

EDICIÓN ESPECIAL

# arqueología

MEXICANA

www.arqueomex.com

español-inglés

12

## COCINA PREHISPÁNICA RECETARIO



# COCINA PREHISPÁNICA

## CONTINUIDAD CULTURAL

### RECETARIO

TEXTOS Y SELECCIÓN DE RECETAS Y CITAS

CRISTINA BARROS  
MARCO BUENROSTRO

FOTOGRAFÍA  
MICHAEL CALDERWOOD

arqueología  
MEXICANA

◀ Altar del maíz, Cultura mexica, MNA.  
Foto: JESÚS RODRÍGUEZ / MNA / FOTOS

Consejo Nacional para la Cultura y las Artes  
Presidente  
SASI BURGOS  
Instituto Nacional de Antropología e Historia  
Director General  
SIRIUS RAÚL ARROYO GARCÍA

**ARQUEOLOGÍA MEXICANA**

Directora editorial: MÓNICA DEL VILLAR  
Editor: ENRIQUE VILA  
Diseño: MARTÍN J. GARCÍA-URTIAGA  
Redacción: RAQUEL VÉGARA, DAVID ARREVIALLAGA  
Traducción: KIERAN MAULF  
Asistencia editorial: ALEJITA DE LA SIERRA, WENDY FERNÁNDEZ  
Director de arte: CARLOS RABIELLA  
Arte y diseño digital: FERNANDEZ MONTES DE OCA  
Investigación y archivo iconográfico: NAOMI VICTORIA LONA  
Archivo de imagen: JOSÉ CABEZAS HERRERA  
Formación: SAMARA VELAZQUEZ  
Captura: EVANGELINA NAVARRO  
Asistencia de la dirección: ANA CECILIA ESPINOZA  
Producción: VICENTE SALAZAR  
Fotógrafos: MICHAEL CALDERWOOD, JORGE PABLO DE AGUINACO, CARLOS BLANCO, ANDRÉ CABROLIER, RAFAEL DONIZ, GERARDO GONZÁLEZ RUL, IGNACIO GUIVARA, JUSTIN KIRR, GERARDO MONTIEL KIJN, MARCO ANTONIO PACHECO, JORGE PÉREZ DE LARA, PATRICK ROBLES GIL, LILIAN STEIN, IGNACIO URQUIZA, MICHAEL ZASE  
Ilustradores: MONIKA BECKMANN, MAGDA JUÁREZ

Agradecimientos: GRISELDA GALICIA GARCÍA Y TERESA BLANCO MORENO (DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURAS POPULARES E INDÍGENAS / CONACULTA), FOTÓGRAFOS, INVESTIGADORES Y CHEFS, MARCO CALDERÓN, EVA LÓPEZ MENDOZA, AURORA MONTÚFAR, FERNANDA VILLEGAS

Comité Científico-Editorial: ANN CYPHERS, BEATRIZ DE LA FUENTE, JOAQUÍN GARCÍA-BARCINA, BERNARDO GARCÍA MARTÍNEZ, MIGUEL LEÓN-PORTILLA, ALEJANDRO MARTÍNEZ MURIL, ENRIQUE NALDA, MARÍA NIEVES NORIEGA DE AUTREY, JOSÉ EMILO PACHECO, RICARDO POZAS HORCASTAS, MOSES ROSAS, MÓNICA DEL VILLAR

Editorial Raíces, S.A. de C.V.  
Directora general: MARÍA NIEVES NORIEGA DE AUTREY  
Directora editorial: MÓNICA DEL VILLAR K.  
Directora operativa: LAURA QUINTANA DE PACHECO  
Gerencia administrativa: ENRIQUETA GAVITO  
Ejecutivos de ventas: ANA LILIA IBARRA, GRACIELA DULANTO, BEGOÑA RODRÍGUEZ  
Circulación: MARÍA EUGENIA JIMÉNEZ  
Asistente de Mercadotecnia: ANGÉLICA GARCÍA CASTAÑON  
Representante legal: ANGELINA CUE  
Información, ventas y suscripciones:  
tel. 5557-5120, exts. 2061 y 2062, 5557-5004, ext. 2025  
Correspondencia:  
EDITORIAL RAÍCES, RODOLFO GONZÁLEZ 86, COL. LOMAS DE SOTEO,  
DEL. MIGUEL HIDALGO, C. P. 11200, MÉXICO, D.F., tel. 5557-5004,  
fax 5557-5004, ext. 5158  
[www.arqueomex.com](http://www.arqueomex.com)  
e-mail: [arqueomex@arqueomex.com](mailto:arqueomex@arqueomex.com)

© *Arqueología Mexicana* es una publicación bimestral editada y publicada por Editorial Raíces / Instituto Nacional de Antropología e Historia. Editora responsable: María Nieves Noriega Blanco Vigil. Certificado de Licitación de Título núm. 7593, Certificado de Licitación de Contenido núm. 5123, expedidos en la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas de la Secretaría de Gobernación, Registro postal núm. PP-DF-011 0194, autorizado por Sepomex. Registro núm. 2626 de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana. Reserva de uso de título núm. 1938-93. ISSN 0188-8218. Preimpresión: Offset Multicolor, S.A. de C.V., Calzada de la Viga 1332, Col. El Triunfo, C.P. 09430, México, D.F., tel. 5633-1182. Distribución en el Distrito Federal: Unión de Vozadores y Expedidores del D.F., Despacho Enrique Gómez, Corchado, Humboldt 47, Col. Centro, C.P. 06040, México, D.F., tel. 5510-4954. Distribución en los estados y locales cerrados: CITEM, S. A. de C. V., Av. del Cristo 101, Col. Xochimilco, C.P. 14080, Tlalnepantla, estado de México, tel. 5238-0200, fax 5238-0205.

La presentación y disposición en conjunto y de cada página de *Arqueología Mexicana* son propiedad del editor. Derechos Reservados © EDITORIAL RAÍCES, S.A. de C.V. / INSTITUTO NACIONAL DE ANTROPOLOGÍA E HISTORIA. Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total por cualquier sistema o método mecánico o electrónico sin autorización por escrito del editor. No se devuelven originales. El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores. *Comida prehispánica. Recetario* se terminó de imprimir en el mes de noviembre de 2002 en México, D.F. Hecho en México.



