

Primera Edición, 2021

Autoras

Clara Palma Martínez
Margarita Flores Lares
Leonor Ramos Reinoso
Paulina Blanco Rodríguez
Floriberta Jiménez Cruz
María del Rosario Vidal Flores
Lucía Méndez Morales

Coordinación

Gisela Illescas Palma

Edición y asistencia técnica gastronómica

Nelly Sánchez López

Documentación

Mónica Severiano Hernández

Prólogo

Thelma Méndez Pontes

Lectores

Marcelo Ramírez Álvarez
Fabián Castro García
Salvador González Valerio

Diseño e Impresión

Gabriela García Esqueda

Esta obra es producto del apoyo otorgado por
el Programa de Apoyo a las Culturas Municipales
y Comunitarias (PACMyC), 2021

Agradecimientos

Agradecemos a nuestro creador
por darnos la oportunidad de compartir con más personas
lo que juntas hemos aprendido.

¡Gracias!

A nuestras familias
por apoyarnos en todo momento.

A la Madre Tierra por proveernos de alimentos
y paisajes en cada temporada.

A nuestras Compañeras de otras comunidades,
por darnos su cariño, compañía y ánimo
en cada uno de nuestros pasos en nuestro hacer.

A cada miembro de nuestra querida organización
VIDA, nuestra segunda familia.

Al apoyo de PACMyC



Índice

Carta al lector	6
Prólogo	7
Introducción	8
Voces femeninas	9
Importancia de la estacionalidad	10
Cocineras de la Niebla	11

Invierno

Tepejilotes en escabeche	14
Salsa de flor de izote con carne de puerco	15
Chayotextle capeado en caldillo de tomate	16
Tlathonile de frijol gordo tierno	17
Sopa de lentejas con especias	18
Ensalada de nopales y quelites cenizos	19

Primavera

Gasparitos con huevo	22
Nopales rellenos en salsa verde	23
Hongos de alache	24
Salsa verde de chicatanas	25
Atole de maracuyá	26
Tesmole de frijoles, piñones, gasparito y carne	27
Gorditas de frijol rellenas con pico de gallo	28

Verano

Tamales de frijol en hoja de macuilillo	30
Tamales de piña	31
Tortitas de yuca	32
Tamales de yuca	33
Tamales de chilatole de frijol gordo	34

Otoño

Tortitas de plátano macho	36
Salsa de ojos de venado y chile de gato	37
Mole verde	38
Tesmole de pollo	39
Quesadillas de hongo de izote	40
Gorditas de papa	41
Chileatole de chícharo	42
Calabaza melona	43

Carta al lector

Estimad@ lector@

Antes que nada, gracias por darte la oportunidad de adentrarte en estas páginas, de conocer y recorrer con nosotras nuestro territorio, a través de una mirada más allá de las técnicas, ingredientes y gramajes. Una mirada desde nuestras familias, con las voces de las abuelas y los recuerdos en cada plato de nuestra cocina.

También debes de saber que este recetario es una de las tantas ideas y actividades que hemos realizado con el objetivo de documentar y honrar nuestro territorio, y a quienes nos han enseñado a cocinar. En cada estación, las actividades y no solo los alimentos son diferentes y como mujeres algo que siempre forma parte de nuestro día a día es la cocina, en ella hemos compartido más que platos de comida, también ha sido un espacio donde hemos llorado y reído en nuestros adentros. Ahora decidimos tomar todo aquello que hemos aprendido con otras mujeres y compartirlo.

Para comenzar queremos contarte un poco de cómo está compuesto nuestro recetario y algunas cuestiones que encontraras, que a continuación enlistamos.

1.- Somos mujeres rurales, cafetaleras y campesinas. Nos encontramos en las comunidades del municipio de Ixhuatlán del café como son: Ixcatla, Guzmantla y Zacamitla.

2.- Todo lo aquí escrito es el registro de nuestras recetas, recuerdos, sentires, formas de vida lo que a nosotras y los nuestr@s, se refiere en nuestras palabras.

3.- Este recetario tiene la firme intención de dar visibilidad a los sentires y recuerdos en relación a los alimentos, el territorio de donde vivimos y quienes nos antecedieron.

4.- Esta organizado por estaciones del año para tener un registro de los alimentos y recetas que comemos en cada estación.

5.- Hemos trabajado y compartido más de una vez la palabra con más compañeras, quienes algunas de ellas nos dieron unas letras y estamos felices de que a través de sus textos puedas también conocerlas.

Por último, contarte que hemos charlado, reflexionado y también divertido mucho al reproducir nuevamente las recetas que aquí encontraras. Así que deseamos que al igual que nosotras disfrutes mucho de nuestra cocina, y lo cocinado eleve tu alegría, energía y placer por la vida haciéndote sentir y recordar. ¡Bienvenid@!

Prólogo

Por: Thelma Méndez Pontes

Con este rezo expreso mi emoción al leer estas páginas y al escribir este prólogo, sobre los saberes de estas mujeres, qué nos hacen viajar hasta las cocinas de humo, las cocinas maternas que transforman los espacios de recolecta y de siembra en el traspatio, los caminos, las parcelas, los montes, los cerros y los ríos. En estos espacios de cocina, con mucha creatividad y sabiduría, nos recuerdan y transmiten saberes ancestrales.

Estar en las cocinas de humo de estas mujeres cafetaleras es viajar en el tiempo. Cierro mis ojos y veo a Floriberta preparando la masa para las tortillas en su metate, Clara lavando trastes y cocinando al mismo tiempo con toda su agilidad, Paulina llenando sus vaporeras de ricos tamales, Mago asando chiles en el comal y preparando salsitas en su molcajete, Leonor moliendo semillas para los tesmoles, Lucía y su fogón en su traspatio con las hierbas de olor a la mano y Rosario compartiendo saberes sobre la hierbamora. Todas en este espacio, que es el corazón de la casa, preparando comida para alimentar a su familia y servir, con orgullo, platillos nutritivos y sabrosos, con sus lindas servilletas bordadas a mano, por ellas mismas, llenas de ricas tortillas de maíz criollo.

