soya 19

Amarillo con Pollo 21

Acelgas Capeadas 22

Lentejas con Verduras 23

Tamal de Chepil 25

Albóndigas con Verdura 26

Tortitas de Lentejas 27

Frijoles Blancos con Camarón 29

Caldillo de Nopales 30

Tacos Dorados de Soya 31

Quintoniles y Verdolagas con Pollo 33

Arroz a la Jardinera 34

Calabacitas Rellenas 35

Mole de Olla 37

Chayotes al Vapor 38

Salsa de Huevo 39

Huauzontles Capeados 41

Pechugas Empanizadas 42

AGUAS

Agua de Chilacayota 45

Agua de Avena con Fresa 46

Agua de Limón con Chía 47

Agua de Pitaya 49

POSTRES

Avena con Leche 52

Plátanos al Vapor 53

Calabaza en Dulce 55

Glosario 56

Organizaciones Impulsoras de la Campaña 59

Presentación

La comida tradicional oaxaqueña se elabora con materias originarias como el maíz, frijol y chiles, y una gran variedad de especies que permiten la preparación de una extensa gama de platillos de alto valor nutritivo y sabor exquisito.

Nuestra cocina incluye alimentos como el chocolate, quesillo, chapulines y tlayudas, tamales y muchas variedades de mole.

"El conocimiento ancestral de la biodiversidad de cada región ha permitido la conjugación de materias primas, cuyo principal representante es el maíz. Los sabores, las texturas y las combinaciones, que han dado como resultado una innegable riqueza originaria, son patrimonio ancestral de quienes la preparan, reconocen y transmiten. (…) El conocimiento ancestral de la biodiversidad de cada región ha permitido la conjugación de materias primas, cuyo principal representante es el maíz. Los sabores, las texturas y las combinaciones, que han dado como resultado una innegable riqueza originaria, son patrimonio ancestral de quienes la preparan, reconocen y transmiten", escribió la científica oaxaqueña Nelly Robles, en la Revista Arqueología Mexicana, n.° 173, de marzo-abril 2022.

La comida natural, saludable, es la que nos provee vitaminas, fibras, proteínas, carbohidratos, y minerales necesarios para el óptimo funcionamiento y conservación del cuerpo. En conjunto con lo anterior, las frutas, carnes magras, cereales, legumbres y lácteos obtenemos todo lo necesario para el funcionamiento del organismo.

Contra esta cultura de alimentación sana, acecha amenazante la comida chatarra, abundante en grasas, colesterol, azúcares y sal.

¿Por qué chatarra? El diccionario de la Real Academia Española, define a la chatarra como el conjunto de trozos de metal viejo o de desecho; máquinas

o aparatos viejos y en desuso, y también a la comida de muy baja calidad alimenticia. Es decir, una comida pobre en nutrimentos y exceso de calorías.

De acuerdo a la Procuraduría Federal del Consumidor, el consumo de estos productos es causado por esta sociedad industrial, que cambia y renueva de manera continua los productos y a la información comercial y publicidad que impulsan mecanismos para estimular perversos hábitos de consumo.

La ingesta de comida chatarra produce enfermedades, como las siguientes: Obesidad (de acuerdo a datos de Unicef, nuestro país ocupa el primer lugar en obesidad infantil y el segundo en adultos); enfermedades cardiovasculares (hipertensión, infartos, derrames cerebrales); cáncer, malnutrición (el consumo de productos chatarra por niños en edad escolar, se ha asociado a baja estatura y desnutrición), y diabetes, entre otras afecciones.

Este fenómeno mundial, asociado a la contaminación de ríos, mares, la tierra y el aire, originan el calentamiento global del planeta, y como consecuencia, escasez de alimentos, y la desaparición continua de especies animales y vegetales.

La iniciativa de organizaciones de la sociedad civil articuladas en la campaña #OaxacaSinChatarra, han decido publicar este Recetario de la Tía Edu, como contribución al ejercicio pleno del derecho de todas y todos a una alimentación sana y nutritiva.

Vivencias de la Tía Edu

La comida tradicional oaxaqueña es una de las más representativas de México, que preserva alimentos como el maíz, frijol, chocolate, gran variedad de chiles, granos, los ricos moles y tamales, entre otros sabrosos y nutritivos platillos tradicionales de las regiones de nuestro Estado.

En Oaxaca hay mujeres que conservan la sabiduría ancestral de la cocina tradicional, la cual transmiten de generación en generación. Una de ellas, es la señora Fresvinda Eduviges Hernández Cadena, mixteca, nacida en Olleras de Bustamante, Agencia Municipal de Santiago Chazumba, Oaxaca, colindante con el Estado de Puebla.

En aquella casa de su infancia quedaron recuerdos, algunos felices y otros dolorosos. Con voz calma, la Tía Edu, como con respeto y cariño la llamamos todas y todos los integrantes de la comunidad Centro Calpulli, nos cuenta: *"De mi infancia tengo muchos recuerdos. Mis papás salieron de la comunidad cuando yo tenía cuatro años; fueron al estado de Veracruz y yo me quedé con mis abuelitos. A su regreso, me inscribieron en la primaria, pero me tocaron unos maestros golpeadores. A mis siete años tuve que sufrir y soportar su violencia que era puro pegar y pegar. Pues me quedé traumada y*

ya no continué los estudios. Fui muy poco a la escuela, incluso no aprendí a leer ni a hacer cuentas".

Para escapar a la tradición del matrimonio arreglado, con la ayuda de su abuela y de un tío, a los doce años, viajó a la ciudad de México y vivió en la casa de una tía.

Allá se casó con un hombre violento que le hizo revivir los sufrimientos de su niñez. Sin embargo, dice *"me fui desarrollando, y aprendí a leer con los cuentos de Kalimán. Allá en México, también aprendí a conocer las horas con un reloj de papel donde teníamos que poner la manecilla con la mano y decir ¿qué hora son? La una, una y media".*

Allá, en la ciudad grande, quedó viuda y a cargo de sus hijas e hijos, sin ningún apoyo. Como tantas madres pobres y amorosas, hizo aseo en casas particulares y lavó ropa ajena para alimentar a la familia.

Para paliar tanto sacrificios, recordaba, para alegrarse un poco, a su pueblo, Olleras, *"que es muy árido, muy seco, llueve muy poco. Pero tiene algo rico, que es la naturaleza. Allá disfrutamos mucho en el mes de mayo las ricas pitayas; incluso se hace "La feria de la Pitaya", que es algo muy bonito, muy tradicional y comunitario. Se organizan juegos de basquetbol, baile y se preparan antojitos regionales. Y es lindo, pues hay variedades de labores como, por ejemplo, se siembra el maíz y el frijol. Hay muchos borregos, chivos, vacas y burros; eso es lo más bonito".*

En el año 1990 se radica, junto a sus cuatro hijas y tres hijos, en Oaxaca de Juárez. Van a vivir a la Colonia Lomas de Jacinto, que entonces era un asentamiento irregular que recién se estaba formando y que no tenía servicios de agua, luz, ni drenaje, entre otras carencias.

"Yo sentía algo raro, - dice la Tía Edu - *porque las casas estaban muy distanciadas; no había calles, solo un caminito para poder ir a traer el agua, a unos 100 metros. Como no había agua ni luz, lo que yo hacía era que compraba mis cajas de vela para alumbrar por las noches. La vida es como una receta de comida, la sazón tú se lo pones".*

Ya instalada en la naciente colonia, conoce a los fundadores de Calpulli, - que tiene su centro operativo en el

mismo lugar -, Swantje Burmester y el profesor Felipe Sánchez Rodríguez.

