

LA COCINA TRADICIONAL EN LA CULTURA OTOMÍ TEMOAYA

Carlos Javier Contreras Orozco
coordinador



Universidad Autónoma
del Estado de México

TEMOAYA



LA COCINA TRADICIONAL
EN LA CULTURA OTOMÍ

TEMOAYA

SDC



DIRECCIÓN DE PUBLICACIONES UNIVERSITARIAS
Editorial de la Universidad Autónoma del Estado de México

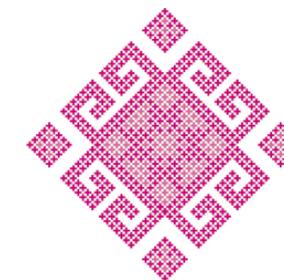
Dr. en Ed. Alfredo Barrera Baca
Rector

Dr. en A. José Edgar Miranda Ortiz
Secretario de Difusión Cultural

M. en A. Jorge E. Robles Álvarez
Director de Publicaciones Universitarias

LA COCINA TRADICIONAL EN LA CULTURA OTOMÍ **TEMOAYA**

CARLOS JAVIER CONTRERAS OROZCO
(COORDINADOR)



Universidad Autónoma
del Estado de México



Primera edición, noviembre 2018

La cocina tradicional en la cultura otomí
Carlos Javier Contreras Orozco (coordinador)

Universidad Autónoma del Estado de México
Av. Instituto Literario 100 Ote.
Toluca, Estado de México
C.P. 50000
Tel: (52) 722 277 38 35 y 36
[http: //www.uaemex.mx](http://www.uaemex.mx)



Esta obra está sujeta a una licencia Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional. Puede ser utilizada con fines educativos, informativos o culturales, siempre que se cite la fuente. Disponible para su descarga en acceso abierto en: <http://ri.uaemex.mx/>

Citación:
Contreras Orozco, Carlos Javier (2018), *La cocina tradicional en la cultura otomí*, México, Universidad Autónoma del Estado de México.

ISBN: 978-607-422-981-3

Impreso y hecho en México
Printed and made in Mexico





Contenido

Presentación	11
Agradecimientos	13
Introducción	14
Relatos desde la cocina	17
Ubicación geográfica	18
Orografía del territorio otomí	19
Principales comunidades	20
Antecedentes históricos	23
Cosmovisión	25
Toponimia	26
Artesanías	27
Cultura gastronómica	29
Glosario	95

Recetas

Mole de pipián con charales y quelites vinagrera	33	Atole de ajonjolí	69
Papas con charales	35	Salsa de charal	71
Tacos de quelites cenizos	39	Carne de res y chilacayotes en chile chilaca	75
Sopa de setas	41	Tamales de haba en hoja de milpa	77
Sopa de habas y nopales	45	Hongos con ajonjolí	81
Quelites en chile verde	47	Hongos “orejas de puerco” y cemitas	83
Huevos con charales	51	Ensalada de chivatos, trébol y queso Oaxaca	87
Conejo en salsa verde	53	Guiso de charales con nopales y papas	89
Pepián rojo	57	Guiso de hongos silvestres y nopales	93
Hongo de monte en mole rojo	59		
Tamales de charales	63		
Rana en salsa verde	65		

Presentación

Basta salir a caminar por las principales avenidas de cualquier ciudad mexicana para darse cuenta de que la oferta alimenticia que proveen las omnipresentes cadenas de restaurantes de comida rápida —de enorme influencia sobre el gusto de los mexicanos— está empobreciendo las posibilidades de disfrutar la rica diversidad cultural de nuestra nación en el ámbito gastronómico.

Por ello es que esta obra, producto del concienzudo trabajo de un equipo de investigación coordinado por el profesor Carlos Javier Contreras Orozco, puede interpretarse como el resultado de una seria voluntad de conocimiento de la diversidad cultural ante los embates de la cocina masificada.

“Un paisaje va hacia un sentido”, escribió alguna vez el sibarita poeta cubano José Lezama Lima para significar la importancia del territorio y la naturaleza en la construcción de una cultura. Este libro, efectivamente, es el recuento de ingredientes naturales seleccionados por las cocineras temoayenses para luego transformarlos en platicos suculentos y da cuenta también de una relación del pueblo otomí con su entorno natural y con la propia historia cultural de los habitantes del municipio de Temoaya.

Esa relación entre mujeres, cultura y entorno natural, expresada en la gastronomía, construye conocimiento, identidad cultural y amor por el entorno. Estudiar Gastronomía e investigarla son actividades académicas que no se limitan a aprender a preparar alimentos, pues en materia cultural cada producto es consecuencia de un intenso diálogo entre tradición, adaptación y deseo de novedad, como lo demuestran estos resultados de investigación sustentados en la aplicación del método etnográfico.

Este libro recoge las prácticas ancestrales al tiempo que proporciona conocimiento innovador sobre el estado actual de la gastronomía temoayense, que, aunque tradicional, ha incorporado ingredientes no autóctonos. Además, incluye una serie de reflexiones sobre los cambios ocurridos recientemente en las prácticas culturales otomíes. Por ello, estoy seguro de que la obra se convertirá en un referente obligado para quien quiera conocer los hábitos culturales con los que los pueblos originarios resisten y se adaptan a los cambios de la sobremodernidad.

Dr. Alfredo Barrera Baca
Rector

Agradecimientos

Región 1

Uriel de La Cruz (Delegado)
Catalina Jiménez de la Cruz

Región 2

Filiberto García Hinojosa (Delegado)

Región 3

Cliserio Vera (Delegado)

Región 4

Leticia Arzate

Región 5

Armando Miguel Ortiz Flores (Subdelegado)
Francisca Reyes Bermúdez
Juana Hernández Ventura

Región 6

Esteban Leocadio Celestino
(Director de Desarrollo Social)

Región 7

Roberto García Pérez
(Director de Desarrollo Urbano)

Región 8

Cutberto Daniel Valdés
(Jefe Supremo Otomí)

Al Ayuntamiento de Temoaya, especialmente a los licenciados María Guadalupe Flores Triana, Edgar Mendoza Figueroa y Óscar de la Cruz Arana, por las facilidades otorgadas en la recolecta de información.

De manera especial nuestro reconocimiento a los habitantes de este gran municipio, por compartir sus costumbres, por dedicarnos su tiempo y abrirnos las puertas de su cultura milenaria y tradiciones ancestrales, a todos ellos...

¡MUCHAS GRACIAS!



Introducción

La investigación gastronómica ha sido una de las ramas de estudio con mayor impacto en las sociedades modernas, ya que no sólo involucra el proceso de elaboración de los platillos de una comunidad en particular, sino también intervienen, en ella, aspectos sociales, culturales, económicos y políticos, al conformar la estructura de una sociedad organizada y con identidad propia.

Con el paso del tiempo, las sociedades han evolucionado para adaptarse a la actual globalización, industrialización y modernización, lo que ha creado un conflicto de identidad, al modificar, e incluso olvidar, sus raíces culturales.

El Centro Universitario UAEM Tenancingo busca enaltecer la identidad del municipio de Temoaya mediante la investigación y el desarrollo de las recetas tradicionales de sus diversas regiones, siendo necesario conocer el contexto geográfico del asentamiento más importante del pueblo otomí en el Estado de México.

La investigación se guió bajo el método etnográfico, cuyo principal objetivo es el estudio de los pueblos o comunidades, por medio de la investigación de sus costumbres y tradiciones, basados en el estilo de vida de sus habitantes.

A fin de lograr óptimos resultados, se aplicó la técnica de entrevista, a través de una serie de cuestiones acerca del contexto natural de la comunidad, sus habitantes, estructura política y organización social, así como costumbres culturales, religiosas y sociales.

