



Historias y sabores que habitamos

CASA GALLINA

CULTURA • COMUNIDAD • MEDIO AMBIENTE



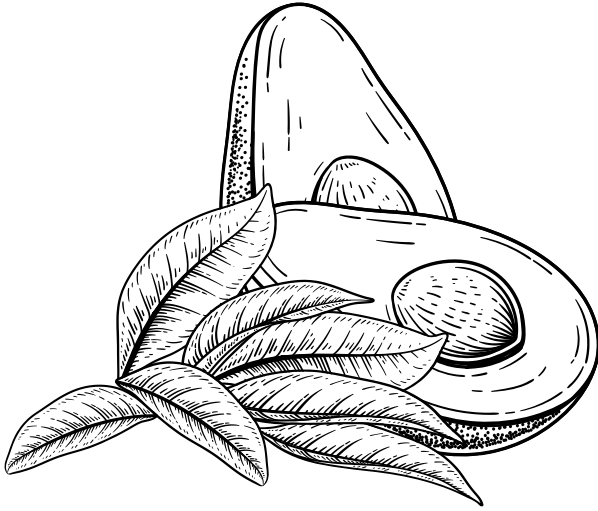


ÍNDICE

Introducción	4
Tostadas campesinas	8
Tostadas borrachas	10
Cerdo encacahuatado	14
Sopa de bolitas	16
Frijoles ayocotes	19
Melopita	22
Verdolagas en rojo	26
Sopa milpeña	28
Papadzules	32
Sikil pak	35
Manjar blanco	36
Agua de limón con chaya	37
Redes alternativas de consumo	39

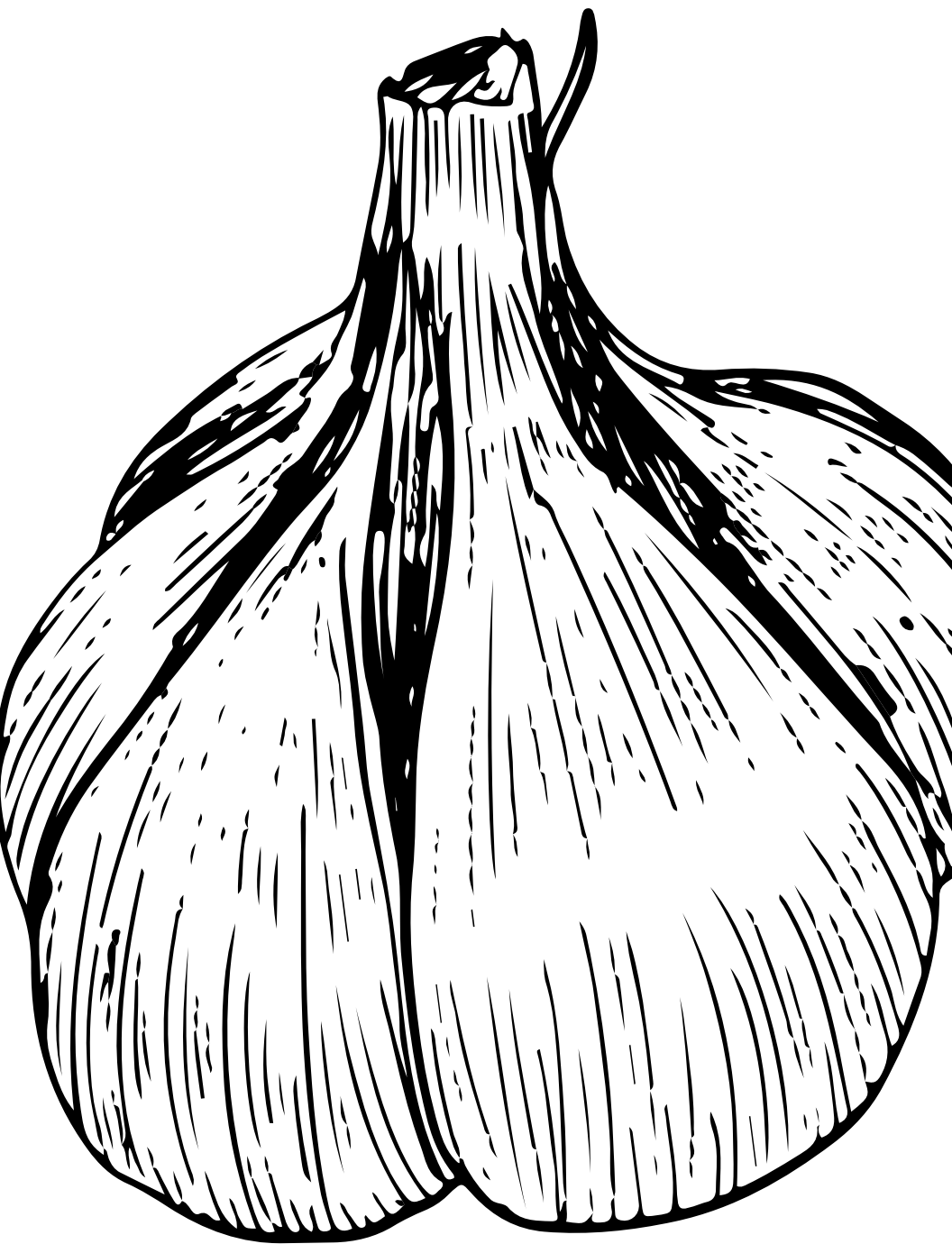
Historias y sabores que habitamos

Este recetario es resultado de una serie de encuentros mensuales con un grupo de habitantes de Santa María la Ribera ocurridos entre los meses de abril a julio del 2023. Los ideamos invitando en cada ocasión a vecinas que entusiastamente participan en nuestros talleres de cocina para que prepararán los alimentos y los compartieran con su comunidad. Reconocemos en su energía y ánimo que los saberes necesarios para cocinar no requieren de especializaciones y residen en cada uno de nosotros, y por lo tanto, todos tenemos algo que compartir. Ellas nos abren su universo de experiencias y sazón a través de recetas familiares en un formato de desayunos vecinales en el que participaron, por un lado, ellas como cocineras y la comunidad, y por el otro, Miguel Iwadare, investigador de la gastronomía y Balbina Pérez, vecina, gestora y promotora de economías solidarias y comercio justo y el personal de educación de Casa Gallina, como anfitriones. Consideramos también comprar



los ingredientes para la comida en los distintos mercados alternativos que se pueden encontrar en la Ciudad de México.