CIRCULACIÓN CERTIFICADA POR EL INSTITUTO VERIFICADOR DE  
MEDIOS (REGISTRO NÚM. 087)

Editorial Raíces, S.A. de C.V.  
Presidente  
SERGIO AUTREY MAZA  
Directora General  
MARÍA NIEVES NORIEGA DE AUTREY



Comida prehispánica.....	4
Regiones gastronómicas de México.....	6
Ingredientes, utensilios y técnicas de la cocina prehispánica.....	8



<b>SURESTE</b> .....	
Pescado en pipián (Quintana Roo).....	10
Chaya con calabaza (Campeche).....	12
<i>Chuli-buul</i> (Campeche).....	13
Papadzul (Campeche).....	13
Pozol blanco (Tabasco).....	14
Camote con guanábana (Tabasco).....	15
Conejo en siguamonte (Chiapas).....	16
<i>Bulli-auh</i> (Chiapas).....	16
<i>Pib</i> de armadillo (Yucatán).....	17



<b>GOLFO</b> .....	
Caldo de jaiba (Tamaulipas).....	18
Huatape de camarón (Tamaulipas).....	20
Jacubes en pipián (Tamaulipas).....	21
Zacahuil (Veracruz).....	21
Tesmole (Veracruz).....	22
Ciruelas con azúcar (Veracruz).....	23



<b>OAXACA</b> .....	24
Puñete de frijol .....	26
Quintoniles .....	26
Mole amarillo.....	27
Coloradito.....	28
Tepache .....	28
Caldo de piedra .....	29

# SUMARIO

## ALTIPLANO

Pescado en salsa de ciruela (Morelos) .....	30
Flor de zompantle en pipián (Morelos) .....	32
Caldo de pescado o de acamayas (Puebla) .....	33
Salsa de guaje con tomates (Puebla) .....	34
Cacahuates en salsa (Puebla) .....	34
Atole de cacahuate (Puebla) .....	34
Guacamole rojo (Tlaxcala) .....	35
Esquites (Tlaxcala) .....	35
Sopa de hongos (Distrito Federal) .....	36
Alegría (Distrito Federal) .....	36
Mole verde (estado de México) .....	37
Atole agrio (estado de México) .....	37

## CENTRO

Nopales con charales (Aguascalientes) .....	40
Salsa de escamoles (Querétaro) .....	40
Atole de aguamiel (Querétaro) .....	41
Caldo largo (Guanajuato) .....	41
Chile molcajeteado con xoconostle (Guanajuato) .....	42
Jarabe de xoconostle (Guanajuato) .....	42
Tlapanile de chayote (Hidalgo) .....	43
Atole de capulín (Hidalgo) .....	43
Pascal (Hidalgo) .....	43

## OCCIDENTE

Cuachala (Jalisco) .....	46
Uchepos (Michoacán) .....	46
Esquites (Nayarit) .....	47
Tamales barbones (Sinaloa) .....	48
<i>Tsinari</i> (Nayarit) .....	49
Atapakua kurunda (Michoacán) .....	50
Mole de guajolote (Guerrero) .....	50
Chilate de gallina (Guerrero) .....	51
Tamales de ceniza (Colima) .....	51

## NOROESTE

Almeja chocolata asada (Baja California) .....	54
Machaca de venado (Baja California) .....	54
Pinole de piñón (Baja California) .....	55
Chía (Chihuahua) .....	55
Chacal (Chihuahua) .....	56
Requesón de semilla de calabaza (Sonora) .....	56
Gallina pinta (Sonora) .....	57
Tamales de pitahaya al sol (Sonora) .....	57

## NORESTE

Tacos sudados (Zacatecas) .....	60
Sopa de frijoles (Nuevo León) .....	60
Mole de olla (Zacatecas) .....	61
Atole de pinole (Nuevo León) .....	62
Salsa de chile piquín (San Luis Potosí) .....	62
Atole de maíz de teja (San Luis Potosí) .....	63
Chuina de maíz con chechalote (Durango) .....	63
Chuina de nopales de abril y mayo (Durango) .....	64
Conejo en salsa de chile pasilla (Coahuila) .....	64
Pescado enchilado (Coahuila) .....	65

## INVESTIGADORES Y CHEFS. RECETAS

### ENGLISH VERSION

### PRE-HISPANIC CUISINE. RECIPE BOOK

Glosario .....	98
Para leer más .....	100
Índice de imágenes .....	101

# COMIDA PREHISPÁNICA

Interesada en dar a conocer todos los aspectos de nuestro pasado prehispánico, *Arqueología Mexicana* quiere compartir testimonios de la vida cotidiana y festiva. La cocina y su razón de ser, la comida, son temas que destacan en especial porque reúnen importantes formas culturales. José Vasconcelos, citado por Alfonso Reyes, concluyó: "Una civilización que ignora sus sabores no puede ser una civilización completa".

Los antiguos mexicanos fueron profundos conocedores de la naturaleza y tuvieron una relación armónica con ella. Esto se refleja sobre todo en sus conocimientos astronómicos, botánicos, medicinales, arquitectónicos y agrícolas, así como en su religión, artes, fiestas y en las costumbres que regían su ciclo de vida. Así, lograron un importante conjunto de sustentos para la autosuficiencia. En la milpa desarrollaron las plantas que hicieron posible una dieta equilibrada para la mayoría de los habitantes del México prehispánico. En ella, además de cultivar maíz (más de 40 razas), calabaza, frijol y chile, creció un sinnúmero de plantas, sobre todo quelites, e incluso pequeños insectos comestibles con gran cantidad de proteínas.

Los utensilios para preparar los alimentos fueron otra creación cultural importante. Así, de piedras para martajar se pasó a molcajetes y metates que permitieron un molido más fino, no sólo de semillas, sino también de vegetales y frutas. Jícaras de guaje y bules para transportar agua, ollas, jarras, vasos, copas y platos para comer y beber –con bellas y simbólicas decoraciones

y con funciones específicas y ordenadas, signo de la elegancia y sofisticación de aquellas culturas.