Las respuestas obtenidas fueron de gran importancia para la estructura del proyecto, al identificar los recursos gastronómicos que comparte la cultura otomí desde la época prehispánica, su evolución en la época virreinal y su consolidación en la época contemporánea. Sin lugar a dudas, este trabajo contribuirá a ubicar la gastronomía de Temoaya y del Estado de México en un lugar más relevante dentro de las grandes regiones culinarias de México. El resultado de esta investigación no sólo es un recetario, también es una evidencia de la relación que existe entre la gastronomía y la cultura de una comunidad.

CARLOS JAVIER CONTRERAS OROZCO





Relatos desde la cocina

Carlos Javier Contreras Orozco¹

La cocina regional es la viva imagen de la cultura de cualquier punto geográfico que nos interesa conocer, es bien sabido que para adentrarse en la esencia de una cultura hay que entrar por su cocina.

Redescubrir, retomar y actualizar parte de ese carácter culinario que la cultura otomí posee y refleja a flor de piel, donde día a día esta comida autóctona convive en nuestras mesas y se reinventa en las cocinas de humo que alguna abuela nuestra manejó con destreza, es el objetivo de la presente investigación.

Invito a los lectores a practicar esta cocina con la utilización de ingredientes y técnicas culinarias tradicionales, la cual se vuelve un deleite y se sublima entre el calor y los vapores de nuestras estufas, donde el cocinar se convierte en juego, en arte efímero y que a razón del cadencioso “vaivén” de metlapiles y tejolotes, los alumnos de Cocina Mexicana Tradicional del Centro Universitario UAEM Tenancingo, recrearon con el conocimiento del patrimonio histórico, aplicando y respetando el manejo de ingredientes y técnicas de la región.

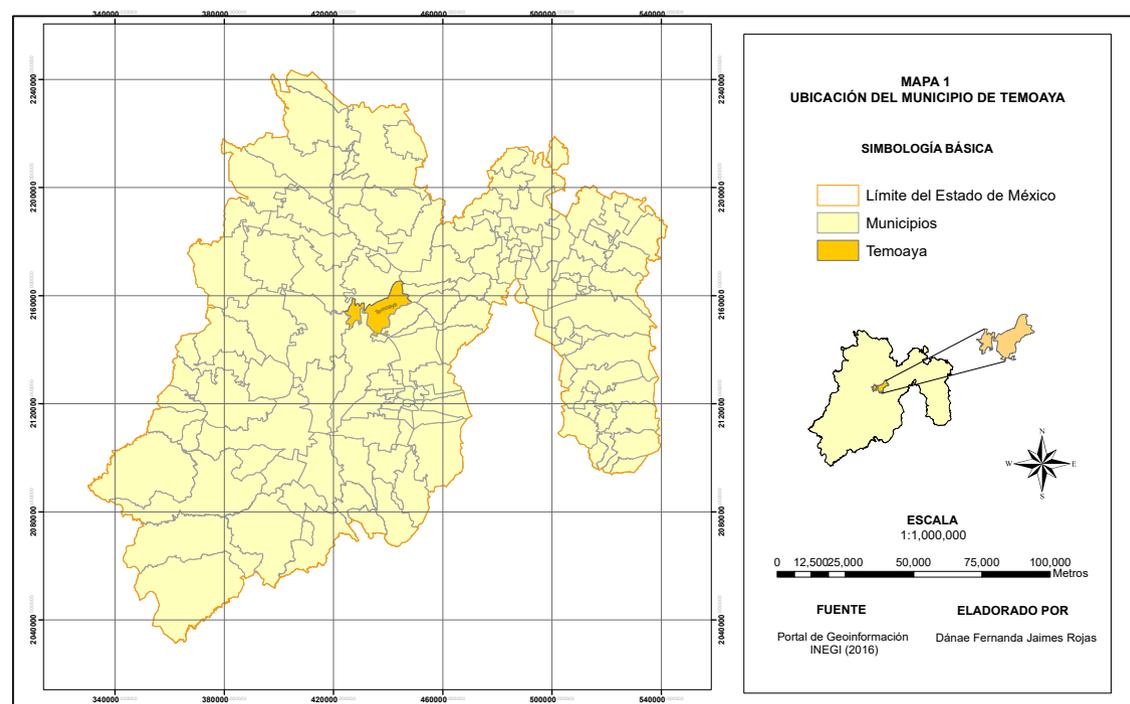
¹ Chef instructor de cocina mexicana de la Licenciatura en Gastronomía del Centro Universitario UAEM Tenancingo.



Ubicación geográfica

El municipio de Temoaya se encuentra en la región centro norte del Estado de México, en las coordenadas 19°28'50" de latitud norte y 99°36'12" de longitud oeste, a una altura de 2 680 metros sobre el nivel del mar.

Limita al norte con los municipios de Jiquipilco y Nicolás Romero; al sur con Toluca y Otzolotepec; al este con Isidro Fabela, Jilotzingo y Otzolotepec; al oeste con Ixtlahuaca y Almoloya de Juárez (*Enciclopedia de los municipios y delegaciones de México*, 2010).



Orografía del territorio otomí

El paisaje está conformado por montañas de gran altura y valles intermontanos en los que se encuentran numerosos cuerpos de agua. En las comunidades otomíes de la región existe una relación muy estrecha con la naturaleza y el entorno. A las zonas que se ubican en el Estado de México las atraviesan la Sierra de San Andrés Timilpan, Monte Alto y, al sureste, la Sierra de Las Cruces. El cerro de Ixtapa, los afluentes del río Lerma y una franja de comunidades mestizas del municipio de Temascalcingo señalan el límite noreste de esta región; al sureste se observan las siluetas montañosas de la Sierra de Las Cruces en Jilotepec y un poco más al sur, el paso de San Miguel Chapa de Mota, donde comienzan comunidades mestizas y mazahuas.



Principales localidades

Barrio de Calle Real
Barrio de la Cañada
Barrio de Laurel 1a Sección
Barrio de Laurel 2a Sección
Barrio de Loma Alta
Barrio de Luis Donaldo Colosio
Barrio de Pothé
Barrio de Solalpan 1a Sección
Barrio de Solalpan 2a Sección
Barrio de Zanja Vieja
Cabecera municipal
Campamento km 48
Cerrito del Panal y Vista Hermosa
Colonia Adolfo López Mateos
Colonia Centro Ceremonial Otomí
Colonia Emiliano Zapata
Colonia Morelos
Ejido de Allende
Ejido de Dolores
Ejido de Loma de San Nicolás
Ejido de Mimbres
Ejido de San José Buenavista El Chico
Ejido de San José Buenavista El Grande
Ejido de San Mateo Alcalá
Ejido de Taborda
Enthavi 1a Sección
Enthavi 2a Sección
Enthavi 3a Sección (Ojo de Agua)
Enthavi Centro
Jiquipilco el Viejo 1a Sección
Jiquipilco el Viejo 2a Sección



Jiquipilco el Viejo 3a Sección (Tierra Blanca)
Jiquipilco el Viejo Centro
La Magdalena Tenexpan 1a y 2a Sección
Llano de la Y
Loma de Progreso
Magdalena Tenexpan 3a y 4a Sección
Molino Abajo
Molino Arriba
Ranchería de Lomas
Ranchería de Trojes
San Antonio del Puente
San Diego Alcalá 1a Sección
San Diego Alcalá 2a Sección Centro
San Diego Alcalá 3a Sección
San Diego Alcalá 4a Sección Col. Lázaro Cárdenas
San Diego Alcalá 5a Sección Silverio Galicia García
San José Comalco
San José las Lomas
San José Pathé
San Lorenzo Oyamel 1a Sección
San Lorenzo Oyamel 2a Sección
San Lorenzo Oyamel 3a Sección
San Pedro Abajo 1a Sección
San Pedro Abajo 2a Sección
San Pedro Arriba 1a Sección
San Pedro Arriba 2a Sección
San Pedro Arriba 3a Sección
San Pedro Arriba 4 a Sección
San Pedro Arriba 5a Sección San Lorencito y la Raya
Tlaltenango Abajo
Tlaltenango Arriba
Tlaltenanguito





Antecedentes históricos

Al igual que otros grupos indígenas, el pueblo otomí se encuentra disperso en varias entidades de nuestro país, siendo mayor la población de este grupo en territorios del Estado de México, Querétaro, Puebla, Hidalgo, Veracruz y Ciudad de México.

