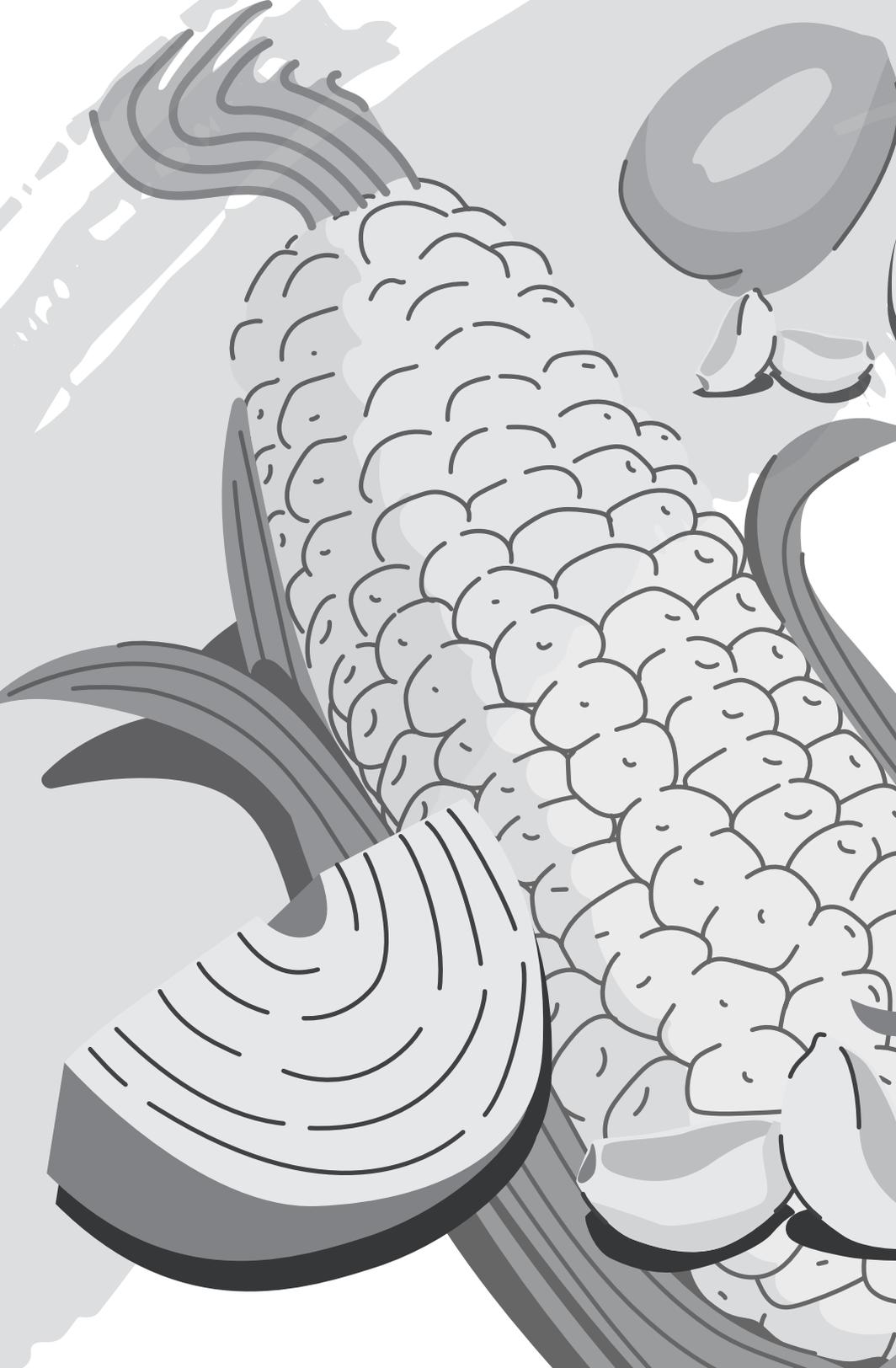




HISTORIAS
Y SABORES
QUE HABITAMOS

CASA GALLINA
CULTURA • COMUNIDAD • MEDIO AMBIENTE





ÍNDICE

Introducción

Tostadas campesinas 3

Huarache de nopal 5

Mole verde con pollo 7

Sopa de bolitas 9

Caldo antioxidante 11

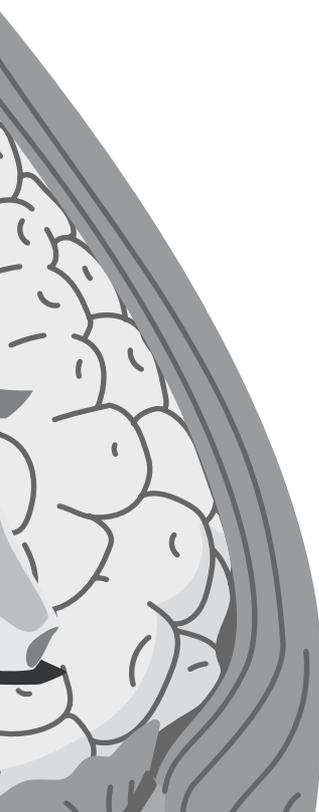
Batido mango-banana 14

Gualumbos fritos / al huevo 15

Calabacitas 17

Cerdo encacahuatado 18

Frijoles refritos 22



HISTORIAS Y SABORES QUE HABITAMOS

Este recetario contiene las experiencias, los recuerdos y los saberes de cocina de ocho vecinas quienes han formado parte de los programas de cocina regional que hemos realizado durante 2022: **Los sabores de la tierra: Ingredientes, saberes y ecosistemas de Tlaxcala; Flores, tunas, magueyes larvas y gusanos: La cocina otomí del desierto de Hidalgo** y el proyecto de economía local **Miscelánea en común** que han tenido como invitados a organizaciones, productores de alimentos, cocineras y cocineros con vínculo a diversos territorios, comunidades y tradiciones de los estados de Tlaxcala e Hidalgo, con el fin de reflexionar sobre



los orígenes, los productos, los rituales y la relevancia del acto social de la alimentación en la comunidad. Las vecinas que aquí aparecen nos comparten recetas que ponen en práctica para el deleite y la salud de sus familias, que representan las memorias de sus orígenes, el cariño y cuidado a quienes son depositarios de su afecto. Los recuerdos de dichas recetas