"El Centro trabaja en coordinación con la escuela y mis hijos iban a la primaria, y yo no tenía cómo apoyarlos en sus tareas", recuerda. *"En primera no sabía; en segunda, si apoyaba, no llevaba el sustento a la casa. Entonces los maestros me dijeron que iba a haber apoyo en la escuela por las tardes para las madres que tienen que ir a trabajar y que no saben leer, ni hacer cuentas para ayudar a sus hijos. Mejor vaya allá por las tardes, me dijeron, con el profesor Felipe y Swantje. No se necesita dar dinero, nada más con que usted lleve a sus niños y que le echen ganas, eso es todo; es un lugar bien seguro".*

En ese tiempo, Calpulli A.C. encuentra el lugar donde hoy está establecido, y organizaban tequios para mejorar las instalaciones. La Tía Edu colaboró en 38 tequios y cuando se inauguró el primer salón les hicieron regalos a los que habían hecho más tequios. "Nunca se me va a olvidar; porque a mí me tocó una mesa, y pues, mis niños cuando yo llegué con mi mesa estaban felices porque no teníamos mesa en la casa", rememora.

Y sigue recordando su historia y las de sus hijas e hijos, que desde entonces corre paralela con la del Centro Calpulli: *"Por obtener varios tequios y la responsabilidad que tuve, me llamaron. Me acuerdo que me dijo mi hija Ely, mamá la citan para mañana en Calpulli. Pensé que habían hecho algo malo mis hijos, por eso me citaban, pero no fue así. Cuál fue la sorpresa cuando me dijeron que yo viniera a trabajar, a hacer la limpieza en el único salón que había en lo que hoy es el Centro Calpulli y al terminar, tenía que integrarme a las tareas de la cocina".*

En ese entonces, la señora Flora Manuela Hernández era la responsable de la cocina.

"Algo muy bonito que me ocurrió aquí- cuenta la Tía Edu - *es que me tuvieron confianza para manejar el dinero del desayunador, que le llamamos subsidio. Aparte también tenía que recibir la cooperación de los padres de familia. Yo nunca había manejado dinero, nunca había tenido un cargo. Algo que me gustó mucho de doña Manu, es que tuvo paciencia cuando me hacía mi corte de caja, si me salía mal me corregía y lo volvía a hacer para llevar bien el control del dinero y entregar los cortes bien claros".*

Pero un día, lamentablemente doña Manu dijo: *"hasta aquí nada más"* y dejó de trabajar en el Centro. Se hizo una convocatoria para suplirla y entrevistaron a varias cocineras. *"Pero fui elegida y ya fue que me quedé de responsable y se buscó a una auxiliar"*, dice con alegría y orgullo, la Tía Edu.

Respecto a la comida que elabora, dice: *"Hay varios platillos muy ricos que les gusta mucho a las niñas y niños. Yo me esmero para hacerlos; porque quien comparte la comida, no pasa solo la vida. Por ejemplo, están los huauzontles que son ricos, las acelgas, los quintoniles que le llamamos quelites. Y más que nada el amaranto. A mí me gusta mucho ocupar el amaranto que nunca hace falta aquí en la cocina para enriquecer las comidas que se preparan".*

Habla contrariada de la comida chatarra, porque *"no es tan saludable. Por ejemplo, las sopas Maruchan pues no hay que darles a las niñas y a los niños, mejor las comidas tradicionales que tenemos aquí en Oaxaca y no darle a las niñas y niños agua de pintura, yo le digo agua de pintura, que son como los frikos y esas cosas. Nos están dando atole con el dedo".*

Y deja muy claro que sus reflexiones *"son para todo el público, no solamente para la colonia, es para todas y todos en general, para que sepan que no son tan buenas las comidas chatarras; al contrario, nos causan muchas enfermedades, más en estos tiempos difíciles que estamos viviendo".*

"Aunque yo ya estoy grande, agrega, me sigo formando en el Centro con todo el personal que labora aquí en Calpulli, que es algo bonito que se vive diariamente. Yo me siento con mucha confianza con todas y todos los compañeros que trabajan aquí en el Centro y con mucho respeto y cariño; más que nadie con el profesor Felipe que tanto bien hace a las niñas, niños, adolescentes, madres de familia y a toda la Colonia".

Guisos

Tlayudas

La palabra tlayuda proviene del náhuatl tlao-li, que significa «maíz desgranado», más el sufijo español uda «abundancia». Las tlayudas son una tortilla de maíz de unos 30 centímetros de diámetro o más; se cuecen el tiempo necesario para que el agua se evapore, lo que le da la consistencia quebradiza y correosa.

su producción es realizada por mujeres rurales, de la comunidad de San Antonio de la Cal, Oaxaca, ellas son las encargadas de preparar las tlayudas y llevarlas a la ciudad para venderlas. Suelen prepararse con asiento de puerco, quesillo, frijoles, tasajo asado, cecina, aguacate y salsa.

Ingredientes para 5 porciones

5 tlayudas
250 gramos de asiento
2 tazas de frijol molido
500 gramos de quesillo deshebrado
Media lechuga romana picada (o media col)
3 tomates en rodajas
2 aguacates
500 gramos tasajo

Preparación

1.- Untar dos cucharadas de asiento sobre la tlayuda y 3 cucharadas de frijol.
2.- Colocar un poco de lechuga y quesillo sobre la tlayuda.
3.- Agregar el tomate y las rebanadas de aguacate al gusto.
4.- Calentar el comal, poner la tlayuda para dorar y retirar del fuego.
5.- Asar el tasajo sobre el comal.
6.- Servir la tlayuda junto con el tasajo.

Sugerencia: Se puede acompañar con cecina enchilada o chorizo. También con huajes, rábanos, chepiche, nopales, chapulines chiles de agua y salsa picosa.

Sopa de Verduras

Ingredientes para 14 porciones

250 gramos de ejotes
3 calabacitas
1 zanahoria
1 chayote
3 papas
1 rollo de espinacas
Media coliflor
Media cebolla
3 dientes de ajo
1 kilogramo de tomate
7 cucharadas de aceite
2 litros de agua
Sal al gusto

Preparación

1.- Licuar el tomate con un poco de agua, un pedazo de cebolla y 3 dientes de ajo.
2.- Calentar una cazuela con el aceite y sancochar cebolla picada.
3.- Vaciar el tomate, tapar y dejar hervir 20 minutos.
4.- Quitar las puntas de los ejotes y picar con el resto de las verduras.
5.- Añadir el agua restante a la cazuela, tapar y dejar hervir por 5 minutos.
6.- Agregar los ejotes y pre cocer por 5 minutos.
7.- Integrar las demás verduras, añadir sal al gusto y revolver.
8.- Tapar y dejar cocer por 10 minutos y retirar del fuego.

Sugerencia: Se puede acompañar con queso fresco y tortillas.

"De muchos males cura / la sopa de verduras".

Tortitas de Avena

Ingredientes para 12 porciones

500 gramos de avena
1 taza de amaranto
500 mililitros de leche
2 zanahorias ralladas
1 rollo de espinacas picadas
Aceite el necesario
Sal al gusto

Preparación

1.- Remojar la avena con la leche en un recipiente por 20 minutos y escurrir.
2.- Agregar a la avena el amaranto, la zanahoria, la espinaca, sal al gusto y revolver.
3.- Hacer bolitas con la mezcla anterior y aplastarlas levemente para formar las tortitas.
4.- Calentar el sartén y agregar el aceite hasta cubrir el fondo, freír las tortitas por ambos lados, retirar del fuego y escurrir para quitar el exceso de aceite.

Sugerencia: Se puede acompañar con ensalada de nopales.

Guías

Las guías son típicas de Oaxaca. Su ingrediente principal son las guías de calabaza, que son los tallos finales y tiernos de la planta de la calabaza. Su consumo se da principalmente en la época de lluvias, entre mayo y noviembre. Las guías ya formaban parte de la gastronomía prehispánica de Mesoamérica, cuando las y los indígenas las preparaban con chile chipotle, gusanos de maguey y maíz.