El maíz que viene de las comunidades de arriba de Coscomatepec, producto del trueque, en el que muchas de ellas participan cada ocho días, donde llevan café molido y frutas, y vuelven con su petaca llena de maíz, frijol, frutas y todo tipo de productos, animales y también de objetos. Una práctica ancestral que vive y que es mantenida con mucho respeto y conciencia política por estas mujeres. Ellas saben que, con la manutención de la práctica de la recolecta y del trueque, resisten y hacen eco a las luchas de las mujeres del campo, de las aguas y de los bosques por la soberanía alimentaria, por el cuidado de su territorio, por sus saberes, por la libertad de autoorganizarse y autogestionar la economía local. Donde el dinero es importante pero no es imprescindible, sino que lo imprescindible es mantener la relación de reciprocidad y de cuidado mutuo, entre humanos, plantas, animales y la Madre Tierra.

Nos enseñan a nosotras que, desde la cocina-cuerpo-territorio, hay infinitudes de saberes.

Introducción

Nelly Sánchez López

Mujeres de la Niebla es el nombre de este colectivo que se conforma con mujeres de algunas comunidades del municipio de Ixhuatlán del café. Pertenecen a familias que se han reunido por más de 30 años a través de la organización Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café (VIDA) donde han compartido la palabra, los saberes y la comida. Diálogos entre hombres y mujeres organizándose para cuidar, trabajar y conservar sus tierras. Ahora ellas a través de sus recetas buscan visibilizar todo ese legado que las abuelas les han enseñado.

Este recetario es un viaje por la zona de las Altas Montañas Veracruz que parte del municipio de Ixhuatlán del café hacia algunas de sus comunidades como son: Guzmantla, Ixcatla y Zacamitla. Un recorrido a través de las voces de las abuelas que cuentan historias en cada receta, que muestran en cada lista de ingredientes lo que cada temporada ofrece y las diversas formas de prepararlos.

Un homenaje a la vida rural y campesina que preserva y ama la vida, con sus bosques, fincas, cafetales, ríos, parcelas y las personas que los habitan. Más que recetas son registros

de aquellas fórmulas que lograron alimentar a más de tres en cada familia. Hubo tiempos donde los recursos monetarios eran escasos y el ingenio, la creatividad y habilidad de las mujeres lograron que cocinaran su propia soberanía alimentaria. Tomaron su territorio, se apropiaron y enorgullecieron su identidad y sus saberes para crear sabores y contar historias, al mismo tiempo que registran alimentos en cada temporada a través de sus platillos. ¡Gracias! a todas ellas que conservan y preparan el legado en cada guiso.

Deseamos que disfrutes tanto este recetario como ellas disfrutaron su cocina y su territorio.



Voces femeninas

De la Cocina de las Altas Montañas

“Lo que hicimos fue desempolvar nuestra mente y reflexionar sobre lo que comíamos, lo que nos enseñaron a comer nuestras abuelas y lo que nosotras les vamos a enseñar a comer a nuestros nietos. Estar juntas nos ha permitido la reflexión y la acción, para abonar a la seguridad y soberanía alimentaria a través de nuestras recetas.”

Clara Palma

“Tenemos las cosas y uno como cocinera tiene que ver qué hacer de comer e ir inventando qué cosas se va a hacer. Uno nunca termina de aprender, porque cada quién lo hace a su modo, cada quién tiene su forma de elaborar sus alimentos.”

Floriberta Jiménez

“Todas intercambiamos saberes, todos hacemos lo mismo, pero de diferente manera. Por ejemplo: yo no tengo chile, pero tengo mucho plátano, tenemos naranjas, chinenes y tepejilotes, entonces nosotras vamos al trueque y de ahí traemos para la semana.”

Leonor Ramos

“Lo que me hace reflexionar la comida, es el valor que tiene la Tierra, el valor que uno le da. Para mí la cocina es mi mejor pasatiempo”

Paulina Blanco

“La cocina es un lugar que siempre me recuerda a mi madre, ella me enseñó a cocinar como yo le enseñé a mi hija y ella enseña a mi nieta. Me siento muy feliz cuando a las personas les gusta lo que preparo”

Margarita Flores

“Me siento muy orgullosa de mi mamá. Ella ha luchado al lado de otras mujeres durante años, ha formado parte de grupos donde también han cocinado juntas, ella siempre me alienta a echarle ganas, cocinamos y vendemos antojitos juntas, a mis hijos les encanta nuestra comida”

Ma. del Rosario Vidal

“Para mi la cocina significa la parte más importante de un hogar, el centro de la familia, donde nos reúne a disfrutar alimentos”

Lucy Méndez

Importancia de la estacionalidad de los alimentos

Nelly Sánchez López

La importancia de alimentarnos de acuerdo a la estacionalidad está en la sincronización con los ciclos de la naturaleza, ya que nos provee de alimentos con una mayor calidad.

Los beneficios que nos ofrece esta forma de alimentarnos son: nutricionales, sostenibilidad y fortalecimiento de economías locales. Dentro de los primeros encontramos alimentos con mejor textura, olor, sabor y aportes nutricionales en plenitud como vitaminas y minerales que proporcionan al cuerpo requerimientos para convivir en armonía con el territorio y tener mayor salud.

Comer estacional corresponde al respeto por nuestro ecosistema en cada ciclo natural que tiene cada alimento y así contribuir a la sostenibilidad del planeta.

En cuanto a las economías locales, estas son fortalecidas por las familias que practican la recolección, intercambio y venta de alimentos de las distintas fincas, cafetales y traspatios. Toda esta actividad trae grandes recompensas al territorio como: el dinero circula entre los mismos habitantes y comunidades cercanas; se promueve el diálogo, y diversificación de recetas.

Por tanto, comer más alimentos de temporada resulta ser una opción más sana tanto para las personas como para el territorio. Contribuye a una soberanía alimentaria de los pueblos, visibiliza el trabajo de las personas y contribuye a una consciencia alimentaria, ambiental y social que nos conecta con la naturaleza. Amar nuestros territorios es comer local reconociendo y honrando el dinamismo natural entre las personas de un territorio, la tierra y los alimentos.

