

CAPÍTULO SEIS



Recetas de las Américas

Este capítulo es una invitación a un viaje culinario que explora la diversidad y la riqueza de algunos de los pueblos indígenas de las Américas. Desde las montañas andinas de Bolivia con el pueblo quechua hasta la selva amazónica del Perú con el pueblo asháninka, recorriendo las comunidades de la sierra ecuatoriana kichwa kayambi y pasando por las llanuras y bosques de Colombia con los pueblos ampiuile y misak. Nos trasladaremos al centro y norte América para conocer recetas del pueblo q'eqchi' y las tradiciones de las comunidades de Tenampulco, Zautla y Xopanaco en México. Cada receta es mucho más que una simple lista de ingredientes; es un testimonio del conocimiento ancestral que ha sostenido a estos pueblos a través de generaciones, transformando la cocina en un acto de preservación cultural y un vínculo con la tierra.



Mapa de recetas de las Américas

- 01 Jarwi Lawa / Sopa de trigo retostado**
Pueblo quechua, Torotoro, Bolivia
- Carnes al vapor**
Pueblo quechua, comunidad Rancho Pampa, Torotoro, Bolivia
-
- 02 Akiparentsi shima itsipataro tyomirentzi / Chipa de pescado con yuca asada**
Pueblo asháninka, Perú
-
- 03 Uchujaku / Colada de ají**
Pueblo kichwa kayambi, Ecuador
- Tzawar mishki con arroz de cebada / Dulce de penco con arroz de cebada**
Pueblo kichwa kayambi, Ecuador
-
- 04 Ají de tomate de árbol**
Pueblo ampiuile, Colombia
- Kentu tsulak / Sango**
Pueblo misak, Colombia
-
- 05 Kaq Ik / Caldo de chunto**
Pueblo q'eqchi', Guatemala
- Xorb'il wa / Tortillas de maíz**
Pueblo q'eqchi', Guatemala
-
- 06 Ajojtawajwan / Atole de chilacayote**
Tenampulco y Zautla, Puebla, México
- Barbacoa de chivo en horno de tierra**
Comunidad Xopanaco, Zautla, Puebla, México



Jarwi Lawa

Sopa de trigo retostado

Ingredientes:

Papa
Arveja
Cebolla
Zanahoria
Ajo
Ají en vaina rojo
Carne con hueso (puede ser de vaca, cordero, pollo). Se recomienda dos carnes.
Harina de trigo integral fresca
Huevo
Manteca de cerdo
Perejil
Comino
Sal

Pueblo quechua, Torotoro, Bolivia



Ingrediente significativo
Trigo recién molido en batán de piedra

PREPARACIÓN

01 Moler en un batán de piedra el ajo, el comino y el ají rojo. Esta mezcla se usará para sazonar la harina de trigo.

02 Moler el trigo en un batán de piedra para obtener harina. Esto es clave para el sabor.

03 Mezclar la harina de trigo con el huevo y luego se retuestan en un sartén junto con la manteca y la mezcla previamente preparada de ajo, comino y ají rojo.

04 Picar la cebolla en cuadritos, pelar la zanahoria y cortarla en trozos largos, pelar las arvejas y las papas.



05 Cocer en agua todos los ingredientes: las carnes, arvejas, cebolla, zanahoria. Luego, colocar las papas peladas.

06 Cuando las papas estén medio cocidas, agregar la harina de trigo retostada (por eso se llama jarwi). Luego se deben cocer todos los ingredientes durante aproximadamente 1 hora.

07 Después, se sirve la sopa en un plato hondo de cerámica, para que realce el sabor.

SABÍA USTED QUE...

La cocción es de 1 hora y solo se debe garantizar que la harina de trigo sea fresca o recién molida, de lo contrario cambia el sabor, dicen las señoras. Se puede agregar perejil picado y acompañar con otro plato de mote cocido.

Receta: Modesta Acarapi
Registro: Rosario Valenzuela



Carnes al vapor

Ingredientes:

Pollo
Carne de res
Papas
Cebolla
Zanahoria
Tomate
Limón
Ajo
Pimiento morrón
Jugo de limón
Sal

Pueblo quechua, comunidad Rancho Pampa, Torotoro, Bolivia



Ingrediente significativo
Limón

PREPARACIÓN

- 01** Lavar bien todas las verduras y las carnes. Picar las verduras en trozos grandes y moler el ajo.
- 02** Mezclar el ajo molido con el jugo de limón y la sal, y usar esta preparación para adobar la carne de res y el pollo. Dejar reposar unos minutos.