Ingredientes para 10 porciones

1 rollo de guías en trozos
1 rollo de chepil deshojado
6 flores de calabaza
1 rollito de chepiche deshojado
2 calabacitas en rodajas
2 elotes en pedazos
Media cebolla
1 cabeza de ajo
500 gramos de masa de maíz
4 cucharadas de amaranto
2 cucharadas de aceite
3 litros de agua
Sal al gusto

Preparación

1.- Hervir dos litros de agua en una cacerola y agregar la cebolla, el ajo y los pedazos de elote. Tapar y dejar por 10 minutos.
2.- Añadir las guías, el chepil y la flor de calabaza.
3.- Echar en un recipiente la mitad de la masa, chepiche al gusto, amaranto, dos cucharadas de aceite, sal al gusto y revolver.
4.- Hacer bolitas de masa y ahuecar el centro con el dedo para formar los chochoyotes y reservar.
5.- Licuar el resto de la masa con un poco de agua y vaciar a la cacerola, revolver para que no se pegue y esperar a que hierva.
6.- Agregar los chochoyotes al guisado sin mover para que no se batan y dejar por 5 minutos.
7.- Añadir las calabacitas, el chepiche, sal al gusto y dejar por otros 10 minutos más.
8.- Retirar del fuego y servir.

Sugerencia: Se puede acompañar con un pedazo de tasajo o un pedazo de quesillo, una salsa de miltomate con chile de árbol, unas gotas de limón y tortillas.

"No quiero chatarra, ni muchas calorías, / por eso prefiero la sopa de guías".

Ejotes con Huevo a la Mexicana

Ingredientes para 9 porciones

500 gramos de ejotes picados
12 huevos
500 gramos de tomate
1 rollo de espinacas picadas
250 gramos de nopales picados
½ taza de amaranto
Media cebolla
2 dientes de ajo
7 cucharadas de aceite
Sal al gusto

Preparación

1.- Martajar en la licuadora el tomate, un pedazo de cebolla y el ajo.
2.- Calentar una cazuela con el aceite y sancochar cebolla picada.
3.- Vaciar el tomate y dejar por 20 minutos.
4.- Agregar los ejotes y dejar por 5 minutos.
5.- Añadir los nopales, tapar y dejar por otros 5 minutos.
6.- Romper y echar los huevos en un recipiente. Integrar las espinacas, el amaranto y sal al gusto.
7.- Vaciar la mezcla de los huevos a la cazuela y revolver.
8.- Mover constantemente el guisado para que no se pegue.
9.- Cocer hasta que los huevos estén firmes y retirar del fuego.

Sugerencia: Se puede acompañar con frijoles, tortillas y salsa picosa.

"La tía, como comida o botana / nos hace ejotes a la mexicana".

Picadillo de Soya

Ingredientes para 10 porciones

200 gramos de soya deshidratada
500 gramos de carne molida de res
1 kilogramo de tomate
1 zanahoria picada
3 papas picadas
125 gramos de chícharo
4 clavos de olor
4 pimientas
1 pizca de comino
1 pizca de tomillo
4 hojas de laurel
2 ramitas de perejil
Media cebolla
3 dientes de ajo
2 litros de agua
7 cucharadas de aceite
Sal al gusto

Preparación

1.- Hervir en una olla un litro de agua, agregar la soya y cocer por 10 minutos.
2.- Escurrir la soya y dejar enfriar.
3.- Licuar el tomate con un poco de agua, un pedazo de cebolla, el ajo, los clavos, la pimienta, el comino y el tomillo.
4.- Calentar una cacerola con el aceite y sancochar cebolla picada.
5.- Añadir la carne molida y sancochar por 5 minutos.
6.- Agregar la soya, sal al gusto y dejar por 10 minutos.
7.- Vaciar el tomate molido, los chícharos, la zanahoria, un poco de agua y dejar hervir por 20 minutos.
8.- Integrar las papas, las hojas de laurel, el perejil y dejar hervir por 10 minutos.
9.- Retirar del fuego y servir.

Amarillo con Pollo

Es uno de los siete moles de Oaxaca. Se cocina con más frecuencia que otros moles, e incluso puede ser parte de las comidas diarias, por lo que se acostumbra a preparar con diferentes tipos de carnes. Cuando el mole está guisado con carne de pollo se utiliza hierba santa, si se elabora con carne de cerdo se suele usar cilantro, cuando es de carne de res se ocupa pitiona, y como opción vegetariana se puede utilizar hongos o chepil.

La palabra mole deriva de mulli y hace referencia a salsa. Exactamente el mole es una salsa a base de chile y especias que varía según la región de origen del plato.

Ingredientes para 9 porciones

9 muslos de pollo
4 papas en cubos grandes
250 gramos de ejote
1 chayote en cubos grandes
500 gramos de masa de maíz
2 hojas de hierba santa picada
4 cucharadas de amaranto
16 chiles guajillo
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 pizca de comino
1 pizca de orégano
1 pizca de tomillo
3 pimientas
4 clavos de olor
4 hojas de hierba santa
9 cucharadas de aceite
3 litros de agua
Sal al gusto

Preparación

1.- Desvenar los chiles guajillo y asar junto con media cebolla y 4 dientes de ajo.
2.- Remojar los chiles en agua tibia por 5 minutos y licuar junto con los ingredientes asados, el comino, el tomillo, el orégano, la pimienta, los clavos de olor y un poco de agua. Colar y reservar.
3.- Calentar una cazuela con el aceite y sancochar cebolla picada. Agregar la salsa y freír por 10 minutos.
4.- Licuar la mitad de masa con un poco de agua y reservar.
5.- Echar en un recipiente la masa restante y añadir dos cucharadas de aceite, el amaranto, la hierba santa picada, sal al gusto y revolver.
6.- Hacer bolitas de masa y ahuecar el centro con el dedo para formar los chochoyotes.
7.- Añadir a la cazuela las piezas de pollo, tapar y dejar por 10 minutos.
8.- Vaciar la masa molida, revolver para que no se pegue, tapar y esperar a que hierva.
9.- Agregar los chochoyotes al guisado sin mover para que no se batan.
10.- Integrar las verduras, la hierba santa, sal al gusto, tapar y dejar cocer por 10 minutos.
11.- Retirar del fuego y servir.

Sugerencia: Se puede acompañar con cebolla y chile picado, unas gotas de limón y tortillas.

Acelgas Capeadas

Ingredientes para 9 porciones

9 hojas de acelga
250 gramos de quesillo
1 zanahoria en tiras
Palillos de madera
2 cucharadas de harina
8 huevos
1 kilogramo de tomate
4 dientes de ajo
Media cebolla
Aceite el necesario
2 litros de agua
Sal al gusto

Preparación

1.- Retirar el tallo a las acelgas con ayuda de unas tijeras limpias.
2.- Colocar un pedazo de quesillo y una tira de zanahoria sobre una hoja de acelga. Enrollar y fijar con un palillo.
3.- Espolvorear un poco de harina sobre las acelgas rellenas.
4.- Separar las claras de las yemas y colocar en recipientes diferentes.
5.- Batir las claras hasta que estén a punto de turrón. Agregar las yemas, una pizca de sal y seguir batiendo para mezclar todo muy bien.
6.- Calentar el sartén y agregar el aceite hasta cubrir el fondo.
7.- Sumergir el rollito de acelga en el turrón, sacar y freír en el sartén por ambos lados, retirar del fuego y escurrir para quitar el exceso de aceite.
8.- Repetir el paso 7 con cada uno de los rollitos de acelga.
9.- Hervir dos litros de agua en una olla y agregar los tomates. Tapar y cocer por 15 minutos.
10.- Licuar el tomate, el ajo y un pedazo de cebolla con un poco de agua.
11.- Calentar una cacerola con el aceite y sancochar cebolla picada.
12.- Vaciar el tomate molido y añadir sal al gusto. Tapar y dejar hervir por 10 minutos.
13.- Incorporar las acelgas capeadas. Tapar y dejar por 10 minutos más.
14.- Retirar del fuego y servir.