Los otomíes del Estado de México han compartido por mucho tiempo su territorio con otros grupos como matlatzincas, mazahuas, nahuas y ocuiltecos. Compartir el territorio es compartir la historia, lo que ha derivado en una afinidad cultural muy marcada.





Cosmovisión

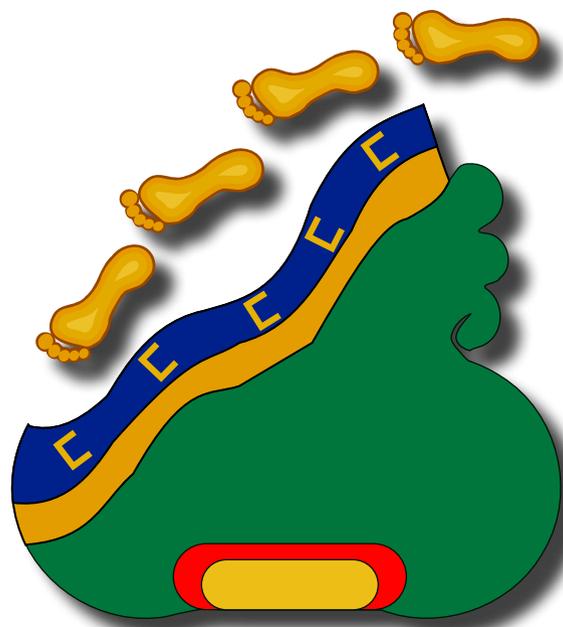
Actualmente, la cosmovisión del pueblo otomí es resultado de años de interacción con costumbres, creencias e ideales religiosos que eran muy ajenos para los antiguos grupos prehispánicos del valle central; en estos días se ha diluido en un sincretismo cultural interesante para su estudio y reconocimiento, así como la comprensión de su quehacer cotidiano en el sentido más orgánico posible, refiriéndose a que la religión (que engloba usos y costumbres) influye en demasía sobre la organización cívica de las comunidades otomíes, considerando la influencia del entorno natural y geográfico, que es, como diría Milton Santos en *La naturaleza del espacio*, “una estrecha relación indisoluble entre los sistemas de objetos y los sistemas de acciones en donde unos no pueden existir sin los otros”.



Toponimia

Temoaya proviene del náhuatl *Temoayan*, que se compone de los vocablos *Temoa*, derivado del verbo *temo*: “bajar o descender” y de *yan*, que es el efecto de la acción; por lo tanto, Temoaya significa: “Lugar donde se descende” o “Cuesta abajo”.

Está compuesto por el ideograma *tepetl* “lugar, sitio o cerro” y *otli* “camino”, donde las huellas del caminante se encuentran descendiendo para indicar que se trata de un “lugar de bajada”.



Fuente: elaborado con base en el escudo de Temoaya, en <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:TEMAYYA.svg>



Artesanías

Temoaya es un municipio del Estado de México, donde visitantes nacionales y extranjeros acuden atraídos por el magnífico trabajo de sus artesanías textiles. Las más representativas son sus tapetes, elaborados en fina lana, de estilo persa con más de 140 mil nudos por metro cuadrado, en los que plasman ideas ancestrales, tradicionales, costumbres y la manera de vivir día a día.

Además de los tapetes, fabrican hermosos ayates y costales de ixtle, fajas, los famosos chincuetes, coloridos gabanes y sarapes de lana, al igual que los también famosos deshilados y bordados con las formas estilizadas de vegetales y animales que le imprimen a las prendas de vestir que producen.





Cultura gastronómica

La cultura otomí ha practicado la agricultura, así como la obtención de productos lacustres desde la época prehispánica. Esta costumbre refleja en la actualidad la inclusión en sus productos gastronómicos de maíz, frijol, chile, calabaza, quelites, charales, ranas, entre otros. Es decir, consumen lo que producen y recolectan, que se ve reflejado en sus tradicionales preparaciones de moles caseros, tamales de haba y diferentes guisados con base en gran variedad de carnes, hongos y quelites. Es impresionante observar cómo cocina la población otomí, pues todavía emplean, en muchos casos, utensilios tradicionales en cocinas de humo.

La dieta de los habitantes sigue siendo muy frugal y natural, de autoconsumo, respetando aspectos ancestrales y forma de comer que se ha transmitido de generación en generación.



Recetas





Mole de pipián con charales y quelites vinagrera

Una de las características de este pipián, o mejor dicho pepián, originario de la comunidad de Molino Arriba, es emplear las semillas tostadas de chiles secos como el guajillo y pasilla a manera de pasta. Este tipo de platillos se realiza principalmente en festividades familiares.

Los quelites y productos lacustres se emplean en dicho platillo, así como chiles deshidratados desde la época prehispánica, para conservar y movilizar este producto, lo cual generó una mayor distribución en regiones otomíes.

RELATOS DESDE LA COCINA

El uso de semillas tostadas de diversos chiles secos, tiene como función espesar y saborizar salsas y moles, aportándoles un sabor inigualable, lejos de adicionar picor, como mucha gente cree, ya que las semillas no contienen capsaicina.

Es muy importante realizar un tostado ligero, ya que si las semillas se queman, amargarían el producto.



INGREDIENTES

Papa blanca 250 gr
Charales secos 300 gr
Quelites vinagreras 250 gr
Nopales tiernos 100 gr
Semillas de chile guajillo y pasilla 300 gr
Ajonjolí 100 gr
Diente de ajo 1 pza
Cebolla 50 gr
Pimienta negra 1 pizca
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Tostar las semillas de los chiles y el ajonjolí. Moler en molcajete hasta obtener una textura tersa y reservar.

Aparte cocer en agua con un poco de sal la papa picada, los nopales en rajas y los quelites previamente lavados.

Sofreír la cebolla picada, agregar los charales hasta dorar, incorporando la mollienda de semillas sin dejar de mover.

Agregar las verduras cocidas y agua para dar consistencia.



Papas con charales

En esta preparación se recrea la fusión natural de ingredientes endémicos e insumos adoptados de otras regiones, como la papa, originaria de la zona andina de Sudamérica, que se convierte en un ingrediente indispensable en nuestra cocina mexicana tradicional.

RELATOS DESDE LA COCINA

La construcción de las cocinas de humo ha variado en los últimos años. Se les conoce así, debido a que el principal combustible empleado para cocinar alimentos es la leña.

El block, ladrillo, lámina de asbesto o de petróleo junto con el cemento han desplazado los muros y los rústicos techos. Los materiales tradicionales como chinamite, morillos, tejamanil, adobe, tepetate y tapia han sido sustituidos. De igual forma las tres piedras en las que se prende la leña para fuego, llamadas tlecuil, se cambiaron por estufas de petróleo y ahora de gas.





INGREDIENTES

Papas 500 gr
Charales 300 gr
Epazote 10 gr
Cebolla 15 gr
Aceite 10 ml
Ajonjolí 50 gr
Masa de maíz 100 gr
Chile guajillo 100 gr
Sal 1 pizca

PROCEDIMIENTO

Asar los chiles en el comal, junto con la cebolla, charales, ajo y reservar.

Tostar el ajonjolí, desvenar los chiles y moler en molcajete para obtener una salsa espesa.