- 03** En una olla, cocer las papas con cáscara. Mientras tanto, calentar una olla grande y colocar primero el pollo adobado, luego una capa de verduras, encima la carne de res y finalmente otra capa de verduras.

- 04** Tapar la olla para mantener el calor y permitir que los ingredientes se cocinen lentamente. Dejar cocer aproximadamente una hora.

SABÍA USTED QUE...

El tiempo de cocción aproximadamente es 1 hora y media. El nivel de dificultad es bajo, pues toda la cocción es al vapor; solo hay que garantizar que no se seque el agua, y por eso que se debe hacer a fuego lento. El plato se puede acompañar con mote de maíz.

Receta: Aurora Panoso

Registro: Rosario Valenzuela



Akiparentsi shima itsipataro tyomirentzi

Chipa de pescado con yuca asada

Ingredientes:

Pescado (se recomienda una unidad para cada porción)

Hojas de sachá culantro (cilantro)

Hojas de guisador, o cúrcuma, para la envoltura

Hojas de bijao, para la envoltura

Fibra de plátano o cualquier otra, para amarrar

Sal al gusto

Pueblo asháninka, Perú



Ingrediente significativo

Pescados boquichico y carachama y yuca

PREPARACIÓN

01



En primer lugar, se eviscera el pescado. La tripa la guardamos para prepararla también.

56

02

Una vez que está bien lavado el pescado, en el caso del boquichico, se le sacan las escamas y luego se retalea, es decir, se le hacen cortes a los lados con la finalidad de que se cocine mejor, y se le cortan las espinas para que pueda ser comido sin dificultad por los niños.

En el caso de la carachama, no se retalea porque sus escamas son duras como una armadura, por eso se cocina entero.

03

Una vez cortado el pescado, se adereza con sal y con hojas de sachá culantro previamente picado, esto ayuda a darle un sabor característico.

04

Luego se procede a envolver con hojas de bijao y guisador, para después amarrarlo con la fibra o sogá. Cuando ya está enchipado, es decir, envuelto, se le lleva a la candela por unos 20 o 30 minutos aproximadamente, dependiendo del fuego y del tamaño de los pescados.

05

Cuando ya no bota agua, está listo para servir.



SABÍA USTED QUE...

Se recomienda comer acompañado de yuca, nuestro alimento diario. La chipa de pescado se come en su propia hoja como plato, pues antiguamente no conocíamos los utensilios de comida que existen hoy en día.

Es posible reemplazar el pescado boquichico y la carachama y utilizar pescado que proviene de piscigranja, como el paco, pero su sabor ya no es igual, no es tan natural porque es criado en pozo y come otros alimentos.

No es difícil de preparar y demora 1 hora aproximadamente, dependiendo del tiempo que tarda la candela en prender y de las cantidades o unidades de chipa que se preparan.



EL PESCADO Y LA YUCA

Estos peces han sido la base de nuestra alimentación desde siempre, cuando vivían los ancestros.



El pescado y la yuca son la base de nuestra alimentación. Hay dos tipos de pescado: el boquichico o la chupadora, que es el pez más abundante y que sostiene la pesquería en nuestra cuenca del río Pichis, y la carachama, pez cuyas varias especies se encuentran en nuestras quebradas y ríos. En la actualidad este recurso ha venido disminuyendo, en sus cantidades y en sus tallas, como consecuencia del uso de malas artes de pesca. El uso de explosivos y de mallas rastreras que no respetan las tallas mínimas de pesca afectan a toda la diversidad de peces.

Por otro lado, tenemos la yuca, alimento que consumimos a diario en nuestras comunidades y que proviene de nuestras chacras. La yuca, consumida en sus diferentes formas, no puede faltar en nuestra mesa, ya sea asada, hervida, frita, o preparada en la bebida de yuca fermentada, lo que llamamos piarentzi (también conocido como masato).

Aquí presentamos la yuca asada al fuego sin cáscara (tyomirentzi), pero también puede ser asada con cáscara (tawacorentsi). Tyomirentzi es una forma de preparar la yuca para que el alimento dure más tiempo, hasta más de una semana. Esta forma de consumirla es ideal cuando nos vamos a pescar o a cazar por varios días, o cuando estamos todo el día trabajando en la chacra. Es una forma muy tradicional de consumir la yuca. Antes, los antiguos se enamoraban así: la mujer le preparaba yuca asada al varón y le hacía probar. Era una muestra de cariño. Era parte de nuestras costumbres.