Sugerencia: Se puede acompañar con arroz o frijoles además de tortillas.

"Con quesillo y cebolla picada, / la tía nos hace acelga capeada".

Lentejas con Verduras

Ingredientes para 10 porciones

500 gramos de lentejas
4 nopales picados
1 zanahoria picada
1 brócoli en trozos
1 rollo de espinacas picadas
1 rollito de cilantro
1 kilogramo de tomate
1 cebolla
1 cabeza de ajo
7 cucharadas de aceite
2 litros de agua
Sal al gusto

Preparación

1.- Hervir en una olla el agua junto con media cabeza de ajo y un pedazo de cebolla.
2.- Agregar las lentejas y dejar cocer por 20 minutos. Retirar del fuego.
3.- Licuar el tomate con un poco de agua, media cebolla y media cabeza de ajo.
4.- Calentar una cacerola con el aceite y sancochar cebolla picada.
5.- Vaciar el tomate y dejar hervir 20 minutos.
6.- Añadir las lentejas, los nopales, el brócoli, las espinacas, la zanahoria, el cilantro y sal al gusto.
7.- Dejar hervir por 15 minutos y retirar del fuego.

Sugerencia: Se puede acompañar con queso fresco y tortillas.

Tamal de Chepil

Los tamales han sido desde hace mucho tiempo atrás, parte importante de la alimentación de las mexicanas y los mexicanos. Están presentes en el día a día y en nuestras celebraciones.

Tradicionalmente son elaborados con masa de maíz, envueltos en hoja de plátano u hoja de totomoxtle, en el interior va el guisado (mole, rajas, chepil, frijol molido, tichinda, etc.), el cual puede variar según el estado o la región del país.

Ingredientes para 18 porciones

1 kilo de masa nixtamalizada
1 rollo de chepil deshojado
½ taza de avena
1 taza de amaranto
1 zanahoria rallada
2 tazas de aceite de soya
2 tazas de caldo de pollo
1 rollo de espinacas
250 gramos de quesillo
1 rollo de hojas de totomoxtle
Sal al gusto

Preparación

1.- Remojar el rollo de totomoxtle por 30 minutos, enjuagar hoja por hoja y dejar escurrir.
2.- Echar en un recipiente la masa y añadir el caldo de pollo, el aceite, sal al gusto y amasar todos los ingredientes hasta que la mezcla quede suave.
3.- Agregar a la masa el amaranto, la avena, el chepil, la zanahoria y revolver.
4.- Colocar dos cucharadas de masa en la hoja de totomoxtle y extender.
5.- Añadir una hoja de espinaca, un pedazo de quesillo y doblar la hoja de totomoxtle para formar el tamal.
6.- Vaciar agua a la vaporera sin rebasar la marca indicada, colocar la rejilla y cubrir con una capa de hojas de totomoxtle.
7.- Acomodar los tamales en la vaporera, cubrir con una bolsa para que no se salga el vapor, tapar y dejar cocer por 1 hora. (Se acostumbra poner 4 chiles de árbol en forma de cruz en la parte superior de los tamales, según la creencia es para que no queden crudos).
8.- Retirar del fuego y servir.

Sugerencia: Se puede acompañar con salsa de miltomate y chile de árbol.

"Al que nace para tamal, del cielo le caen las hojas."
Significa que a todas las personas, de acuerdo a sus características, les llega una oportunidad.

Albóndigas con Verdura

Ingredientes para 12 porciones

500 gramos de carne molida
1 kilogramo de tomate
500 gramos de calabacitas en rodajas
1 zanahoria en rodajas
1 rollo de espinacas picadas
5 cucharadas de amaranto
3 cucharadas de avena molida
3 clavos de olor
1 pizca de comino
1 pizca de tomillo
1 pizca de orégano
1 pizca de pimienta molida
2 ramitas de hierbabuena
Media cebolla
3 dientes de ajo
7 cucharadas de aceite
2 litros de agua
Sal al gusto

Preparación

1.- Licuar el clavo, el comino, el tomillo, el orégano junto con la hierbabuena, un pedazo de cebolla, 2 dientes de ajo y media taza de agua.
2.- Echar la carne en un recipiente con la mezcla obtenida, una pizca de pimienta, una cucharada de sal, revolver y reposar por 5 minutos.
3.- Moler el tomate con un pedazo de cebolla, 1 diente de ajo y un poco de agua.
4.- Calentar una cacerola con el aceite y sancochar cebolla picada.
5.- Vaciar el tomate molido y dejar hervir por 15 minutos.
6.- Agregar a la carne las espinacas, el amaranto, la avena molida y revolver.
7.- Hacer bolitas de carne para formar las albóndigas y añadir al guisado. Tapar y dejar hervir por 20 minutos.
8.- Incorporar las calabacitas, la zanahoria, un poco de agua y sal al gusto. Tapar y dejar cocer por 15 minutos.
9.- Retirar del fuego y servir.

"Sale más caro el agua que las albóndigas",
significa que a veces es más costoso lo secundario que lo principal.

Tortitas de Lentejas

Ingredientes para 14 porciones

750 gramos de lentejas
1 zanahoria rallada
1 rollo de espinacas picadas
1 rollito de cilantro picado
½ taza de avena molida
Media cebolla
4 dientes de ajo
2 litros de agua
Aceite el necesario
Sal al gusto

Preparación

1.- Hervir dos litros de agua en una olla y agregar las lentejas, un pedazo de cebolla, 1 diente de ajo y sal al gusto. Tapar y cocer por 30 minutos.
2.- Calentar un sartén con el aceite, sancochar cebolla picada y ajo picado. Retirar del fuego y reservar.
3.- Escurrir las lentejas y retirar la cebolla y el ajo.
4.- Echar en un recipiente las lentejas, la cebolla y ajo sancochados, la zanahoria, la avena, las espinacas, el cilantro, sal al gusto y revolver.
5.- Hacer bolitas con la mezcla anterior y aplastarlas levemente para formar las tortitas.
6.- Calentar el sartén y agregar el aceite hasta cubrir el fondo, freír las tortitas por ambos lados, retirar del fuego y escurrir para quitar el exceso de aceite.

Sugerencia: Se puede acompañar con ensalada de nopales.

"Estas son lentejas, si las quieres las tomas y si no, las dejas",
se dice cuando no hay opciones para elegir.

Frijoles Blancos con Camarón

Es uno de los platillos típicos de la región de la costa de Oaxaca que toma diferentes modalidades en otras partes del estado, donde se acostumbra particularmente a preparar durante la cuaresma.

Ingredientes para 15 porciones

750 gramos de frijol blanco
500 gramos de camarón seco
15 chiles guajillo
4 tomates
250 gramos de nopales picados
12 hojas de aguacate
6 clavos de olor
4 pimientas
1 pizca de comino
1 pizca de tomillo
1 pizca de orégano
3 dientes de ajo
Media cebolla
7 cucharadas de aceite
3 litros de agua
Sal al gusto

Preparación

1.- Hervir en una olla dos litros de agua y agregar el frijol, un pedazo de cebolla, dos dientes de ajo y sal al gusto. Tapar y dejar cocer por 2 horas.
2.- Retirar la cabeza y las patitas a los camarones.
3.- Remojar los camarones en agua por 20 minutos y escurrir.
4.- Desvenar los chiles guajillo y asar junto con el tomate, un pedazo de cebolla y el ajo.
5.- Tostar las hojas de aguacate.
6.- Remojar los chiles en agua tibia por 5 minutos y licuar junto con los ingredientes asados, el comino, el tomillo, el orégano, la pimienta, los clavos de olor y un poco de agua. Colar y reservar.
7.- Calentar una cazuela con el aceite y sancochar cebolla picada. Agregar la salsa y freír por 30 minutos.
8.- Agregar los camarones, los nopales, los frijoles con su caldo, las hojas de aguacate y sal al gusto.
9.- Tapar y dejar cocer por 20 minutos. Retirar del fuego y servir.