Tenemos testimonios culinarios gracias a las fuentes históricas (códices y otros manuscritos) y a los restos arqueológicos que van de microscópicas muestras de polen y semillas a los osamentas de una amplia variedad de animales. Estos vestigios pueden encontrarse en antiguos graneros, en depósitos de concha, en basureros y en habitaciones, en las que datos como la ubicación de los fogones permiten recrear fragmentos de esa vida cotidiana que giraba en torno a la cocina.

De especial importancia resultan los utensilios en que se preparaban y consumían alimentos, entre ellos los objetos de cerámica, como platos y ollas, y los de piedra basáltica, como metates y molcajetes. El notable desarrollo de las técnicas arqueológicas ha permitido analizar en detalle los

restos orgánicos de distintos objetos y nos permite saber con qué se alimentaba el hombre prehispánico.

Otro aspecto valioso para arqueólogos y antropólogos es el estudio etnográfico de los grupos indígenas y campesinos que conservan claramente usos y costumbres centenarios. Al observar a estos grupos, los restos encontrados por los estudiosos adquieren sentido y amplían las posibilidades de reconstruir la vida de nuestros antepasados.

Este recetario va en ese camino de recuperación. Después de leer las crónicas de la época



ca del contacto o reunir elementos arqueológicos, podemos afirmar que un gran número de personas en nuestro país conserva sus costumbres alimenticias, porque la dieta prehispánica ha demostrado un sano equilibrio nutritivo y los hace autosuficientes, cuando sus tradiciones se respetan. Es cierto que ahora hay nuevos ingredientes y que algunos, como el ajo o la manteca, se han vuelto casi imprescindibles, pero sin alterar mayormente la composición autóctona de los alimentos.

Aunque clasificar el territorio nacional por regiones no es tarea fácil, ya que un estado puede compartir con los de otra región características físicas y rasgos culturales, dividimos el país en ocho grandes áreas (basándonos en la división original de Mesoamérica). En cada una de ellas se encontrarán recetas que buscan representar a cada región, elegidas tomando en cuenta su antigüedad. Para ello ha sido de gran utilidad la Colección Cocina Indígena y Popular, publicada por el Conaculta mediante la Dirección de Culturas Populares e Indígenas. Las recetas seleccionadas de la colección son muestra de la continuidad cultural culinaria, donde el pasado es presente.

Los autores y compiladores del presente volumen, Cristina Barros y Marco Buenrostro, se han destacado por su entrega y amor al estudio, rescate y divulgación de la cocina mexicana y otras manifestaciones culturales; sus

numerosos trabajos y publicaciones los avalan. A ellos también se debe parte de la concepción de las presentes líneas y otras valiosas aportaciones para esta publicación.

Las fotografías de Michael Calderwood tienen la historia, virtud y arte de mostrarnos la belleza y riquezas de este país de manera particular, no sólo desde las alturas (su especialidad) sino también desde la tierra y sus sustentos. El orden y armonía que guardan los textos y las imágenes, complemento y diálogos alternos, se deben al diseño de Martín J. García-Urtiaga.

En el último capítulo se reunió a un pequeño grupo de investigadores del campo de la historia y de la arqueología, interesados además en la cocina, y de profesionales de la gastronomía que valoran y difunden nuestra cocina en el mundo. Aquí, un especial reconocimiento a Carmen Ramírez Degollado, Titita, quien preparó en su restaurante El Bajío los ocho

platillos cuyas imágenes acompañan a cada una de las regiones. A científicos, artistas y lectores nos permitimos recordarles una cita del chef Eduard de Pomaine en relación con la cocina: "El arte exige una ejecución impecable, la ciencia sólo un poco de conocimiento".

A todos los colaboradores, nuestro reconocimiento y agradecimiento. A nuestros lectores, que disfruten y saboreen estos platillos. Esperamos que este recetario sea semilla y raíz para otros nuevos frutos.