nos sitúan en sus experiencias de vida, por tal motivo este recetario, además de ser un compendio pequeño de los sabores con los que el barrio se nutre, es también una muestra del afecto y la confianza de los vecinos para su propia comunidad, al compartir, no solo un conocimiento técnico, sino una ventana a su intimidad.

TOSTADAS CAMPESINAS

Compartida por Rosalia Hernández Ibarra (Familia Ibarra)

INGREDIENTES:

3 dientes de ajo
1 cebolla
2 manojos de flor de calabaza
3 chiles poblanos
¼ kg champiñones
3 ramas de epazote
1 taza de granos de elote
¼ kg de setas
Sal y pimienta
Crema
8 tostadas
¼ kg de queso cotija, panela
o canasto
Frijoles
Aguacate

PARA LA SALSA:

2 cucharadas de aceite
8 tomates
¼ kg de cebolla grande
2 dientes de ajo
1 taza de agua
Cilantro
Sal al gusto
2 chiles serranos o de árbol

UTENSILIOS:

2 ollas de barro
(una para la salsa y otra para el platillo)
puede ser de otro material.
2 cucharas grandes
Licuadora o molcajete
Platos para servir las tostadas
Cucharas soperas
para la salsa y crema

PROCEDIMIENTO:

- 1 Limpiar la flor de calabaza retirando el pistilo y el tallo, enjuagar con agua limpia. Desinfectar el epazote con agua y bicarbonato. Reservar.
- 2 Enjuagar las setas con los champiñones y cortarlos en tiras.
- 3 Colocar sobre el fuego directo los chiles poblanos y rotarlos. Cuando estén tatemados, retirar del fuego y guardar en bolsa de plástico. Al cabo de 5 minutos sacarlos de la bolsa y quitarles la piel quemada.