Receta y registro: Carmen Yolanda Castellanos Santos, Jocabet Cárdenas Sánchez, Clariza Ormacho Mariano, Marisol Shariva Pérez



Uchujaku

Colada de ají

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla blanca, finamente picada
- 6 trozos de carne de borrego
- 3 litros de agua
- 1 taza de harina de uchujaku
- 1 taza de mote cocido
- 1 cucharadita de sal (o al gusto)
- 1 rama de cilantro o culantro picado (opcional)

Pueblo kichwa kayambi, Ecuador



Ingrediente significativo
Harina de siete granos

PREPARACIÓN

- 01** En una olla grande, calentar el aceite y sofreír la cebolla hasta que estén dorados y fragantes.
- 02** Verter los 3 litros de agua hasta que hierva.
- 03** Agregar los trozos de carne de borrego en el agua hirviendo y cocinarlos por 30 minutos.
- 04** En un recipiente aparte, disolver la harina de uchujaku en una taza de agua fría, removiendo bien para evitar grumos.

Esta harina es una combinación milenaria de sabiduría agrícola andina y simboliza la diversidad agrícola y el respeto por la sabiduría de los pueblos kichwas andinos.

- 05** Verter la mezcla lentamente en la olla hirviendo, removiendo constantemente para que no se formen grumos. Cocinar a fuego lento durante 15 a 20 minutos más, hasta que la colada espese. Añadir sal al gusto.

- 06** Incorporar el mote cocido. Mezclar bien durante unos minutos.





SABÍA USTED QUE...

El uchujaku se sirve caliente en un plato hondo o cuenco y se acompaña con una porción de maíz tostado. Como ingredientes opcionales, se puede servir con medio huevo duro cortado en trozos y, justo antes de servir, se puede añadir cilantro o culantro picado para darle aroma.

La carne de borrego se puede reemplazar por un trozo de cuy asado que se servirá encima de la colada a la hora de comer. El tiempo de preparación es de 60 minutos.



HARINA DE SIETE GRANOS

El uchujaku es una colada cuyo ingrediente principal es la harina de siete granos: maíz, trigo, cebada, haba, arveja, lenteja y fréjol, con una pizca de comino y achiote (Bixa orellana) en grano, aunque la mezcla puede variar según la comunidad o la tradición familiar.

Todos estos granos se tuestan y luego se muelen, generando una harina con un sabor profundo, ligeramente tostado y una textura que, al cocinarse, se convierte en una colada espesa, reconfortante y muy nutritiva. Esta colada es tradicional de Los Andes ecuatorianos, principalmente del pueblo kayambí. Su nombre proviene del kichwa "uchu", que significa ají o picante, y "jaku", que se relaciona con el acto de cocinar una colada espesa.

Desde el punto de vista nutricional, la harina de uchujaku es rica en proteínas vegetales, fibra, carbohidratos complejos, hierro y vitaminas del grupo B, lo que la convierte en una fuente de energía equilibrada y sostenida. En tiempos en los que los alimentos procesados dominan la dieta, el uchujaku representa una alternativa saludable, local y sostenible.

Su preparación requiere tiempo, conocimiento de las semillas y técnicas heredadas por generaciones. Es un alimento que nace del trabajo colectivo, se consume en comunidad y sigue vigente en festividades, rituales y celebraciones comunales, como el Inti Raymi o fiesta del sol, que se celebra el 21 de junio.

Receta y registro: Mama Teresa Margarita Ulcuango Colcha





Tzawar mishki con arroz de cebada

Dulce de penco con arroz de cebada

Ingredientes:

1 taza de arroz de cebada
1 litro de tzáwar mishki

Pueblo kichwa kayambi, Ecuador



Ingrediente significativo
Tzawar mishki

PREPARACIÓN

- 01** Hervir el tzawar mishki en una olla amplia de 15 a 20 minutos.
- 02** Una vez que el tzawar mishki está hirviendo, añadir el arroz de cebada. A medida que hierva, retirar la espuma y el afrecho (residuos o impurezas) que suben a la superficie, con una cuchara o una espumadera.
- 03** Cocinar a fuego medio-bajo, removiendo ocasionalmente durante unos 40 minutos, hasta que la cebada esté completamente cocida y el líquido haya adquirido una textura ligeramente espesa.



SABÍA USTED QUE...