# REGIONES GASTRONÓMICAS DE MÉXICO



# INGREDIENTES, UTENSILIOS

## ALIMENTOS BÁSICOS Y MÁS DIFUNDIDOS

### VEGETALES

#### Señillas

#### Vainas

#### Hojas

#### Flores

#### Frutos

#### Raíces

#### Condimentos

#### Generales

#### Flores para perfumar cacao

#### MINERALES

#### ANIMALES

#### Domésticos

#### Peces

#### Especies acuáticas

#### Aves

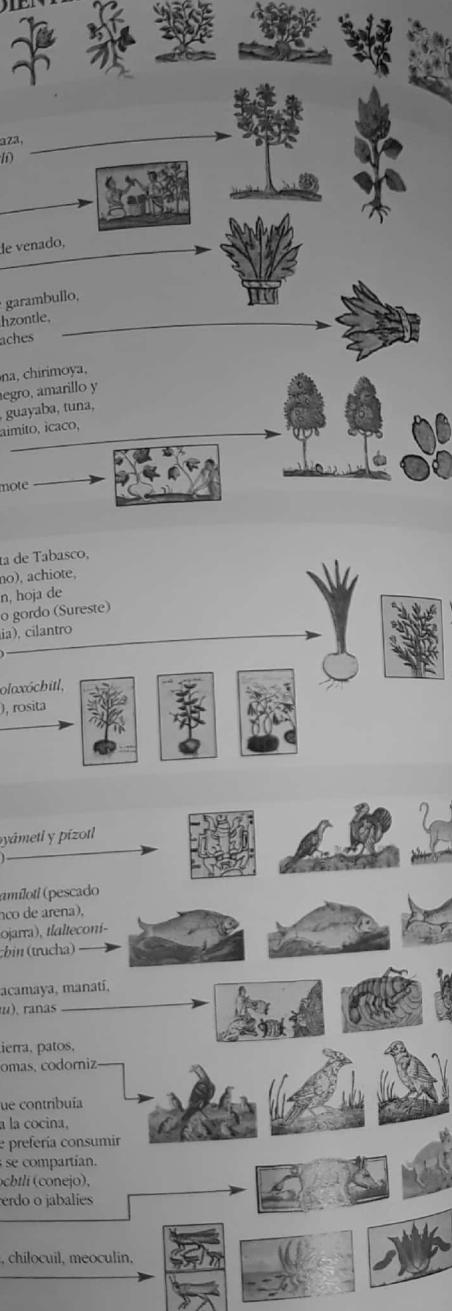
#### De caza

#### Insectos

INFORMACIÓN: CORTESIA MUSEO NACIONAL DE ARQUEOLOGÍA

## INGREDIENTES

- maíz, frijol, chile, jitomate, tomate, calabaza
- cacao, amaranto (*buauhili*), pepita de calabaza, chía, cacahuate, girasol, piñón (*ococenyołotl*)
- ejote, guaje, mezquite, guamúchil, hueyacaxtle, coahupinole, jinícul
- quetiles (papaloquelite, verdolaga, quelite de venado, quintonil, tequilite), chaya, choco
- de calabaza, de yuca o chocha, de frijol, de garumbo, colorín (pitol, *zompantle*, pemuche), huauhzondle, golumbos, cocuite, botones de biznaga, alaches
- chayote, chilacayote, mamey, aguacate, anona, chirimoya, papaya, guanábana, chicozapote, zapote (negro, amarillo y blanco), zapote domingo, círculas diversas, guayaba, tuna, pitahaya, pitaya, xoconostle, garumbo, cajmito, icaco, uva silvestre, moras diversas, nancé
- cármote, jicama, chinchayote, yuca, guacamole
- chiles secos, ahumados y frescos, pimienta de Tabasco, epazote, hoja santa (tlanepa, azcuy, momo), achiote, *xonícal* (cebolla nativa), mostle, chipilín, hoja de aguacate, hoja de chile, orégano, orégano gordo (Sureste), anís de monte, apio de río (Baja California), cilantro silvestre (Veracruz), pericón, azafrancillo
- vainilla (*xanat*, *tlilxochitl* o *kuo li gm*), *yołoxóchitl*, (*magnolia*), *mecaxicbil* (flor de tlanelpa), rosa del cacao
- sal, cal, tequesquite, agua
- guajolote, pipiolín (abejas melíferas), *coyámetl* y *pizotl* (cerdos nativos), *xolotzcuinile* (perilllo)
- itzacmichin* (pescado blanco pequeño), *amíllol* (pescado blanco grande), *salmichin* (pescado blanco de arena), *axomichin* (bagre), *tzatzapalmichin* (mojarra), *tlalecomichin* (sierra), *tzcohua* (robalo), *xiomicbin* (trucha)
- camarón, langostino, langosta, almeja, acamaya, manatí, tortugas (*pochitoque*, *guau*, *chiqunguan*), ranas
- guajolote, pavo ocelado, gallina de la tierra, patos, ánseres, chachalaca, chichicuilete, palomas, codorniz
- La cacería era una de las actividades que contribuía al abastecimiento de ingredientes para la cocina, especialmente para las fiestas, pues se prefería consumir la carne fresca y los animales grandes se compartían. *Ayotocbil* (armadillo), *cilli* (liebre), *tochili* (conejo), *mázatl* (venado), *coyámetl* y *pizotl* (cerdo o jabalíes nativos), iguana
- hormigas (chicatana), chapulin, jumil, chilocuil, meoculin, cuetlas, escamoles



## TÉCNICAS DE LA COCINA PREHISPÁNICA

## UTENSILIOS

### DE COCINA



### PARA EL SERVICIO DE MESA



### PARA EL SERVICIO DEL CACAO



- coladores para cacao hechos de guaje; jícara para trasvasar el cacao; *tecontlacuilolitl*; jícara pintada; *atzacáyotl*; tapadera de la jícara del cacao; *ayotectli tlacuicollitl*; jícara pintada de negro; *ayahualti oceloéhualitl*; rodero de piel de tigre o de venado para asentar las jícaras; *cuetlaxayabualli*; otro tipo de rodero de cuero curtido; espátulas amarillas de conchas de tortugas; espátulas de carey que semejan a la piel del jaguar, en blanco y negro.

## TÉCNICAS

### PREPARACIÓN

- cocido al vapor (tamales)
- cocinado en horno subterráneo (*pib*, barbacoa)
- elaboración de nixtamal
- reventado (amaranto, palomitas)
- mixiote
- tapasco
- caldo de piedra (cocido con piedras al rojo vivo)
- tatemado
- cocido al rescoldo
- concentrado (miel de maguey)
- hervido
- asado a las brasas
- asado o cocido al comal
- piltes y mextlapiques

### CONSERVACIÓN

- ahumado
- salado
- deshidratado (pescado)
- enchilado
- fermentado
- elaboración de vichisores
- elaboración de chacalín
- elaboración de orejones (ninas, calabacitas)
- elaboración de harinas
- elaboración de pastas y massas (*cibatextle*, pozol)

**Nota:** Las listas de ingredientes no son exhaustivas; una de las características de la cocina prehispánica es la gran diversidad regional. La información relativa a utensilios proviene sobre todo de Alonso de Molina, *Vocabulario en lengua náhuatl*; y de Bernardino de Sahagún, *Historia general de las cosas de Nueva España*. En la cocina prehispánica se utilizan 85 técnicas de cocina para preparar y conservar alimentos; aquí se consignan algunas de ellas.



Chapulín mexica esculpido en carneolita.  
Chapultepec, ciudad de México.  
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES

# ALTIPLANO

En Puebla, en el valle de Tehuacán, se encontraron algunos de los restos arqueológicos de maíz cultivado más antiguos. En 6700 a.C. sus habitantes ya cultivaban aguacate y calabaza e incluían en su dieta amaranto, chile, frijol; asimismo, entre los utensilios había morteros y ralladores. En esta región se encuentra una amplia zona que albergaba un complejo lacustre formado por los lagos de Tenochtitlan, Zumpango, Chalco, Xochimilco y Texcoco, además de la cuenca del Lerma. Sus antiguos habitantes encontraron ahí una gran variedad de productos comestibles: aves, peces, acociles, *abuaubtle*, algas y minerales como el tequesquite.

Se utilizaron diversos sistemas de pesca: atarrayas, redes en forma de cedazos y fispas, especie de arpones para pescar y para cazar patos. Entre los vestigios encontrados en la población de Tlatenco se encuentran siete especies distintas de patos, lo cual demuestra la importancia que tuvieron en la dieta; también se localizaron restos de peces: juiles, blancos y charales.