- 4 Enjuagar con agua limpia y cortarlos en tiras (forma de rajas). Reservar.
- 5 En una olla a fuego medio con aceite previamente calentado, añadir la cebolla cortada en cubos o julianas y el ajo picado.
- 6 Esperar a que se cristalice la cebolla e integrar las rajas de poblano, las setas, el elote, epazote, los champiñones y la flor de calabaza.
- 7 Agregar sal y pimienta. Mover constantemente los ingredientes hasta que estén cocidos y sazonados.

PARA SERVIR: En un plato grande acomodar unas tostadas, untadas con frijoles. Vertir sobre las tostadas el guisado, acompañar con salsa, crema al gusto, queso y una rebanada de aguacate.

¡Buen provecho!

RECUERDOS DE LA RECETA:

Este platillo lo preparaba mi abuela, mi madre y ahora también yo. Con este platillo los recuerdos sobre mi infancia son variados. Para mí el ayudar a mi abuela a limpiar algunos ingredientes del platillo era parte de un juego. Pero también recuerdo las tardes de domingo con diversos aromas, a salsa y frijolitos recién hechos, olores a chile poblano y flor de calabaza. Mientras mi madre, mi abuela y mis tías conversaban por largo tiempo acerca de los viajes en familia, de sus vivencias personales y sobre nuestros familiares que trabajaban mucho para poder comer, jugábamos dominó y esperábamos a que la comida estuviera lista. Nos contaban sobre su infancia y cómo se divertían jugando con las vacas, ellas les decían "las vacas gordas y flacas".

Mi familia, como muchas, es migrante, viajó por distintos lugares de la República Mexicana, tuvo acceso a variados ingredientes de donde nació esta receta que es una mezcla de diversas regiones.

HUARACHE DE NOPAL

Compartida por María de Lourdes Mendoza Quesada.

INGREDIENTES:

6 nopales
2 jitomates
1 cebolla
3 chiles cuaresmeños
1 rama de cilantro
½ kg de queso oaxaca
Sal al gusto
Aceite de oliva

UTENSILIOS:

1 olla
1 sartén
1 tabla para picar
1 cuchillo
1 cuchara
1 plato hondo
1 plato extendido

MANOS A LA OBRA...

- 1 En una olla agregar una taza de agua y poner a cocer las 6 piezas de nopales. Agregar sal, una rama de cilantro y dejar hervir por 10 minutos a fuego medio.
- 2 Escurrir los nopales y colocarlos en un plato extendido de manera vertical. Reservarlos.
- 3 Lavar los jitomates, los chiles y el cilantro y picarlos en rodajas. Mezclarlos en un tazón y dejarlos reposar.

- 4 Deshebrar el queso oaxaca y colocarlo en un plato.
- 5 Colocar una porción de la verdura cortada en rodajas y el queso oaxaca sobre los nopales y asar con un poco de aceite de oliva en un sartén a fuego medio. Dejarlos hasta que el nopal esté ligeramente asado y el queso derretido.

¡A DEGUSTAR UN DELICIOSO HUARACHE DE NOPAL!

RECUERDO DE LA RECETA:

A pesar de que no guardo un recuerdo particular de este platillo, me es muy importante porque lo preparo con la ayuda de mis hijas. No hay una fecha especial. Es una actividad sencilla que comparto con ellas y la considero valiosa. Sus ingredientes son del agrado de toda mi familia y esta es una de las razones por la cual decidí elaborarla de forma cotidiana pues me gusta buscar la forma de agradar el paladar de mis hijas y consentirlas con mi sazón.

MOIE VERDE CON POJO

Compartida por María del Rocío Jiménez Huerta.

INGREDIENTES:

¼ kg pepita verde de calabaza
2 manojos de hojas de rábanos
15 hojas de lechuga
4 ramitas de epazote
1 manojo de cilantro
1 manojo de perejil
1 manojo de espinaca
4 ramitas de hierbabuena
2 chiles cuaresmeños
2 chiles cuaresmeños
1 cebolla grande
2 dientes de ajo
Sal
Caldo de pollo
Comino
2 cucharadas de aceite o manteca

UTENSILIOS:

Molcajete
Olla de barro (cazuela)
Palita de madera
Licuadora
Comal
Sartén
Plato
2 Bowls

PROCEDIMIENTO:

- 1 Lavar y desinfectar toda la verdura. Cocer el pollo y cuando esté listo reservar el caldo.
Asar la cebolla y los ajos en el comal. Cuando estén listos retirar y reservarlos.
- 2 Tostar la pepita de calabaza, moverla repetidas veces para evitar que se quemé. Licuarla junto con el caldo de pollo para hacerla líquida. Reservar.
- 3 Licuar poco a poco toda la verdura, el ajo y la cebolla, reservar en un recipiente grande.