Se sirve caliente o tibio, en tazones hondos, y es ideal como desayuno energético o merienda tradicional. Se puede acompañar con pan de trigo serrano, tortilla de maíz o queso fresco artesanal. El tzawar mishki no se debe sustituir, ya que es el ingrediente que le da identidad al plato.

Si no se dispone de arroz de cebada, es posible reemplazarlo por quinua, en igual cantidad (1 taza), lavada varias veces antes de añadirla, ya que también es un grano andino tradicional y de gran valor nutricional. Su preparación toma 60 minutos.



MIEL DE AGAVE

El tzawar mishki es un néctar natural extraído del penco andino (Agave americana), una planta resistente y emblemática de los paisajes serranos del Ecuador.

Desde tiempos ancestrales, pueblos indígenas de la Sierra norte como los karanki, otavalos y kayambis han valorado el tzáwar mishki no solo como alimento, sino también como medicina tradicional, como bebida ritual y como símbolo de conexión con la tierra. Se le atribuyen propiedades energéticas, digestivas y depurativas, y es además una alternativa natural al azúcar.

En la gastronomía indígena, el tzáwar mishki se cocina con cebada, maíz o quinua, dando origen a platos dulces y energéticos. Uno de los más tradicionales es el que se prepara con arroz de cebada, un grano muy utilizado en la Sierra por su rusticidad y su valor nutricional.

La planta del penco también se utiliza para fabricar sogas, textiles, techos y cercas, por lo que el aprovechamiento integral del agave refleja una visión holística y respetuosa del entorno.

Esta savia dulce se obtiene al hacer una incisión en el centro de la planta madura para recolectar lentamente el líquido espeso y azucarado que emana durante varios días.

Desde tiempos ancestrales, pueblos indígenas de la Sierra norte como los karanki, otavalos y kayambis han valorado el tzáwar mishki no solo como alimento, sino también como medicina tradicional, como bebida ritual y como símbolo de conexión con la tierra. Se le atribuyen propiedades energéticas, digestivas y depurativas, y es además una alternativa natural al azúcar.

Receta y registro: Mama Teresa Margarita Ulcuango Colcha





Ají de tomate de árbol

Ingredientes:

- 110 gramos de ají
- 1 cebolla
- 3 gajos de cebolla larga
- 5 tomates de árbol
- 4 limones
- 3 ramas de cilantro
- ½ taza de aceite de soya

Pueblo ampiuile, Colombia



Ingrediente significativo
Tomate de árbol y ají picante

26 Desarrollada en el marco del Proyecto Territorio, Comida y Vida.

PREPARACIÓN

- 01 Se lavan las frutas y verduras: 5 tomates de árbol, 4 limones, 3 gajos de cebolla larga, 1 cebolleta y 3 ramas de cilantro.
- 02 Se pican los 3 gajos de cebolla larga, 3 ramas de cilantro, y la cebolleta se corta en julianitas.
- 03 Luego se exprimen dos limones en un cedazo para separar las semillas del limón y se vierte en una taza el zumo de limón y se añade sal, junto con la cebolleta. Se deja 10 minutos reposando para que se le quite un poco la acidez de la cebolleta.
- 04 El zumo de los 2 limones es vertido en la mezcla de la cebolla larga, la cebolleta y el cilantro.



SABÍA USTED QUE...

Este ají de tomate de árbol se sirve en un plato sopero para compartir y degustar con preparaciones como empanadas, papas aborrajadas, croquetas de acelga, entre otros alimentos ofrecidos en la Tienda de Alimentación Escolar Propia de la Institución Técnica Educativa Ambaló, en el municipio de Silvia, Cauca. Es fácil de preparar y demora 20 minutos.

Receta y registro²⁶: Karol Valentina Ibarra Rengifo y Santiago Andrés Ibarra Sánchez.

TOMATE DE ÁRBOL Y AJÍ PICANTE

El ají de tomate de árbol tiene sus orígenes en la región andina de América del Sur, de donde es nativo. La combinación de tomate de árbol con ají picante y otros ingredientes se ha utilizado durante siglos en la cocina tradicional de la región. Esta salsa picante es apreciada por su sabor único y por su capacidad para realzar el sabor de diversos platos. A lo largo del tiempo, se ha convertido en un elemento icónico de la gastronomía colombiana y ecuatoriana, y su popularidad ha llevado a que sea disfrutado en otras partes del mundo.

La historia del ají de tomate de árbol refleja la riqueza culinaria y la tradición de aprovechar los ingredientes locales para crear sabores extraordinarios. Sin duda, es un condimento que ha dejado una huella significativa en la cultura gastronómica de la región andina.