Santa María la Ribera como muchos barrios de la Ciudad de México tiene orígenes muy distintos; nos interesa reflexionar junto con los habitantes sobre cómo ese pasado convive y se ve reflejado en la comida de quienes lo habitan. Este programa invita a sus habitantes a reconocer en los alimentos la posibilidad de intercambiar experiencias, orígenes, gustos y recuerdos alrededor de una mesa compartida, así como a reconocer la riqueza cultural, nutricional y de valor ambiental que aporta a la vida urbana el vínculo con el campo y sus modos de vida y consumo. Con la mesa puesta una vez al mes, hemos encontrado una gran alegría en los vecinos por seguir sintonizando su buen convivir y practicar una alimentación sana y culturalmente digna alrededor de la mesa.



Sábado 15 de abril

Cocinera invitada:

Erika Rosalía Hernández Ibarra

Menú:

Tostadas campesinas

Tostadas borrachas

Té chinampero

Coyotas

Invitados a la mesa:

Juan Carlos Osorio

Núñez

Ana Gabriela Flores

Ere Lo

Guadalupe Aguilar

Rosa María Dorantes

Alberto Salazar

Ana Lilia Martínez Solís

Oscar Daniel Orozco

Muñoz

Productos

Cooperativa Despensa Solidaria;

Vendaval cooperativa panadera y algo más

Para nuestro primer encuentro Erika Rosalía Hernández Ibarra, originaria del centro de la Ciudad de México y de raíces familiares de Hidalgo y Michoacán, nos compartió su receta de Tostadas campesinas, la cual es una herencia de su abuela a su madre y a ella. Para acompañar, Miguel Iwadare preparó tostadas borrachas, originarias de San Luis Potosí. Complementamos ambas recetas con té chinampero, el cual es una mezcla de hierbas cultivadas y cosechadas en Xochimilco y como postre unas coyotas adquiridas en Vendaval, cooperativa panadera y algo más.

Tostadas campesinas

Compartida por Rosalía Hernández Ibarra (familia Ibarra)
Cálculo para 4 porciones (8 tostadas)

Ingredientes

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

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 rajás). 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 rojas de poblano, las setas, el elote, epazote, los champiñones y la flor de calabaza.
7. Agregar sal y pimienta.
8. Mover constantemente los ingredientes hasta que estén cocidos y sazonados.

Para servir:

En un plato grande acomodar unas tostadas untadas con frijoles. Verter 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 éste, 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.

Tostadas borrachas

Compartida por Miguel Iwadare.

Cálculo para 5 porciones

Ingredientes:

5 tostadas grandes de masa de maíz quebrado
2 ½ tazas de frijoles de la olla, cocidos y escurridos
6 pencas de nopal
1 diente de ajo
2 cdas de aceite vegetal

Para servir:

1 manojo de cilantro
1 cebolla blanca grande

Para la salsa de pulque:

3 chiles guajillo
1 jitomate
1 taza de pulque
Sal

Utensilios:

1 tabla para cortar
1 cuchillo
1 comal
3 bowls
2 ollas
1 licuadora
2 cucharas de cocina

Procedimiento:

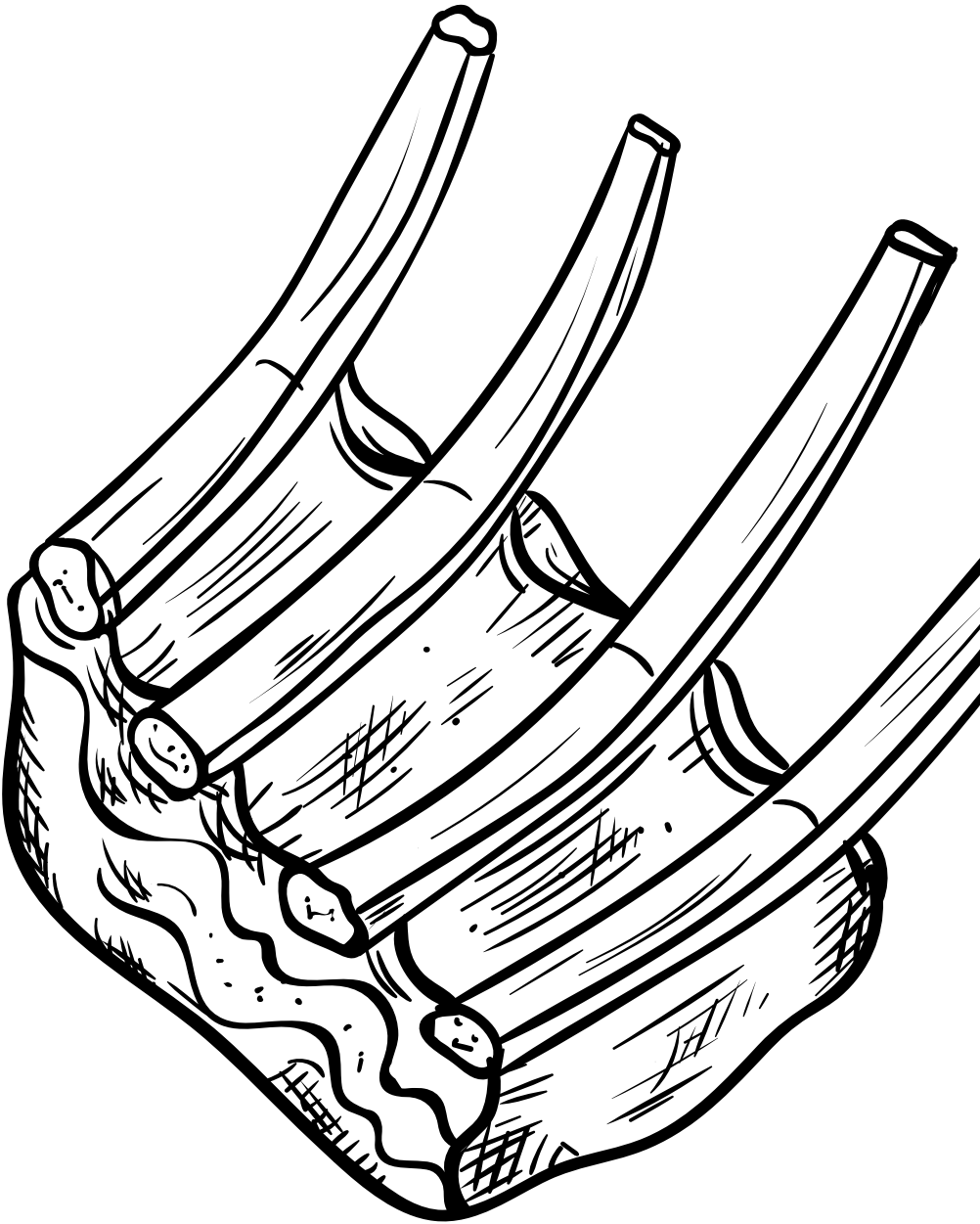
1. Cortar los nopales en tiras muy pequeñas y cocerlas en seco (sin agua) con el diente de ajo y sal a fuego muy lento con el recipiente cubierto.
2. Mover de vez en cuando. Reservar.
3. Asar el jitomate en el comal y retirar la piel. Reservar.
4. Poner a cocer los chiles guajillo, limpiarlos de semillas y venas. Reservar.
5. Licuar el jitomate con los chiles guajillo y el pulque, sazonar con sal.
6. Calentar el aceite en una olla y sofreír la salsa.
7. Picar finamente la cebolla y el cilantro.
8. Para montar, untar las tostadas con la salsa de chile guajillo, colocar dos o tres cucharadas grandes de nopalitos y encima dos o tres cucharadas grandes de frijoles escurridos.
9. Adornar con abundante cebolla y cilantro picados.
10. Acompañar con más salsa de chile guajillo.

Recuerdo de la receta:

Los domingos, cuando las familias salen a posear a la zona de El Saucito o a los ranchitos cercanos al norte de la ciudad de San Luis Potosí, suelen pararse en los puestos en donde se vende pulque muy fresco y aguamiel. Las tostadas borrachas acompañan al pulque y llaman mucho la atención porque la tortilla es muy grande y está acomodada en unos cazos formando un abanico. Como son muy grandes, con una es suficiente.

Esta es una tostada que usa solo ingredientes de las milpas y nopaleras de los ranchitos, por eso sabe muy rica. Se dice que se llama así porque para hacer la salsa se usa del mismo pulque que se vende en el puesto. Y también se dice que entre más pique, más rica es.





Sábado 20 de mayo

Cocineras Invitadas:

Raquel Díaz
Jessarela Miranda

Menú:

Cerdo encacahuatado
Sopa de bolitas
Frijoles refritos de la abuela Ángela (ayocotes)

Invitados a la mesa:

Edgar Alan Valentín
Enrique Cuenca
Hortensia Tomás López
Delfina Caballero
Inés Mateos

Iván González
Javier Olguín Alvarado
Rosa María Aguilera
Cuevas

Productos:

Mercado Alternativo a Domicilio (MAD)

Raquel Díaz, vecina y originaria del centro de la Ciudad de México, con raíces familiares en Puebla, Estado de México y Chiapas, nos compartió en este segundo encuentro, una receta de cerdo encacahuatado la cual era preparada por sus tías cuando la cuidaban de pequeña; a su vez, la vecina Jessarela Miranda Dávila originaria de la Ciudad de México con raíces en Zacatecas, Hidalgo y Oaxaca, acompañó este platillo con dos recetas: Sopa de bolitas y ayocotes refritos, recetas que son herencia de su suegra.

Cerdo encacahuatado

Compartida por Raquel Díaz.
Cálculo para 6 porciones

Ingredientes:

½ kg de maciza de cerdo
¼ costilla de cerdo
2 dientes de ajo
½ kg de cebolla
3 chiles chipotles mecos
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.
3. Pelar los cacahuates. Calentar agua y remojar los chiles. Reservar.
4. Colocar una olla grande a fuego medio con una cucharada de manteca y sazonar con un diente de ajo en trozos pequeños.
5. Hacer el mismo procedimiento con una segunda olla más pequeña. Reservar.
6. Freír la carne en manteca dentro de la olla grande.
7. 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.
8. Moler en licuadora los chiles chipotles mecos previamente hidratados, junto con el ajo, la pimienta, los jitomates y los cacahuates.
9. Hervir la salsa junto con la carne en la olla grande.
10. 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.



Sopa de bolitas

Compartida por Jessarela Miranda Dávila.