Caldillo de Nopales

Ingredientes para 10 porciones

500 gramos de nopales picados
1 kilogramo de tomate
250 gramos de chícharo
1 zanahoria picada
4 papas picadas
10 huevos
5 ramitas de epazote
2 dientes de ajo
Media cebolla
7 cucharadas de aceite
3 litros de agua
Sal al gusto

Preparación

1.- Licuar el tomate, el ajo y un pedazo de cebolla con un poco de agua.
2.- Calentar una cacerola con el aceite y sancochar cebolla picada.
3.- Vaciar el tomate molido y dejar hervir por 10 minutos.
4.- Agregar los chícharos, los nopales, la zanahoria y las papas.
5.- Añadir un poco de agua, sal al gusto y el epazote. Hervir por 5 minutos.
6.- Echar los huevos uno por uno y dejar hervir por 10 minutos.
7.- Mover el guisado para que los huevos no se peguen. Cocer por 5 minutos más.
8.- Retirar del fuego y servir.

"Al nopal solo se le arriman, cuando tiene tunas",
se refiere a las personas que solo aparecen cuando tienen alguna necesidad y luego desaparecen.

Tacos Dorados de Soya

Ingredientes para 24 porciones

250 gramos de soya deshidratada
1 zanahoria rallada
4 ramitas de epazote picado
4 hojas de hierba santa picada
½ taza de avena
½ taza de amaranto
1 kilogramo de tortillas de maíz
1 litro de agua
Aceite el necesario
Sal al gusto

Preparación

1.- Hervir en una olla un litro de agua, agregar la soya y cocer por 10 minutos.
2.- Escurrir la soya y dejar enfriar.
3.- Agregar la soya en un recipiente junto con la zanahoria, el epazote, la hierba santa, la avena, el amaranto, sal al gusto y revolver.
4.- Colocar dos cucharadas de soya sobre una tortilla y enrollar para formar el taco.
5.- Calentar el sartén y agregar el aceite hasta cubrir el fondo, freír los tacos por ambos lados, retirar del fuego y escurrir para quitar el exceso de aceite.

Sugerencia: Se puede acompañar con guacamole, lechuga, queso y salsa picosa.

"Le echas mucha crema a tus tacos", se le dice a la persona que presume o exagera.

Quintoniles y Verdolagas con Pollo

Entre las vastas opciones gastronómicas de México se encuentran los quintoniles, unas deliciosas hierbas comestibles desde tiempos milenarios y que con el paso de los años se han mantenido dentro del gusto de propios y extraños.

De igual manera, las verdolagas son una de las suculentas comestibles más consumidas en México, principalmente con guisos en salsa de tomate verde, chile y carne. Su crecimiento se extiende por todo el territorio mexicano.

Ingredientes para 10 porciones

1 rollo de quintoniles
1 rollo de verdolagas
1 ½ kilogramo de tomate
9 muslos de pollo
3 dientes de ajo
Media cebolla
7 cucharadas de aceite
2 litros de agua
Sal al gusto

Preparación

1.- Limpiar las verdolagas y los quintoniles (retirar la raíz y los tallos gruesos). Lavar y desinfectar.
2.- Licuar el tomate, el ajo y un pedazo de cebolla con un poco de agua.
3.- Calentar una cacerola con el aceite y sancochar cebolla picada.
4.- Vaciar el tomate molido y dejar hervir por 20 minutos.
5.- Agregar las piezas de pollo y un poco de agua. Tapar y dejar hervir por 25 minutos.
6.- Añadir los quintoniles, las verdolagas y sal al gusto. Tapar y dejar cocer por 10 minutos.
7.- Retirar del fuego y servir.

Arroz a la Jardinera

Ingredientes para 12 porciones

500 gramos de arroz
1 zanahoria picada
2 papas picadas
125 gramos de chícharo
500 gramos de tomate
1 ramita de perejil
Media cebolla
3 dientes de ajo
7 cucharadas de aceite
1 ½ litro de agua
Sal al gusto

Preparación

1.- Remojar el arroz con dos tazas de agua tibia por 5 minutos. Escurrir el arroz por 20 minutos.
2.- Poner a hervir medio litro de agua, agregar los chicharos, la zanahoria y pre cocer por 5 minutos. Retirar del fuego y reservar.
3.- Moler un pedazo de cebolla y los dientes de ajo con un poco de agua y reservar.
4.- Licuar el tomate con un poco de agua.
5.- Calentar una cacerola con el aceite para freír el arroz por siete minutos sin dejar de mover.
6.- Añadir al arroz cebolla picada para sancochar.
7.- Agregar la cebolla y el ajo molido y freír por un minuto.
8.- Vaciar el tomate molido y freír por dos minutos.
9.- Integrar las papas, los chícharos y la zanahoria junto con el agua donde se pre cocieron. Poner sal al gusto, la ramita de perejil y revolver. Tapar, dejar cocer por 15 minutos y retirar del fuego.

Sugerencia: Se puede acompañar con una ensalada de nopales, huevos estrellados y tortillas.

"Ese arroz ya se coció", significa que algo se terminó de manera definitiva.

Calabacitas Rellenas

Ingredientes para 10 porciones

10 calabacitas
250 gramos de carne molida de res
4 tomates picados
2 papas picadas
1 zanahoria picada
1 rollo de espinacas picado
250 gramos de chícharo
4 hojitas de laurel
250 gramos de quesillo
50 gramos de mantequilla
Papel aluminio
3 pimientas molidas
2 dientes de ajo picado
Media cebolla picada
7 cucharadas de aceite
Sal al gusto

Preparación

1.- Calentar una cacerola con el aceite y sancochar la cebolla y el ajo.
2.- Añadir la carne molida y sancochar por 5 minutos.
3.- Agregar la pimienta, el tomate, los chícharos, la zanahoria, la papa, las espinacas, las hojas de laurel y sal al gusto. Revolver y dejar por 10 minutos.
4.- Retirar el picadillo del fuego y dejar enfriar.
5.- Precalentar el horno a 90 grados centigrados por 10 minutos.
6.- Engrasar una charola con mantequilla.
7.- Partir las calabacitas a la mitad y con una cuchara quitar la pulpa.
8.- Rellenar las calabacitas con el picadillo y colocar en la charola.
9.- Poner una capa de quesillo deshebrado sobre las calabacitas y sellar la charola con el papel aluminio.
10.- Meter al horno y cocer por 20 minutos.
11.- Sacar del horno y servir.

Sugerencia:Se puede acompañar con arroz, ensalada verde, frijoles y tortillas.

Mole de Olla

Caldo de carne de res con diferentes chiles y verduras. Suele usarse carne de res con hueso, como chambarete, aunque también se utiliza cerdo. Sirve de plato principal y único de la comida del mediodía, acompañado con arroz y tortillas. Es uno de los platillos más populares en los hogares y en las fondas del centro del país.