Kentu tsulak

Sango

Ingredientes:

Maíz friano tostado - 450 gramos
 Carne de ovejo - 450 gramos
 Haba - 450 gramos
 Arveja - 450 gramos
 Ullucos (papa lisa) - 450 gramos
 Papa blanca - 450 gramos
 Papa amarilla - 450 gramos
 Cilantro - 100 gramos
 Tomillo - 100 gramos
 Orégano - 100 gramos
 Cebolla larga - 2 tallos
 Ajos - 5 dientes
 Cúrcuma una pizca
 Pimienta una pizca

Pueblo misak, Colombia



Ingrediente significativo
Maíz

27 Desarrollada en el marco del Proyecto Territorio, Comida y Vida.

PREPARACIÓN

01 Desgranar el maíz seco y tostarlo en una sartén por unos 20 minutos. Dejar en enfriar. Posteriormente, moler en molino manual.

02 En una olla, hervir seis litros de agua y adicionar la carne, dejar en cocción por 30 minutos. Pasado ese tiempo, agregar la cebolla larga y el ajo finamente picados, y luego el tomillo y el orégano.

03 Lavar y picar las papas blancas, amarillas y los ullucos en trozos medianos y adicionar a la olla. También añadir el maíz molido y revolver constantemente.

04 Desgranar las alverjas y las habas, lavar y adicionar a la preparación. Agregar la pimienta y la cúrcuma. Dejar que los ingredientes se cocinen y se integren hasta que todos los alimentos estén cocidos y la preparación espese lo suficiente.

Servir caliente, acompañado de cilantro fresco y aguacate.

SABÍA USTED QUE...

La preparación demora 2 horas. El maíz puede ser de la variedad disponible en cada territorio, igual que las verduras. El maíz ha sido por generaciones una planta sagrada y nuestro principal alimento.

No solo constituye un sustento básico, sino que también encierra un profundo significado espiritual y es un ingrediente clave en la medicina, para la limpieza y para la armonía. Así, se erige como símbolo de vida y vínculo con la tierra.



Como alimento milenario, ha dado origen a diversas recetas tradicionales que reflejan su valor nutricional, como el mote, la sopa, las arepas o la chicha, utilizadas en distintos momentos de la vida misak. Estas preparaciones trascienden la dieta cotidiana y encarnan tradiciones culinarias transmitidas entre generaciones.

Además, el maíz representa la resiliencia de las comunidades indígenas ante desafíos como la llegada de semillas transgénicas. Gracias a esfuerzos colectivos, se ha logrado preservar tanto sus variedades como nuestra identidad cultural.

Receta²⁷: Mamas Sabedoras de la cocina ancestral Misak

Registro: Yuli Andrea Yalanda, Dora Inés Calambas, Benilda Tumiña



Kaq Ik

Caldo de chunto

Ingredientes:

Un chunto o pavo grande

Ajo, 4 onzas

Tomate de árbol, 2 unidades

Achiote (Bixa orellana), 2 cucharadas en pasta

Tomate, 900 gramos

Cebolla, 225 gramos

Sal, 5 cucharadas

Chile rojo, 2 cucharadas

Hierbas aromáticas: 1 manojo de cilantro, medio ramo de hojas orégano fresco, medio ramo de hierba buena, 2 manojos de samat (cilantro habanero), 2 manojos de cebollín.

Para la preparación se necesita: Fuego, leña, olla grande, cucharón, agua.

Pueblo q'eqchi', Guatemala



Ingrediente significativo
Cilantro y el chile rojo

PREPARACIÓN

01 Se mata el pavo grande cortando del cuello.

02 Primero se cocina el pavo con un poco de sal, con suficiente agua, en una olla grande. Hay que asegurarse de que el agua cubra la carne, ya que hervirá y una parte se consumirá. Esto se cocinará inmediatamente con los ingredientes a continuación.

03 Mientras se cuece el pavo, asar en un comal artesanal (plancha para cocción) el tomate de árbol, el ajo, la cebolla, el tomate y el chile, y licuarlos con un poco de agua. Añadir estos ingredientes al caldo.

04 Aparte, picar las hierbas aromáticas, como el samat, hierba buena, orégano, y agregar todo junto con un puñado de sal. Se agrega el achiote amasado en un trasto con un poco de agua.

SABÍA USTED QUE...