Para ganar terreno a los lagos se construyeron chinampas. Se fabricaba un estacado rectangular y se rellenaba con la tierra extraída del fondo del lago, con lo cual se formaba una plataforma que sobresalía del agua; la última capa era de material vegetal y tierra fértil. Esta capa se mantenía húmeda permanentemente, lo que propiciaba que las plantas tuvieran un rápido crecimiento y, por tanto, que se lograran varias cosechas al año. Se rodeaba con ahuejotes que, gracias a su tupido sistema de raíces, aseguraban el perímetro de la chinampa. Este sistema agrícola está considerado como uno de los más eficaces del mundo.

Se cultivaba en terrazas de las laderas de los montes y hubo complejos sistemas de riego. En la actualidad todavía pueden observarse en lugares como Chalcatzingo, Morelos. En estas parcelas

se cultivaron los alimentos tradicionales básicos: maíz, frijol, calabaza, chile e incluso amaranto.

Los bosques también eran fuente de alimentos. En los de Tlalpan, Cuajimalpa y varias poblaciones de Morelos, estado de México y Puebla aún se recolectan hongos muy variados y distintas moras, y se aprovecha fauna propia de estos lugares. Antiguamente se cazaban venados, jabalíes, y también ardillas, tuzas y tlacuaches.

En la región hay también zonas semiáridas donde crecen diversas cactáceas que tradicionalmente se han aprovechado; en Puebla pueden verse pitahayos centenarios. El maguey, utilizado para delimitar las parcelas y contener la tierra en las terrazas, proveyó de aguamiel, pulque y fibra para diversos usos. En Tlaxcala es todavía muy importante este cultivo.

Hoy en día, conviven en el Altiplano, ñanús, mazahuas, mixtecos, popolucas, huastecos y diversos grupos de origen nahua. En esta área se desarrollaron las culturas que dieron lugar a las ciudades de Malinalco, Xochicalco, Teotihuacan, Tenochtitlan, Cholula y Cacaxtla.

La cocina de esta región incluye flor de calabaza, huauzontles –preparados con distintas salsas–, nopales, charales, patos y chichicuilotes –asados o fritos en su propia grasa. Es interesante el llamado michtlapique (en el cual el pescado se envuelve en hojas de totomoxtle con epazote y quelites, y se asa). Las verdolagas, los quintoniles y la malva se cuecen al vapor. Es también frecuente el uso de la masa en tortillas, tlalaojos, memelas, totopos, quesadillas, atoles, tamales y chileatoles. En cada lugar, los moles y pipianes de los días de fiesta tienen características propias. El pescado en salsa de ciruela es el antiguo *mazaxocomulli íztac michyo*; la sopa de hongos o el atole de cacahuate nos hablan de variedad y permanencia.

◀ Variedad de hongos.  
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

En todos los casos, las recetas son para 6 personas

## Pescado en salsa de ciruela

Morelos

### INGREDIENTES

- 1/2 kilo de ciruela agria de hueso grande
- 1 kilo de pescado bagre o mojarra en rebanadas
- 1 puñito de tequesquite
- 6 chiles serranos
- una rama de epazote



Ciruelas.  
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES



Vasija del Preclásico del Altiplano, con forma de pez. Tlalíco, estado de México.  
FOTO: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

### PREPARACIÓN

Se asan los chiles y se muelen en el molcajete. Se disuelve el tequesquite en agua y ésta, sin el asiento, se vacía en un traste con las ciruelas, que se frotan hasta quitarles el hueso. Se revuelve con el chile y se mueve todo junto. Se pone a cocer y ya que está hirviendo se añaden las rebanadas de pescado y una rama de epazote.

## Flor de zompantle en pipián

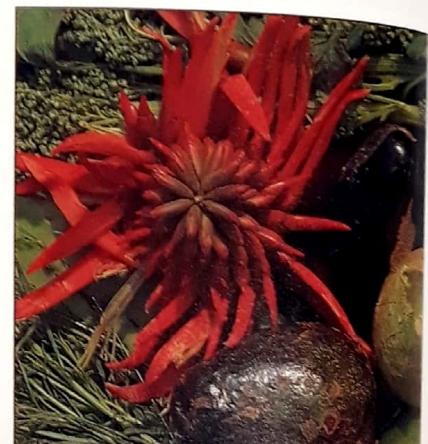
Morelos

### INGREDIENTES

- 1 kilo de flor de zompantle
- 1 pollo
- 6 chiles serranos
- 1/2 kilo de tomate
- 150 gramos de semilla de pepita
- 3 ramas de epazote

### PREPARACIÓN

Se muele la semilla de pepita, previamente tostada, junto con el chile serrano y se sofrié en poco aceite. Cuando esté hirviendo se le agrega la flor de colorín o zompantle, que antes se habrá cocido y escurrido, y las piezas de pollo limpias; también se le agrega epazote y sal. Se deja hervir a fuego medio hasta que la carne esté bien cocida.



Flor de colorín.  
FOTO: GERARDO GONZÁLEZ RUL / RAÍCES

### LAS DIFERENTES TORTILLAS

*Totonqui tlaxcalli tlacuelpacholli*: tortillas blancas y calientes y dobladas, compuestas en un *chiquibuitl* y cubiertas con un paño blanco.

*Hueitlaxcalli*: tortillas grandes, muy blancas y muy delgadas y anchas y muy blandas. *Cuauhtlacualli*: muy blancas y grandes y gruesas y ásperas.

*Tlaxcalpacholli*: blancas y otras algo pardillas, de muy buen comer.

*Tlaxcalmimilli*: panecillos rollizos y blancos [de masal del largo de un palmo].

*Tlacepoalli tlaxcalli*: ahojaldados, delicados.

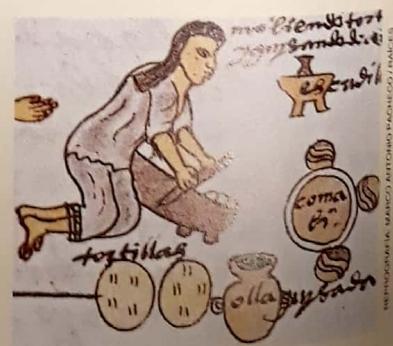
*Tianquitztlacualli*: tortilla o tamal que se vende en el tianguis.