Ingredientes para 12 porciones

1 kilogramo de carne de res
500 gramos de calabacitas en rodajas
500 gramos de papa en cubos grandes
500 gramos de ejote
1 chayote en cubos grandes
6 elotes en pedazos
4 miltomates
4 tomates
16 chiles guajillo
1 cebolla
6 dientes de ajo
1 pizca de comino
1 pizca de tomillo
3 pimientas
4 clavos de olor
6 ramitas de epazote
7 cucharadas de aceite
3 litros de agua
Sal al gusto

Preparación

1.- Hervir dos litros de agua en una cazuela junto con la carne, un pedazo de cebolla, dos dientes de ajo y sal al gusto. Tapar y dejar cocer por 1 hora y media.
2.- Desvenar los chiles guajillo y asar junto con media cebolla, 4 dientes de ajo, el tomate y el miltomate.
3.- Remojar los chiles en agua tibia por 5 minutos y licuar junto con los ingredientes asados, el comino, el tomillo, la pimienta, los clavos de olor y un poco de agua. Colar y reservar.
4.- Calentar una cacerola con el aceite y sancochar cebolla picada. Agregar la salsa y freír por 5 minutos.
5.- Agregar los pedazos de elote junto con la salsa a la cazuela, tapar y dejar por 10 minutos.
6.- Añadir las verduras, el epazote y sal al gusto. Tapar y dejar hervir hasta que se cuezan las verduras.
7.- Retirar del fuego y servir.

Sugerencia: Se puede acompañar con cebolla y chile picado, gotas de limón y tortillas.

Chayotes al Vapor

Ingredientes para 10 porciones

2 kilogramos de chayote
1 queso fresco (320 gramos aproximadamente)
100 gramos de mantequilla
250 gramos de crema ácida
Media cebolla picada
1 rollito de cilantro picado
1 pizca de orégano
3 pimientas molidas
Sal al gusto

Preparación

1.- Pelar los chayotes y cortar en cubos.
2.- Calentar la cazuela y agregar la mantequilla para que se derrita.
3.- Añadir la cebolla y sancochar.
4.- Integrar los chayotes junto con la pimienta molida, la pizca de orégano y sal al gusto. Revolver y tapar la cazuela por 10 minutos.
5.- Agregar la crema, mezclar y tapar por 5 minutos más.
6.- Añadir el queso desmoronado y el cilantro. Revolver y retirar del fuego.

Sugerencia: Se puede acompañar con arroz, frijoles o espagueti rojo y tortillas.

"Nutritivos y con mucho sabor / son los chayotes al vapor".

Salsa de Huevo

Ingredientes para 10 porciones

16 huevos
1 rollo de espinacas picadas
½ taza de amaranto
250 gramos de nopales picados
1 kilogramo de tomate
Media cebolla
3 dientes de ajo
1 chile serrano
3 ramitas de epazote
2 litros de agua
Aceite el necesario
Sal al gusto

Preparación

1.- Hervir un litro de agua, agregar los tomates, el chile y cocer por 10 minutos.
2.- Romper y echar cuatro huevos en un recipiente. Añadir un poco de espinacas, amaranto, sal al gusto y revolver.
3.- Calentar el sartén con un poco de aceite, freír el huevo por ambos lados y retirar del fuego.
4.- Repetir el paso dos y tres con los demás huevos.
5.- Licuar el tomate con un poco de agua, el chile, un pedazo de cebolla y 3 dientes de ajo.
6.- Calentar una cazuela con el aceite y sancochar cebolla picada.
7.- Vaciar el tomate y dejar por 5 minutos.
8.- Agregar los nopales, el epazote, el agua restante y sal al gusto. Tapar y dejar cocer por 5 minutos.
9.- Añadir el huevo en torta, tapar y dejar cocer por otros 5 minutos y retirar del fuego.

Sugerencia: Se puede acompañar con unos frijoles, chiles asados y tortillas.

"Tía, a repetir yo me atrevo, / sí prepara la salsa de huevo".

Huauzontles Capeados

El huauzontle considerado un quelite, es una planta de consumo tradicional que México dio al mundo. La temporada en que se puede encontrar es entre los meses de marzo a septiembre y de esta planta se aprovechan sus flores como alimento.

En tiempos de los aztecas, esta planta se consumía hervida y a la llegada de los españoles se prohibió su cultivo debido a que se utilizaba en ritos religiosos ligado a sacrificios humanos.

Ingredientes para 18 porciones

1 kilogramo de huauzontles
500 gramos de quesillo
1 taza de harina
10 huevos
2 dientes de ajo
Media cebolla
Aceite el necesario
2 litros de agua
Sal al gusto

Preparación

1.- Hervir dos litros de agua en una olla y agregar el ajo, la cebolla, los huauzontles y sal al gusto. Dejar cocer por 5 minutos, retirar del fuego y escurrir.
2.- Agarrar una ramita de huauzontle y colocar encima un pedazo de quesillo, cubrir con otra ramita y apretar para que no se deshaga.
3.- Repetir el paso 2 hasta utilizar todo el huauzontle
4.- Espolvorear un poco de harina sobre los huauzontles.
5.- Separar las claras de las yemas y colocar en recipientes diferentes.
6.- Batir las claras hasta que estén a punto de turrón. Agregar las yemas, una pizca de sal y seguir batiendo para mezclar todo muy bien.
7.- Calentar el sartén y agregar el aceite hasta cubrir el fondo.
8.- Sumergir el huauzontle en el turrón, sacar y freír en el sartén por ambos lados, retirar del fuego y escurrir para quitar el exceso de aceite.
9.- Repetir el paso 8 con cada uno de los huauzontles rellenos de quesillo.

Sugerencia: Los huauzontles se pueden guisar en una salsa de tomate, acompañar con arroz y tortillas.

Pechugas Empanizadas

Ingredientes para 11 porciones

11 pechugas aplanadas
½ litro de leche
Un pedazo de cebolla
3 dientes de ajo
4 pimientas
250 gramos de pan molido
½ taza de amaranto
Aceite el necesario
Sal al gusto

Preparación

1.- Licuar la cebolla, el ajo, la pimienta, la leche y sal al gusto.
2.- Colocar las pechugas en capas en un recipiente.
3.- Marinar con la mezcla anterior y dejar reposar durante 10 minutos.
4.- Vaciar el pan molido y el amaranto en un plato extendido para revolver y empanizar las pechugas por ambos lados.
5.- Calentar el sartén y agregar el aceite hasta cubrir el fondo, freír las pechugas por ambos lados, retirar del fuego y escurrir para quitar el exceso de aceite.

Sugerencia: Se puede acompañar con espagueti, ensalada verde y tortillas.

"Las pechugas empanizadas / nos alegran la jornada".

Aguas

Agua de Chilacayota

Esta bebida es tradicional y autóctona de Oaxaca, se toma fría y se sirve con una cuchara dado que su contextura es espesa; de esa manera se pueden ingerir los trozos de fruta.

El término chilacayota, o chilacayote, proviene del náhuatl tzilacayotli, de tzilac «liso», y ayotli «calabaza», es decir, calabaza lisa. Esta es una fruta que tiene diferentes usos en la gastronomía oaxaqueña.

Ingredientes para 5 litros

1 Chilacayota mediana
8 litros de agua
1 kilogramo de panela
Canela en raja al gusto
4 rebanadas de piña (picadas)
Cáscara de 4 limones
Hielo al gusto

Preparación

1.- Partir la chilacayota en trozos y quitar las partes amarillas, ya que son amargas.
2.- Hervir seis litros de agua en una olla junto con la panela y la canela.
3.- Agregar los trozos de chilacayota junto con las semillas al agua hirviendo, tapar y dejar cocer por una hora.
4.- Retirar del fuego y dejar enfriar.
5.- Separar la pulpa y sacar las cáscaras junto con la canela.
6.- Pasar la mezcla a un recipiente más grande para preparar el agua de chilacayota.
7.- Añadir dos litros de agua, la piña, la cáscara de limón y revolver.
8.- Servir en un vaso con hielo.