- 4 Calentar la cazuela de barro, agregar un chorrito de aceite o manteca (2 cucharadas).
- 5 Sazonar toda la mezcla de verdura que se licuó, una vez que esté hirviendo agregar la pepita de calabaza licuada poco a poco.
- 6 Bajar el fuego al mínimo y no dejar de mover hasta que hierva bien.
- 7 Agregar sal al gusto y comino. Añadir caldo de pollo para dejar la consistencia deseada.

RECUERDOS DE LA RECETA:

Los recuerdos radican en mi infancia. En casa, después de que se decidiera hacer el platillo, a los más pequeños nos tocaba ir de compras al mercado, lo cual era muy emocionante. Mi madre nos pedía que compráramos verdura para mole verde, así el marchante nos preparaba un buen manojo de estos vegetales. Sabíamos que al regresar, todos empezaríamos a lavar verduras, licuar, moler en el molcajete, siguiendo las instrucciones de la abuela y de mi madre. Mi mamá coordinaba y dirigía, integraba todos los ingredientes para hacer una hermosa magia de sabor. Nosotros, sus hijos, que éramos muchos, seguíamos sus instrucciones: "muele esto, pica aquello, lava las verduras, tuesta, etc." Al igual que mi madre, mi abuela era una gran líder en la cocina.

El mole verde se preparaba en casa regularmente en ocasiones especiales, era menos común que el mole rojo. En reuniones más pequeñas o con personas más cercanas, lo preparaba mi mamá solo por el gusto de probarlo o también cuando el festejado andaba un poco delicado del estómago como para comer mole rojo.

No sé de dónde provienen los ingredientes del platillo, mi madre era originaria de San Miguel el Alto Jalisco y ella lo preparaba. Tal vez ahí aprendió a hacerlo, pero nunca le pregunté más allá sobre la receta.

SOPA DE BOBITAS

Compartida por Jessarela Miranda Davila.

INGREDIENTES:

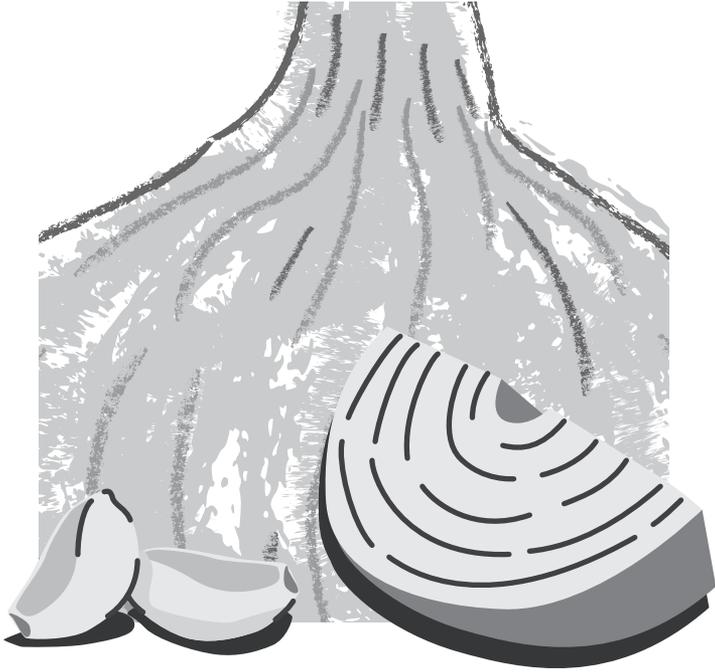
1 hoja de laurel
2 jitomates
¼ kg de cebolla
1 diente de ajo
1 tallo pequeño de hoja de apio
1 ramita de cilantro
¼ kg de masa de maíz
4 chilacayotes
Sal
1 ½ litro de agua
Queso cotija
Crema

UTENSILIOS:

Cacerola
Tabla de picar
Cuchillo
Cucharón
Licuadora
Coladera

PROCEDIMIENTO:

- 1** Lavar y desinfectar la verdura. Preparar el caldillo, agregar en la licuadora el jitomate cortado en cuartos, el ajo y la cebolla con ½ litro de agua. Licuar y reservar.
- 2** Poner la cacerola a fuego medio y agregar el caldillo (colado).
- 3** Agregar las ramitas de apio enteras, cilantro y la hoja de laurel. Esperar a que hierva el caldillo.
- 4** Picar los chilacayotes en dados chicos. Reservar. Hacer pequeñas bolitas con la masa, éstas deben ser de un tamaño que puedan caber en una cuchara. Reservar las bolitas de masa.



- 5 Después de hervir el caldillo, agregar los chilacayotes y las bolitas, luego bajar el fuego y dejar cocer hasta que los chilacayotes estén tiernos y las bolitas de masa floten (10-15 minutos aproximadamente)
- 6 Retirar del caldillo los tallos de apio, cilantro y la hoja de laurel.
- 7 Servir con una espolvoreada de queso y una cucharada de crema.

RECUERDOS DE LA RECETA:

Siempre nos gusta consentirnos con esta sopa que es muy sencilla pero rica. Esta receta nos la enseñó la abuelita Leonor, mamá de mi esposo.

CAIDO ANTIOXIDANTE

Compartida por Jessarela Miranda Davila.

INGREDIENTES:

1 L de agua
1 manojo de acelgas
1 manojo de espinacas
Hojas de apio
1 manojo de verdolagas
2 chayotes
¼ kg de cebolla
Aceite de oliva
Pimienta negra molida
Sal

UTENSILIOS:

Cacerola grande
Tabla de picar
Cuchillo
Colador
Cucharón

PROCEDIMIENTO:

- 1 Lavar y escurrir las verduras.
- 2 Cortar la verdura (acelgas, espinacas, verdolagas, apio) en tiras largas. Trocear la cebolla en cuadritos medianos, de modo que sean delgaditos. Quitar la piel a los chayotes y cortarlos en daditos medianos, que quepan unos 3 o 4 en la cuchara. Reservar los ingredientes.
- 3 En un sartén a fuego lento, con un poco de aceite de oliva, acitronar la cebolla y cuando esté lista agregar los chayotes, el agua, la sal y la pimienta.
- 4 Al hervir el caldo junto con los chayotes, esperar a que estén tiernos. Cuando sea así, agregar el resto de las verduras poco a poco ya que al principio ocupan mayor espacio. Mover el caldo mientras está en cocción.
- 5 Cuando las verduras estén cocidas pero aún de un color verde intenso es momento de servir.



RECUERDOS DE LA RECETA:

Siempre nos gusta consentirnos con esta sopa que es muy sencilla pero rica. Esta receta nos la enseñó la abuelita Leonor, mamá de mi esposo.



BATIDO DE MANGO-BANANA

Compartida por Jessarela Miranda Davila.

INGREDIENTES:

20 g amaranto
Miel de agave
1 plátano
1 mango manila
500 ml de agua

UTENSILIOS:

Licadora
Bowl
Colador

PROCEDIMIENTO:

- 1 Enjuagar el amaranto unas tres veces hasta que el agua salga clara.
- 2 Dejar remojando el amaranto toda la noche en agua potable.
- 3 Agregar el amaranto en la licadora y moler junto con el mango y el plátano hasta obtener un batido uniforme y de consistencia ligera.

RECUERDOS DE LA RECETA:

Es totalmente express, pero es otro de nuestros favoritos, también es bueno para el desayuno.

GUALUMBOS AL HUEVO

Compartida por Cynthia Roens.