*Iztac tlaxcalli etica tlaoyo*: tortilla muy blanca que tiene dentro harina de frijoles crudos.

*Elotlaxcalli*: tortillas hechas con maíz tierno.

*Xilotlaxcalli*: tortillas hechas con las mazorcas tiernas de maíz.

Bernardino de Sahagún, *Historia de las cosas de Nueva España*



Representación en un códice mexica de la elaboración de tortillas. Códice Mendocino, f. 60r.

# Caldo de pescado o de acamayas

Puebla

El caldo de pescado o camarón se acostumbra en los días de Semana Santa y también en los primeros días de algún ritual o ceremonia.

## INGREDIENTES

1 kilo de pescado o un kilo de acamayas  
1/2 kilo de jitomate  
media cebolla  
3 ramas de epazote  
4 chiles verdes

## PREPARACIÓN

Se pela el jitomate y se muele junto con el chile y la cebolla. Se sofrién y se dejan cocer unos 15 minutos y se agrega el epazote. Por último, se incluyen los pescados y se deja cocer por 10 minutos más. Si se prepara con acamaya o camarón se pone a cocer 20 minutos junto con la salsa; se debe tener cuidado de agregar agua caliente para que tenga suficiente caldo. Se acompaña con tortillas hechas a mano.



Caldo de pescado acompañado de epazote.

FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Los habitantes de la Cuenca de México consumían, cocido o tostado, este camarón de agua dulce llamado acocil. *Códice Florentino*, lib. XI, f. 68r.  
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES



## DIVERSOS GUISADOS

*Mazaxocomulli íztac michyo*: pececillos blancos con salsa de ciruelas agrias, chile amarillo y tomates.  
*Cibuatotollalehuatzalli*: gallina asada.  
*Zollalehuatzalli*: codornices asadas.  
*Totolin patzcalmollo*: guisado de gallina con chile colorado y tomates y pepitas de calabazas molidas (pipián).  
*Chilteciyo totolin*: guisado de gallina con chile piquín o chiltepín.  
*Chilcuzyo totolin*: guisado de gallina con chile amarillo.  
*Totollailli*: gallina cocida con maíz.  
*Chilcuztlatonilli*: guiso con chile amarillo.  
*Chiltecpinmulli*: mole con chiltepín y tomates.  
*Chilcuzmulli xitomayo*: mole de chile amarillo con jitomates.  
*Íztac amílot chilcuzyo*: peces blancos hechos con salsa de chile amarillo.  
*Tomáhuac xobuilli patzcallo*: peces pardos con chile colorado, tomates y pepitas de calabaza molidas.  
*Cuyatl chilchoyo*: ranas con chile verde.  
*Axólotl chilcuzyo*: ajolotes con chile amarillo.  
*Atepócatl chilteciyo*: renacuajos con chiltepín.

*Michpilli chiltecpio*: pececillos colorados con chiltepín.

*Tzicatanatlí*: hormigas chicatanas con chiltepín.

*Chapollin chichiabua*: guiso de chapulines.

*Meoculti chiltecpin mollo*: gusanos de maguey con salsa de chiltepín.

*Chacalli patzcallo*: camarones hechos con chiltepín, tomates y pepitas de calabaza molidas.

*Topotli patzcallo*: topotlis (pescados) con chiltepín, tomates y pepitas de calabaza molidas.

*Tlacamichi patzcallo*: pescados grandes con chiltepín, tomates y pepitas de calabaza.

*Huaubquilmollí*: hojas de huauhtli hechas en mole con chile amarillo y tomates y pepitas de calabaza, o solo con chiltepín.

*Itzmiquilmollí*: quelites con chile verde.

*Huaubtzontli tonalchillo*: huauzontles con chile verde de tiempo de secas.

*Tzayanalquillí*: quelite de la orilla del agua crudo.

*Chihuacmulli*: guisado hecho con salsa de chile seco.  
Bernardino de Sahagún, *Historia de las cosas de Nueva España*, lib. X

## Salsa de guaje con tomates

Puebla

### INGREDIENTES

2 rollitos de guajes  
8 tomates de cáscara  
3 chiles verdes  
sal



Vainas de guajes.

FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

### PREPARACIÓN

Se extraen las pepitas de guaje. Se limpian los tomates y se ponen a asar en el comal junto con los chiles; se muele todo en el molcajete y se agrega el agua necesaria y sal.



Recolección de guajes (oaxi u oaxquáuitl) representada en un documento del siglo xvi. Códice Florentino, lib. XI, f. 123v.  
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

### GUAJES Y AJOS

[El aboaxin] es una especie pequeña de *boaxin* que nace junto a las aguas, cuyas vainas son también comestibles, crudas o cocidas; suelen hacer las veces de ajos, a los que se parecen notablemente en olor y sabor...

Francisco Hernández, *Historia natural de Nueva España*, cap. CXX

## Cacahuates en salsa

Puebla

### INGREDIENTES

125 gramos de cacahuate  
1 chile guajillo  
sal

### PREPARACIÓN

Se ponen a asar en un comal los cacahuates con cáscara; una vez tostados se pelan y se les quita la cutícula roja. Se muele el chile en el molcajete y después el cacahuate; se le da consistencia de salsa con agua y se sazona con sal.



Cacahuates con cáscara.

FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

## Atole de cacahuate

Puebla

Lo acostumbran los curanderos y la gente de la comunidad.

### INGREDIENTES

1/2 kilo de cacahuate pelado  
100 gramos de masa  
azúcar

### PREPARACIÓN

El cacahuate se muele en el metate y luego se cuela; se disuelve la masa en agua, se mezclan los ingredientes y se ponen en una olla con agua a hervir. Se agrega azúcar al gusto; después de un rato ya se puede tomar.

### TALCACÁHUATL O CACAHUATE

A la hierba cuyo fruto llaman los haitianos maníes, la llaman los mexicanos *tlalcacáhuatl*... aunque las [raíces] de este son parecidas a los piñones tanto en la figura como en el sabor de las almendras...