Se recomienda comer todo caliente, para disfrutar el sabor, y servir en pedazos grandes con tamalitos de masa o tortillas al gusto, con cacao como bebida tradicional. La cebolla se puede remplazar por cebollín, y si no hay tomate de árbol se puede con tomate, pero el chile no debe faltar. La preparación de los ingredientes toma media hora y la cocción aproximadamente 1 hora y media, dependiendo si el chunto es joven o maduro.

El caldo de chunto es un platillo reconocido culturalmente por el pueblo q'eqchi' y ha sido declarado patrimonio cultural e intangible de la nación desde el año 2007, según el Acuerdo Ministerial 801-2007 de Guatemala.



05 Luego de 1 hora ya se puede probar la cocción de la carne. Si está suave, se pueden integrar los últimos ingredientes, como el cilantro y orégano, y si está bien cocida se puede retirar del fuego y servir en una taza artesanal de barro.

Receta: Aproba Sank de la comunidad maya q'eqchi'

Registro: Brenda Xol



Xorb'il wa

Tortillas de maíz

Ingredientes:

Maíz, 2 kilogramos y un ¼

Cal, un puñado

Agua, una olla de tamaño mediano

1 manojo de leña para fuego

Utensilios: olla, paleta, piedra de moler, comal.

Pueblo q'eqchi', Guatemala



Ingrediente significativo

Maíz

PREPARACIÓN

01



Se coloca agua en una olla grande y se pone al fuego. Echar el maíz y luego la cal.

02

Cuando empiece a hervir, remover con una paleta hasta que se sienta el maíz blando o suave y se convierta en nixtamal. Retirar del fuego.

03

Dejar enfriar mínimo media hora y puede reposar hasta por 12 horas. Se cuele y se lava el nixtamal, se muele para obtenerlo como masa (se usa piedra de moler o un molino a motor).

04

Luego, ya se pueden realizar las tortillas usando una piedra de moler. Se coloca un comal en el fuego, se echa un poco de cal con agua, se espera unos 3 segundos y se seca inmediatamente para dejar listo el comal y ya colocar las tortillas a cocer.

05

Las tortillas se van volteando conforme se vayan cociendo, o cuando se inflan, y de esa manera se van retirando para comerlas calientes con la comida que se acompañe.

SABÍA USTED QUE...

La tortilla de maíz es un componente importante en la comida tradicional q'eqchi', ya que "sin la tortilla no se disfruta igual la comida". No es posible reemplazar un ingrediente tradicional con otro de mayor disponibilidad. El tiempo de preparación es de 30 o 40 minutos con fuego de leña.

Receta y registro: Brenda Xol



Ajojtawajwan

Atole de chilacayote

Ingredientes:

1 kilogramo de nixtamal (maíz precocido en agua con cal)

1 calabaza de chilacayote

2 piloncillos (concentrado de caña de azúcar)

½ kilo de masa de maíz (nixtamal molido)

Tenampulco y Zautla, Puebla, México



Ingrediente significativo

Calabaza de chilacayote

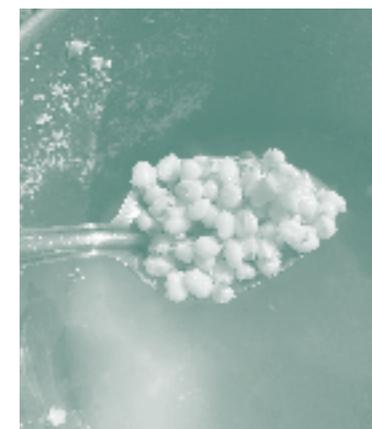
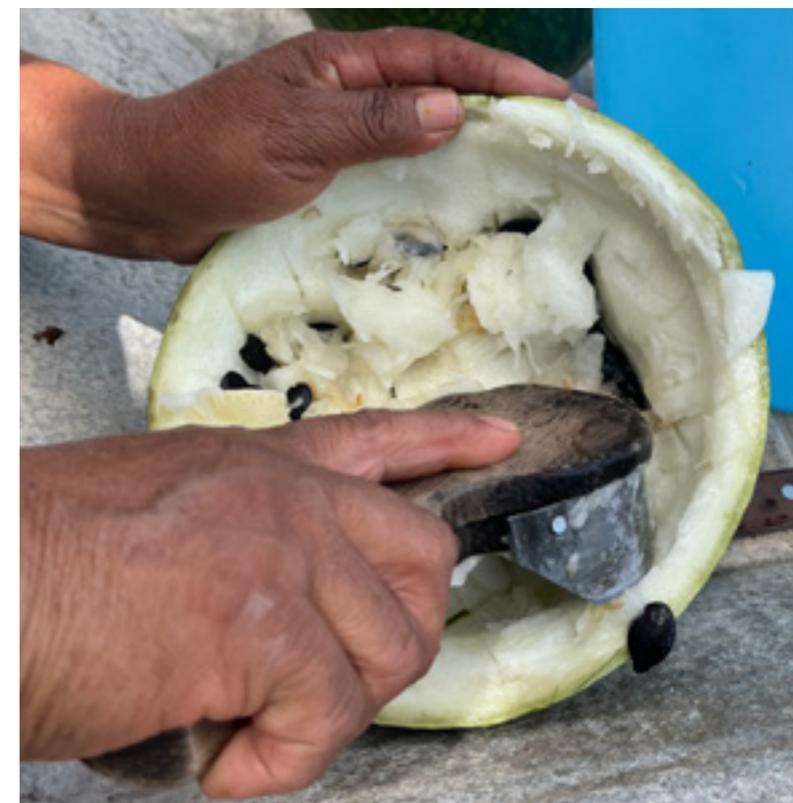
PREPARACIÓN