“En cosecha vamos comiendo lo que vamos recolectando cuando vamos al corte y en el cafetal lo que vamos hallando lo traemos para cocinarlo y mandarlo de bastimento al otro día”

Leonor Ramos

Cocineras de la Niebla

Clara Palma

Mujer de voz firme. Ha caminado a lo largo de más de 30 años al lado de grandes mujeres que para su época eran adelantadas. Ha tejido redes con otras mujeres en su andar, donde aparte de compartir saberes, compartió su historia y sus recetas.

Margarita Flores

Una mujer dulce, de voz suave y amorosa con todas las personas. Comparte sus experiencias, recetas, su gusto por las plantas y el bordado, así como su habilidad como florista y decoradora de platos dentro del colectivo de Mujeres de la Niebla.

Leonor Ramos

Mujer de mirada profunda y sonrisa tímida. Sabe de recolección de alimentos en cafetales y fincas. Ha cocinado por años preparando alimentos estacionales que aparte de recolectar intercambia cada lunes en la plaza del municipio de Coscomatepec de Bravo. Experta en recetas con ingredientes como piñones, hongos, calabazas y pepitas. Así como preparaciones y recetas ancestrales como recaudos y moles en cocina de leña.

Paulina Blanco

Amigable, solidaria y comprometida. El amor por la cocina y su familia la ha llevado durante años a cocinar recetas de su madre que ahora enseña y comparte. Los tamales y otras preparaciones que tienen como base maíz nixtamalizado es su área de mayor conocimiento.

Floriberta Jiménez

Cocinera con conocimientos en herbolaria y medicina tradicional. Sin pena a tomar la palabra y su lugar, ella ha preparado una gama de atoles con diferentes ingredientes en cada temporada. Tiene como expertis atoles y medicina tradicional.

María del Rosario Vidal Flores

Charo, como la conocemos, ha desarrollado variantes de los guisos con base en lo que su madre le ha enseñado y de los cuales a los más pequeños ha hecho un festín en cada comida, teniendo como expertis preparaciones para niños@s.

Lucía Méndez

Ha desarrollado su gusto por la cocina a través de la convivencia e involucramiento dentro de la organización. Encargada del turismo campesino, rural y gastronómico donde junto con Floriberta enseñan a los visitantes a preparar diferentes guisos dependiendo de la estación del año. Área de expertis salsas y caldos.



*En invierno humean los techos desde temprano.
Nuestros fogones dan calor al interior de nuestras casas
desde la cocina.*

Sabores de esta temporada

- Sopas calientes y sustanciosas
- Frijoles negros y leguminosas
- Especias calientes: clavos, pimienta, jengibre, canela.

Invierno

Cosecha, introspección en movimiento

Ingredientes de esta temporada

- Flor de izote
- Frijoles gordos
- Calabaza chilacayote
- Flor de gasparitos
- Hierbamoras
- Quelites
- Frijol delgado
- Chayotextle
- Tepejilotes
- Chiles de gato
- Flores de ixcahuite
- Chile de cera
- Naranja de jugo

Tepejilotes en escabeche

Por: Clara Palma Martínez

Ingredientes

- ½ cabeza de ajo
- 2 cebollas chicas
- 8 chiles de cera
- 5 tepejilotes
- 10 pimientas
- 10 clavos
- 2 rajas de canela
- 1 litro de vinagre blanco
- 10 zanahorias
- Sal al gusto
- Tomillo al gusto
- Orégano al gusto
- Laurel al gusto

Procedimiento

1. Pelar y cortar zanahoria en rodajas.
2. Cortar los chiles en rajas quitando semilla.
3. Filetear la cebolla.
4. Pelar y hervir los tepejilotes.
5. Freír los dientes de ajo, cebolla, zanahoria y los chiles.
6. Escurrir y agregar hierbas de olor.
7. Agregar vinagre sin agua para un mayor tiempo de conservación.
8. Incorporar tepejilotes y podemos complementar con algún otro vegetal como papa cambray, coliflor, nopales o la de preferencia.

*“Mi abuela los preparaba,
porque mi tío los cosechaba
cerca de la planta camedor.”*

Clara Palma



Tradición oral

Los tepejilotes le dan sabor a nuestra comida, se suelen encontrar en lugares húmedos bajo sombra como cafetales bajo sombra. Estas palmas se encuentran formando parte del sotobosque del bosque tropical perennifolio, en el que se incluyen las selvas altas, medianas y bajas, así como en algunas regiones con bosque mesófilo de montaña.

Salsa de flor de izote con carne de puerco

Por: Margarita Flores Lares

Ingredientes

- 400 g de flor de izote
- 500 g de carne de puerco en trozos medianos
- 5 jitomates medianos
- 2 chiles guajillos
- 3 chiles secos
- 3 cucharadas de aceite
- ¼ pieza cebolla chica
- 3 dientes medianos de ajo
- Aceite

“Mi mamá me enseñó a preparar esta salsa, y ahora cuando la preparo la sirvo acompañada de arroz, frijoles hervidos o refritos.”

Margarita Flores



Procedimiento

1. Hervir la carne con sal al gusto. Una vez cocida escurrir y reservar el caldo.
2. Hervir la flor de izote, y escurrirla.
3. Freír la carne con rodajas de cebolla.
4. Hervir el jitomate con el chile guajillo y el chile seco.
5. Licuar los ingredientes anteriores junto con el ajo.
6. Agregar la salsa a la carne frita. Esperar a que hierva y agregar la flor de izote.
7. Agregar un poco del agua con la que se hirvió la carne para darle mejor sabor.
8. Hervir durante 30 minutos.

Tradición oral

La flor de izote comúnmente es cortada por los hombres de regreso de las labores del campo en el cafetal.