[*Tlalcacáhuatl*] de Chimalhuacanl Esta hierba de dos palmos de largo con hojas oblongas como de albahaca... [tiene] raíces redondas semejantes a avellanas en forma y tamaño...

Francisco Hernández, *Historia natural de Nueva España*, cap. XC y XCIII

## Guacamole rojo

Tlaxcala

### INGREDIENTES

3 aguacates maduros, grandes  
1 jitomate grande pelado  
media cebolla grande  
1 diente de ajo  
una cucharada sopera de aceite  
6 chiles serranos  
1 manojo de cilantro  
sal

### PREPARACIÓN

Se pelan los aguacates. En una cazoleta honda se machacan con un tenedor hasta que se deshagan bien. Aparte se pica el jitomate, la cebolla, el ajo, el cilantro y los chiles, y se agrega todo a los aguacates. Se mezcla bien agregándole el aceite y la sal al gusto. Para que el guacamole no se ponga negro, se le dejan uno o dos huesos de aguacate.



Aguacates.  
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES



Mazorcas de maíz blanco y azul.  
FOTO: CARLOS BLANCO / RAÍCES

## Esquites

Tlaxcala

### INGREDIENTES

12 elotes tiernitos  
6 chiles de árbol frescos  
4 ramas de epazote  
aceite  
sal al gusto

### PREPARACIÓN

Se limpian bien los elotes y se desgranen. El epazote se deshoja. Los chiles se asan, se pelan, se desvenan y se parten en rajas. En un sartén se pone el aceite a fuego medio. Cuando ya está listo, se le sueltan los granos de elote, el epazote, los chiles en rajas y sal al gusto. Se mezcla todo y en 15 o 20 minutos están listos.



Platillos que se ofrecían en la Cuesca de México en algunas fiestas.  
Códice Florentino, lib. IV, f. 69v.

### ALGUNOS TÉRMINOS DE COCINA

*Mulchichibua*: guisar.  
*Mulchichibuiqui*: cocinero.  
*Chilguia*: echar especias en el guisado.  
*Mazamulli*: guisado o potaje de venado.  
*Nacáyotl*: caldo o cocina de carne.  
*Totoláyotl*: pipián de guajolote.  
*Pátzcatl*: zumo.  
*Patzcayo*: zumo de pepitas.  
*Icequi nitra*: tostar el maíz en el comal.  
*Cecéyotl-mazáctel*: manteca de animal.  
*Tlatzoyonilli*: cosa frita.  
*Totótel*: huevo.  
*Totolteqlaxcalli*: tortilla de huevos.

*Xocotextli*: levadura.

*Yztacpinolli*: sal molida.

*Atlanelollo cacahuate*: bebida de cacao solo.

*Aneloloni*: instrumento para mezclar cacao cuando lo hacen.

*Nacapabuaxoni*: olla para cocer la carne.

*Tlatoca nematequiloni*: fuentes o platos para lavarse las manos los grandes señores.

Alonso de Molina, *Vocabulario en lengua castellana y mexicana y mexicana y castellana*

## Sopa de hongos

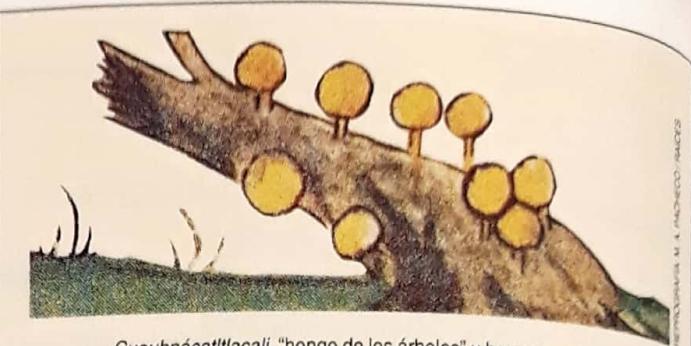
Distrito Federal

### INGREDIENTES

3/4 de kilo de hongos: clavito, escobeta y mantequero  
 media cebolla  
 2 dientes de ajo medianos  
 2 ramas de epazote  
 sal  
 aceite

### PREPARACIÓN

Los hongos se lavan una hora antes de preparar la sopa y se dejan escurrir bien. Se pican la cebolla y los ajos y se sofrién hasta que estén transparentes. Se agregan los hongos, previamente cortados en trozos medianos. Se agrega agua o caldo y se sazonan con sal. Una vez que suelte el hervor, se baja el fuego y se deja cocer la sopa por 15 minutos; en los últimos minutos se agrega el epazote. Se apaga, se deja reposar unos minutos y se sirve caliente. A esta sopa se le pueden agregar, junto con el epazote, dos manojo de flor de calabaza cortadas con las manos en trozos chicos.



Cuauhnácatl lacali, "hongo de los árboles" u hongo amarillo.  
 Códice Florentino, lib. XI, f. 132v.

### HONGOS COMESTIBLES

#### DEL ALTIPLANO

Iztacanaganagame: hongo blanco.  
 Matlaliztli: hongo azul.  
 Totoltenanagame: yema o jícara.  
 Chilnanagame: hongo rojo o de encino.  
 Cuauhnácatl lacali: hongo amarillo.  
 Mazáyel: pambazo, pan, o sema.  
 Quimichmame: escobeta, pata de pájaro.

Manteganaganagame: mantequero.  
 Olotlnanagame: mazorquitas o elotitos.

Sogoyulti.  
 Teguzas.  
 Menánacatl: hongo de maguey.

Trompeta.  
 Catarinas.

Algunas de estas especies también pueden encontrarse en otras regiones boscosas del país.

## Alegría

Distrito Federal

### INGREDIENTES

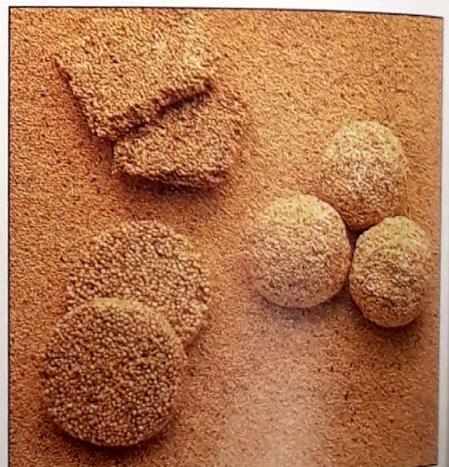
2 tazas de amaranto reventado  
 4 a 6 cucharadas de miel de abeja



Separación de la semilla del amaranto.