"En el agua con panela, flota / la exquisita chilacayota".

Agua de Avena con Fresa

Ingredientes para 3 litros

1 taza de avena
250 gramos de fresas
3 litros de agua
8 almendras
Canela en raja al gusto
Azúcar al gusto
Hielo al gusto

Preparación

1.- Remojar en un recipiente con agua la avena, la canela y las almendras por 5 minutos.
2.- Licuar los ingredientes remojados y colar la mezcla en una jarra con agua.
3.- Moler las fresas con un poco de agua de avena y vaciar a la jarra.
4.- Añadir azúcar al gusto y revolver.
5.- Servir en un vaso con hielo.

"¿Ves que rojas son las fresas? / ¡Y más rojas si las besas!" (Manuel Gutiérrez Nájera)

Agua de Limón con Chía

Ingredientes para 3 litros

3 pepinos
Jugo de cinco limones
2 cucharadas de chía
3 litros de agua
Azúcar al gusto
Hielo al gusto

Preparación

1.- Hidratar la chía en una taza con agua y revolver para que no se formen grumos.
2.- Cortar los pepinos en rodajas y licuarlos con un poco de agua.
3.- Colar la mezcla en una jarra con agua.
4.- Añadir el jugo de limón, la chía, azúcar al gusto y revolver.
5.- Servir en un vaso con hielo.

"Con pepino, limón y chía / nos prepara agua, la tía".

Agua de Pitaya

La pitaya es un fruto muy importante en la región Mixteca, ya que es uno de los productos que más se produce y comercializa en la región. Nace de un cactus y se encuentra en diferentes colores: blancas, amarillas, moradas y rojas; de estas últimas se elabora la rica y refrescante agua de pitaya.

En el mes de mayo en Santiago Chazumba, Oaxaca, se realiza la Feria de la Pitaya. En este evento, la fruta es el elemento estrella, y se ofrece en diferentes presentaciones como mermeladas, nieves, paletas, gelatinas, licor, miel, entre otros.

Ingredientes para 3 litros

6 pitayas
3 litros de agua
Azúcar al gusto
Hielo al gusto

Preparación

1.- Retirar la cáscara a las pitayas.
2.- Moler la fruta con un poco de agua y vaciar a la jarra.
3.- Agregar el agua restante a la jarra junto con el azúcar y revolver.
4.- Servir en un vaso con hielo.

"Tía Edu, que siempre haya, / tu dulce agua de pitaya".

Postres

Avena con Leche

Ingredientes para 18 porciones

400 gramos de avena
2 litros de leche
250 gramos de panela
100 gramos de nuez
100 gramos de pasas
Canela en raja al gusto

Preparación

1.- Hervir 2 litros de leche en una olla junto con la panela y la canela.
2.- Agregar la avena y dejar cocer por 10 minutos.
3.- Integrar la nuez picada, revolver y retirar del fuego.
4.- Servir en una taza y decorar con pasas.

"Avena con leche, nuez y panela, / es un legado de las abuelas".

Plátanos al Vapor

Ingredientes para 10 porciones

6 plátanos machos
3 ramas de hojas de guayaba
2 tazas de agua

Preparación

1.- Cortar los plátanos en rodajas grandes y abrir por la mitad.
2.- Vaciar en una vaporera dos tazas de agua y poner una capa de hojas de guayaba.
3.- Colocar los plátanos en la vaporera y cubrir con el resto de hojas. Tapar y dejar cocer de 25 a 30 minutos.

Sugerencia: Los plátanos se pueden acompañar con miel y amaranto.

"En Calpulli, los plátanos al vapor, / la tía los hace con mucho amor".

Calabaza en Dulce

Con la llegada del otoño también comienza la temporada de calabaza. En México, la calabaza se utiliza para la elaboración de calabaza en dulce, un postre típico del Día de Muertos. Este dulce tradicional mexicano se elabora con calabaza támala (de Castilla) que es una de las variedades que crecen en el país. El color de esta calabaza puede variar entre un verde negruzco a un naranja tostado.

Ingredientes para 12 porciones

Una calabaza chica
500 gramos de panela
2 litros de agua
Canela en raja al gusto

Preparación

1.- Partir la calabaza en trozos.
2.- Hervir 2 litros de agua en una olla junto con la panela y la canela.
3.- Agregar los trozos de calabaza junto con las semillas al agua hirviendo, tapar y dejar cocer por una hora.
4.- Retirar del fuego, dejar enfriar y servir.

"Con sal o en dulce, la calabaza / siempre se disfruta, no se rechaza".

Glosario

Asar: Cocinar un alimento en contacto directo con las brasas o el fuego, en un comal, plancha o parrilla.
Asiento: Es la grasa espesa y quemada que resulta de la fritura del chicharrón.
Cacerola: Utensilio cilíndrico de cocción, provisto de un mango y a menudo acompañado de una tapa. Los materiales más comunes con los que son fabricadas son aluminio y acero inoxidable, entre otros. Las cacerolas sirven esencialmente para calentar líquidos, cocer alimentos en un líquido y recalentar preparaciones (en ocasiones a baño María).
Cazuela: Recipiente redondo de barro o de cobre, más ancho que profundo, que sirve para cocinar un buen número de guisos tradicionales.
Chepiche: Hierba aromática, silvestre, de brotes delgados y largos de color verde, que suelen tener unas pequeñas flores moradas en sus extremos superiores. Es muy utilizada en la cocina mexicana tradicional, principalmente en los estados de Oaxaca y Puebla.
Chepil: Plantas cuyas hojas maduras y retoños tiernos se emplean como quelites o como hierbas de olor. Las especies cultivadas en Oaxaca se llaman chepil, y las producidas en Chiapas y Tabasco se conocen principalmente como chipilín.
Chilacayota (chilacayote): Es un tipo de calabaza, proveniente de la familia de las cucurbitáceas, caracterizadas por ser plantas trepadoras y rastreras.
Chochoyotes: Bolitas hechas de masa de maíz, que se incluyen en los guisos y sopas tradicionales de muchos estados del país y toman diferentes nombres y formas. Se añaden crudas a las sopas y salsas calientes para que se cuezan y den algo de consistencia al preparado, pues se desprenden partes minúsculas de masa.
Comal: Utensilio básico en la cocina mexicana con forma de disco, hecho de barro o de metal. Se usa principalmente para cocer las tortillas de maíz, tostar distintas semillas o asar chiles.
Correosa: Consistencia blanda y flexible, que se mastica con dificultad.
Deshebrado (deshebrar): Deshacer algo en partes muy delgadas, semejantes a hebras.

Desvenar: Retirar las venas y semillas a los chiles para que piquen menos.
Guías: Tallos tiernos o puntas de las ramas de diversas plantas como la calabaza. Las hojas tiernas se aprovechan como verdura y como quelite. De las ramas se cortan los últimos 40 cm, mientras que las partes más gruesas se pelan para retirarles la cutícula. En ocasiones contienen pequeñas calabazas en etapa de formación o con retoños de flores que se cocinan junto con las guías.
Hierba santa: La hoja santa es una hierba de color verde intenso que se emplea tanto para fines medicinales como gastronómicos. Tiene forma de corazón y su aroma es fuerte.
Huauzontles: Planta originaria de México, de hojas alternas, ovaladas, con flores verdes comestibles muy pequeñas, que forman largos ramilletes; es considerada un quelite. Se encuentra en los mercados en el periodo de marzo a septiembre.
Marinar: Poner en un líquido aromático un ingrediente durante un tiempo determinado, para que esté más tierno y se aromatice
Martajar: Acción de quebrar o moler un alimento a medias.
Nixtamalizada (nixtamalización): Proceso que consiste en cocer maíz en agua con alguna sustancia alcalina (cal o ceniza del fogón, entre otros) para ablandar el grano y retirarle la cáscara antes de molerlo.
Pitaya: Es la fruta del cactus del mismo nombre; es ovoide, de pulpa blanca, roja, amarilla, morada, rojo-violeta y de gran cantidad de semillas negras.
Pizca: Cantidad muy pequeña de una sustancia en polvo, en granos o en fragmentos pequeños, que se coge entre los dedos pulgar e índice.
Punto de turrón: Es cuando las claras de huevo se baten a tal punto que se obtiene una espuma firme y consistente que incluso se puede girar el tazón boca abajo y las claras 'a punto de turrón' ¡no se van a caer! El punto de turrón se utiliza mucho en los capeados, en las masas, merengues y pasteles.
Quelites: Viene del vocablo náhuatl quilitl que significa verdura o planta tierna comestible. Las partes empleadas como quelites pueden ser la planta completa (sin la raíz).