Cortar las papas en cubos y hervir por 15 minutos.

Disolver la masa en un litro de agua.

Sofreír las papas en aceite, con cebolla y ajo y añadir la salsa.

Sazonar, agregar al agua con la masa, aromatizar con epazote y dejar cocer por 5 minutos o hasta dar consistencia semiespesa.





Tacos de quelites cenizos

El taco es una manifestación deliciosa de la gastronomía mexicana, a lo largo y ancho de nuestro país se consume de diversas maneras con un sinfín de ingredientes y características técnicas.

Este producto culinario, heredado desde la época prehispánica, se conserva en la rica gastronomía otomí con la integración de otro ingrediente ancestral: los quelites. La región de Temoaya posee gran diversidad de estas hierbas silvestres sumamente importantes en la dieta complementaria autóctona que aprovecha los ingredientes de su entorno.

RELATOS DESDE LA COCINA

Los quelites son hierbas silvestres de temporada que crecen en la milpa; en México existen cerca de 358 especies; de éstas, 30 son aprovechadas por su alto contenido en fibra y vitaminas, además de la diversidad de sabores que aportan.

Entre los más conocidos están los cenizos, verdolagas, quintoniles, pipichas, berro, trébol, pápalo, lengua de vaca, romero, huauzontle, hoja santa, alaches y chipil.



INGREDIENTES

Quelites cenizos 500 gr
Cebolla 100 gr
Chile manzano 20 gr
Sal 1 pizca
Aceite 10 ml
Tortilla de maíz 8 piezas
Queso Oaxaca 100 gr

PROCEDIMIENTO

Lavar perfectamente los quelites.
Cocerlos en agua con sal, escurrir y reservar.

En una cazuela, acitronar cebolla cortada en rodajas, agregar rodajas de chile manzano, incorporar los quelites, sazonar y dejar cocer por 5 minutos más.

En una tortilla de maíz agregar una porción de quelites, queso y pueden acompañarse con una salsa en molcajete.



Sopa de setas

La diversidad de hongos en México es muy alta; se estima que en el país hay más de 200 mil especies. Sin embargo, únicamente 4% son conocidas y no todas comestibles, sólo se consumen aproximadamente 300 especies.

El consumo de hongos silvestres está muy arraigado entre la población otomí, siendo su conocimiento empírico, en relación con la preparación, base para el aprovechamiento de este recurso.

Esta receta utiliza como ingrediente principal hongos setas que al igual que los champiñones, son las únicas variantes de hongos que se pueden cultivar, lo que garantiza su consumo aun fuera de temporada.

RELATOS DESDE LA COCINA

La utilización de la gran variedad de hongos silvestres va de acuerdo con la potencia de su sabor, la temporada de hongos nos ofrece en su inicio los sabores más sutiles: clavitos, semas o patas de pájaro y culmina con los de más potencia: los gachupines y morillas.





INGREDIENTES

Hongos setas 250 gr
Jitomate 100 gr
Chile guajillo 50 gr
Ajo 1 pza
Cebolla 100 gr
Aceite 20 ml

PROCEDIMIENTO

Limpiar, lavar y cortar los hongos y reservar.
Asar los chiles, cebolla, ajo y jitomate.
Hervir los chiles y desvenarlos.
Moler lo anterior en molcajete para obtener salsa.
En una cazuela acitronar la cebolla y agregar los hongos rebanados hasta reblandecer.
Incorporar la salsa, sofreír 5 minutos y agregar un litro de agua.
Cocer por 20 minutos, rectificar sazón.





Sopa de habas y nopales

Las habas son una de las legumbres más importantes en cuanto a consumo en México, originarias de Oriente, aportan una importante cantidad de proteína vegetal, vitamina B y minerales.

Se pueden consumir deshidratadas (para poder conservarlas), o frescas para prepararse de manera más rápida y sencilla.

Este platillo se consume sobre todo en temporada de lluvias y cuaresma; entre otras combinaciones, la fusión con nopales y cilantro aporta consistencia y una frescura aromática muy característica.

RELATOS DESDE LA COCINA

La diferencia entre el uso de habas frescas o secas aparte de dar sabor y consistencia al platillo, radica en el aporte nutrimental al consumidor.

En estado fresco proporcionan mayor contenido de vitaminas, mientras que las secas, su aporte principal son las proteínas.

El remojo previo de las habas secas y una cocción prolongada, garantiza la eliminación de los “antinutrientes” que contienen de manera natural y que impiden su buena digestión.



INGREDIENTES

Habas secas 100 gr
Agua 1 l
Sal 1 pizca
Jitomate 80 gr
Nopales 250 gr
Cebolla 80 gr
Ajo 1 pza
Cilantro 20 gr

PROCEDIMIENTO

Remojar las habas en agua caliente por una hora y poner a fuego bajo hasta que estén cocidas.

Cocer los nopales picados en agua con sal y ajo, y escurrir.

Acitronar la cebolla y el jitomate.

Incorporar lo anterior con los nopales al caldo de las habas y dejar que rompa el hervor, rectificar sazón.

Por último se agrega cilantro picado para aromatizar



Quelites en chile verde

En esta receta la utilización de los quelites queda abierta al gusto personal, ya que estos vegetales ofrecen diferentes características de sabor y texturas. Cabe mencionar que en épocas pasadas se conocían y consumían más de 100 especies diferentes; en la actualidad, en nuestro valle, difícilmente se aprovechan 15 de éstas.

La riqueza no sólo de sabor, sino de valor nutrimental debe posicionar a los quelites como un alimento de primer orden en la gastronomía contemporánea.

RELATOS DESDE LA COCINA

La incorporación de chile serrano, cebolla y tomate en nuestros platos es un sello indeleble en nuestra cocina tradicional, que data de tiempos prehispánicos y que en épocas posteriores facilitó la fusión de sabores con los ingredientes traídos del extranjero, especialmente de bulbos mediterráneos y orientales como el ajo y la cebolla.

Es sabido que en la región que actualmente ocupan Temoaya y Xonacatlán eran grandes productores y consumidores de una especie de cebolleta de sabor muy sutil llamada xonacatl y que era enviada como tributo a la antigua Tenochtitlan para su común utilización en cocina.





INGREDIENTES

Tomate 120 gr
Quelites 500 gr
Cebolla 100 gr
Manteca de cerdo 50 gr
Chiles verdes 10 gr
Epazote 10 gr
Sal 1 pizca

PROCEDIMIENTO

Secar la mitad de los quelites durante cinco días.

Elaborar una salsa con chile verde, cebolla y agregar los quelites secos.

Cortar la otra mitad de quelites previamente lavados y freírlos en manteca y cebolla.

Incorporar la salsa verde revolviendo hasta que esté cocida.

Rectificar sazón y servir.





Huevos con charales

La familia de Esperanza Lorenzo, originaria de la comunidad de Molino Arriba, elabora este platillo desde que ella tiene memoria. La preparación es tradicional, ya que algunas familias la consumen, aunque incluyendo su “toque” personal, al agregar otros ingredientes.

El uso de huevo, proteína animal, junto con los charales hace de este platillo algo muy rico y nutritivo; las familias pueden disfrutarlo gracias a la facilidad para obtener sus ingredientes.

RELATOS DESDE LA COCINA

Al término de la época de lluvias, gran parte de la región temoayense se convertía en un gran estanque temporal y desde épocas antiguas era costumbre el consumo de batracios, como ranas y ajolotes; crustáceos, como los acociles, y ciertas variedades de peces como tilapias, el blanco de Lerma y charales.

El charal, considerado una especie endémica de México, es consumido de diversas maneras: fresco o seco, en especial tostados, fritos con limón, en chilapazón o en mextlapiques y casi siempre acompañados de huevo, como es el caso de esta preparación reparadora que incorpora la salinidad natural del pescado, el suave picor del chile guajillo y la untuosidad de la yema cocida en el mismo caldillo.



INGREDIENTES

Charal 200 gr
Jitomate 250 gr
Cebolla 200 gr
Chile guajillo 50 gr
Flor de calabaza 200 gr (se puede reemplazar con quelites vinagrera)
Huevo 500 gr

PROCEDIMIENTO

Asar en un comal, chile, cebolla y jitomate.
Hidratar y desvenar los chiles.
Elaborar una salsa con los ingredientes tostados previamente.
Freír la salsa, incorporando agua a manera de caldillo.
Abrir y agregar uno a uno los huevos, para que se cuezan en el caldillo.
Incorporar los charales lavados y la flor de calabaza.
Servir caliente.



Conejo en salsa de tomate verde

La carne de conejo, como ingrediente endémico, ha formado parte de la dieta de los mexicanos desde los tiempos prehispánicos.

En la actualidad, esta carne goza de gran popularidad en Temoaya, dado que su suave sabor y consistencia permite un gran número de preparaciones, tal es el caso de este platillo que se elabora en el ejido de Taborda.

RELATOS DESDE LA COCINA

Siempre tuvo gran importancia en la culinaria mexicana el conejo, no sólo como ingrediente de platillos sino como deidad en la cosmogonía precolombina personificada en Ometochtli, hijo de Mayahuel, diosa del maguey. Este dios conejo era responsable de proveer insumos gastronómicos como era el pulque en ese entonces.

En épocas más recientes, en platillos como éste se ha utilizado desde conejo silvestre, de criadero cuya carne es ligeramente más suave pero con menos sabor, hasta el teporingo o zacatuche, que es un conejo silvestre endémico del valle de México y de Toluca; sin embargo, también en peligro de extinción. Este animal aporta un sabor según se dice diferente y más agradable... Hay que recordar que los animales saben a lo que comen.





INGREDIENTES

Conejo 800 gr
Tomate 500 gr
Chile verde 50 gr
Cebolla 50 gr
Agua 1 taza

PROCEDIMIENTO

Destazar y lavar perfectamente el conejo, retirando las vísceras.

Cocer en una olla con agua a fuego medio durante 45 minutos.

En tanto, hervir el tomate, cebolla y chile. Moler en molcajete lo anterior para obtener una salsa.

Agregar la salsa a la olla con el conejo.

Sazonar con sal y dejar cocer por 30 minutos más.





Pepián rojo

Los pepianes y los moles tienen su origen en la época prehispánica; actualmente, una compleja combinación de más de 30 ingredientes, entre europeos, asiáticos, africanos y mesoamericanos, logra uno de los platillos que identifican a nuestra cocina mexicana.

En Temoaya, específicamente en el ejido de Taborda, es muy común la preparación de estas salsas pero a la usanza ancestral, es decir, sin tantos ingredientes e incluyendo aquellos que aportan un sabor único.

RELATOS DESDE LA COCINA

Las características que hacen única la elaboración de un mole, relacionadas con el manejo de los ingredientes, están divididas en tres partes o técnicas importantes: el tostado, la molienda y la cocción.

Los ingredientes deben tostarse y molerse por separado, para no perder su aroma y sabor; posteriormente cocerlos de manera prolongada, dejando que el tiempo haga su labor.



INGREDIENTES

Pepita de calabaza 100 gr
Caldo de pollo 1 l
Chile pasilla 50 gr
Chile jaral 50 gr
Chile mulato 50 gr
Pimienta cantidad necesaria
Clavo cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO

Tostar los chiles, posteriormente rehidratarlos y desvenarlos.

Moler la pepita de calabaza junto con las especias hasta obtener una pasta tersa. Moler los chiles y lograr otra pasta suave. Sofreír con muy poca grasa: primero la pasta de pepita y cuando se “abrillante” incorporar la pasta de chiles.

Cocer lo anterior, sin dejar de mover, por 5 minutos más.

Incorporar el caldo dejando reducir hasta obtener consistencia.



Hongo de monte en mole rojo

En el pueblo de San Diego Alcalá, según relatos de sus pobladores, se acostumbra desde principios del siglo pasado, en temporada, la recolección de hongos silvestres o también llamados hongos de monte.

Entre los diferentes tipos se encuentran: los clavitos, orejas de puerco, enchilados, señoritas, escobetillas, duraznillos, pancitas.

Son preparados de distintas maneras, destaca entre éstas, guisados en salsa de chile guajillo con carne de cerdo... un platillo único de esta zona.

RELATOS DESDE LA COCINA

Antes de la conquista española, los hongos, un alimento importante en la dieta de los pueblos, fueron llamados “regalos o carne de dioses”; su nombre proviene del náhuatl *nanacatl* “hongo de prado”; son considerados un capítulo aparte en la clasificación taxonómica del reino animal y vegetal.

En la actualidad se ha comprobado que sus cualidades nutrimentales se ven, efectivamente, comparadas con las de la carne animal.





INGREDIENTES

Hongo de monte 500 gr
Chile guajillo 100 gr
Carne maciza de cerdo 400 gr
Ajo 10 gr
Cebolla 30 gr
Sal 5 gr
Pan molido 50 gr

PROCEDIMIENTO

Cocer la carne en agua con sal y reservar.
Elaborar la salsa con chile guajillo, ajo y cebolla.
Agregar el pan molido a la salsa para dar consistencia.
Aparte freír la carne hasta que empiece a dorar.
Incorporar la salsa y cocinar 10 minutos más.





Tamales de charal

En el ejido de Taborda, se acostumbra preparar y consumir platillos con ingredientes de origen lacustre, gracias a la presencia, en años anteriores, de una gran cantidad de lagos y bordos que proveían a los pobladores de productos como charales, ranas, atepocates, carpas, acociles, aves, chichicuilotos y patos silvestres, entre muchos otros.

Por desgracia, dichos cuerpos de agua prácticamente han desaparecido debido al aumento de asentamientos humanos y la falta de interés hacia el consumo de estos productos culinarios; no obstante, aún se pueden encontrar platillos tradicionales como los tamales de charal.

RELATOS DESDE LA COCINA

El tamal es un producto gastronómico primigenio de nuestra cocina tradicional, anterior a la tortilla misma, constituye un recurso importante en la alimentación.

Las técnicas de elaboración son variadas, generan una clasificación de los mismos, abarcando los que incluyen masa de maíz y los que no.

Estos últimos, al no contener masa e integrar pescados o ranas, son nombrados mextlapiques.



INGREDIENTES

Charales 500 gr
Epazote al gusto
Chile serrano 15 piezas
Cebolla 100 gr
Hojas para tamal 10 piezas
Sal 5 gr

PROCEDIMIENTO

Lavar los charales para eliminar el exceso de sal.

Remojar las hojas hasta reblandecer y escurrir.

Colocar una porción de charales dentro de la hoja de maíz, agregar chiles verdes picados y epazote.

Envolver con doble hoja a manera de tamal.

Colocar directo sobre un comal por 10 minutos hasta que las hojas se tatemén.



Rana en salsa verde

Como ya se ha comentado, el uso de pescados, batracios y anfibios ha sido una costumbre muy arraigada en la región. Esta receta es una evidencia de la cocina equilibrada y nutritiva heredada de épocas antiguas.

Los ingredientes utilizados de manera tradicional, sus subproductos, así como la aplicación de técnicas culinarias sencillas, hacen de esta preparación un ejemplo único de la gastronomía otomí.

RELATOS DESDE LA COCINA

Desde épocas antiguas, tanto en el México prehispánico como Europa (Francia), la carne de rana es muy apreciada, sobre todo por el sabor delicado y suave de las ancas; en México es muy común consumir todo el animal; en la actualidad es más difícil su recolección por lo que se opta por utilizar rana de granja (rana toro) que es de mayor tamaño aunque de menor sabor.





INGREDIENTES

Ancas de rana 1 kg
Tomate 500 gr
Chile verde 50 gr
Cebolla 120 gr
Sal 5 gr

PROCEDIMIENTO

Asar los tomates, chiles y cebolla.
Moler lo anterior para obtener una salsa.
Aparte freír en aceite las ancas hasta dorarlas.
Agregar la salsa y cocinar durante 15 minutos.
Rectificar sazón.





Atole de ajonjolí

La relación natural del atole se da sin duda con los tamales, pues comparten cualidades organolépticas muy marcadas, ya que ambos pueden ser de sabores dulces o salados, fríos o calientes, de mucha intensidad o sin ella y elaborados con un gran número de ingredientes como frutas, chiles, legumbres, agua, leche o aguamiel.

En San Diego Alcalá se elabora el atole dulce de ajonjolí con la peculiaridad de que la semilla se muele con la masa para integrar sabores y texturas; se acompaña con pan dulce en temporadas de frío.

RELATOS DESDE LA COCINA

El atole, como bebida derivada de la masa nixtamalizada de maíz, tuvo su origen como bebida fermentada destinada a varios rituales en épocas precolombinas. A raíz de la fusión de ingredientes y técnicas europeas y orientales, hoy podemos disfrutar una variedad infinita de atoles y su complemento natural que son los tamales, cuya peculiaridad, en ambos casos, consiste en que pueden ser elaborados prácticamente con los sabores e insumos que nuestra imaginación nos dicte: dulces, salados, ácidos... Sólo hay que disfrutarlos.



INGREDIENTES

Masa de maíz 200 gr
Agua 1.5 l
Piloncillo 80 gr
Ajonjolí 100 gr

PROCEDIMIENTO

Moler en metate el ajonjolí hasta obtener una pasta suave.

Mezclar perfectamente con la masa de maíz.

Disolver la mezcla anterior en agua y poner a fuego bajo sin dejar de mover hasta romper el hervor.

Agregar piloncillo rallado.

Mover constantemente y dejar cocer por 10 minutos.



Salsa de charal

Al igual que otras regiones de Temoaya, en San Antonio del Puente se realizan varias preparaciones con ingredientes de origen lacustre como en este caso el charal.

Esta salsa lleva ingredientes mínimos como el chile y el pescado y resulta ideal para aderezar platillos como sopas, guisos o simplemente en tacos.

RELATOS DESDE LA COCINA

Uno de los elementos fundamentales en las cocinas de México son las salsas, cuyas variedades son infinitas, en lo que sí coinciden casi todas es en la utilización del chile y todas sus variantes. De sus casi 300 tipos utilizados únicamente en nuestro país, existen derivaciones aún más complejas de aromas y sabores sólo por el hecho de manejarlos frescos o secos, de un solo tipo o en una combinación, ahumados, tostados, macerados o fritos se constituyen como un elemento indispensable que nos aporta no solamente el picor necesario, sino una gama de sabores dulces como de frutos secos, por ejemplo en el mulato, tintes de sutil acidez como en el pasilla, salinidad y picor regulable como en el guajillo y puya; en fin, el chile mexicano se convierte en una paleta de matices que enriquecen y caracterizan a nuestras creaciones.





Ingredientes

Charales 200 gr
Chile guajillo 100 gr
Jitomate 100 gr
Ajo 1 pza
Cebolla 80 gr
Sal 1 pizca

PROCEDIMIENTO

Tatemar en un comal, los chiles, tomate, ajo, cebolla y charales.
Se muelen en el molcajete, se agrega agua si es necesario para dar consistencia.





Carne de res y chilacayotes en chile guajillo

Este platillo se prepara desde años atrás en San Lorenzo Oyamel, pueblo que conforma la cuarta región de Temoaya; sus pobladores utilizan uno de los ingredientes más tradicionales de la cocina mexicana: el chilacayote.

Es un tipo de calabaza, pariente botánico del melón y del pepino del que se aprovecha la pulpa, las semillas y la cáscara, que mezclados con diversos chiles secos y carne, conforman este platillo familiar.

RELATOS DESDE LA COCINA

El chilacayote es tan versátil, que se puede consumir en guisos, en dulce o como agua fresca; fuera de la zona central de nuestro país donde es muy común, su consumo es muy limitado.



INGREDIENTES

Carne de res 750 gr
Chilacayote 500 gr
Ajonjolí 100 gr
Chile guajillo 100 gr
Habas 70 gr
Hierbas de olor c/s

PROCEDIMIENTO

Se pela el chilacayote hasta que sólo quede la pulpa y se pone a hervir con las habas.

En la olla exprés se pone a cocer la carne con sal y hierbas de olor por 30 minutos.

Se tuestan los chiles, se hidratan y se muelen con el ajonjolí.

Se fríe en una cazuela de barro moviendo constantemente.

Se agrega la carne cortada en trozos y el chilacayote.

Hervir por 15 minutos agregando agua si es necesario.



Tamales de haba en hoja de milpa

Estos tamales se preparan en temporada de lluvias, principalmente en el barrio de El Laurel, ya que para envolverlos se utiliza la hoja verde de la caña del maíz, conocida como “hoja de milpa”.

Esta preparación da a los tamales una humedad mayor que cuando se utiliza totemoxtle (hoja seca de maíz), además aporta cierto sabor vegetal a la masa.

En torno a la elaboración de los tamales existen tradiciones, mitos y costumbres, entre otros, estar de muy buen humor al momento de prepararlos lo que garantizará su buena cocción, bailar alrededor de la olla, colocarle aretes, rezarle, así como no tener compañías indeseables en ese momento. Asimismo, colocar monedas en el fondo de ésta, lo que al tintinear con el hervor, indica que aún contiene agua y la cocción va bien.

Tan importante es el ritual en la elaboración de este alimento que es válido cualquier recurso para que nuestros tamales no se “chiqueen”.





INGREDIENTES

Masa para tamal 1 kg
Hojas de milpa 12 pzas
Haba verde 500 gr
Sal 1 pizca

PROCEDIMIENTO

Se pone a cocer el haba en agua con sal.
Se muele en el molcajete hasta que se haga una pasta.
En una cazuela se revuelve la masa con sal, el haba se unta en la hoja de milpa y se envuelve.
Se cuecen en vaporera, durante una hora, aproximadamente.





Hongos con ajonjolí

Este platillo se elabora en la localidad de San Pedro Arriba, en ocasiones especiales: ferias o fiestas familiares. Es una especie de mole del cual existen dos versiones, una a manera de encacahuatado y otra con ajonjolí; debido al tostado de sus ingredientes, en esta última ofrece una textura más suave y un sabor intenso.

RELATOS DESDE LA COCINA

México es el segundo país con mayor variedad de hongos silvestres en el mundo, muchos de ellos demandados en cocinas de otros países como es el caso del hongo matsutake básico en la cocina oriental y la producción recolectada en nuestros bosques es prácticamente exportada en su totalidad, ya que no es consumido desgraciadamente por desconocimiento de estas y otras variedades.

Otro ejemplo son las morillas, morquelas o como las conocemos en México: mazorquitas, que se consumen de manera moderada en comparación a países europeos que lo aprecian por su sabor terroso, parecido a la costosísima trufa. México es el único país en donde esta variedad se puede recolectar aun en invierno.



INGREDIENTES

Hongos silvestres 100 gr
Ajonjolí 250 gr
Chile guajillo 180 gr
Jitomate 380 gr
Chile de árbol 50 gr
Masa 180 gr
Agua 1.5 l

PROCEDIMIENTO

Se asan los chiles, jitomates y ajonjolí.

Los chiles se rehidratan y se desvenan.

Se muele en el metate la mezcla de chile, jitomate y ajonjolí.

La pasta se sofríe en una cazuela de barro y se agrega el agua y los hongos.

Ya que soltaron toda el agua, se deja reducir a fuego bajo, se le agrega la masa diluida en agua caliente, se mueve hasta que espese y se deja sazonar por 10 minutos.



Hongos orejas de puerco y cemitas

En la región de Enthavi se acostumbra secar al sol los hongos recolectados en temporada de lluvias, de esta manera se conservan para consumirlos durante todo el año, con la ventaja que mantienen sus cualidades organolépticas intactas, pues el método de deshidratarlos es de larga tradición.

En época de frío se consume como plato caliente.

RELATOS DESDE LA COCINA

En el manejo de hongos secos es muy importante su rehidratación, ya que al contacto con el agua pierden parte considerable de su sabor original, en tal caso es recomendable reutilizar el agua de remojo en la cocción misma del platillo. Otra opción es utilizar líquidos saborizantes como:

Vino: aporta gran sabor (teniendo cuidado con la acidez).

Té: verde o negro ya que no dan acidez ni eliminan sabores.

Cerveza: le da un sabor muy complejo y potente.

Aceite de oliva: aromatiza y se puede reutilizar en otros platillos.





INGREDIENTES

Hongos cemitas secos 1kg
Hongos secos de orejas de puerco 1 kg
Chiles jalapeños 100 gr
Tomate verde 150 gr
Cebolla 100 gr
Ajo 10 gr
Chícharos 250 gr
Habas 250 gr

PROCEDIMIENTO

Rehidratar los hongos por 30 minutos.
Cocer en agua con sal los chícharos y las habas hasta que estén al dente.
Asar los chiles, cebolla, tomate y ajo.
Moler lo anterior para obtener una salsa agregando agua para dar consistencia.
Cortar los hongos escurridos y saltearlos con poco aceite.
Incorporar la salsa y cocinar por 5 minutos.
Agregar las habas y chícharos; si es necesario, un poco más de agua.





Ensalada de quelites chivatos, trébol y queso Oaxaca

Enthavi es una localidad del municipio de Temoaya donde las costumbres autóctonas se conservan de manera tradicional, esto se ve reflejado en su alimentación.

El manejo de productos y subproductos de la milpa, así como ingredientes de recolección, dan el sello característico a la gastronomía local.

RELATOS DESDE LA COCINA

El conocimiento pleno de ingredientes permite la elaboración de platillos a través de técnicas muy sencillas, pero de una complejidad de sabores asombrosa; tal es el caso de esta ensalada que brinda la mezcla de sabores sólidos de los quelites chivatitos con la sutil acidez del poco conocido trébol, armonizados con el sabor de un agregado más: el queso fresco... una verdadera creación de vanguardia.



INGREDIENTES

Quelites chivatos 500 gr
Quelites trébol 500 gr
Queso Oaxaca 200 gr
Sal al gusto
El jugo de dos limones
Aceite de oliva 1 cucharada

PROCEDIMIENTO

Lavar perfectamente los quelites.
Se cortan sólo las hojas, se mezclan con queso, jugo de limón, sal y aceite.



Guiso de charal con nopal y papa

En Jiquipilco el Viejo no se sabe con exactitud cuándo se empezó a elaborar esta receta; por sus ingredientes, se piensa que desde la época prehispánica ya se consumía.

Este platillo se hizo muy popular, pues las familias lo elaboraban a manera de ofrenda en las festividades religiosas.

RELATOS DESDE LA COCINA

El nopal en definitiva forma parte de nuestra identidad cívica y culinaria al igual que el maíz y el maguey; son plantas que se aprovechan en su totalidad incluyendo subproductos, frutos y aun sus propias plagas, que son altamente valoradas, tal es el caso de la grana cochinilla, el cuitlacoche y los chinicuiles, respectivamente. En el caso del nopal sus cladodios libres de espinas se utilizan en preparaciones muy características, por ejemplo ensaladas, tacos de plaza y guisos muy variados como el que probaremos a continuación, combinados con pescado seco y papas para dar una consistencia reconfortante.





INGREDIENTES

Charales 450 gr
Nopales 200 gr
Papa 150 gr
Chile jalapeño 80 gr
Tomate 100 gr
Cebolla 120 gr
Ajo 5 gr
Agua 1.5 l

PROCEDIMIENTO

Se asan los chiles, tomates, cebolla y ajo.
Se muelen en molcajete para formar una salsa y reservar.
Cocer en agua con sal las papas y los nopales picados.
En una cazuela freír los charales.
Se agrega la salsa y cocinar 5 minutos.
Incorporar las papas y nopales cortados en cubos.
Verter el agua y cocer por 15 minutos o hasta que las papas estén bien cocidas.
Rectificar sazón.





Guiso de hongos silvestres, nopal y masa de maíz

La planta de la chumbera, como fue nombrado el nopal por los primeros españoles llegados a Mesoamérica, es uno más de los alimentos representativos de nuestra gastronomía no sólo por sus bondades, sino como parte de nuestra identidad nacional, prueba de ello es su presencia en nuestro escudo; ingrediente principal en miles de platillos como esta preparación de consumo habitual en Temoaya.

RELATOS DESDE LA COCINA

En esta receta se mezcla una trilogía de ingredientes ancestrales, base de la alimentación precolombina y actual: los hongos, el nopal y el maíz.

Reflejo de una cocina sencilla y nutritiva, pero con una complejidad sensorial dispuesta para el paladar que aprecie este juego de sabores, aromas, consistencias y texturas.



INGREDIENTES

Hongos silvestres 1 kg
Chile mulato 140 gr
Cebolla 80 gr
Ajo 15 gr
Nopal 250 gr
Masa de maíz 300 gr
Agua 1.5 l

PROCEDIMIENTO

Asar los chiles, el ajo y la cebolla.
Rehidratar los chiles y desvenarlos.
Moler lo anterior en molcajete hasta obtener una salsa.
Cocer los nopales y escurrirlos.
Freír la salsa y los nopales, verter el agua e incorporar los hongos cortados.
Disolver la masa en 300 ml de agua y agregarla a la cocción para dar consistencia semiespesa.



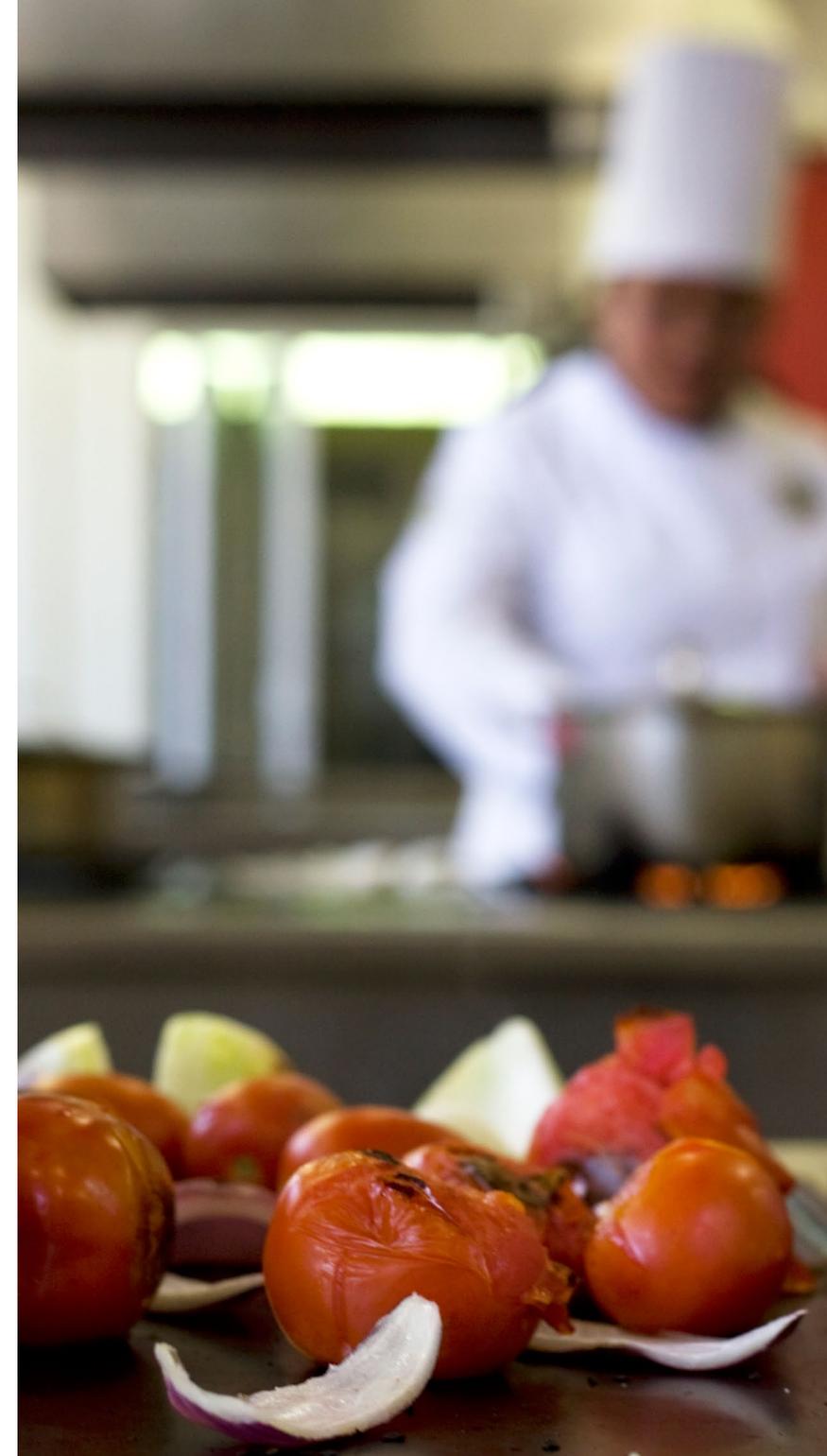
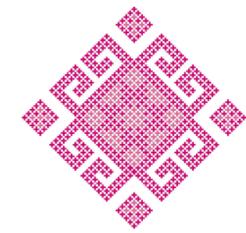
Al dente:	Término culinario aplicado a una precocción en donde el ingrediente queda firme en la superficie y suave en su interior.
Asar:	Colocar en un comal o sartén a fuego directo y sin grasa algún ingrediente para dar coloración sin quemar e intensificar sabores, por ejemplo asar chiles para elaborar salsa.
Ayate:	Instrumento agrícola empleado en Mesoamérica para recolectar las cosechas; puede estar hecho de fibras de maguey, palma, henequén o algodón.
Berro:	Planta de la familia de las crucíferas, de hojas abundantes.
Charal:	Pez pequeño, se encuentra en agua dulce y clara, de color blanco plateado, de unos 5 cm de longitud.
Chilacayote:	Planta rastrera trepadora, posee un fruto carnoso, de forma redonda.
Chile ancho:	Esta variedad pertenece a la especie <i>Capsicum annuum</i> , recibe el nombre de ancho cuando se seca. Fresco es conocido como “chile poblano”. Los frutos de un color verde oscuro se recolectan y secan inmaduros, luego “se arrugan” bastante, lo que le da un aspecto típico.
Chile chilaca:	Los chiles pasilla se llaman así una vez secos, cuando están frescos se les conoce como chile chilaca. Como más se utiliza en la cocina mexicana es seco.
Cocina de humo:	Cocina sencilla donde se ocupaban hace muchos años, el tlecuil, un conjunto de piedras dejando un espacio para colocar la leña y encima un comal de barro; el molcajete y el metate eran indispensables en estas cocinas.
Flor de calabaza:	La calabaza pertenece al género <i>Cucúrbita</i> . Es una planta rastre- ra, su crecimiento se da sobre el suelo, es uno de los vegetales de mayor importancia en México, su sabor es delicado y dulzón.

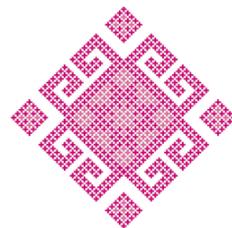


- Flor de maguey:** Se localizan en ramas ubicadas en la mitad superior del escapo floral que tiene de 5 a 7 m de altura, por lo que se acostumbra derribarlo. Para consumo humano a las flores se elimina su parte reproductiva y el pedúnculo, ya que tienen un sabor amargo.
- Gusano de tepozán:** Larva de gran tamaño, que se encuentra dentro de los troncos del mismo árbol.
- Hongo seta:** Aplicado en México para referirse a los hongos del género *Pleurotus* (*Pleurotus ostreatus* y afines), también son conocidos popularmente como orejas blancas, orejas de palo, orejas de patancán, orejas de cazahuate y orejas de izote.
- Hongos de llano:** Tiene la parte interior carnosa y blanca en las fructificaciones jóvenes, polvorienta y negro violáceo en seco. Olor y sabor agradable cuando están frescos y tiernos.
- Ixtle:** Nombre genérico de las plantas que producen fibras vegetales, especialmente el agave.
- Quelite cenizo:** Hierba silvestre fanerógama. Las hojas tiernas cocinadas se consumen en ensaladas.
- Quelite corazón:** De tallo alargado, es conocido así porque es el corazón del nabo a punto de florecer, de hojas verdes más o menos abundantes, tiernas y un tanto alargadas. Se les encuentra en temporada de lluvias o cultivadas.
- Quelite palma:** Planta de color verde y pequeñas hojas delgadas enfiladas simétricamente y de tallo hueco tubular que crece en la tierra cubierta por agua, así como en los ríos. Algunos pueblos acostumbran comerlos crudos.

- Quelite vinagrera:** Planta totalmente silvestre que alcanza una altura de 10-15 cm; se encuentra en las milpas en temporada de lluvias, de tallo delgado y tierno, hojas alargadas y lisas.
- Rectificar:** Agregar sal a la preparación al final del hervor para dejar a punto el platillo.
- Reducir:** Acción del calor al evaporar el líquido de una cocción, lo cual permite dar sabor y consistencia adecuada.
- Sacamiche:** Oruga de la mariposa diurna que crece en copas de árboles del bosque, consume hojas de una enredadera que crece en lo alto de éstos.







Créditos

INVESTIGACIÓN DE RECETAS

José Antonio Suárez Ríos
Dulce María Olvera Estrada
Flor Edith Oscós Claudez
Servando Sánchez Flores
Luis Antonio Aguilar Martínez
Héctor Bustos Díaz
Christopher Castillo Plasencia

DESARROLLO DE RECETAS

Cocina Mexicana Tradicional
Licenciatura en Gastronomía
Centro Universitario UAEM Tenancingo

COORDINACIÓN DE PRODUCCIÓN DE PLATILLOS

Carlos J. Contreras Orozco

FOTOGRAFÍAS

Fotografía del Centro Ceremonial Otomí
Fotografía de las preparaciones
Fotografía del tapete de Temoaya

Vladimira Palma Linares
Jeanne Enríquez
Gabriel Barranco Urbina



Temoaya



LA COCINA TRADICIONAL EN LA CULTURA OTOMÍ

de Carlos Javier Contreras Orozco (coordinador), se terminó de editar en noviembre de 2018. Coordinación editorial: Lucina Ayala López. Corrección de estilo: Socorro Zepeda Montes. Diseño y formación: Eva Laura Rojas Almazán. Diseño de portada: Mayra Flores Mercado.