Cálculo para 4 porciones

Ingredientes:

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

Utensilios:

Cacerola
Tabla de picar
Cuchillo
Cucharón
Licuadora
Coladera

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar la verdura.
2. 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.
3. Poner la cacerola a fuego medio y agregar el caldillo (colado).
4. Agregar las ramitas de apio enteras, cilantro y la hoja de laurel. Esperar a que hierva el caldillo.
5. Picar los chilacayotes en dados chicos. Reservar.
6. Hacer pequeñas bolitas con la masa, éstas deben ser de un tamaño que puedan caber en una cuchara. Reservar las bolitas de masa.



7. 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).
8. Retirar del caldillo los tallos de apio, cilantro y la hoja de laurel.
9. 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.



Frijoles ayocotes

de la abuela Ángela

Compartida por Jessarela Miranda Dávila.
Cálculo para 4 porciones

Ingredientes:

½ 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:

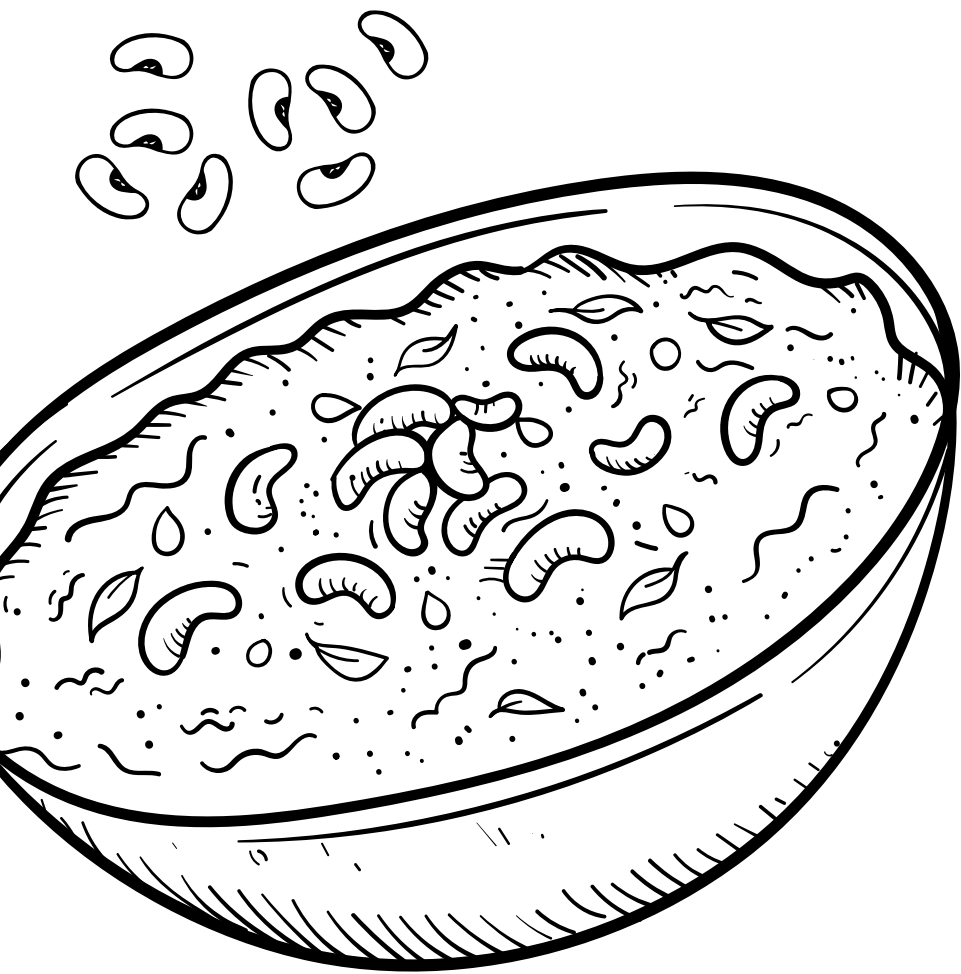
1. Remojar los frijoles ayocotes desde la noche anterior; previamente lavados y limpios de hojas y piedras.
2. Cocer los frijoles en una cacerola con agua, cebolla, ajo y sal al gusto. (La cocción es a fuego lento por aproximadamente 3 horas).
3. Mover los ayocotes periódicamente y agregar agua caliente 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.
7. 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.



Melopita

Compartida por Miguel Iwadare.

Ingredientes:

500 gr de requesón sin suero
100 ml de miel
3 huevos a temperatura ambiente
1 cda de maicena
Ralladura de 1 limón

Utensilios:

1 bowl grande
1 taza
1 colador
1 licuadora
1 cuchara de cocina
1 cuchara medidora
1 rallador
1 molde redondo para hornear

Ingredientes para jarabe:

60 ml miel o al gusto
1 cda canela en polvo
Agua

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Cubrir un molde redondo con papel para hornear y engrasar.
3. Mezclar el requesón, miel, huevos, ralladura de limón y extracto de vainilla (si se licua obtendrá una tarta más aterciopelada), Incorporar la maicena cernida.
4. Vaciar la mezcla al molde y hornear por 45 minutos o hasta que la superficie se dore, la tarta debe de tener la textura de un flan, al enfriarse se cuajará completamente.
5. Dejar enfriar completamente.
6. Bañar la tarta con la miel, si esta es muy espesa, aligerar con un poco de agua.
7. Espolvorear la canela en polvo.

Recuerdos de la receta:

Esta es una tarta de queso de origen griego cuya receta es muy antigua. Se cree que era parte de los alimentos que se proporcionaba a los atletas cuando competían en los juegos deportivos. Ahora es muy popular, ha desbordado las fronteras, la hacemos mucho entre amigos y familiares porque usa pocos ingredientes que están disponibles todo el año y se cocina de forma muy fácil. Otra ventaja es que es muy versátil, pues se le puede agregar fruta fresca, en almíbar o frutos secos.







Sábado 10 de junio

Cocinera invitada:

Georgina Navarrete Salgado

Menú:

Verdolagas en rojo

Sopa milpeña

Invitados a la mesa:

Carmen Medina

Jessica Lagunes

Iván Vivar Aldaco

Miguel Ángel Hernández

Hermelinda Jiménez

Ángeles Cedillo Olaguiber

Horacio Sedano

Georgina Navarrete

Productos:

Colectivo Ahuejote

La vecina Georgina Navarrete nos compartió una receta de verdolagas en rojo, receta que sustituía la carne y que recuerda que se guisaba de forma cotidiana en su núcleo familiar. Ella recuerda a su familia con este guiso la cual provenía de Guanajuato, Michoacán y Ciudad de México.

Verdolagas en rojo

Compartida por Georgina Navarrete Salgado
Cálculo para 4 porciones

Ingredientes:

½ de verdolagas muy frescas y limpias
¼ kg de champiñón cremini fileteado
1 elote desgranado
25 gramos de chile guajillo (mirasol)
2 jitomates guajes medianos
¼ de cebolla
Aceite de oliva
Sal al gusto
¼ de cucharada de pimienta negra molida
¼ de cucharada de comino molido
1 rama grande de epazote criollo
½ litro de fondo de verduras o pollo
2 dientes de ajo medianos o 1 diente de ajo grande

Utensilios:

Cazuela	Licuadaora
Comal o sartén	Colador
Cuchara	Olla
Pala de madera	

Procedimiento:

1. Pon a asar en un comal caliente el jitomate cortado en cuartos; la cebolla cortada en pedazos; el ajo sin pelar, los chiles y el comino.
2. Muévelos para cuidar que los ingredientes no se quemen y resérvalos.
3. Desvena los chiles y remójalos en una olla con agua hirviendo por dos minutos.
4. Apaga el fuego, tapa la olla y déjalos reposar por quince minutos más.

5. Una vez ablandados los chiles, muélelos en la licuadora junto con el jitomate, la cebolla, el comino y el ajo pelado.
6. En una cacerola a fuego alto, agrega 2 cucharadas de aceite e incorpora los champiñones fileteados y déjalos dorar.
7. Resérvalos en otro recipiente y haz el mismo procedimiento con los granos de elote.
8. En la misma cacerola, y con el mismo aceite, agrega el chile previamente licuado y colado.
9. Una vez que el preparado haya soltado el primer hervor, baja el fuego para que no se arrebate y sazona con sal y pimienta.
10. Mientras el chile hierve a fuego bajo incorpora las verdolagas ya limpias, es decir sin tallos y previamente desinfectadas y escurridas.
11. Incorpora los champiñones y granos de elote y rectificas la sal. El guiso se sirve con tortilla y cuchara.

Recuerdos de la receta:

Mi abuela Toña y el abuelo José eran de Acámbaro, Guanajuato; pero al casarse se mudaron a Uruapan, Michoacán. Mi mamá, Lidia Salgado, nació en el occidente de la Ciudad de México, por mera casualidad pues mi abuela Toña se alivió aquí cuando vino solamente para hacer unos trámites. En Uruapan nacieron mis cinco tíos y vivieron ahí hasta que mi madre tenía 12 años. Este plato era un guiso de consumo cotidiano en mi casa y recuerdo que mi mamá, aun cuando tenía que ir también a la oficina, lo cocinaba seguido para la familia. Mi madre (Mamá Lili, como la conocemos por sus nietos) amaba la carne, pero eventualmente hacía cosas sin carne, igual de sabrosas. Estas verdolagas en rojo eran uno de los platillos sin carne que más aplausos ganaba en casa, y de los pocos que mi papá —carnívoro de marca— se comía sin chistar, ni quejarse. Se come como plato fuerte pues es caldoso como el pozole. Solo requiere un buen postre y ya; es una comida completa. La cocina de Mamá Lili tiene sabores de Guanajuato y Michoacán.

Sopa milpeña

Compartida por Julio Cesar Lugo

Ingredientes:

4 calabacitas	2 jitomates
4 dientes de ajo	2 cucharadas de aceite
1 cebolla	5 tortillas
3 ramitas de epazote	1/4 kg de queso de rancho fresco
3 elotes	1 manojo de flores de calabaza
Sal, la necesaria	Quelites al gusto
Pimienta al gusto	
2 1/2 L de agua	
2 chiles serranos	

Utensilios:

Tabla para picar
Cuchillo
Cacerola
Cucharas

Procedimiento:

Lava y desinfecta todas las verduras. Limpia los quelites quitando las ramas más duras y cualquier otra hierba que no pertenezca a ellos.

Pica las calabacitas en cubos; la cebolla y el ajo de igual forma se pican finamente. El jitomate se pica en cubos, sin semillas.

En una cacerola pon la cebolla a acitrionar con un poco de aceite.

Ya que esté transparente coloca el ajo cuidando que no se quemé, después agrega el jitomate y deja sazonar el preparado.

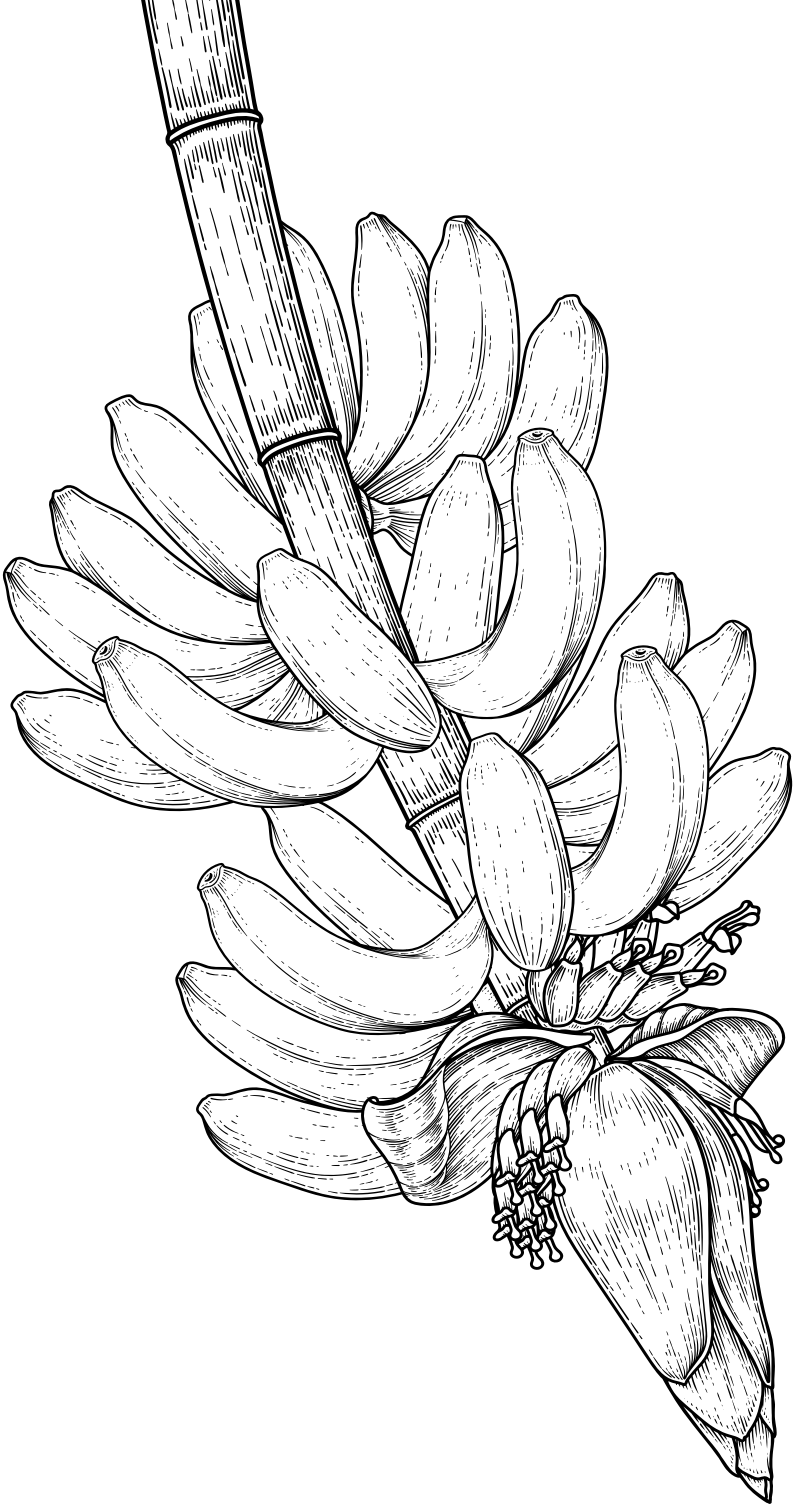
Una vez sazonado coloca el epazote y agrega agua suficiente para hacer un caldo.

6. Deja hervir a fuego alto y al primer hervor baja el fuego y sazona con sal y pimienta. Después coloca los quelites, las flores de calabaza y los granos de elote.

Pica el chile serrano e incorpóralo en la cacerola. Rectifica la sazón y sírvelo caliente con algunas tiras de tortilla frita encima y queso de rancho fresco.

Recuerdos de la receta:

Esta receta la hacía mi abuela, Julia Mayorga Rangel. Ella nos llevaba a un cerro por allá por donde vivíamos en Atizapán. Íbamos después de las lluvias —entre septiembre y noviembre— cuando también es la cosecha de las calabazas y del buen maíz. Nos enseñaba desde prender el fuego y coleccionar las cosas. Llevaba su comal, una olla y allá nos enseñaba a distinguir entre las hierbas, cuáles se podían comer —como las verdolagas, los quintoniles, los quelites—. Entonces los niños jugábamos a juntar las hierbitas y luego ella las revisaba y nos decía “estos sí son quelites, estos sí son quintoniles” También usábamos las cosas que teníamos a la mano y como era el campo, había muchos dientes de león y hacíamos ensaladas y guisos con lo que había. Básicamente esta receta yo no la hago en una temporada especial, bueno, excepto cuando es temporada de maíz y está en su mejor momento consumirlo, pero la hago porque es muy reconfortante hacerla y comerla. Me recuerda a mi abuela. Yo soy cocinero gracias a ella, y, por haber crecido en una cocina y por enseñarme todo lo que hago, todo siempre lleva un toque de ella.



Sábado 8 de julio

Cocineros invitados:

Balbina Pérez
Miguel Iwadare

Menú:

Sikil pak
Papadzules
Manjar blanco
Agua de limón con chaya

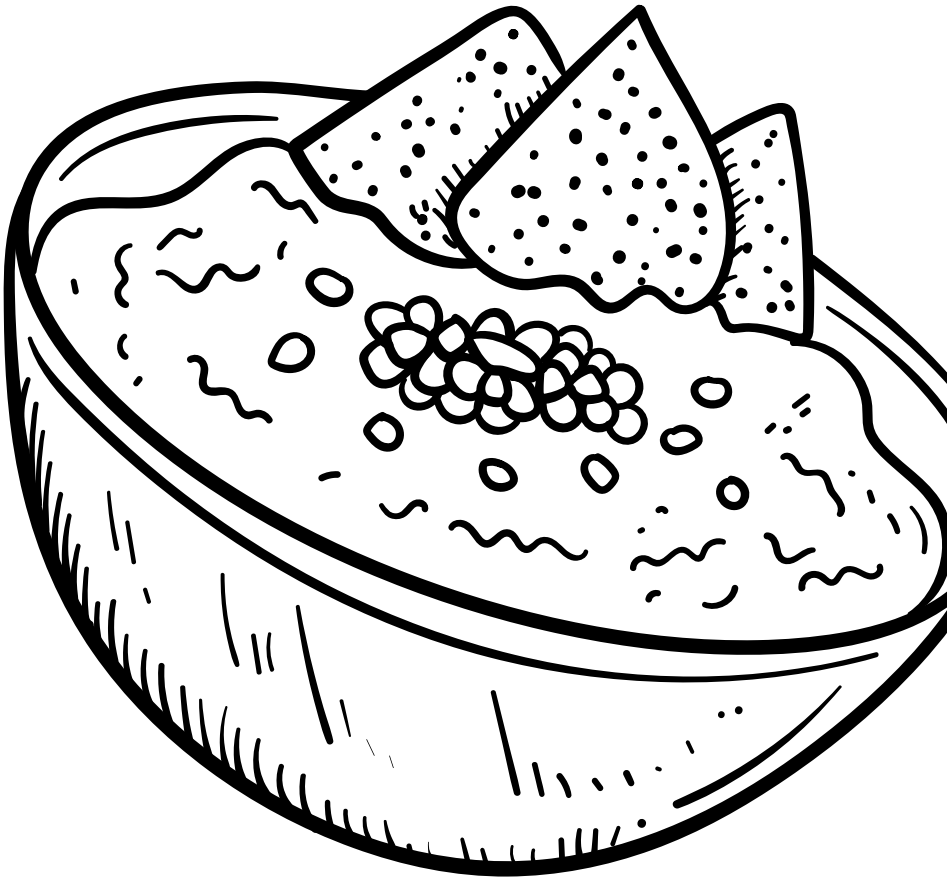
Invitados a la mesa:

Irene Torres
Luminosa Chávez Cortés
Susana Díaz
Octavio Navarrete
Diana
Eleuterio Valles
Balbina Pérez

Productos:

Tortillería Cintli
Colectivo Ahuejote

Balbina Pérez nos recuerda con este menú sus raíces familiares en Mérida, Yucatán. En este encuentro nos preparó tres recetas de la península; los papadzules (con salsa de pepita de calabaza), sikil pak (un dip maya) y como postre el manjar blanco (un dulce de coco).



Sikil pak

Compartida por Balbina Pérez
Cálculo para 4 porciones

Ingredientes:

200 gr de pepita molida o pepita blanca tostada y molida
8 jitomates
1 cebolla
1 manojo de cilantro
1 habanero
Totopos

Utensilios:

Comal
Licuadora o molcajete
Bowl
Refractario

Procedimiento:

1. Cortar los jitomates y la cebolla en gajos, se tatemán en un comal con el chile habanero.
2. Después se muelen, en molcajete o en licuadora.
3. Si es en molcajete, se muele antes sal, se le quitan las semillas al habanero y se pone junto con los jitomates en el molcajete. Si es en licuadora se licúa con poquito de agua.
4. Después se pone en un refractario y se le echa la pepita molida y se disuelve para que quede como puré y se le pone cilantro fresco cortado.
5. Se sirve con totopos.

Papadzules

Compartida por Balbina Pérez
Cálculo para 8 porciones

Ingredientes para el chiltomate: **Utensilios:**

8 jitomates
1 cebolla
1 chile habanero (opcional)
aceite, sal y pimienta

Bowl
Tenedor
Sartén
Licuadora
Cacerola

Ingredientes para la salsa y los rellenos:

400 gr semilla de calabaza de calabaza tostada y molida
o pepita molida
Epazote
Agua
10 huevos cocidos
5 plátanos machos
24 tortillas
Sal

Procedimiento para el chiltomate:

1. Escalfar los jitomates, quitarles la piel y moler.
2. Picar finamente las cebollas, después se fríe y cuando ya esté acitronada, se añade el jitomate y los habaneros enteros solo con algunas incisiones y se pone sal y pimienta al gusto.
3. Dejar cocer y reservar.

Procedimiento para la salsa y los rellenos:

1. Cortar los plátanos en 3 o 4 trozos y cocerlos en agua. Sacar y escurrir. Machacar con un tenedor y sazonar con sal. Reservar.
2. Pelar los huevos y machacarlos grosolanamente con un tenedor.
3. Hervir el epazote y, paralelamente, moler las pepitas de calabazo para hacer una pasta, después añadir poco a poco la infusión de epazote a las pepitas molidas y mezclar hasta obtener una salsa. Reservar.
4. Las tortillas se pasan por la salsa y se rellenan con huevo o plátano macho.

Emplatar de la siguiente manera:

Acomodar 4 papadzules en un plato, cubrirlos parcialmente con la salsa de pepita y poner encima una línea de salsa de jitomate. Esparcir un poco de huevo cocido encima de la salsa de jitomate y si se desea, colocar un trozo del chile habanero cocido.



Manjar blanco

Compartida por Balbina Pérez
Cálculo para 6 porciones

Ingredientes:

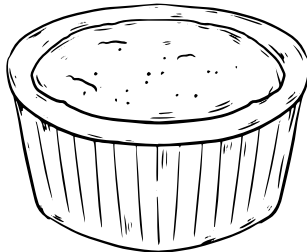
250 gr de coco en trozos
y sin cáscara
6 cucharadas de fécula
de maíz
Azúcar
1 litro de leche de coco o
de arroz
Canela en raja y molida

Utensilios:

Licadora
Colador
Paño de cocina o
manta de cielo
Cacerola
Refractario

Procedimiento:

1. Licuar el coco en trozos con 2 tazas de leche, reservando una taza de leche.
2. Colar la leche con el coco sobre un colador y con un paño de cocina o manta de cielo.
3. Exprimir muy bien la manta, volver a licuar los restos de coco 1 o dos veces más con un poco de leche y repetir la operación del exprimido.
4. Desechar las fibras del coco.
5. Hervir la leche con coco, unas rajadas de canela y el azúcar. Una vez que está hirviendo, se le echa la leche fría con la fécula de maíz disuelta.
6. Mover hasta que quede como una natilla.
7. Transferir a un refractario o moldes individuales y se deja enfriar.
8. Antes de servir se espolvorea con canela en polvo.



Agua de limón con chaya

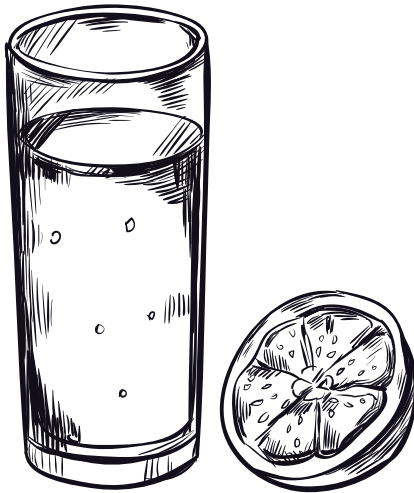
Compartida por Balbina Pérez
Cálculo para 8 porciones

Ingredientes:

2 litros de agua
250 g de limón
8 hojas de chaya
Azúcar al gusto
Hielo al gusto

Procedimiento:

1. Licuar la chaya sin el tallo con un poco de agua y colar.
2. Exprimir los limones en un recipiente, colar y reservar.
3. Disolver el azúcar en el agua; agregar el jugo de limón y la chaya licuada.
4. Mezclar bien y servir con hielo.



Recuerdos de las cuatro recetas:

Fue a través de la comida que descubrí que Yucatán existía no solamente como un lugar lejano desde el cual mi abuela y mi abuelo vinieron a vivir a la Ciudad de México, sino que también, era una parte importante de mí. Las comidas familiares solían ser sopa de lima, papadzules, panuchos, queso relleno, tamales en hoja de plátano, brazo de reina, siempre mucho habanero y agüita de horchata. Cuando se preparaban esos guisos, visitábamos el Mercado de Medellín y comprábamos los insumos en un pequeño puesto (que ahora ya es enorme) llamado "El Yuca". Con el tiempo, me di cuenta de que esos festines no eran algo común en las familias de la Ciudad de México, sino que eran algo muy particular de mi casa. Por otro lado, recuerdo añorar postres como el manjar blanco que se encuentra fácilmente en los parques de Yucatán y el Sikil pak, entrada que está en casi cualquier restaurante de Mérida. Esos recuerdos de la infancia, provocaron en mí la inquietud de aprender y recrear dichas recetas, acomodándolas a mi paladar, por ejemplo, cambiando el huevo cocido por plátano macho en los papadzules, por el simple hecho de que el huevo cocido no me gusta y el plátano es y siempre será delicioso.

Redes alternativas de consumo

Cooperativa Despensa Solidaria

La cooperativa Despensa Solidaria es una red de distribución y consumo que agrupa a más de 30 productores del Valle de México la cual busca construir un circuito económico solidario que integre relaciones comerciales justas y productos agroecológicos sanos. Ubicada en Avenida Universidad 1953, Edif. 17, Local 3. Ciudad de México, Coyoacán, México. Pedidos de lunes a jueves en el siguiente código:



Vendaval, cooperativa panadera y algo más

Está conformada por una colectiva de alrededor de 25 mujeres socias que se dedican a aprender y enseñar sobre los procesos de elaboración del pan bajo un enfoque de justicia ambiental y paridad de género. Elaboran sus productos a partir de procedimientos de fermentación lenta y con insumos limpios. Ubicada en: C. Guillermo Prieto 46, San Rafael, Cuauhtémoc, 06470 Ciudad de México, CDMX. Visita su instagram en el siguiente QR:



Mercado Alternativo a Domicilio (MAD)

Mercado Alternativo a Domicilio; una red conformada por consumidores, productores, transformadores y comercializadores que comparten los valores de justicia ambiental y laboral, comunidad, soberanía y seguridad alimentaria se agrupan en varios mercados alternativos en la Ciudad de México, como el de Tlalpan, Xochimilco, Tetetlán y Coyoacán para brindar productos de calidad y espacios de convivencia en donde los productores pueden comercializar sin necesidad de acudir con intermediarios. Consulta su tienda en línea en el siguiente código



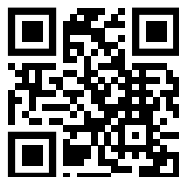
Colectivo Ahuejote

Es una organización en la Ciudad de México que diseña proyectos e investigación en distintos campos de la agricultura, alimentación y procesos de desarrollo comunitario. Actualmente trabaja en la zona chinampera por la conservación y difusión del patrimonio biocultural de ese territorio, sumado a la creación de una red de comercio con productores locales de forma digital. Revisa su sitio web en el siguiente código



Tortillería Cintli

La tortillería Cintli es un proyecto que hace sus productos nixtamalizados con maíces nativos, criollos, de siembra agroecológica. Desarrollan y fomentan proyectos sustentables de siembra, cultura agroecológica, educación y defensa de maíces en diferentes comunidades en todo el país. Revisa su sitio web en el siguiente código



Mis recetas

CASA GALLINA
CULTURA • COMUNIDAD • MEDIO AMBIENTE