01 Se comienza primero por colocar a hervir una olla de aproximadamente 10 litros, con 5 litros de agua.

02 Se lava el nixtamal hasta quitarle toda la cáscara y dejarlo bien blanco. Se agrega al agua hirviendo y se deja cocer por 2 horas.

03 Lavar la calabaza de chilacayote y partirla por la mitad. Con ayuda de un amaxkal (raspador para magüey), se raspa la calabaza quitando toda la pulpa junto con la semilla y se coloca todo en alguna cubeta o bandeja.

04 Después de 2 horas, se le agrega la pulpa y la semilla de la calabaza de chilacayote y se deja hervir durante 1 hora más.



La calabaza de chilacayote es uno de los productos de la cosecha temporal de la región. Su producción no es tan alta y su preparación más conocida son los chilacayotes cristalizados.



05 Una vez transcurrido ese tiempo, se agregan dos piloncillos y se dejan hervir hasta que se deshagan. Mientras se deshacen los piloncillos, se muele en el metate el nixtamal hasta que se obtenga medio kilo de masa.

06 Después, se disuelve en un poco de agua y se agrega a la olla. Con una cuchara se mueve todo para que se mezcle bien y se deja hervir unos 10 minutos, moviendo constantemente para que no se pegue la masa.

07 Finalmente se quita la olla del fuego, se deja enfriar un poco y se sirve al gusto. Muchos preferimos servirnos en las jícaras (cuencos) de la misma calabaza para comerlo.

SABÍA USTED QUE...

Este preparado es un atole (una bebida) tradicional de los pueblos indígenas y es considerado medicinal, ya que tiene propiedades que ayudan a disminuir la glucosa en la sangre. Además de ser un refresco, suele llenar rápido.

El atole de chilacayote se comienza a realizar a partir del mes de noviembre, cuando la calabaza de chilacayote está madura; después de su maduración puede aguantar aproximadamente 6 a 8 meses en condiciones de sombra.



Su preparación demora 3 horas y ½ aproximadamente: 2 horas para la cocción del nixtamal, 1 hora para la cocción de la pulpa y semillas de chilacayote, 20 minutos para que se derrita el piloncillo y 15 minutos para la cocción de la masa de maíz. Su dificultad es media, debido a que se puede pegar y quemar si no se mueve de manera heterogénea al momento de agregar la masa de maíz.

Receta: Juana Márquez Ortega

Registro: Cesder-Prodes





Barbacoa de chivo en horno de tierra

Ingredientes:

1 chivo (aproximadamente entre 14 y 19 kg), limpio y troceado

1 ¼ kilogramo de chileancho en polvo

5-10 chiles chipotles o chile ahumado (opcional, para un toque picante)

100 gramos de cominos en polvo

50 gramos de canela en polvo

50 gramos de Clavos en polvo

100 gramos de ajo en polvo

100 gramos de sal

20 gramos de orégano

20 gramos de tomillo

20 gramos de laurel

20 gramos de hierbabuena

12 litros de agua limpia

250 gramos de masa (para sellar la olla)

Comunidad Xopanaco, Zautla, Puebla, México



Ingrediente significativo

Chivo

PREPARACIÓN

01



Previo al sacrificio del animal, se deben tener todos los ingredientes listos para preparar el chile, con el cual se va a adobar la carne antes de llevarla al horno.