Quesillo: Es un tipo de queso que se deshebra y se funde fácilmente, por lo que se utiliza con frecuencia para preparar quesadillas en el centro del país, y muchos antojitos regionales en Oaxaca.
Quintoniles: Hojas tiernas de algunas plantas del género Amaranthus o amaranto, de la cual existen 11 diferentes variedades en México.
Reservar: Apartar ingredientes, mezclas o preparaciones destinadas a usarse posteriormente, en frío o en caliente.
Sancochar: Freír a término medio un alimento.
Tasajo: Carne de res de la mejor calidad, se sala y seca al aire libre. Esta deliciosa carne puede comerse frita, en guisado o más comúnmente, asada. Es tradicional de Oaxaca.
Tlayuda: Tortilla de maíz de unos 30 cm de diámetro o más, que se elabora con masa de maíz.
Tostar: Poner algo al calor del fuego, del horno o de un comal, en especial un alimento, para que se seque sin llegar a quemarse y tome un color dorado y una textura crujiente.
Totomoxtle: Hojas secas, rugosas y quebradizas que envuelven la mazorca del maíz. Por su resistencia se emplean para envolver tamales.
Verdolagas: Planta herbácea que mide en promedio de 15 a 50 cm de largo. Es suave, carnosa, jugosa y de sabor ácido. Crece en lugares húmedos, como las riberas de los ríos o a orillas de los caminos.

Organizaciones Impulsoras de la Campaña

Alianza por la Salud Alimentaria

Está integrada por un conjunto de asociaciones civiles, sociales y de profesionistas, preocupados por la epidemia de sobrepeso, obesidad y la desnutrición en México. Trabaja para demandar a los poderes Ejecutivo y Legislativo, el reconocimiento de los derechos de la infancia, y a la alimentación, el agua y la salud para todas y todos, mediante el desarrollo e implementación urgente de políticas integrales para combatir la obesidad y la desnutrición.

Centro de Apoyo al Movimiento Popular Oaxaqueño, A. C.

Es un proyecto social colectivo, que aglutina a un equipo interdisciplinario a favor de las comunidades indígenas y las organizaciones productivas y sociales de base. Trabaja en ámbitos como la producción agropecuaria, la tenencia de la tierra, los derechos humanos, la equidad de género, la conservación ambiental y el fortalecimiento de las formas de organización social tradicional de las comunidades oaxaqueñas, para el impulso al desarrollo rural sustentable.

Centro de Apoyo para la Educación y Creatividad Calpulli A.C.

Organización de base dedicada a la promoción y protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes, a través de la educación de las infancias, jóvenes y adultos en barrios y comunidades de escasos recursos económicos, a través de cursos, talleres, pláticas y excursiones, a fin de contribuir al fomento de la salud física, mental y emocional de estos.

Centro de Estudios y Fortalecimiento Comunitario Mano Vuelta A.C.

Equipo multidisciplinario de mujeres indígenas y afromexicanas que promueven una vida equitativa y de Derechos Humanos a través de la investigación, la formación, el acompañamiento y la incidencia para el fortalecimiento de niñas y mujeres indígenas y afromexicanas desde una perspectiva de género, intercultural y antirracista.

Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C.

Es una Organización civil feminista que promueve el respeto y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres y la igualdad de género. Impulsa y articula redes ciudadanas de defensoras de derechos, de personas jóvenes y de mujeres, para el reconocimiento y defensa de sus derechos. Su objetivo es fortalecer a la ciudadanía, movimientos y tejidos sociales. A lo largo de sus 19 años de activismo, ha apostado a la construcción de una sociedad participativa para la democracia, la justicia y la inclusión social. Es impulsora del derecho al aborto en México.

Espiral por la Vida A.C.

Organización comprometida con el desarrollo social y la protección, defensa, difusión y cumplimiento de los derechos humanos. Trabaja desde una metodología participativa para el desarrollo de las capacidades de mujeres, niñas, niños y adolescentes indígenas, promoviendo su reconocimiento y participación como agentes claves del cambio social y defensores prioritarios del respeto a sus derechos.

El Poder del Consumidor A.C.

Esta asociación trabaja en la defensa de los derechos de las y los consumidores en México, mediante el estudio de productos, servicios y políticas públicas, la vigilancia del desempeño de las empresas, campañas públicas, la identificación de opciones favorables para los consumidores y la denuncia de las prácticas que afectan sus derechos; así como en el fomento de acciones de los consumidores para mejorar la economía comunitaria y popular.

Espacio de organizaciones civiles de Oaxaca

Tejido de organizaciones y colectivos pertenecientes al movimiento social oaxaqueño, tiene como objetivo realizar un balance de la situación nacional y estatal, así como explorar condiciones que permitan dar forma a iniciativas conjuntas y acciones inmediatas de cambio y transformación social; principalmente en los tópicos del contexto de violencia y criminalización del movimiento social, el impacto de las reformas en los derechos humanos y las formas de participación y construcción de ciudadanía.

Piña Palmera Centro de Atención Infantil, A.C.

Organización civil sin interés político o religioso, que aborda el tema de discapacidad (física, intelectual, auditiva, visual y psicosocial) con personas de comunidades rurales, en su mayoría indígenas, en las regiones de la Costa y Sierra Sur del estado de Oaxaca, con procesos de rehabilitación e inclusión social, a través de información, formación, sensibilización y concientización.

Puente a la Salud Comunitaria, A.C.

Contribuye a la soberanía alimentaria a través de la promoción del cultivo, consumo, transformación y comercialización del amaranto, para mejorar la calidad de vida del medio rural en México. Visualizando un mundo donde las familias y las comunidades viven con dignidad y ejercen su soberanía alimentaria al cultivar, consumir, intercambiar y comercializar alimentos sanos y localmente producidos de manera sustentable, usando métodos agroecológicos.

Red por los Derechos de la Infancia en México

Coalición de 72 organizaciones de la sociedad civil de 18 estados de la República, promueve y defiende los derechos de la Infancia en México, fomenta un movimiento social y cultural para que niñas, niños y adolescentes conozcan, ejerzan y disfruten sus derechos a través de acciones de incidencia y exigibilidad para lograr un cambio jurídico, social y cultural; desarrollando programas a favor de niñas, niños y adolescentes mexicanos en situaciones de vulnerabilidad.

Regiduría de Ecología de San Juan Quiahije, Oaxaca

San Juan Quiahije, es uno de los 570 municipios que conforman el estado de Oaxaca, pertenece al distrito de Juquila, dentro de la Región Sierra Sur. Su participación, a través de la regiduría de ecología, en la campaña “Por el derecho a una alimentación sana y nutritiva”, ha permitido la aplicación de los mensajes con materiales audiovisuales de manera directa en la población, dejando un impacto inmediato en esta.

Para una vida sana
#OaxacaSinChatarra