Chayotextle capeado en caldillo de tomate

Por: Leonor Ramos Reynoso

Ingredientes

- 1 kg chayotextle
- 7 piezas de huevo
- 150 g harina
- 500 g de jitomate
- 1 rama chica de orégano
- 2 ramas medianas de epazote
- 1 rebanada mediana de cebolla
- 2 dientes ajo

Procedimiento

1. Pelar y hervir el chayotextle a fuego lento por 15 min o hasta que estén semicocidos.
2. Enfriar y hacer rebanadas gruesas el chayotextle.
3. Empanizar con harina y huevo los chayotextles.
4. Batir el huevo a punto de turrón, y capear los chayotextles.
5. Freír los chayotextle capeados.

El caldillo de tomate

1. Hervir el jitomate con la misma agua donde se coció el chayotextle.
2. Licuar los jitomates, con cebolla y ajo.
3. Colar y dejar hervir por 10 min.
4. Agregar una ramita de epazote al hervir.

Si se requiere se espesar se sugiere usar chayotextle en crudo. Se licua y se agrega al jitomate dejando hervir por unos minutos más.

“Me enseñó mi mamá y abuela, y por eso me acuerdo de ellas cuando las cocino. Me pongo a pensar sobre cómo descubrieron qué esto se podía cocinar”

Leonor Ramos



Tradición oral

El chayotextle lo podemos encontrar en las matas del chayote. Este guiso se suele acompañar con carne de pollo o pata de res.

Tlantonile de frijol gordo tierno

Por: Lucía Méndez Morales

Ingredientes

- 1 kg de frijol gordo cocido
- ¼ kg semilla de ajonjolí
- ¼ kg semilla de calabaza
- 100 g chile seco o 50 g de semilla de chile seco
- 3 piezas de pimienta
- 5 hojas de tlaneпа
- ½ pieza de cebolla chica

“Es un platillo que me recuerda mucho a mi mamá porque siempre preparaba comidas con semillas. Éramos 5 hermanos y esta preparación se volvió nuestra comida favorita.”

Lucía Méndez

Procedimiento

1. Tostar las semillas y el chile seco.
2. Freír cebolla con aceite.
3. Licuar cebolla, semillas y chiles.
4. Sazonar mezcla anterior por 15 min.
5. Agregar frijoles y tlaneпа.
6. Sal al gusto.



Tradición oral

En la localidad de Guzmantla es muy común que los lugareños tengan en sus casas semillas de calabaza, las cuales secan y guardan para consumir durante distintas épocas del año.

Sopa de lentejas con especias

Por: Clara Palma Martínez

Ingredientes

- 500 g de lentejas cocidas
- 3 jitomates
- ¼ pieza de cebolla
- 10 chiles secos
- 6 pimientas
- 4 clavos
- 6 hojas de laurel
- comino al gusto

“Es un plato que aprendí a cocinar con diferentes mujeres. Para mí siempre ha sido común tener lentejas en mi casa, ya que siempre rinden mucho y saben muy buenas.”

Clara Palma

Procedimiento

1. Asar los jitomates y cebolla.
2. Tostar los chiles secos, junto con el comino, pimientas y clavos.
3. Licuar los ingredientes tostados y asados.
4. Agregar lentejas y dejar cocinar por 15 minutos a fuego medio.
5. Agregar laurel y sal.



Tradición oral

Por las especias que contiene, dicen que les proporciona energía y calor.

Ensalada de nopales y quelites cenizos

Por: Nelly Sánchez López

Ingredientes

- 250 g de nopales
- 1 rollo mediano de quelites
- 200 g de jitomate
- ¼ pieza de cebolla mediana
- 2 piezas aguacate
- 2 varas de cilantro
- 2 dientes de ajos chicos
- 2 limones
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

“Esta preparación me gusta porque es sencilla, sana y me gustan los quelites. La versión más fresca con los quelites y nopales en crudo es de mis favoritas ya que es un buen aporte de fibra y los nopales es algo que mi mamá en sus días de descanso siempre preparaba”

Nelly Sánchez



Procedimiento

1. Limpiar y cortar en cuadros medianos los nopales.
2. Cocinar los nopales por 10 min con un poco de sal y después escurrirlos.
3. Picar tomate, cebolla, cilantro y aguacate.
4. Lavar quelites y hervirlos por 5 min en agua, junto con la cebolla y el ajo.
5. Mezclar nopales, jitomate, cilantro, cebolla y aguacate en cubos.
6. Servir quelites y colocar encima la mezcla anterior.

Tradición oral

En las comunidades y la periferia, podemos encontrar nopales en macetas, criollos les llaman.

*Nuestro entorno se expresa con nosotras.
Sentimos el aire fresco que viene desde los
cafetales y disfrutamos los primeros rayos de sol.*

Primavera

Renacer y florecer desde los cafetales hasta nuestras cocinas

Sabores de esta temporada

- Sabores frutales
- Comida colorida
- Flores del cafetal
- Mayor ingesta de fruta
- Verduras con poca cocción
- Aguas de fruta natural

Ingredientes de esta temporada

Chicatanas
Jitomate citlale
Jitomate ojo de venado
Nabo
Nopal
Semilla de chile
Semilla de calabaza
Mangos criollos
Gasparitos
Hongos de alache
Maracuyá



Gasparitos con huevo

Por: Margarita Flores Lares

Ingredientes

- 5 pzas huevo
 - 180 g de gasparitos (solo la flor, sin el tallo)
- Para la salsa macha:**
- 100 g chile serrano seco
 - 3 dientes ajo medianos
 - ¼ de cebolla chica
 - sal al gusto

“Mi madre me enseñó a comer diferentes tipos de flores que encontramos en las fincas y cafetales.”

Margarita Flores



Procedimiento

1. Desmoronar y limpiar las flores de los gasparitos
2. Lavar y cocer las flores
3. Escurrir el agua
4. Tostar el chile
5. Licuar el chile con ajo y cebolla.
6. Mezclar la flor con los huevos batidos
7. Freír la mezcla de flor con huevo
8. Servir con salsa macha al gusto

Tradición oral

Los gasparitos suelen indicarnos el final de la temporada de cosecha de café.

Nopales rellenos en salsa verde

Por: María del Rosario Vidal Flores

Ingredientes

- 10 pzas de nopales chicos
- 1/2 pieza cebolla chica
- 1/4 kg queso fresco
- 1 ramita de cilantro
- 1/2 kg jitomate
- sal al gusto
- 1 pza de chile tampico
- palillos
- 2 cdas de aceite

“Esta receta la aprendí en reuniones con compañeras. También los hemos relleno de queso manchego”

María del Rosario



Procedimiento

Para la salsa:

1. Hervir agua en una cacerola mediana. Agregar los tomates y hervir por unos minutos, cuidando que no se pongan amarillos porque si no se amarga la salsa.
2. Asar los ajos, chiles y cebollas.
3. Licuar los ingredientes hervidos y asados.
4. Colar y freír la salsa.

Para los nopales

1. Cocer los nopales a fuego lento.
2. Escurrir los nopales, una vez cocidos.
3. Abrir por la mitad los nopales y rellenar con una rebanada de queso, cerrar con un palillo.
4. Agregar los nopales a la salsa durante 5 min.

Tradición oral

Su preparación es sencilla, económica y siempre tenemos nopales, los cuales no requieren de cuidado, se dan solos en los traspatios y fincas.

Hongos de alache

Por: Leonor Ramos Reynoso

Ingredientes

- ½ kg de hongos de alache
- 2 dientes ajos medianos
- 150 g jitomate
- 2 chiles huachinangos o jalapeños
- ½ pieza de cebolla chica
- 1 rama chica de epazote

*“Mi abuela me enseñó a cocinarlos.
Me da alegría saber que hay hongos y
que al otro día puedo venir al campo
con los hongos ya preparados.”*

Leonor Ramos



Procedimiento

1. Limpiar los hongos con un trapo húmedo o servilleta, quitando los tallos.
2. Machacar los ajos
3. Cortar en cubos, mezclar y cocer a fuego lento por 15 minutos: jitomate, chile y cebolla.
4. Agregar hongos al picadillo.
5. Agregar epazote

Tradición oral

Estos hongos lo podemos encontrar en un árbol que se llama vainillo, en el suelo. Su color es café claro y salen en épocas de lluvias.

Salsa verde de chicatanas

Por: Lucía Méndez Morales

Ingredientes

- 100 g de chicatana
- 50 g de chile tabaquero
- 1 diente de ajo mediano
- Sal al gusto

Procedimiento

Para la salsa:

1. Recolectar y limpiar las chicatanas (quitar alas y patas).
2. Lavar y asar las chicatanas.
3. Tatemar los chiles y el ajo.
4. Moler en molcajete los chiles y el ajo.
5. Agregar las chicatanas a la mezcla anterior y continuar moliendo hasta que se integren los ingredientes.

“Esta preparación me la enseñó mi suegra. Antes no comía chicatanas porque no me agradaba el olor, ahora ya me gustan”

Lucía Méndez



Tradición oral

Las chicatanas son unas hormigas que suelen recolectarse en épocas de lluvias, puesto que, al filtrarse el agua al subsuelo salen a la superficie. Para la recolección de chicatanas, es importante saber que son atraídas por la luz del alumbrado público. Las personas identifican dos tipos de ellas: las buenas y las mionas, las segundas son un poco más pequeñas y de un color más claro, en el momento de la recolección suelen mezclarse y separan en casa. Para limpiarlas se les quitan las alas y las patitas.

Atole de maracuyá

Por: Floriberta Jiménez Cruz

Ingredientes

- ½ kg de masa
- 3 rajas canela
- ½ tasa de pulpa de maracuyá
- 4 lts de agua
- 200 g de azúcar morena

Procedimiento

1. Batir la masa con el agua.
2. Colar la mezcla anterior.
3. Hervir la mezcla anterior 
4. Licuar y colar la pulpa de maracuyá con un poco de la mezcla anterior.
5. Hervir todos los ingredientes por 16 minutos y agregar canela.



“Mi mamá me enseñó a hacer atoles de masa, uno de los primeros atoles que hice fue el de naranja. En 2021 preparé atole de maracuyá para la feria de la milpa y resultó ser el ganador. Entre mis compañeras de la organización y mis amigas, lo llamamos el atole ganador de Flori”

Floriberta Jiménez

Tradición oral

Durante el año se prepara atole con diferentes frutas de acuerdo con su disponibilidad en los cafetales y finca, así como lo que se intercambia durante el trueque. En época de calor tomamos atoles fríos, por ser una bebida refrescante.

Tesmole de frijoles gordos, piñones, gasparito y carne

Por: Leonor Ramos Reynoso

Ingredientes

- ½ kg de piñón/cacahuete tostado/semilla de calabaza o ajonjolí
- 1 kg frijoles gordos hervidos
- ½ kg carne de puerco
- 4 pzas de chiles serranos
- 2 pzas chile guajillo
- 3 hojas de tlanepa

Procedimiento

Para la salsa:

1. Tostar en un comal los piñones, para después molerlos.
2. Hervir agua y agregar los gasparitos.
3. Hervir los chiles serranos y guajillos, con cebolla. Una vez que estén cocidos licuar y colar.
4. Sancochar la carne con aceite.
5. Agregar a la carne frita, los chiles, frijoles, piñón y gasparitos
6. Incorporar hojas de tlanepa a la mezcla anterior y cocinas durante 10 min



“Esta preparación es tradición familiar desde las abuelas, porque hace que la comida rinda más y a todos en casa nos gusta mucho

Leonor Ramos

Tradición oral

La tlanepa en una hoja que se siembra en los traspatios. Da mucho sabor a cada preparación y a los frijoles gordos les da un sabor especial.

Gorditas de frijol rellenas con pico de gallo

Por: Paulina Blanco Rodríguez

Ingredientes

- 1 kg masa
- ¼ kg de frijol hervido
- 6 hojas de aguacate / orejas de tejón
- 3 ramas chicas de cilantro
- 3 pzas de jitomates
- 2 pzas de chile jalapeño
- ½ pza de cebolla
- 4 pzas de nopal cortado en cubos, cocidos y escurrido
- sal al gusto

“Me gusta preparar las gorditas durante las reuniones familiares y me da alegría ver qué a la gente le gustan, el maíz y el frijol son un orgullo mío”

Paulina Blanco

Procedimiento

1. Moler el frijol con hojas de aguacate o la oreja de tejón para darle sabor al frijol.
2. Nixtamalizar y llevar al molino la masa.
3. Para preparar las gorditas, se toma una bolita de masa y se hace una cazuelita con la palma de la mano. Se agrega frijol, se tapa con la misma masa y se hace una tortilla.
4. Abrir las gorditas y rellenar con el pico de gallo 

Tradición oral

La hoja de aguacate aporta mucho sabor a los frijoles y hace que las gorditas tengan otro sabor.



Comienza a variar nuestro clima y con ello todo comienza a transformarse, y nosotras con ellos. Nuestras cocinas van adquiriendo nuevos olores y nuevas preparaciones. Se acercan a nuestras mesas los productos que los cafetales y fincas nos van dando.

Sabores de esta temporada

- Sabores maderables y hongos
- Alimentos con mayor cantidad de agua que nos ayuden a hidratarnos
- Sabores tropicales
- Ensaladas de hojas silvestres

Ingredientes de esta temporada

Flor de calabaza
Flor de chachana
Hierba mora
Pápalo
Pipicha
Gusanos de jonote
Hongos de clavo
hongos de troncos de izote
Hongos de encino
Hongos de jonote
Chinene
Aguacate criollo
Guayaba
Berenjenas

Verano

Días de sol y el inicio de las lluvias

Hoja de aguacate
Hoja de macuilillo
Hoja de plátano
Hoja de matlale
Acuyo
Cilantro cimarrón
Oreja de tejón
Matlale morado
Epazote
Oreja de tejón
Orégano
Yuca

Tamales de frijol en hoja de macuilillo

Por: Margarita Flores Lares

Ingredientes para 50 tamales

- 3 kilos de masa
- 1 kilo de frijol
- ¼ de aceite o manteca
- 25 hojas de aguacate chiquito
- 50 hojas de macuilillo previamente lavada y seca
- sal al gusto

“Me gusta preparar este tipo de tamales, mi hija me ayuda a cocinarlos. Mi marido es quien prepara la lumbre para cocinarlos y también mueve la vaporera. Estos tamales me recuerdan a mi madre porque los hacía para su cumpleaños y fiesta patronal.”

Margarita Flores

Procedimiento

1. Cocer el nixtamal y hacer la masa.
2. Hervir los frijoles a término medio.
3. Moler frijoles en el molino de mano.
4. Agregar unas hojas de aguacate al frijol.
5. Preparar la masa con sal y aceite o manteca.
6. Extender una porción de masa sobre un plástico.
7. Agregar una capa de frijol sobre la porción de masa anterior.
8. Enrollar la preparación anterior.
9. Cortar orillas de cada lado del rollo de masa y envolver en la hoja de macuilillo
10. Cocinar tamales por 40 min

Tradición oral

Este tipo de tamales normalmente se acompaña con mole. Es una preparación que se realiza en festividades porque son rendidores, económicos y tienen un sabor especial con la hoja de Macuilillo. En todos santos este es el tamal especial.

Tamales de piña

Por: Paulina Blanco Rodríguez

Ingredientes para 20 tamales

- 2 kilos de masa
- 1 litro de leche
- ½ kilo de manteca
- ¼ kilo de pasas
- 1 pieza de piña cruda

Procedimiento

1. Preparar la masa con la leche y la manteca.
2. Revolver la masa con trozos de piña y pasas.
3. Envolver en hoja de maíz la mezcla.
4. Cocinar en vaporera por 40 minutos.

*“Yo siempre he preparado tamales,
porque es un sabor que pueden
disfrutar tanto las infancias como
las personas adultas”*

Paulina Blanco



Tradición oral

Los tamales son de las preparaciones favoritas porque invita a reunirnos entre compañeras, vecinas, comadres y amigas.

Tortitas de yuca

Por: Clara Palma Martínez

Ingredientes

- ½ kg de yuca
- ½ kg de masa
- ¼ kg de queso fresco rallado

*“Mi sentir con la yuca, es que me
hace sentir cerca de mi pueblo
Mazateco. Eso me hace recordar el
patio de mi abuela.”*

Clara Palma



Procedimiento

1. Lavar la yuca, pelar y rayar.
2. Hervir yuca por 30 minutos, escurrir y dejar enfriar.
3. Mezclar la masa, el queso y la yuca.
4. Formar tortitas con la mezcla anterior, haciendo una bolita y después aplanándola.
5. Freír en aceite caliente y escurrir en un colador de acero o colocándolas en un papel absorbente.

Tradición oral

Las yucas se dan en los cafetales y se suelen preparar en tortas, tamales y conserva.

Tamales de yuca

Por: Clara Palma Martínez

Ingredientes

- 1 kg de yuca
 - ¼ kg de manteca
 - 1 pechuga de pollo
 - 5 hojas de plátano limpias y asadas
 - 15 hojas de tlanepa
- Para la salsa:**
- 6 piezas chile guajillo
 - 3 piezas chile anchos
 - 4 piezas clavos
 - 4 piezas pimienta gorda
 - ¼ pieza de cebolla
- 1 raja de canela
 - 8 piezas chiles secos

“Me hace recordar y sentir las casas de varas y palma, la colilla de la laguna, los patios llenos de aves como los patos y demás a las mujeres, los huipiles, los fogones, los metates, las jícaras, las hojas de pozole y los niños descalzos”

Clara Palma

Procedimiento

1. Lavar, pelar y rallar yuca.
2. Moler la yuca en el molino de mano y hacerla masa.
3. Calentar manteca y agregarla a la masa la yuca.
4. Revolver la mezcla anterior y agregar sal al gusto.
5. Hervir y deshebrar pechuga de pollo.
6. Preparar la salsa hirviendo todos los ingredientes. Licuar y dejar cocinar por 15 min.
7. Porcionar la masa en bolitas para hacer los tamales.
8. Colocar en hoja de plátano una mitad de hoja de tlanepa, una porción de masa, pechuga de pollo y la salsa.
9. Envolver. Levantando los dos extremos de la hoja de plátano, luego hacer un dobles y acomodarla masa al centro y donde termina cada extremo de la masa doblar la hoja hacia abajo.
10. Cocinar por 30 min.

Tamales de chilatole de frijol gordo

Por: Leonor Ramos Reynoso

Ingredientes para 25 tamales

- ¼ kg semilla calabaza
- 15 hojas de tlanepa o aguacate criollo
- ½ litro de semilla de chile
- 5 hojas de plátano
- ½ kg frijol hervido
- limpias y asadas
- 2 kg de masa
- 2 cucharadas de manteca

“Esta receta me recuerda a la familia cuando sembraba mucho frijol y lo íbamos a recolectar para hacer los tamales y me gustan por el sabor de la hoja y los condimentos que lleva”

Leonor Ramos

Procedimiento

1. Tostar la semilla de calabaza y chile.
2. Moler en el molino de mano la mezcla anterior.
3. Cocinar en una cacerola los frijoles con la mezcla de calabaza y chile.
4. Agregar oreja de tejón, tlanepa u hoja de aguacate criollo.
5. Preparar la masa con un poquito de agua y sal, hasta lograr una consistencia para hacer tortillas.
6. Agregar a la mezcla de masa, dos cucharadas de manteca.
7. Tomar una porción de masa y colocarla en una hoja de plátano con la mitad de una hoja de tlanepa, agregar el chilatole y envolver.

Tradición oral

En algunas comunidades como la de Ixcátla algunas familias aún siembran y cosechan frijol en sus fincas. El frijol se siembra en mayo-junio según la lluvia.

*Recordar a nuestra ancestralidad y
recoger la cosecha de la milpa.*

Otoño

Noches de lunas grandes en los cafetales

Sabores de esta temporada

- Caldos para calentar el alma
- Infusiones amargas
- Agua de sabores naturales
- Cítricos, semillas y frutos secos
- Preparaciones con distintas calabazas

Ingredientes de esta temporada

Elote
Maracuyá
Naranja mandarina
Calabaza melona
Carambolo
Naranja maltas
Calabaza
Berenjenas
Chayotes
Guías de chayote
Chayotextle (raíz del chayote)
Hongos de izote

Tortitas de plátano macho

Por: Clara Palma Martínez

Ingredientes

- 2 kilos de plátanos machos no maduros
- 700 ml de aceite

“Los alimentos que he cocinado y que aquí menciono, me hacen recordar a mi familia, los sabores son remembranzas.”

Clara Palma



Procedimiento

1. Cocer los plátanos con cáscara por 20 min a fuego medio.
2. Pelar y machacar plátanos hasta tener un pure, dejar enfriar. Si está muy aguada la mezcla, agregar harina hasta lograr la consistencia deseada.
3. Hacer bolitas y después aplastar con ambas manos para que se forme una tortita.
4. Freír las bolitas en aceite.

Tradición oral

Las tortitas de plátano rellenas de frijol se acompañan con queso y crema, y cuando es de queso se acompaña de salsa.

Salsa de ojos de venado y chile de gato

Por: Clara Palma Martínez

Ingredientes para 20 tamales

- 6 chiles verdes
- 2 chiles de gato
- 4 ojos de venado
- 4 orejas de tejón
- 1 diente de ajo
- ¼ pieza de cebolla chica

“Bueno dice Flory que sin Chile no podemos vivir y tiene razón. Las salsas es el aderezo que da sabor al taco. Una delicia un taco de salsa, es algo succulento, en lo personal. Soy asidua a las salsas. Soy salsera”

Clara Palma



Procedimiento

1. Preparar la masa con la leche y la manteca.
2. Revolver la masa con trozos de piña y pasas.
3. Envolver en hoja de maíz la mezcla.
4. Cocinar en vaporera por 40 minutos.

Tradición oral

Se realiza una diversidad de salsas durante todo el año que van desde las salsas molcajeteadas con ingredientes asados o hervidos, ajo, cebolla, sal y otros ingredientes como cilantro o algunos chiles de diferentes temporadas dan sabor y color a cada una de estas salsas que acompañan desde un taco, hasta una vaporera de tamales.

Mole verde

Por: Paulina Blanco 

Ingredientes

- ½ kilo de carne de res, puerco o pollo
- ¼ ajonjolí
- ¼ pipián o semilla de calabaza
- 1 rollo de guías de chayote
- 6 hojas de tlaneпа
- 1 rollo hierba mora
- 5 ramas de cilantro
- 4 pzas tomate de cáscara
- 4 pzas calabacita
- 100 g chícharo
- 200 g ejote
- chile verde al gusto

Procedimiento

1. Sazonar la carne si es puerco, sino solamente se hierve.
2. Moler tomate, chile, cebolla, ajo, tlaneпа, cilantro y guías de chayote.
3. Mezclar el mole con la carne y los ingredientes verdes.
4. Moler la semilla de ajonjolí y agregarla al agua cuando está hirviendo.
5. Agregar una rama de epazote o tlaneпа según el gusto.

“Yo aprendí esta receta en una cocina tradicional de la comunidad y en mi casa es un plato bueno para mis hijos, mi familia. Yo lo hago con gusto y disfruto mucho ver como se lo saborean.”

Paulina Blanco

Tradición oral

Es un plato fuerte que se acostumbra para una fiesta. Se prepara este mole verde en lugar del mole rojo.

Tesmole de pollo

Por: Margarita Flores Lares

Ingredientes

- 13 pzas piernas o muslos de pollo sin piel
- 3 calabacitas medianas
- 3 pzas chayotes chicos
- 5 pzas zanahorias
- 2 pzas chiles guajillo
- 2 pzas chiles seco
- 2 pzas clavitos de comer
- 3 hojas de tlaneпа
- 2 pzas jitomates
- 1 pza mediana de cebolla
- Sal al gusto
- Aceite al gusto

Procedimiento

1. Hervir el pollo con $\frac{1}{4}$ de cebolla.
2. Picar las verduras en cortes grandes.
3. Incorporar las verduras al caldo del pollo.
4. Tostar chile guajillo y chile seco por 5 min, y luego hervirlos.
5. Licuar los chiles con los jitomates para la salsa.
6. Hacer bolitas con la masa, freírlas en el sartén o hervirlas en el tesmole.
7. Colocar dos cucharaditas de aceite en la cazuela y sazonar la salsa.
8. Agregar a la salsa el caldo de pollo.
9. Batir, colar y verter la masa restante en la mezcla anterior. Cocinar a fuego lento y mover continuamente para evitar grumos.
10. Incorporar a la mezcla anterior el pollo, verduras y bolitas de masa.
11. Agregar la tlaneпа y hervir por dos minutos.

“Me gusta preparara tesmole, porque cuando llegan las visitas dicen que está bien rico el tesmole y es un alimento que me recuerda a mi mamá. Este no tiene mucha complicación y se pueden hacer variaciones”

Margarita Flores

Quesadillas de hongo de izote

Por: Leonor Ramos Reynoso

Ingredientes

- 1 kg de masa
- ¼ kg de hongo de izote
- 1 rollo de flor de calabaza o hierba mora
- ½ kg de queso de hebra
- 150 grs tlalitos
- 4 ramas de epazote
- 100 grs de manteca

Procedimiento

1. Preparar la masa para las quesadillas
2. Extender en el comal una tortilla para la quesadilla y agregar queso, flor de calabaza, hongos y tlalitos.
3. Doblar y cubrir con una cucharada de manteca.

“Con estas quesadillas recuerdo a mi mamá, porque decía. . . No hay de comer, pero hay mucha flor de calabaza, quesito o tlalitos, entonces haremos unas quesadillas.”

Leonor Ramos



Tradición oral

Para estas quesadillas y otras preparaciones que van desde caldos y guisos usamos los hongos que encontramos en los cafetales. Las usamos para acompañar y alargar las comidas, es decir para que rindan para más personas o podamos comer más.

Gorditas de papa

Por: María del Rosario Vidal Flores

Ingredientes

- 1 kg de papa
- 1 kg de masa
- Sal al gusto
- Aceite al gusto

“Me gusta prepararlas para mis hijos, siento que les gustan. Es una preparación que llevamos a los convivios y reuniones, a diferencia de las picaditas los chiquillos les da curiosidad y es por eso que los agarran y cuando los prueban les gustan y como son suaves y no pican se las comen muy bien, les gustan con crema y queso”

Lucía Méndez

Procedimiento

1. Cocer la papa con piel
2. Pelar las papas y machacar
3. Mezclar la papa con la masa, y agregar sal al gusto
4. Hacer bolitas con la mezcla de papa y masa
5. Freír las bolitas

Tradición oral

Se suele acompañar con queso, crema y salsa verde o roja como un antojito más.



Chileatole de chícharo

Por: Floriberta Jiménez Cruz

Ingredientes

- 200 grs chícharos tiernos
- 5 pzas chiles secos
- 300 grs jitomate
- 100 grs de masa
- 2 ramas de cilantro
- ¼ pza cebolla chica
- 3 dientes de ajo chicos
- Agua necesaria
- Aceite al gusto
- Sal al gusto



*“Mi madre me enseñó a comer
diferentes tipos de flores que
encontramos en las fincas y cafetales.”*

Margarita Flores

Procedimiento

1. Hervir los chícharos 
2. Moler en la licuadora la masa, jitomate crudo, chile seco, cebolla y los ajos.
3. Colar y freír en una cacerola con un poco de aceite la mezcla anterior.
4. Agregar los chícharos a la mezcla anterior.
5. Agregar cilantro picado y sal cuando rompa el hervor.

Tradición oral

En lugar de chícharo se puede poner col de bola en cuadritos chiquitos, y en lugar de cilantro se le pone hierbabuena.

Calabaza melona

Por: Leonor Ramos Reynoso

Ingredientes

- 1 pza calabaza melona mediana
- 2 rajas canela
- 150 grs de azúcar
- Agua

“Me gusta comer la calabaza melona como postre, también porque se ponen en la ofrenda de día de muertos. La calabaza melona me recuerda a mi hermana que cada año sembraba y cosechaba muchas”

Leonor Ramos



Procedimiento

1. Pelar, cortar y quitar la semilla.
2. Hervir con canela y un poco de azúcar al gusto.
3. Cocinar por 30 minutos a fuego medio.

Tradición oral

Los traspatios y cafetales proveen de calabaza melona a las familias de varias localidades.

Glosario

- **Aguacate criollo:** Es cremoso, de variedad de formas y colores, crece naturalmente.
- **Chile de gato:** Alimento silvestre que se da en los cafetales, es como el pistilo de una flor que da un sabor perfumado a las salsas.
- **Hierbamora:** Planta silvestre recolectada en los cafetales es de sabor medio amargo, pero es muy rica y nutritiva.
- **Hoja de macuilillo:** Una hoja de color verde utilizada en los tamales de frijol, el árbol tiene ramas, en cada rama hay 5 hojas en forma como de flor, la textura de la hoja es peludita.
- **Oreja de tejón:** Es una planta que le gusta la humedad, se agarra de los troncos. Le da sabor a la comida. Su olor parecido al cilantro.
- **Ojo de venado:** Es un jitomate pequeño, pero con cierta acidez que da un sabor especial a las salsas o comida en esta zona, para nosotras el ojo de venado es un sustituto del jitomate.
- **Tlanepa, acuyo u hoja santa:** Hoja redonda que se utiliza para resaltar sabores en la cocina mexicana, se utiliza en tamales o comidas como chileatoles. Se aplica en fresco y cuando se cocina resalta un sabor especial.
- **Tlalitos o grasas:** Son los pedacitos que van quedando del chicharrón
- **Vainillo o chalahuite:** Es un árbol que se usa para sombra de café tienen una altura entre 9 o 10 metros. Sus Flores blanquitas parecen una escobeta aparecen después de las aguas, tienen unas vainas cafecitas largas que parecen costillas.