INGREDIENTES:

¼ gualumbos
2 cucharadas aceite
2 huevos
Chile serrano
Sal y pimienta
200 gr de queso
¾ litro de agua
1 cucharadita de leche
2 cucharadas de harina

UTENSILIOS:

Olla de barro
Cuchara de madera
Tazón
Batidor/ tenedor/ batidora
Sartén
Tabla para picar
Cuchillo
Servilleta desechable

PROCEDIMIENTO:

- 1** Lavar los gualumbos. Nuestra tarea será abrirlos por la parte de enmedio y quitar los pistilos; esto es para quitar el amargor del gualumbo. Colocarlos ya limpios en una olla con agua previamente hervida por solo 2 o 3 minutos; ¼ de gualumbos con ¾ de litro de agua y una cucharadita de sal.
- 2** Colar y dejarlos secar unos minutos. Reservar. Separar las yemas de los huevos. Batir las claras a punto de turrón. Cuando estén listas, agregar las yemas y una cucharadita de leche.
- 3** Picar el queso y añadirlo a la mezcla de huevo. También agregar los gualumbos ya colados con un poco de sal, harina, pimienta, revolverlos bien y reservar.
- 4** Calentar una sartén y agregar ¼ de taza de aceite. Con una cuchara vaciar en la sartén un poco de la

mezcla de los gualumbos. Freír por ambos lados y cuando estén listos, dejar escurrir en un plato con servilleta de papel.

5 Servirlos con una salsa de tomate o una ensalada.

* Otra forma muy rápida y fácil de preparar los gualumbos es colocar cebolla y sofreírla, agregar los gualumbos junto con un poco de chile picado y servirlos en tacos.

RECUERDOS DE LA RECETA:

Mi abuelito era campesino y sembraba maíz y frijol. Por lo general siempre llevaba a casa lo que era de temporada (yo viví con mis abuelos maternos) y cuando era primavera llevaba los gualumbos, o palmitas, como algunos le dicen. Mi abuelita acostumbraba a comer muchos vegetales, así que preparaba los gualumbos. Era delicioso el olor de la cocina de mi abuelita sobre todo el olor de los ingredientes y más aún cuando olía a frijolitos, mmmm... ¡Qué delicia!

Mi abuelita era la encargada de preparar diariamente la comida, y solo en algunas ocasiones nos pedía ayuda, aunque siempre compartía las recetas para cuando nos casáramos, como ella decía. Por lo general se consumía en Semana Santa para no comer carne. Pero se puede consumir siempre y cuando se consigan los gualumbos. Esta receta tiene su origen en Hidalgo y Puebla.



CALABACITAS

Compartida por Avril Fernanda Ferrer López y María Elena López.

INGREDIENTES:

3 calabacitas
2 jitomates
1 cebolla
2 ajos
½ kg de pechuga de pollo
Epazote
Cilantro
Hierbabuena

UTENSILIOS:

1 olla grande
1 olla pequeña
1 cuchara
Licuadora

PROCEDIMIENTO:

- 1 Limpiar y desinfectar la verdura. Cocer el pollo con ajo, cebolla, epazote, cilantro y hierbabuena.
- 2 Deshebrar el pollo y reservar el caldo.
- 3 Cortar las calabacitas en cuadros y cocer con el jitomate previamente licuado con ajo y cebolla, agregar el caldo y sal al gusto.
- 4 Dejar cocer por 15 minutos.
- 5 Mezclar el pollo con las calabacitas y servir en un plato.

RECUERDOS DE LA RECETA:

Este sencillo platillo lo preparo con mi mamá, no tiene un motivo especial para hacerlo, lo cocinamos sólo de vez en cuando en ocasiones normales. No viene de alguna región en especial, solo lo cocinamos en casa.

CERDO ENCACAHUATADO

Compartida por Raquel Díaz.

INGREDIENTES:

½ kg de maciza de cerdo
¼ costilla de cerdo
2 dientes de ajo
½ kg de cebolla
3 chiles chipotles mecidos
5 pimientos
150 g de cacahuates con cáscara
Manteca de cerdo
2 jitomates

UTENSILIOS:

Olla grande
Olla pequeña
Cucharón
Licuadora
Pinzas

PROCEDIMIENTO:

- 1 Agregar sal a la carne y dejarla en reposo mientras se preparan los demás ingredientes.
- 2 Lavar y desinfectar la verdura. Pelar los cacahuates. Calentar agua y remojar los chiles. Reservar.
- 3 Colocar una olla grande a fuego medio con una cucharada de manteca y sazonar con un diente de ajo en trozos pequeños.
- 4 Hacer el mismo procedimiento con una segunda olla más pequeña. Reservar.
- 5 Freír la carne en manteca dentro de la olla grande. En la olla pequeña colocar y freír jitomates y un diente de ajo, agregar pimienta. Después de freír, empezar a tatemar los cacahuates junto con la pimienta, el ajo y los jitomates.

- 6 Moler en licuadora los chiles chipotles mecidos previamente hidratados, junto con el ajo, la pimienta, los jitomates y los cacahuates.
- 7 Hervir la salsa junto con la carne en la olla grande. Servir con tortillas, arroz y frijoles.

RECUERDOS DE LA RECETA:

Esta es una receta que preparaban mis tías dentro del núcleo familiar que nos maternó. El nombre de mis tías era tía Carmen (Meme) y su "sous chef", mi tía Rocio (Cosi). Ellas preparaban la comida para todos mientras mis padres trabajaban. En la mesa éramos al menos siete y mi tía tenía que hacer todo rápido mientras se preparaba para ir a trabajar. Siempre me sorprendió lo rico que eran sus guisos a pesar de lo apremiante del tiempo y que mi otra tía aseguraba que no le gustaba cocinar.

Esta comida era de consumo esporádico, en cualquier fecha no necesariamente alguna en especial ya que no siempre había para comprar cacahuete.

El plato viene de mi lado materno, probablemente es de herencia poblana. Mi mamá no está segura de dónde proviene ya que desde hace tres generaciones su familia ha radicado en la Ciudad de México.

Hace poco visitamos Chilapa y en ambas ocasiones nos regalaron bolsas de cacahuete verde, tuvimos la oportunidad de observar cómo se lavan, su secado al sol, su almacenamiento. Luego los usaron para hacer encacahuatado.





FRIJOLES REFRITOS

DE LA ABUELA ANGELA

Compartida por Jessarela Miranda Davila.

INGREDIENTES:

1/2 Kg de frijoles ayocotes
1 cebolla
6 dientes de ajo
1 tortilla dura
½ kg de chile guajillo seco
Orégano
2 ramas de epazote
Aceite de canola / girasol

UTENSILIOS:

2 cacerolas grandes
Cucharón
Licuadora
Machacador de frijoles
Sartén
Pala
Un bowl grande

PROCEDIMIENTO:

- 1 Remojar los frijoles ayocotes desde la noche anterior; previamente lavados y limpios de hojas y piedras.
- 2 Cocer los frijoles en una cacerola con agua, cebolla, ajo y sal al gusto. (La cocción es a fuego lento por aproximadamente 3 horas).
- 3 Mover los ayocotes periódicamente y agregar agua caliente cuando haga falta hasta que estén suaves.
- 4 Enfriar los frijoles después de su cocción y retirar el ajo y la cebolla.
- 5 Los frijoles ayocotes refritos pueden hacerse unas horas después o al día siguiente.

PARA EL REFRITO:

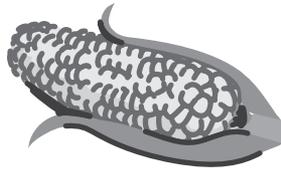
- 1 Picar la cebolla y los ajos muy finos.
- 2 Trocear la tortilla y el chile guajillo.
- 3 A fuego medio en un sartén agregar el aceite necesario para freír la cebolla, el ajo, el chile y la tortilla hasta que la cebolla se acitrone.
- 4 Agregar una cucharada de frijoles ayocotes con caldo al vaso de la licuadora y molerlos junto con la cebolla, el ajo, el chile y la tortilla.
- 5 Vertir los frijoles molidos en una cacerola que ya esté caliente.
- 6 Agregar poco a poco más cucharones con caldo y ayocotes, hay que machacarlos e ir agregando más frijoles o caldo según se requiera.
Después de machacar los frijoles, dejarlos hervir unos 5 minutos con el orégano y las ramas de epazote a fuego lento.

RECUERDOS DE LA RECETA:

Mi esposo vuelve a la infancia cuando recuerda el olor del refrito y de inmediato piensa en su abuelita Ángela a la que quería tanto. Los frijoles ayocotes, o de otra variedad, se pueden preparar así y acompañar otros platillos.







CASA GALLINA
CULTURA • COMUNIDAD • MEDIO AMBIENTE