02

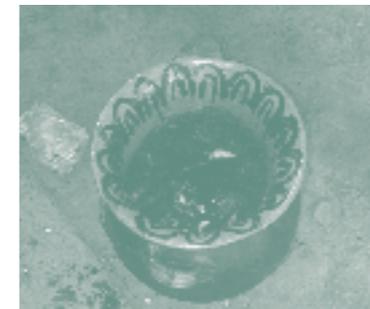
Una vez sacrificado el animal, se limpia el canal, se cuelga y se tapa con una tela o malla para protegerlo y se deja reposar de 8 a 12 horas, con la finalidad de secar la carne y al meterla en la mezcla se hidrate con la misma.

Este platillo es un alimento popular de la región de Zautla, se sirve durante las reuniones familiares, bodas, bautizos, confirmaciones, cumpleaños y aniversarios luctuosos.

03

Pasado el tiempo de reposo se procede a picar la carne en trozos pequeños, se cortan de acuerdo al tamaño que se desea servir a los invitados.

04



En 12 litros de agua se depositan el polvo del chileancho, chipotle si es el caso y el polvo de todos los condimentos (cominos, canela, clavos, ajo) y se agregan los 100 gramos de sal, se mueven hasta lograr la homogeneidad de la mezcla.



- 05** Antes de poner el chile y la carne en la olla, se le debe aplicar una película con manteca en su interior para evitar que se pegue la carne. Una vez realizado lo anterior, se coloca la carne dentro de la olla y se rellena con la mezcla, dejando una cámara de aire entre el nivel de líquido y la tapa de la olla. Se agrupan y amarran las hierbas de orégano, tomillo y hierba buena y se depositan dentro de la olla junto con el laurel. Se tapa y se deja reposar al menos 12 horas antes de meterla al horno.

SABÍA USTED QUE... *Es recomendable servirlo caliente y acompañarlo con arroz, frijoles y tortillas de maíz hechas a mano.*

Esta preparación es de alto grado de dificultad porque se debe dar en el punto exacto de cocción, ya que si le faltara temperatura se corre el riesgo de que la comida salga cruda o, en el peor de los escenarios, que se queme por exceso de calor.

La preparación de la barbacoa de chivo es un proceso que puede llevar varias horas, ya que implica sacrificar el animal, limpiar la carne, tostar y moler chile y condimentos para adobar la carne y luego cocerla a fuego lento. El tiempo total requerido para preparar el platillo de 5 a 6 horas. En esta estimación no se contemplan los tiempos de reposo, y el tiempo de cocción, porque son tiempos de espera.

- 06** Para calentar el horno, se colocan 50 kilogramos de leña de encino, se prende fuego y cuando esté lo suficientemente encandilado, se ponen sobre el fuego las piedras volcánicas para calentarlas. El proceso de calentamiento del horno culmina una vez que se haya consumido la leña y deje de salir humo. En ese momento las piedras estarán al rojo vivo entre las brasas, y serán el indicador de que el horno está listo para meter la olla.

- 07** Una vez acomodada la olla en el horno, se llena de agua la tapa (cajete) y se procede a tapar el horno, colocando las maderas previamente mojadas, y a cubrir con cartón o una lámina. Posteriormente, se pone una capa de tierra para evitar fuga de calor. A partir de ese momento se toma el tiempo de cocción: 3 horas y media si el chivo era tierno y 4 horas si el animal ya estaba recio.

- 08** Llegado el tiempo se retira cuidadosamente la tierra y se destapa el horno para sacar la olla y llevarla al lugar donde se servirá la comida.



EL CHIVO

La carne de chivo es un alimento tradicional en muchas comunidades de la región. Su uso en celebraciones y festividades refleja su valor cultural y simbólico. En estas ocasiones, los platillos preparados con carne de chivo suelen ser una forma de unir a las familias y fortalecer los lazos comunitarios.

Además, cada región puede tener su propia manera de prepararla. En la región de Zautla se cocina en un horno tradicional bajo tierra. Este método de cocción resalta los sabores de la carne y de los condimentos con los que se prepara.

La crianza de chivos puede ser una fuente adicional de ingresos para las familias campesinas de esta región. Los chivos son animales que requieren menos recursos para su mantenimiento en comparación con otros ganados. Pueden alimentarse de una variedad de vegetación y son capaces de adaptarse a diferentes condiciones climáticas, lo que los hace ideales para formar parte del traspatio de las Unidades de Producción Familiar.

Receta: Hilario Pérez Cruz

Registro: Cesder-Prodes