Códice Florentino, lib. IV, f. 72v.

REPROGRAFÍA: GERARDO GONZÁLEZ RUL / RAICES



Semillas de amaranto sueltas y convertidas en alegrías.

FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAICES

### FRUTAS Y GOLOSINAS

El que trata en fruta... vende cañas dulces, xilotes y mazorcas verdes, y las desgrana, a las veces para hacer tamales y tortillas dellas. Vende también las mazorcas tostadas y las tortillas de masa mezcladas con miel, y los granos de maíz tostados, envueltos con miel, y las tortillas de masa mezclada con miel, que son como guantes, que se tienen por fruta, y masa cocida y mezclada con miel; harina de maíz tostado, también mezclada con miel; y las pepitas de calabaza hervidas con miel, y las semillas llamadas *chíen* hervidas con miel, y tortillas hechas de calabazas molidas, y tamales hechos de xilotes, y tortillas y tamales de tunas molidas, y cascós de calabaza cocidos, y atol de los mismos.

Bernardino de Sahagún, *Historia general de las cosas de Nueva España*, lib. X,

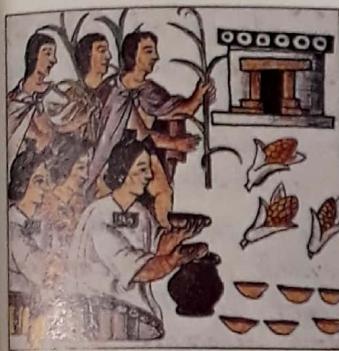
### PREPARACIÓN

Se mezcla el amaranto reventado con la miel de abeja, previamente derretida a fuego suave, moviendo con una pala de madera hasta que todos los granos estén bañados en miel. Se presiona la mezcla en un recipiente rectangular engrasado, se corta en cuadros y se deja enfriar. Pueden añadirse al amaranto semillas como cacahuate o pepita.

Vasija del Preclásico del Altiplano con forma de pato. Tlatilco, estado de México.  
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES

#### INGREDIENTES

1/2 kilo de tomate verde  
150 gramos de pepitas de calabaza  
4 chiles serranos  
2 ramas de epazote  
una hoja de aguacate  
1 diente de ajo  
una rebanada de cebolla  
un poco de caldo  
sal



Este atole suele tomarse entre los mazahuas y en otras comunidades durante Semana Santa. El color rojo de los granos tiene significado ritual.

#### INGREDIENTES

2 tazas de maíz rojo, desgranado  
una cucharadita de tequesquite  
agua suficiente para cubrir el maíz  
miel de maguey

#### CULTURA LACUSTRE

Tienen los deste pueblo grandísimos aprovechamientos de esta dicha laguna [de Zumpan-gol], y los demás que en el contorno della y de las demás están, porque toman grandísima suma de pescado blanco, del tamaño y forma de truchas, que es el mejor y más sano que en esta tierra se come, y el más preciado en ella. Y, así mismo, toman otros géneros de pescados, no tales [como el anterior], y muchas ranas, y grandísima suma de patos, ánseres, grullas, garzas y otros géneros de aves, que toman con redes y lazos, de que son muy aprovechados y gana mucha suma de dinero. Y no lo son menos, de las esteras de tule... Usan anzuelos para pescar, y redes. Tienen, en dichas lagunas, muchos y diversos géneros de hierbas y raíces, con que se sustentan, y cogen mucho salitre [tequesquitel] de los pedazos de laguna que se secan, y, de otras muchas cosas, tienen mismo aprovechamiento.

*Relación de Cittaltépec, en Relaciones geográficas del siglo XVI: México, t. II, vol. 7, pp. 201-202*

Tamal de charales acompañado de acociles, charales y camarones.

#### PREPARACIÓN

Se asan los tomates y los chiles en el comal; se muelen con el epazote, la hoja de aguacate, el ajo y la cebolla. La pepita ya tostada se muele y se sofrié en un poco de aceite; se deja sazonar unos minutos y se le agrega la salsa de tomate y un poco más de agua o caldo. Se deja cocer a fuego manso durante 20 minutos, hasta lograr una consistencia no muy espesa; se mueve constantemente para que no se pegue, impiéndiendo que la mezcla suelte el hervor, porque la pepita puede cortarse.

## Mole verde

Estado de México



Cihuahua o guajolota y sus crías.  
Códice Florentino, lib. XI, f. 57r.

REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

## Atole agrio

Estado de México

#### PREPARACIÓN

Se pone a hervir el agua con el tequesquite, que se habrá disuelto en un poco de agua. Cuando el agua suelta hervor, se retira de la lumbre y se agrega el maíz. En las poblaciones en las que se cocina con leña, se deja al resollo durante la noche; en donde hay estufa puede ponerse sobre el piloto y si no lo hay, dejarse tapado en un lugar donde guarde el calor. Al día siguiente el maíz debe estar ya blando; se saca del agua, se muele, se cuela, se mezcla con agua y se pone al fuego. Cuando suelta el hervor se reduce la lumbre, se le pone miel al gusto y se deja 20 minutos más, moviendo para que no se pegue. Antes se hacía con aguamiel; es muy digestivo.

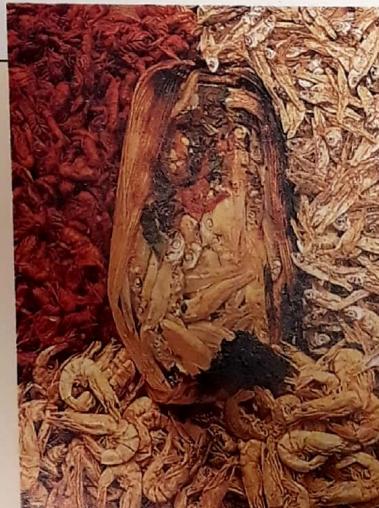


FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES