

Lerma

# Aromas y Sabores



La razón de sus sentidos







Lerma  
**Aromas y  
Sabores**



La razón de sus sentidos









# Directorio



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

Casa abierta al tiempo

UNIDAD LERMA

RECTOR GENERAL

Dr. Enrique Fernández Fassnacht

SECRETARIA GENERAL

Mtra. Iris Edith Santacruz Favila

RECTOR DE LA UNIDAD LERMA

Dr. Francisco F. Pedroche

SECRETARIO DE LA UNIDAD LERMA

Dr. Jorge E. Vieyra Durán

COORDINADOR DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

Mtro. David Alejandro Díaz Méndez



# Índice

14  500 años de la cocina del valle lacustre de Lerma

22  La magia de los sabores

34  El ritual de nuestra mesa

44  Aves y mamíferos

68  Insectos y crustáceos

78  Peces y anfibios

90  Hierbas y frutos

106  Bebidas y postres

120  Recetario



# Presentación

**H**istóricamente, la pluralidad cultural de los pueblos originarios del mundo ha interactuado con la naturaleza de una manera armónica, que hoy llamamos sustentable. Eso explica por qué en los territorios de esos pueblos todavía existe aún la mayor biodiversidad del mundo.

México es un país privilegiado por poseer una gran heterogeneidad biológica y cultural. Nuestro país tiene una enorme riqueza biocultural sustentada y representada en los distintos ecosistemas y en los pueblos originarios y mestizo que habitan el territorio nacional.

La interrelación milenaria de la sociedad con la naturaleza ha producido una gran variedad de culturas y lenguas y, como resultado, una serie de productos tangibles e intangibles. Así, los pueblos originarios han domesticado más de 100 nuevas especies de plantas y sus variedades, al igual que animales, que han aprovechado para su sustento, en especial como alimentación.

De esa interacción también han surgido nuevos paisajes, producto de la implantación y perfeccionamiento –durante miles de años– de modos de producción adaptados a los ecosistemas locales. Más aún, han florecido conocimientos que se perfeccionan y se heredan de generación en generación.

Con base en ese conocimiento se han desarrollado tecnologías, vestimentas, ciencias, artes y medicinas basadas en la biodiversidad y la gastronomía, entre otras tantas manifestaciones culturales. Todas estas creaciones fueron enriquecidas y recreadas desde hace 500 años, en diferentes grados, con la llegada de especies, técnicas, conocimientos y repertorios venidos de Europa.

El gran patrimonio gastronómico de México se fundamenta en esa historia intervenida. Hoy nuestro país es uno de los más reconocidos a nivel mundial por la variedad y distinción de la cocina mexicana.

Así, nos referimos a la cocina poblana, la californiana, la yucateca, la jalisciense y la mexiquense, entre muchas otras. Incluso, en cada estado hay una gran diversidad de variantes en cuanto a la gastronomía. En el Estado de México existen exquisitas diferencias entre la cocina del sur y la cocina lacustre, entre la cocina de montaña y la cocina del valle; más aún, entre la cocina de los pueblos originarios y la cocina con fuerte influencia de la tocinería española. Incluso, se encuentran divergencias entre los mismos pueblos y comunidades, y entre las personas que cocinan. No hay dos mujeres u hombres en la región de Lerma que cocinen igual el mole de guajolote o el pato enchilado.

La Unidad Lerma de la Universidad Autónoma Metropolitana, como una institución de vanguardia de la educación superior en México, mantiene el compromiso de rescatar y fortalecer los componentes tangibles e intangibles de la región en donde está asentada: el Alto Lerma Mexiquense.

Este libro remarca el deber de la institución con el territorio mexiquense y con México para colaborar en el impulso por la conservación y desarrollo del patrimonio biocultural de la región. Las páginas de *Lerma, aromas y sabores, la razón de sus sentidos* son parte de una colección de libros que derivan de la ópera prima *Lerma Matlatzinco, el corazón de México*. La obra es un ejemplo de vinculación comprometida entre la universidad y la comunidad, un esfuerzo conjunto que registra la riqueza excepcional de la gastronomía lacustre y de la montaña.

*Lerma, aromas y sabores, la razón de sus sentidos* es una aportación significativa y un tributo al corazón de México, la región de Lerma, en la que se recopilan los más importantes platillos de esta zona, como símbolo de un patrimonio biocultural que es contemporáneo.

**Francisco F. Pedroche**  
Rector de la Unidad Lerma



# Introducción

La Unidad Lerma de la Universidad Autónoma Metropolitana está comprometida con el reconocimiento, recuperación y fortalecimiento de las manifestaciones culturales de la región en donde se ubica. Este libro es el primero de una trilogía, que se editan describiendo *el corazón de México, Matlatzinco*, como una aportación escrita a la riqueza biocultural de la región de Lerma.

En Lerma, valle de Toluca, se mantienen conocimientos tradicionales de la cocina lacustre y de las inmediaciones de la montaña, utilizando una combinación de los ingredientes de sendos lugares.

En esta ocasión y como una celebración a la riqueza culinaria de la zona, presentamos el libro *Lerma, aromas y sabores, la razón de sus sentidos*, con una selección de las recetas que le dan identidad.

A pesar de la constante erosión biológica y del deterioro cultural, México es el segundo país biocultural del mundo.

Esta riqueza se fundamenta en una histórica, profunda y permanente relación sociedad-naturaleza que tiene como principio la cosmovisión del mundo natural. Es, en palabras de los sabios de los pueblos originarios "pide a la tierra lo que la tierra te da", una relación armónica con la Madre Tierra, como fuente principal de la vida.

Este patrimonio se manifiesta en las renovadas manifestaciones culturales de los pueblos que habitan el país. Una de las expresiones más importantes de los mexicanos es la gastronomía. Como herencia de los pueblos originarios y de la influencia europea, la cocina contemporánea mexicana es, sin duda, una de las más variadas a nivel mundial.

El primer capítulo brinda un recorrido por la cocina prehispánica, sus ejes culinarios, sus utensilios, sus formas de caza, pesca y recolección y la manera en la que el mestizaje e intercambio de productos y animales que llegaron con los españoles ha dado pie a una gastronomía que tiene cerca de 500 años de historia.

En el segundo capítulo se describen, la presentación de los ingredientes, hierbas y especies que se utilizan en la región de Lerma, así como las formas de elaboración de los alimentos más característicos de su cocina lacustre y montañesa –con fuertes orígenes ñahñu - otomianos y mexicas, pero con influencia europea.

El tercero describe la mesa típica, aludiendo a la importancia que tiene la comida en la vida diaria; en las celebraciones de fiestas, con sincretismos culturales, los rituales que la gente realiza son significativos para la elaboración de platillos especiales que la gente mantiene: en la realización de bautizos, cumpleaños, bodas, celebración de patronos, nacimientos y funerales.

Los subsiguientes capítulos enmarcan una serie de usos y costumbres en la cocina tradicional local, resaltando el arte culinario de recetas específicas en palabras de los que hoy disfrutan su exquisito sabor. Esta obra pretende rescatar no sólo las recetas, sino el ambiente familiar en el que fueron concebidas y hoy siguen engalanando nuestra mesa.







**Fiesta sin comida,  
no es fiesta cumplida**  
*Dicho popular*



**M**éxico es, en realidad, muchos Méxicos. A lo largo de la geografía de nuestro país, las culturas resisten cualquier embate de masificación y florecen en la pluriculturalidad que nos da riqueza.

Quizá una de las mayores pruebas de esa multiplicidad es la gastronomía mexicana, un entretejido de diferentes cocinas regionales, la mayoría de las cuales tienen un origen prehispánico.

Miremos a nuestro pasado. Desde hace miles de años, vivimos alrededor del maíz y con éste establecemos una relación de interdependencia especial: nos necesita para su reproducción y nosotros aprovechamos todo lo que nos da.

Planta eje de nuestra gastronomía en la trilogía que forma con el frijol y el chile –acompañada de la calabaza, cuya presencia en flores, guías, tallos y frutos se dispersa por todo Mesoamérica–, somos un pueblo de maíz.

Los antiguos mexicanos, al igual que el maíz y otras plantas que iban domesticando, se adaptaron a las condiciones geográficas y climáticas de las tierras que iban poblando, a lo que sus suelos, bosques, desiertos, ríos, lagos y mares les proporcionaban, complementando además su dieta con alimentos ricos en proteínas, especialmente en zonas como la de Lerma, cuya fauna y flora lacustre brindaban a sus habitantes una riqueza especial.

Antes de la llegada de los europeos a México, no había ganado porcino, vacuno o caprino pero su dieta era rica en proteínas provenientes de las plantas como el amaranto y de los animales que siguen siendo elementos básicos de la gastronomía









*...de Cuba habían llegado los cerdos. La manteca pues hacía su llegada triunfal y chirriante aquí donde no se conocían frituras.*

*Los mexicanos miraban a aquel extraño y gordo animal que siempre dormía: **cochi**: dormir.*

*El cerdo español recibió su nombre mexicano de cochino: el que duerme*

actual: los patos en su migración del norte; los guajolotes que se adornan con el mole y eran la única ave domesticada; la fauna menor como tejones, iguanas, armadillos y serpientes; los venados, conejos y codornices que premiaban los esfuerzos de la caza; las delicias de los lagos como ranas, ajolotes, atepocates y acociles y, por supuesto, los insectos que se han convertido hoy en ambicionado manjar.

Otro rasgo propio de la época precortesiana es la forma en que se cocían y conservaban los alimentos: los asaban directamente a las brasas, envueltos en hojas de maíz, de aguacate, de hierba santa, entre otras plantas, o con leña sobre comales de barro, los hervían al vapor o en agua y usaban ya el cocido en hoyo bajo tierra característico de la barbacoa. Las cocineras y los cocineros de los pueblos originarios mantenían sus alimentos secándolos, salándolos, ahumándolos e incluso enterrándolos, sobre todo en las regiones costeras o lacustres, técnicas que persisten a la fecha.

Tenían diversas formas de cazar, concretamente en las zonas lacustres de la cual es un ejemplo Lerma, como la colocación de redes en el fondo de los lagos o la caza con un tridente o fisga arrojado desde la canoa. La más ingeniosa, la cual perdura hasta nuestros tiempos con y sin variantes, consiste en dejar flotar calabazas hasta que las aves se familiaricen con ellas. Sumergido en el agua y con una calabaza hueca en la cabeza y dos agujeros para poder ver, el cazador se acerca a las aves hasta que una de ellas pique la calabaza y, así, la jale de las patas.

Los utensilios nuestros de cada día vienen de culturas milenarias. Una vez expandido el uso del barro en el continente, la piedra siguió teniendo un papel fundamental. Todo lo que se muele en ella sabe mejor pero tiene que ser volcánica, porosa y dura. En todo México se sigue usando el mortero para machacar, y el molcajete y metate para moler, éste último la herencia y propiedad más preciada por una mujer y su familia desde tiempos remotos.

Legado importante es también el comal de barro, el cual debe curarse antes de cocinar, con cal viva –diluida en agua y embarrada con hoja de totemoxtle para evitar la quemadura– para impedir que los alimentos se peguen y para que no guarde olores. Con el comal de barro, la comida sabe distinto y mejor, se cuece diferente y su textura y velocidad de cocción cambian.

Si bien todos estos rasgos siguen siendo nuestros, símbolos de nuestra mexicanidad



Establecidos los españoles en territorio de las llamadas Nuevas Indias, se inició un proceso de conocimiento, asimilación e intercambio entre ambos continentes. Allá se fueron maíz, chile, tomate, frijol, guajolotes, cacao, quelites, aguacate y vainilla, y desde allá llegaron reses, cerdos, ovejas, vino, vinagre, azúcar, arroz, trigo, leche, quesos, aceite, ajos y cítricos, e incluso aquellas especias asiáticas que arribaron en la Nao de China.

Diversos historiadores y escritores resaltan la importancia del cerdo que traen los españoles desde Cuba pues con este animal se inicia además una forma de preparación jamás antes usada: la fritura.

De hecho, hay estudiosos que afirman que Hernán Cortés estableció su primera estancia ganadera de la Nueva España en el paraje de Atenco, a orillas de la ribera del Lerma, provocando una fusión cuya muestra quizá más célebre es la barbacoa de borrego en hoyo –envuelta en pencas de maguey y cocida en una especie de *temascalli*– que se constituyó desde entonces como un platillo tradicional.

Del mestizaje surgieron platillos que hoy consideramos típicamente mexicanos: No habría quesadillas sin el queso de las vacas, el chocolate no tendría la posibilidad de tomarse con leche, y no existiría el concepto siquiera del arroz a la mexicana.

Cultura y cocina mexicana han ido evolucionando. Inalterada la forma de preparación o ingredientes originales de los platillos o modificados debido a la introducción de animales, vegetales, frutas y especias del llamado Viejo Mundo, sin abandonar nuestra forma de cocer los alimentos o los métodos de caza, pesca y recolección, se ha creado una nueva gastronomía mexicana cuyas bases prehispánicas perduran y sobre las cuales se seguirá reinventando la comida que nos da identidad.





# La magia de los sabores

Con las comidas se mezclan las razones y los sentimientos religiosos, míticos, la pertinencia del tiempo lineal o circular, la preservación de conocimientos tradicionales y, así, algunos pueblos no se alimentan de todo lo que es comestible: ejercen su propia sabiduría de atracción y repulsión

*Adrián Marcelli*





**Estamos en los días  
del regreso del sol**



**L**a región de Lerma, en el valle de Toluca, combina el delicioso olor de la fauna del lago con el aroma a tierra mojada y el perfume de las plantas que pueblan sus orillas, los campos, las ciénegas y los huertos familiares. Sus sabores son la tierra del comal, la increíble fauna que lo habita, lo agrio o fuerte de algunos vegetales, lo tatemado del tamal, el picor de los chiles embarrados en las carnes de aves y borregos, y la ingeniosa mezcla de ingredientes creada por sus habitantes.

Esta región no es una excepción en el desarrollo de una gastronomía propia, la cual tiene su base en los pueblos ancestrales que conforman su historia y en la relación de sus habitantes con su entorno geográfico.

Cuando el cuarto tlatoani de la gran México Tenochtitlan incursionó en 1426 en la zona, hizo suyos varios pueblos en el Valle de Toloacan, entre ellos Huitzizilapan –hoy municipio de Lerma–, habitado básicamente por los otomíes y matlatzincas, quienes se habían asentado en la orilla de la Laguna de Chignahuapan (conocida como Chimaliapan) y parte del río Chignahuatenco, hoy Río Lerma.

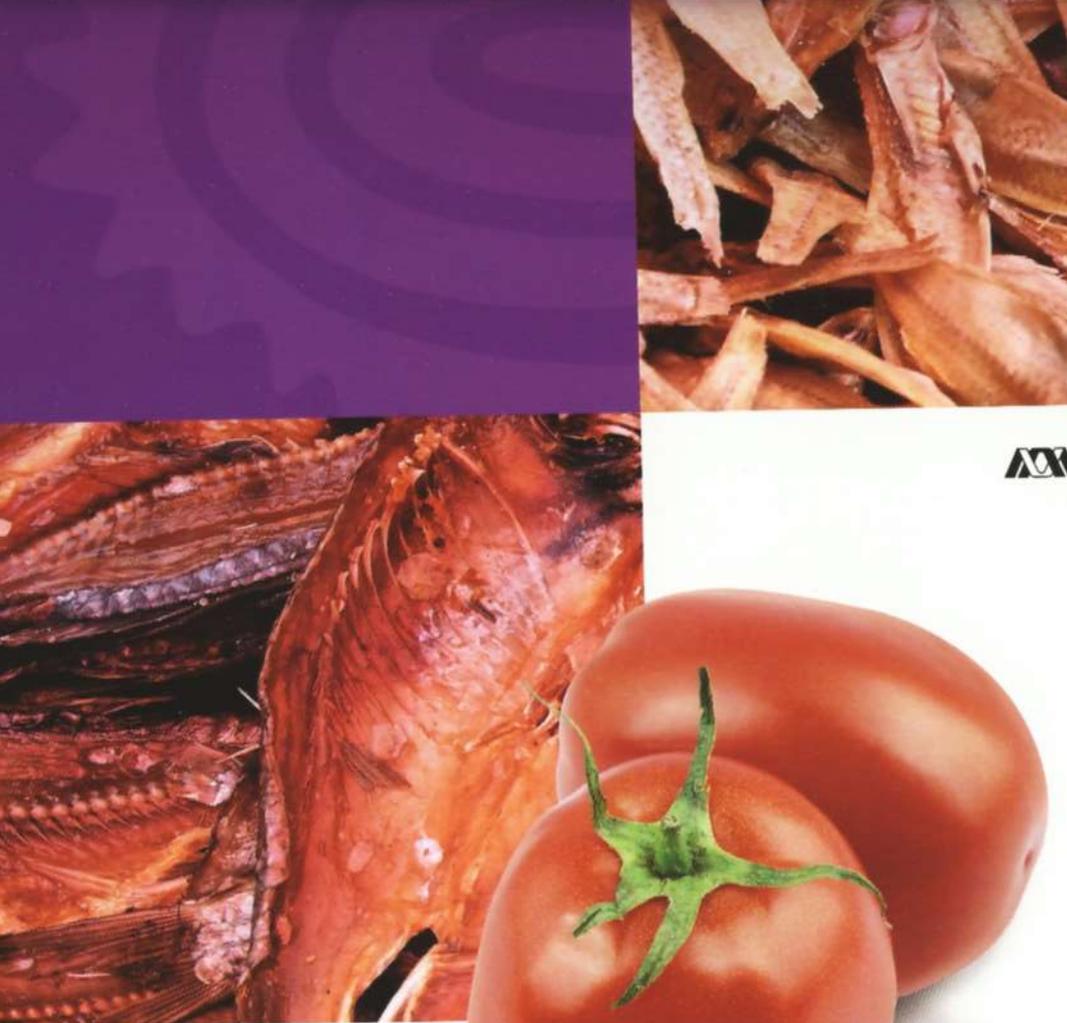
De ellos proviene la raíz de la cocina de la zona. Además de la caza de fauna y recolección de flora de la región, basaban su alimentación en la pesca, para la cual utilizaban redes. Fue quizá esta técnica la que dio origen al nombre de uno de los grupos: matlatzincas quiere decir “los hombres de la red”.

La cultura de Lerma es un ejemplo de la gran riqueza de un ecosistema lacustre: peces, anfibios, aves, insectos, reptiles y una diversidad de especies vegetales dieron origen a una cocina original, variada y nutritiva.









De acuerdo con algunos estudios, la fauna comestible de la zona está integrada por la carpa, el juil, el pescado blanco o *ahuilote* y el negro o tábula, que se comen en tamales, fritos o guisados; el acocil y el salmiche que se hierven para la preparación de ensaladas, y las ranas de varios tipos –negra grande, parda, “cuaja”, y ranilla “renacuajo”–, y atepocates y ajolotes guisados o servidos como botana. Hasta hace algunos años, las vendedoras se sentaban en los tianguis con cubetas llenas de agua donde traían ranas de hasta 30 centímetros.

En una época era común comer hervidos o tostados las “habitas” y los sacamiches que se encontraban en el pasto del lago, en las zanjas o en la red usada para recolectar acociles. Había espejillos, charales, “cucarachas”, mojarras, padrecitos, popochas, y hasta pícaro o alacrancito, éste último ahora más difícil de conseguir.

Todavía se elaboran los tamales llamados *mextlapiques* de carpa, ranas, pescados y ajolotes, preparados con sal, ajo, chile, cebolla y epazote. También los atepocates se preparan en tamal para conservar su forma original y una textura firme, pues al hervirlos se deshacen fácilmente. Estos ingeniosos tamales de hojas de maíz y cocimiento al vapor, en brasa directa o en comal, no son sólo una presentación del platillo, sino vehículo de transporte y conservación.

Las aves acuáticas son también indispensables y base de la comida de Lerma. Su consumo aumenta de agosto a marzo y sobre todo a partir de octubre, cuando aparecen las llamadas especies temporeras.

Aunque gran parte de la gastronomía propia de la zona proviene de la laguna, los vegetales propios de la ciénega son característicos de la gastronomía de Lerma.

Casi todos los vegetales que se recolectan, como la jara, el berro de palma y de guía y el atlaquelite se comen directamente en tacos con sal o como ensalada; la papa de agua o *apaclol* y la cabeza de negro se limpian y cuecen en agua con sal antes de comerse; la sagitaria se lava, se tuesta en comal y se come en taco. El mamalacote o berro redondo produce guías y hojas redondas agridulces, que son también alimento para las aves. Diversos estudios mencionan también que en otras épocas abundaba también el chichamol, cuyo fruto es una vaina pequeña con pepitas dulces y de color café. La especie conocida como cebolla morada o cebolla de agua es una palmita morada, parecida a un diente de ajo, de la cual se come el tallo.

*Usamos lo que se da por temporada, en su ciclo natural, aprovechando lo que nos brinda la naturaleza, sin explotarla, esperándola*



Junto al lago se encuentra el hongo blanco o “sanjuanero” y los hongos “corralitos”. De hecho, la humedad de la época de lluvia y aluvión se templea con caldito de hongos con epazote y chile, un sabor característico de la región.

Además, por supuesto, se cultivan maíz, haba, frijol y huauzontle. Sin duda, en la actualidad las hierbas más comunes de la zona son las verdolagas, malvas, quintoniles, *xocoyol* –una planta pequeña en forma de palmera, usado como saborizante en salsas, ácida pero agradable–, nabos, quelites cenizos, trébol, paletaria (un pasto acolchonado) y los chivatitos (que surgen como montoncitos); éstos dos últimos se dan en cualquier milpa, donde se comen en tortilla con sal, o se preparan en ensalada.

Y las especias más usadas son el ajo, cebolla, clavo, pimienta, epazote, hierbas de olor como tomillo, mejorana y laurel.

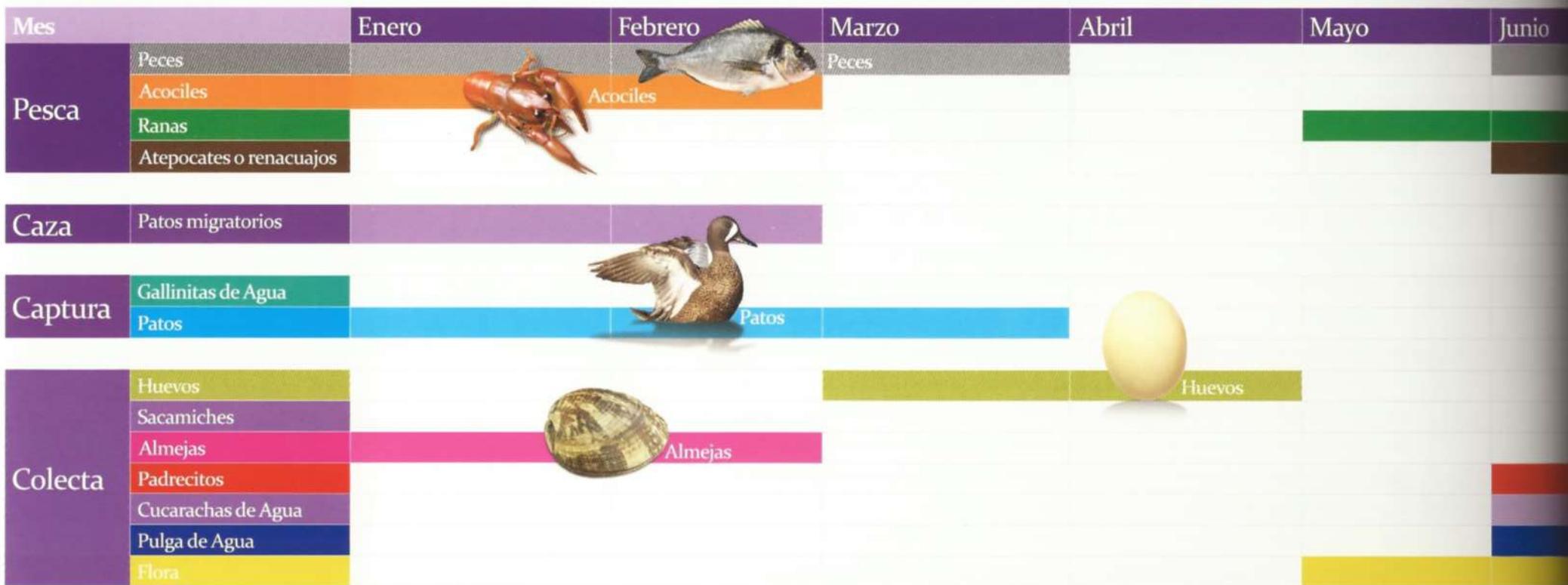
Una aportación básica de las zonas lacustres a la cocina mexicana es el *tequesquite*, consistente en terrones que se originan en una espuma de las superficies de lagos y lagunas salobres que, al alojarse en la orilla, se solidifica. Se sigue usando para cocer los alimentos pero también como levadura para fermentar la masa de los tamales. Se utiliza a veces como sustituto de la cal para el nixtamal, para ablandar los frijoles y las habas, y para mantener el color de quelites y nopales cuando se están cocinando. En la región de Lerma sigue respetándose el tomar lo que la naturaleza ofrece, de acuerdo a sus temporadas y ciclos, sin pretender explotarla. Algunos habitantes de la zona, por ejemplo en San Pedro Tultepec, recuerdan otros tiempos de la laguna

como una época de abundancia, cuando no tenían que preocuparse por lo que iban a comer ese día: bastaba con salir para pescar alguna especie, cazar un pato, recolectar huevos o cosechar cualquier verdura y utilizar para su preparación los ingredientes que estuvieran a la mano.

Hoy, sin embargo, la creciente urbanización y el traslado de los habitantes de la zona por cuestiones laborales o estudiantiles a ciudades más grandes pueden propiciar el olvido paulatino de las recetas tradicionales. Adicionalmente, la desecación de la laguna de Lerma debida al bombeo de agua para la ciudad de México ha afectado los recursos naturales, por lo que es imperativo contrarrestar la desaparición de la gastronomía basada en especies acuáticas, para no terminar con la cocina milenaria que, además de deliciosa, ha sido fuente de nutrientes de la población de la cuenca de Lerma.



# Distribución de actividades de apropiación



## Calendario Otomí

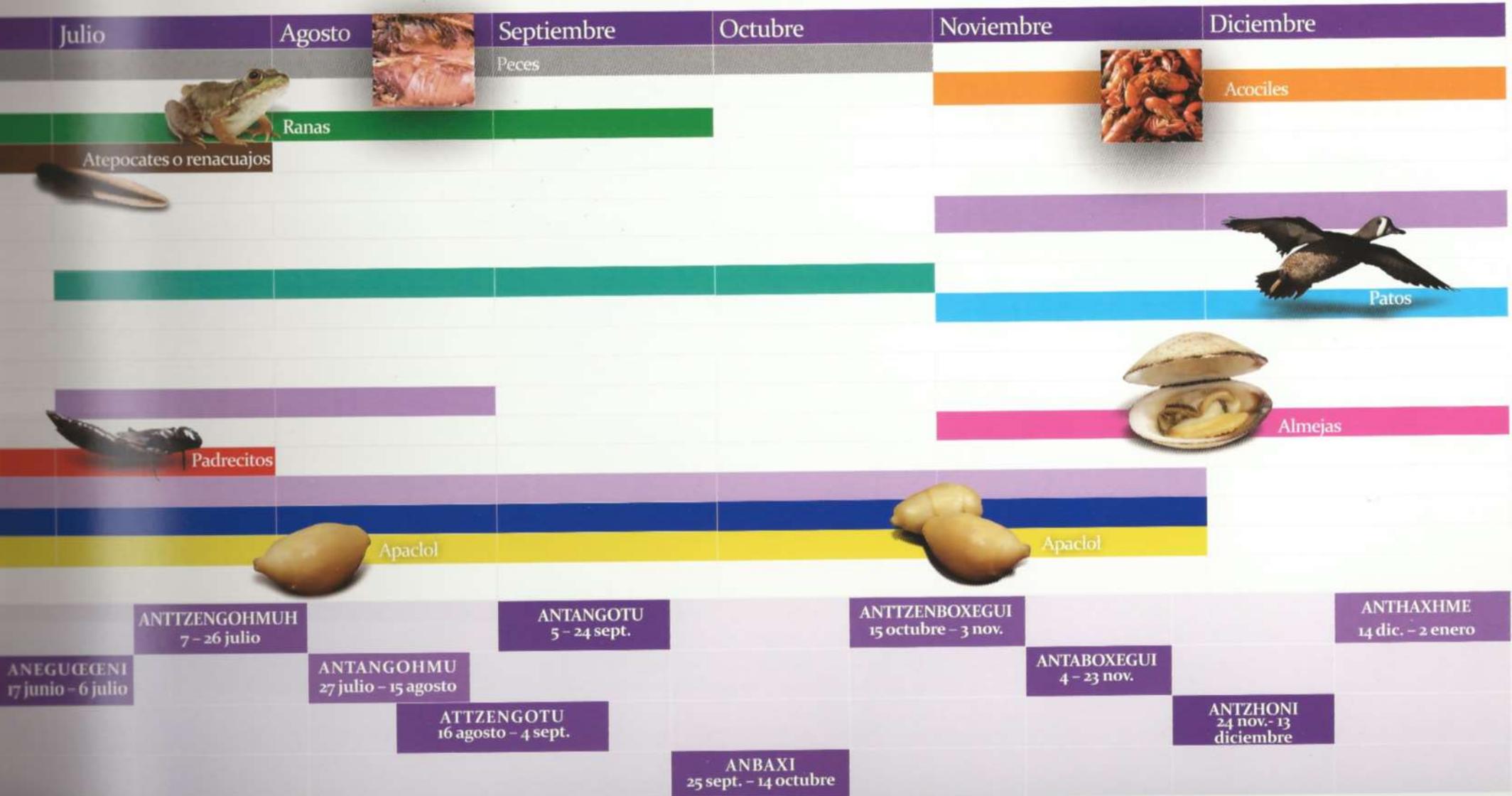
Mes Hñahñu-Otomí (zäna)





Pájaro que comió, voló

Refrán popular









## El ritual de nuestra mesa

Decían que las mozas que comían estando en pie, que no se casarían en su pueblo sino en pueblos ajenos, y por esto las madres prohibían a sus hijas que comiesen estando de pie

*Fray Bernardino de Sahagún*





**¿Con atolito vamos sanando?  
Pues atolito vámosle dando**

*Refrán popular*



**S**i comer es un acto individual y colectivo, cocinar es una actividad cultural, social, ritual y, sobre todo, familiar. Reunirse en la cocina, alrededor del fuego, mientras se preparan los guisos o se echan las tortillas es un placer que anticipa a otro.

Si bien hemos adaptado la costumbre europea de contar con un cuarto especial para comer, pocos dudarán que las verdaderas charlas, los relatos íntimos, el calor familiar, están siempre en la cocina, con los vapores de sus ollas, los aromas de las especias, los olores de la comida que se prepara, los sabores que se pellizcan para ir probando el sazón.

Esa tradición, la de comer en la cocina, es también una herencia prehispánica. De acuerdo a estudios de química de los suelos se sabe que, entre los antiguos mexicanos, el lugar en el que se cocinaban los alimentos era también el sitio en donde se comía, conocido entre los nahuas como *cihuacalli*, que significa “cuarto de mujeres” y que hace alusión al sitio del fuego.

El núcleo de la cocina –y, finalmente, el de la casa– era el hogar, es decir, el lugar y el objeto donde se colocaba y encendía el fuego para cocinar, independientemente de si era un comal sostenido por tres piedras (*tecuil*) o un brasero más elaborado.

Era un sitio especial, lugar de curación, de encuentro con la madre, de noticias de embarazo y de búsqueda de consejo pero, sobre todo, del olor que quedó tatuado en nuestro cerebro por siempre.









Incluso hoy, en algunas casas tradicionales, se conservan las “cocinas de humo”, cuartos independientes en donde se cocina con leña y cuyas paredes están siempre ahumadas.

Nuestros antepasados comían siempre frente al fogón, no sentados sino en cuclillas, hasta que apareció la mesa desde la cual, sin embargo, seguimos platicando mientras olemos, vemos los utensilios y contemplamos las ollas y cazuelas que en muchas casas siguen colgadas de los muros.

En las casas de las comunidades de la región de Lerma, las comidas familiares siguen patrones tradicionales. Aunque por lo regular se llama a la mesa, en ocasiones la familia se acerca cuando la comida ya está a punto, y siempre hay alguien –la madre, alguna de las mayores hermanas o una tía– para echar las tortillas y garantizar que lleguen calientitas a la mesa y al chiquihuite.

Por lo general, la mesa no está propiamente “puesta”, pues las mujeres van sirviendo los platos que están junto al fogón para llevarlos, uno a uno, a los comensales, y permanecen de pie asegurándose de que todo esté en orden, aunque tengan que comer después.

Además de las tortillas, en la mesa son imprescindibles los frijoles negros con mucho epazote y la salsa de molcajete, de la cual hay muchas variantes.

El trajín de la cocina suele iniciarse a las cuatro de la mañana, especialmente si se va a preparar atole de masa con pan para acompañar el taquito de recalentado del día anterior, o licuados y avena para aguantar el día de trabajo o de estudio.

A veces, cuando se avistan en los nidos cerca de la laguna, se consiguen huevos de pato o de gallareta, los cuales se consideran un manjar cuando se comen hervidos con sal cuando ya el animalito está a punto de nacer. O están también los huevos güeros los que, al estar un poco rajados, permiten la entrada del oxígeno que los descompone dándoles un sabor único.

A mediodía se sirve por lo general una sopa aguada o arroz, guisado y agua de fruta de temporada, o de jamaica. La cena debe ser el más ligero de los alimentos –una costumbre prehispánica de no comer en demasía sino con moderación–, por lo que se merienda con leche, cereales, té o café.

*Cuando hay fiestas tienen que venir con gusto para que todo salga bien y el que da un taco o una comida la tiene que dar de corazón, no de boca ni de pensamiento, para que el alimento rinda, abunde y quede sabroso*



*La redondez de una tortilla podía equivaler a la carátula del reloj, fragmentarse en cuartos para avanzar las veinticuatro horas nuestras del día de un "mexícatl"*

Salvador Novo

Pero los domingos y los días de fiesta son un momento de comida familiar en los que "de ley" todos los hermanos se reúnen y el alimento es una forma de celebración. Hay ocasiones en que hay hasta cuatro generaciones compartiendo la mesa.

Por ejemplo, el 2 de febrero se celebra, además de a la Virgen de la Candelaria, el día de los petateros. Por ser de temporada, las mesas de la región se ven adornadas con patos preparados de distintas formas: enchilados, embarrados, en mole, barnizados, en salsa. En un solo pueblo pueden matarse entre 60 y 80 patos para ese día.

Platillos especiales son también el mole de guajolote, los tamales de haba, la barbacoa y carnitas, y las ranas, un platillo que se ha vuelto tan caro, que se cocina sólo como un lujo y cuando se trata de agradecer a los invitados.

El taco placero de los domingos es considerado el rey de los tacos y, sin duda, por la cantidad de posibles ingredientes, es un platillo barroco. Por separado, se preparan nopales cocidos, pápalo quelite lavado, cebolla fileteada, cilantro picado, jitomate rebanado, papa de agua en cubitos, cebolla y chile serrano finamente picados, chicharrón en trocitos, aguacate, charales asados en tamal, barbacoa deshilada y queso fresco. En ocasiones se le agrega también rábano picado, pepitas de guaje y hasta acociles. La idea es presentar todo en cazuelas individuales de manera que cada quien lo prepare con lo que desee incluir o "atacar" con tortilla en mano a pellizcos desde el centro dispuesto en la mesa.

Esos días de reunión familiar alrededor de la comida, cuando lo normal es ver alrededor de la mesa y sus delicias a más de 20 personas y chiquillos que corren alrededor en una tertulia que puede durar por horas, quedan siempre en la memoria.



## El rito del maíz

En la historia del maíz está la de nuestra cultura mexicana. Grano que nos da sustento, nos identifica y alrededor del cual se han creado deidades fundamentales de los pueblos mesoamericanos, el maíz es protagonista indiscutible como acompañante de los platillos de la cocina del valle lacustre mexiquense.

En todas las mesas ocupa un lugar central el chiquihuite con tortillas del maíz que se cosecha en la región. Y como se hace desde tiempos ancestrales, hay todo un rito a seguir:

Preparar la tierra para la siembra requiere de un permiso del ser supremo, por lo que ahí mismo, en el terreno elegido, se hace un ritual. Sahumerio, velas y flores son señales de respeto. Deben después escogerse las semillas y llevarlas a bendecir para que la cosecha sea buena. Conforme el maíz crece, cuando el elote está tierno, se realiza una ceremonia para pedir autorización de cortarlo, al igual que en la cosecha. Ya el lugar en donde se depositarán las mazorcas ha sido también objeto de un ritual. El día que se termina de levantar la cosecha se llama *Combate*, igual que se le nombra al final del ciclo del maíz, cuando se coloca arsina sobre el zacate cortado en la milpa. Y es tiempo de festejar con cohetes y ofreciendo otro de los alimentos del grano sagrado: tamales de elote acompañados de haba tierna y las tortillas llamadas *tlaxcales*, de maíz más maduro. Es el deleite que ofrece la Madre Tierra.





## Las salsas

Las salsas están presentes en nuestra mesa, sólo verlas abre el apetito.

### La del diario

Chilaca (guajillo), cebolla y ajo asados en comal o a fuego directo, molidos con poca agua y sal. Servir en cazuelita de barro.

### Salsa borracha

Chilaca (guajillo), cebolla y ajo asados, molidos con poca agua, sal y pulque o cerveza.

### Salsa de chile verde

- 8 chiles serranos asados
- ½ cebolla asada
- 2 dientes de ajo asados
- 3 varas crudas de cilantro
- 6 tomates verdes asados

Se muele todo junto y se sirve con cebolla picada encima.

Se le puede agregar *xocoyol*, una hierba pequeña de un solo tallo en forma de palmera que se da en las milpas.

### Salsa típica de la zona

Chile verde serrano y ajo en crudo, molidos en molcajete con sal de grano, pero sin cebolla.



## Aves y mamíferos

El mole de guajolote es la pieza de resistencia en nuestra cocina, la piedra de toque del guisar y el comer, y negarse al mole casi puede considerarse como una traición a la patria

*Alfonso Reyes*





**Un pajarito  
pasó por el mar  
sin pico y sin nada  
me vino a picar.**

*“El chile”  
Adivinanza*



## Tordo asado

**A**hí va la nube de pájaros. En el aire parecen seguir una formación pero súbitamente, sin explicación aparente, cambian de dirección y la figura que contrasta con el cielo se modifica.

Son los tordos, tan comunes en cualquier viaje por carretera, pero éstos de la región tienen unas plumas rojas en la parte interior de las alas, y son atraídos a la zona lacustre por el acecintle, un pasto de la ciénega que tiene un brote similar al del trigo.

Así que llegan todos los días, cientos de miles surcan los cielos en parvadas perfectamente sincronizadas. Son tantos y vuelan tan cerca unos de otros que basta con saber manejar la honda o lanzar piedras con una resortera para conseguir unos cuantos... hasta reunir una costalada.

Los niños solían salir a cazarlos muy temprano en la mañana o al atardecer y, en otras épocas, se juntaban más de 100 pajaritos para toda la familia reunida.

Una vez desplumados, las señoras los asaban antes en comal de barro, pero ahora los fríen con manteca y sal en una cazuela hasta que se doran.

Aunque cada vez su consumo es más limitado, muchos habitantes de la zona recuerdan su infancia, cuando los tordos se colocaban en una varita de madera y se asaban a la luz de una fogata.



## Pato enchilado



*Lo que pica del ají es las venillas y pepita; lo demás no muerde. Cómese verde y seco, molido y entero, y en la olla y en guisados. Es la principal salsa, y toda la especería de Indias; comido con moderación ayuda al estómago para la digestión, pero si es demasiado tiene muy ruines efectos, porque de suyo es muy cálido, y humoso y penetrativo, por donde el mucho uso de él en mozos, es perjudicial a la salud, mayormente del alma, porque provoca a la sensualidad...*

*José de Acosta*

Cuando se casó Rosario, su marido le dijo: "Enseñate". Asimilarse a Lerma habiendo dejado su natal Michoacán implicaba conocer el pato, saber que llegaba con el estiaje, comprender su sabor y, sobre todo, aprender a prepararlo. Hoy es la fiesta de La Candelaria, día de los petateros, temporada de patos.

Como lo hace desde que tiene seis años, su hijo sale el domingo –único día que la veda lo permite y sólo en temporada– a las cuatro de la mañana para caminar los 500 metros que separan su casa de la laguna para cazar, en compañía de su padre. Llegarán unas cinco horas después con una docena de patos, todos distintos, a los que distinguen por su plumaje y por el tipo de pico.

Traen cercetas, gallaretas, patos golondrinos, patos reales –los cuales tienen mucha grasa y deben despellejarse por completo antes de cocerse–, o los enormes patos boludos o bobos que llegan a pesar más de cuatro kilos. Pero su favorito es el pato zambullidor que, a pesar de ser flaco y pesar sólo 2.5 kilos, es más sabroso y tiene poca grasa porque se alimenta de la lentejilla o mamalacote que flota sobre la laguna.

Al pato lo despluman en seco y lo llevan a casa ya sin vísceras, descabezado, cortado y lavado. Ella tiene un secreto para quitarle el olor a lodo que le molestó en su primer encuentro culinario con el ave. Así que lo hierva con dos dientes de ajo, media cebolla, una pizca de sal y dos hojas de laurel, y tira el caldo que absorbió ya el sabor a laguna.

Hervido, despellejado y en trozos, está lista para guisar el pato a su modo. Otro día, piensa, lo preparará como la tía, en una especie de barbacoa lograda en una cazuela con agua donde se entretujan dos o tres varitas secas del tallo del maíz para hacer una cama sobre la que se colocan hojas de plátano y aguacate y, encima, el pato enchilado. Después, bastará con tapanlo con las mismas hojas y cerrar la cazuela con un plato. Por lo pronto, hoy es domingo y todo Lerma come pato.



**D**oña Ermila dejó la resequedad y aridez de su tierra natal en Hidalgo y absorbió ávidamente los sabores de la zona lacustre de Lerma durante los 14 años que vivió con sus suegros, sorprendida por la abundancia de carpas, por los platillos donde se combinaban acociles, ajolotes y charales, por las aves de la ciénega y la variedad de hierbas comestibles de sus orillas.

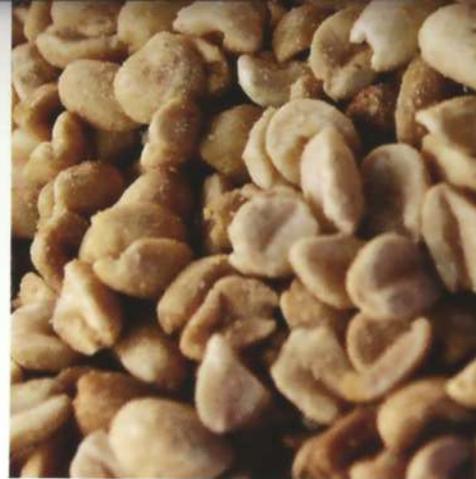
Convertida ya en cocinera experta en las tradiciones locales, muestra su preferencia por el mole de guajolote con el que celebra tanto a la Virgen de La Candelaria, la gran fiesta, como los pedimentos de novia, casamientos y, en ocasiones, al desfile dominical de sus 37 nietos y 21 bisnietos que rondan la mesa. Sus hijas y nueras, hasta la más joven de ellas de apenas 25 años, aprenden de doña Ermila los aromas, combinaciones y propiedades de los ingredientes de la gastronomía familiar, herencia invaluable.

Hoy hará un mole para el guajolote que ha estado criando en su terreno, a base de maíz y tortilla remojada. Ya sacrificado, lo despluma con agua hirviendo, lo lava, lo descuartiza y le saca los “dentros”, mollejas y tripas que se cocinan por separado, poniéndolos a hervir. Armada con su bolsa del mandado y mucho entusiasmo por la cocina, acude al expendio para comprar los chiles y abarrotes, y al mercado, para hacerse de la verdura necesaria para la preparación del platillo.

Hay que combinarlo todo: avellanas, nueces de Castilla, almendras, pasas, ajonjolí tostado junto a una vara de canela desmoronada, cebolla acitronada, clavo y pimienta negra enteros y todo lo que va dorado: plátano macho, galletas María, galletas saladas, tortillas de maíz, dientes de ajo y bolillos.

Con los chiles, tanto el mulato como el pasilla, hay que tener especial cuidado: Si están muy frescos, dejarlos al sol para que sequen, ya desvenados. “Los chiles muy verdes”, dice sabiamente, “dan un sabor amargoso”. Doña Ermila reúne todos los ingredientes y va al molino que ha sustituido ya al metate. De vuelta a casa, prepara un caldo de guajolote en cazuela de barro.

“Cuidado”, advierte, “no debe hacerse nunca en olla de aluminio porque suelta el sabor y produce diarrea”.



## Guajolote en mole

Con una paciencia infinita, va mojado la mezcla molida en el caldo sin dejar de moverlo con una cuchara de palo. Cada vez que empieza a resecarse y antes de que se pegue al fondo de la cazuela, vierte un poco más del líquido y así, una y otra vez hasta que esté sazonado. Sólo entonces le echa el chocolate que habrá de endulzar el mole y darle el espesor deseado.

A la mesa están los comensales. Cada uno recibe un plato hondo con un trozo de carne hervida del guajolote, el mole y una cucharada de frijoles. Si es fiesta, al padrino debe servirse la pechuga entera en señal de distinción y, si no se la termina, debe llevársela a casa. No hay necesidad de más adorno que las tortillas, pero puede servirse con arroz rojo, frijoles y nopales guisados o en ensalada.

Se termina el barullo que prevalecía durante la preparación. Ahora todos comen y doña Ermila se sienta contenta a disfrutar con la familia.

*Receta página 123*







## Gallareta en caldo



**L**os hombres de Lerma conocen a las gallaretas desde hace cientos de años. Saben de su desconfianza por la presencia de seres humanos y ante cualquier movimiento nadan rapidísimo: no vuelan pero sí corren sobre el agua.

Y como desde hace cientos de años, hay que recurrir al mismo método para atraparlas, si bien un tanto modificado: montados en una plancha de madera, usando como camuflaje varas y carrizo a manera de follaje, los cazadores se esconden. Sigilosos y en silencio, se acercan hasta que pueden acercarse lo suficiente para tirarles con escopeta.

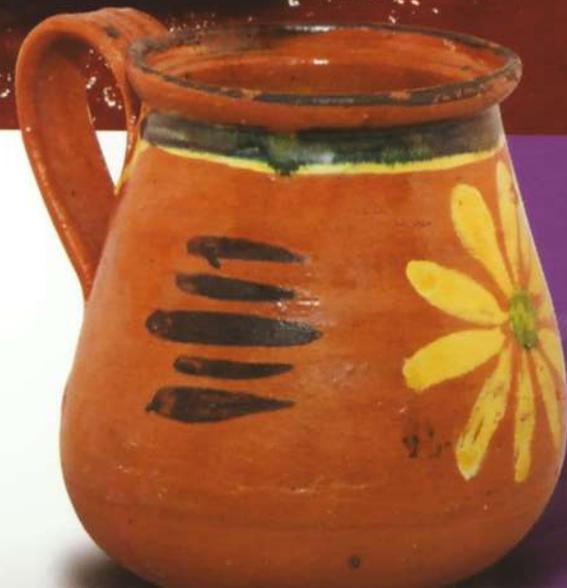
Doña Rosario recuerda que cuando llegó al pueblo, su suegro la espantaba diciéndole que ella tendría que conseguir las gallaretas. Pero no, se las traen a veces los domingos, únicos días en que está permitido cazarlas de nueve de la mañana a nueve de la noche. Y nada después de marzo, cuando es su etapa reproductiva y hay que respetarlas.

Las gallaretas de la zona son pequeñas, quizá las más grandes lleguen a pesar apenas un kilo, aunque tienen mucha grasa y su carne es muy consistente. Para prepararlas en caldo, hay que pelar el ave y cortarla en los trozos que se ponen a hervir en agua, con sal, ajo, cebolla y las venas del guajillo, y dejar hasta que colorea el caldo.

Eso sí, dice doña Rosario, su sabor es sublime, mucho mejor que el mejor caldo de gallina que se haya comido jamás.







Pato  
en chipotle  
al pulque



“**N**o, no, ya la juventud no es como antes, ya no hay respeto por las cosas. Ni por los platillos de la zona, ni por las tradiciones de la mesa, ni siquiera por la naturaleza que nos ofrece los alimentos”.

Mientras murmura frente al fogón, doña Celia organiza los elementos de su cocina como si se preparara para un concierto en donde todos los ingredientes deben estar listos para entrar a ejecutar su papel en el momento en que ella, directora, indique el instante preciso. Pero su ritmo, lento, paciente, tranquilo, habla de un concierto pausado que evoca más a un ritual, una ceremonia.

Y entonces, bendice la olla. Está por iniciar la preparación de una receta única para el pato, la que su concuña y su tía Esperanza inventaron al agregar pulque a la comida. Toma al animal cuidadosamente, con respeto, y lo bendice también. Es una forma de dar gracias... y de darle gracias por su sacrificio.

Inicia así la sinfonía que le enseñara su suegra: la pizca de sal que no necesita medirse pues se sabe cuánto espacio ocupa en la palma de su mano, las hojas de laurel que cortó de su jardín antes de meterlas en la cazuela humeante, el toque perfecto del pulque, vino de dioses que tiene tantas propiedades medicinales... Conoce cada condimento y les habla por su nombre, quedito, como para sí misma, con una sabiduría acumulada por los siglos.

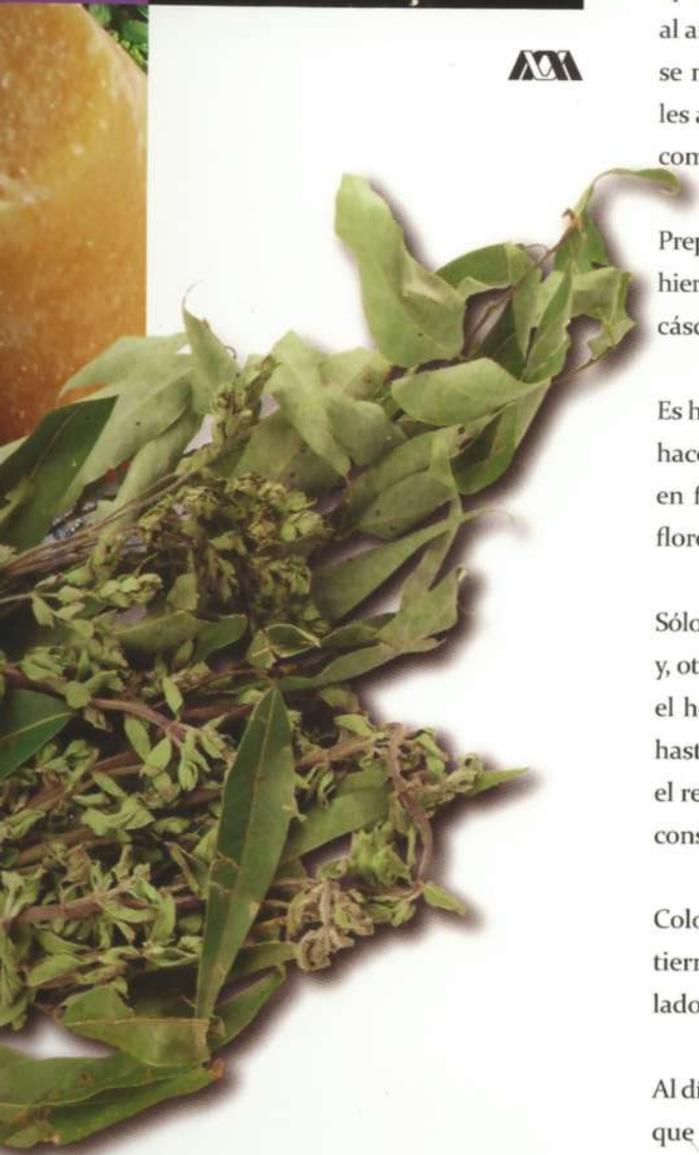
Mientras espera, recuerda aquella ocasión en que cocinó 250 patos para un casamiento. Esa vez los relleno de verdura: de zanahoria, col, acelga, espinaca y xoconostle... pero eso sólo es para día de fiesta.

Se cruza de brazos y contempla la olla con una mirada dulce. Con paciencia, aguarda a que la carne del pato, más dura y consistente que la del pollo, esté lista y que la cazuela empiece a zumbiar con los hervores.

Ya las tortillas están listas. También persignó la masa con que se elaboraron, las servilletas que habrán de usarse... esa bendición, más que un rito, es un agradecimiento por la abundancia.

*Receta página 122*





**D**on Armando se levanta temprano. Mañana es la fiesta de San Pedro, santo patrono del pueblo, día de festejo que amerita esforzarse por lograr la mejor barbacoa de hoyo de la región. Recorre los corrales y los mercados para escoger el borrego, ése de entre año y medio y dos años, el que dé la mejor carne. Acompañado de miembros de su familia y de uno que otro vecino, eligen al animal que habrá de ser sacrificado para dejarlo escurriendo toda la noche.

Destazar y cortar la carne es una labor familiar y una escuela para quien quiera aprender la receta que viene de tiempos atrás. Junto con su esposa, en la cocina al aire libre de la que cuelgan cazuelas de barro de todos los tamaños y en la que se muestran comales de diversos materiales, don Armando pica las vísceras y les agrega cebolla, epazote, ajo, guajillo o chilaca, todo molido, para que sirvan como relleno en una bolsa que se hace con el mismo estómago del animal.

Preparan entonces la carne ya troceada untándola y mojándola en una salsa con hierbas de olor como tomillo, mejorana y clavo, además de ajo, cebolla, pimienta, cáscara de piña y piloncillo, molido todo en vinagre.

Es hora de pedir permiso a nuestra Madre Tierra para cavar en sus profundidades y hacer espacio para la bóveda en que habrá de cocinarse la barbacoa. Reunidos en familia, acompañado de amigos, se realiza el ritual: con sahumero, velas, flores y agua se agradece a los cuatros puntos por lo que el medio provee.

Sólo entonces se abre el pozo en la tierra, se recubre con capas de tabique rojo, grava y, otra vez tabique rojo para evitar que la humedad característica del terreno enfríe el horno. Sobre unas piedras de río, se enciende la lumbre con leña de encino hasta que quedan sólo carbones que habrán de cubrirse con pencas de maguey, el recipiente perfecto para el jugo que irá soltando la carne en su cocimiento: el consomé espeso y fuerte que sólo se logra con esta forma de cocción.

Colocada la carne en el hoyo, don Armando la cubre con otras pencas, trapos y tierra, coronando todo con más fuego, para que la comida tenga calor por todos lados al menos durante seis horas.

Al día siguiente, abrir el pozo es una fiesta. De él surge el intenso olor de la barbacoa que habrá de servirse con ensalada de nopales, rebanadas de aguacate, pápalo y las infalibles de toda comida que se precie de ser de la región: tortillas recién hechas y salsa borracha –de chile pasilla con pulque– pero bien molcajeteada. Una fiesta ritual termina para dar paso a la fiesta del banquete regional.





## Mixiote de venado



**E**n otros tiempos, había que hacerlo todo. Desde cazar el venado que se da lejos, en la zona de la montaña, e ir al monte, buscar el agave o maguey pulquero y con la meticulosidad de un cirujano, ir desprendiendo la capa de piel cerosa que cubre sus largas hojas. De ahí viene exactamente su nombre: de *metl*, maguey, y *xiotl*, película o piel de la penca.

Don Armando parece imaginar esos tiempos cuando afirma que ahora el venado está en veda permanente por lo que su carne llega a Lerma proveniente de algunos mercados de la ciudad de México y que, incluso, hasta hace unos años había criaderos tanto en San Mateo Atenco como en el Centro Ceremonial Otomí, pero cerraron. Ya hasta la piel del maguey puede conseguirse comprada.

Para preparar los mixiotes, se separan porciones de carne –cada una como para una persona– las cuales se bañan en una salsa preparada con cebolla, ajo, clavo, pimienta, tomillo, mejorana y laurel, todo molido o licuado con vinagre.

La carne se coloca en la piel de la penca con unas hojas de romero y se envuelve por completo con la misma. Cuando no se consigue la piel, pueden prepararse también en *totomoxtle*. Cuidadosamente, de la misma forma que se hace con los tamales, se van colocando los mixiotes en el recipiente donde se dejarán cocer, generalmente en baño María, hasta que la carne esté lista.







## Conejo silvestre en mole de olla

**U**nos niños miran la Luna llena desde su patio en Tultepec. Ahí, cargado a la izquierda, como si se hubiera estrellado en su superficie, está el conejo de la estrella de la noche y entonces recuerdan la leyenda.

Dicen que dos dioses se ofrecieron a ser el astro que alumbraría al mundo pero que el primero se acobardó y se lanzó al fuego que les daría la luz, ya que el primero lo había hecho. Al salir por el horizonte los dos astros relucientes, los dioses decidieron que sólo uno podía ser el Sol: así que le lanzaron un conejo a la cara al que se llamaba Tuceciztécatl y se la oscurecieron. Así nació la Luna.

Mientras, en el patio de junto, don Armando baña la carne de conejo en limón, para quitarle ese sabor intenso que tiene. Lo dejará descansar de noche y estará listo para cocinarlo en la mañana.

Cuando sale el Sol y la Luna desaparece con su conejo en la cara, pone a hervir agua con cebolla y ajo en una cazuela. Ya que está hirviendo, mete la carne de conejo ya dividida en porciones. Aparte, muele chilaca (guajillo) con ajo, cebolla, una pizca de clavo y pimienta y lo va agregando a la olla pasándolo por un colador, para evitar que pasen las semillas.

A algunos habitantes les gusta agregarle rebanadas de zanahoria, pero todos le ponen el toque final: xoconostle en cuadritos y epazote, lo que le da su sabor único.

Hay quienes se niegan a comerlo porque generan un vínculo especial con los conejos que abundan en las milpas. O porque su lugar está en la Luna, piensan



## Armadillo asado



*Hay un animalejo en esta tierra que se llama aiotochtli, que quiere decir conejo como calabaza, es todo armado de conchas, es del tamaño de un conejo y las conchas conque está armado, parecen pedazos de cascós de calabazas, muy duros y recios*

Fray Bernardino de Sahagún

Un animal barroco, una receta sencilla. Porque sí, lo complicado en todo caso es “desarmar” la cantidad de conchas que tiene como protección el armadillo para extraer su carne.

Ya hay muy poco de este animal en la región, pues su caza está prohibida en muchos lados pero lo siguen trayendo de San Pablo Tejalpa, cerca de Tenancingo. Ahora no tienen que ir al monte a cazarlo, puesto que se consigue en el mercado, pero hay quienes todavía van a buscarlo por el arroyo y de noche, que es cuando salen a comer.

De acuerdo a don Armando, para prepararlo hay que dejar su carne en un baño de jugo de naranja y sal. Se le unta una mezcla de ajo y cebolla, como barnizándolo. Listo: Se tiende sobre una parrilla al carbón, agregando jugo de naranja para evitar que se seque.

Otra receta es la de don Trini, quien cazó a su primer armadillo cuando tenía 15 años y aprendió a cocinarlo de su mamá. Él calcula que un animal de unos 70 centímetros debe pesar alrededor de dos kilos, lo cual es suficiente para ocho personas.

Debe desollarse y separar la concha, luego sacar los intestinos, estómago y vísceras, para partir su carne en pedazos que se ponen a hervir primero, para dorarlo después, con la misma manteca que el animal suelta, durante 20 minutos en un comal o cazuela. Al final, puede agregarse chile de árbol y ajo.

Los habitantes de Lerma están conscientes de la posible extinción del armadillo, por lo que se cazan raras veces, sólo cuando hay una ocasión especial y, como tal, son el platillo principal.

Y pensar que siendo un manjar en esta tierra, hubo a algunos que no les pareció la mejor carne. Así lo decía José de Acosta en 1590: “...armadillos, la multitud de conchas que abren y cierran como quieren a modo de corazas. Son unos animalejos pequeños que andan en montes, y por la defensa que tienen, metiéndose entre sus conchas y desplegándolas como quieren, los llaman armadillos. **Yo he comido de ellos: no me pareció cosa de precio.** Harto mejor comida es la de iguanas, aunque su vista es bien asquerosa pues parecen puros lagartos de España...”





## Insectos y crustáceos

Hay renacuajos que llaman atepocatl, unos se crían en buena agua y entre las juncias, ovas, y entre las otras yerbas de ésta. También se crían en las lagunas, pero no en agua salitrosa: comen cieno y algunos gusanillos del agua, son negros en el lomo, son barrigudos, tienen el pescuezo metido y la cola ancha como cuchillo, cómelos en esta tierra la gente baja

*Fray Bernardino de Sahagún*





**Los antiguos mexicanos comían  
los acociles en ceremonias, en un guiso que  
llamaban chalmulmulli, los acompañaban con tamales**

*Rosita Sánchez*



## Tamal de atepocates

**C**on sus manos chiquitas de 10 años, hizo sus primeros tamales de atepocates bajo la dirección de su mamá.

Aquéllos eran tiempos en que estos animalitos –en realidad, ranas en evolución– abundaban en la laguna. Hoy, dice don Armando, hay que conseguirlos en criaderos por

lo que se han convertido en platillo de lujo.

Prietos, panzones y con cola, hay que destriparlos y lavarlos muy bien. Se les agrega cebolla, chile, epazote y sal al gusto, y colocar unas dos cucharadas de la mezcla en hoja de maíz o *totomoxtle*, para hacer el bulto propio del tamal.

Algo básico es cocinarlos en comal de barro, lo que le da un fuego uniforme y si es con leña de encino, mejor. Eso le da aroma no sólo al platillo en sí mismo, sino al cocinero, que queda como bautizado como el autor del tamal. Un honor.



## Acociles reellenos de queso



*Hay unos animalejos en el agua que llaman acocil, son casi como camarones, tienen la cabeza a modo de mangostas, son pardillos, y cuando los cuecen páranse colorados como camarones, son de comer cocidos y también tostados*



Cómo rellenar los acociles sin son tan frágiles y pequeños? Se requiere de ingenio y, como los pobladores de Lerma que saben de cocina tradicional, don Raúl conoce el secreto: hay que dejar que se rellenen solos mientras están vivos y coleando en su tina de agua, alimentándolos durante dos o tres días con queso añejo hasta que se empancen. Ahora sí, están repletos de queso.

Don Raúl saca los acociles de la red que trajo de la laguna, esos pequeños animales que se asemejan a los camarones y que, como las ranas, se capturan aprovechando los bajos niveles de agua.

Mientras, piensa en sus años de infancia, no hace más de 40 años, cuando era una realidad mantenerse de la laguna y las historias familiares estaban salpicadas de las anécdotas de cómo podían alimentarse y sostenerse incluso mercadeando.

La gente no era pobre, era sencilla pero bien comida, recuerda. Las ciudades han crecido y el deterioro ambiental hace que la laguna ya no dé para tanto, así que aunque sigue pescando y disfrutando de los manjares lacustres, se gana los días en la fabricación de muebles.

Fray Bernardino de Sahagún

Receta página 122









## Padrecitos asados



**D**on Raúl desliza la mano sobre el agua. Es época de lluvias y el tiempo ideal para encontrar ninfas de las libélulas, llamadas padrecitos, los cuales –muy escasos– quedan atrapados en las redes durante la pesca del acocil.

Como muchos habitantes de la región, sabe de los ciclos de los insectos, los busca, los escoge y recolecta de acuerdo a su tamaño, color, olor, textura y, sobre todo, sabor. Esa entomofagia, como se le llama a la costumbre de comer insectos, llamó tanto la atención a los colonizadores que le dedicaron largos párrafos en sus crónicas y descripciones en sus escritos. Y a través de los siglos, sigue siendo parte de la dieta de las zonas en donde se asentaron los pueblos originarios.

Se sabe por ejemplo que los españoles acostumbraban comer tortitas de *ahuautle* (larvas de mosco) los viernes pues no estaba permitida la carne ese día. Y como una cosa lleva a la otra, fueron probando y a su dieta incorporaron moscas, hormigas, gusanos, mariposas, orugas, pulgones, piojos y... libélulas que, en su estado larvario, se siguen consumiendo bautizadas como padrecitos.

De su valor nutritivo nadie tiene duda. Las libélulas sobrevuelan el agua para depositar sus huevos en las hojas y las ninfas que crecen se alimentan de pequeños crustáceos, de otras larvas e incluso de peces muy pequeños.

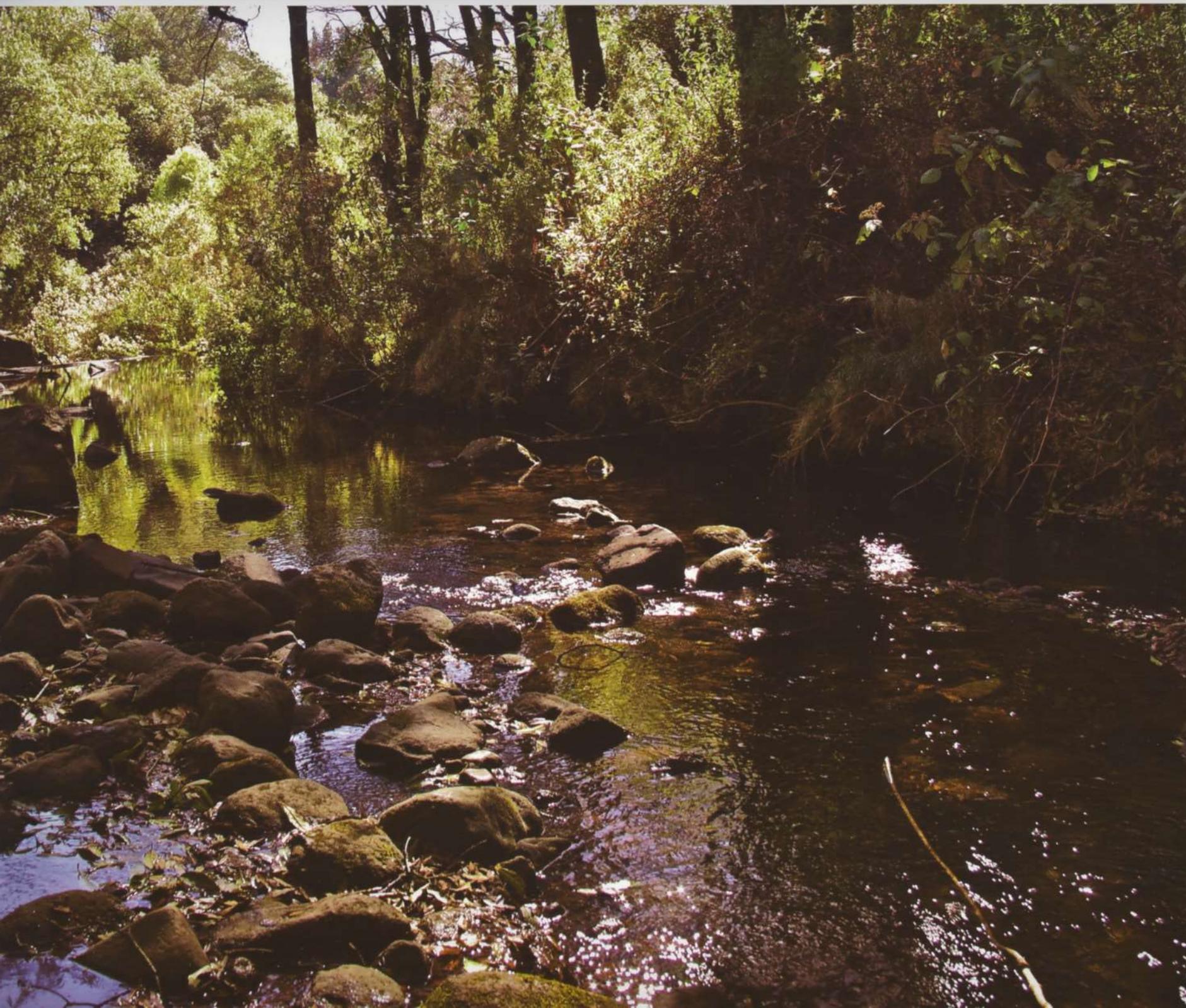
Preparar estas larvas de color café es sencillo. Hay que guisarlas en comal de barro o en una sartén con una embarradita de aceite, y disfrutarlas en un taco, preferentemente de tortilla de maíz azul. O disponerlas como botana, preparadas en una charola con cilantro, cebolla y chile serrano picado, limón y sal.



# Peces y anfibios

...otra manera de cazuela comen de ranas, con chile verde; otra manera de cazuela de aquellos peces que se llaman axolotl con chile amarillo; comían también otra manera de renacuajos con chiltécpitl...

*Fray Bernardino de Sahagún*





**A río revuelto  
ganancia de pescadores.**  
*Refrán popular*



## Carpa empapelada

**L**as carpas se resisten, combaten para liberarse, dan la batalla atrapadas en el chinchorro. Desde la lancha, los pescadores saben que tienen a su presa cuando los flotadores, hasta entonces inmóviles, empiezan a agitarse en el agua. Sin desclavar las garrochas que sostienen la red, recolectan la presa.

A veces hay más que carpas y se saca todo porque todo es comestible: charales, tambulita, juiles largos como las sardinas, una mezcla que puede prepararse como sopa de mariscos en caldo rojo o verde.

Cuando la laguna se seca, todos siembran coles y coliflores, y esperan a que crezca el pasto donde los animales hacen su guarida para que los huevos se conserven en las zanjas, en la humedad más profunda.

Y una vez más, crecerán nuevas carpas que nadarán por la laguna hasta encontrarse con esa red, igual a la que por cientos de años se ha usado para un banquete lacustre.

*Receta página 125*



## Ranas en salsa verde



*Las ranas deben guisarse con todo y piel,  
pues si se les quita pierden el sabor*

*Creencia popular*

**E**s de noche, principia la temporada de lluvias de agosto y doña Rosalía escucha el croar de las ranas. Es un murmullo que se oye más lejos que antes, allá, del lado del ejido y no del de su casa, justo a unos metros de la laguna.

Cierra los ojos y recuerda aquellos tiempos, hace ya varios años, cuando la rana abundaba y los niños salían de cacería nocturna con sus papás a pescarlas en las zanjas a la orilla de la ciénega, en la zona más fangosa. Había que asegurarse de atrapar a las de buen tamaño, de unos 20 centímetros de largo, aquellas verdes que algunos llaman rana leopardo, o la Moctezuma, que es más negra, y de preferencia, las hembras, que son más grandes; la otra especie, la ranilla, ni para comer sirve y, en cambio, su orina puede quemar las manos.

Unos metros más adelante, don Raúl sale armado de una red, botas de hule y lámpara de minero, para tener las manos libres y para ver el brillo de los ojos de las ranas a la luz de la Luna. Si fuera de madrugada las vería por el movimiento.

Empieza el “llamadero”, cuando las ranas están por aparearse. Su canto las delata. Eso ocurre sólo unos cinco días al año, así que es el momento justo para lograr, con suerte y pericia, de cuatro a cinco docenas. Ya de eso dependerá a cuánta gente se invita a comer.

Doña Rosalía prefiere conseguir las por docena en los criaderos de Atenco, de Tultepec o en Santiago Tianguistenco. Sólo que ahora su precio ha subido tanto que se considera un platillo especial, de fiesta, para agradar a alguien. Tradicionalmente, las ranas se matan metiéndoles el dedo en la boca para desgarrarles las vísceras y sacárselas después por el pecho. Luego se enjuagan con agua limpia. Hay quien las cuelga de un palo para asolearlas, airearlas y que “no sepan a choqueado”, es decir, para que pierdan el sabor a humedad.

De noche otra vez, las oye croar. Piensa que es una lástima que la contaminación esté acabando con ellas, que las venas de agua del río Lerma-Matlatzincó estén muriendo y ya no pueda darles en abundancia ese manjar que la naturaleza regala a quienes viven en ese lugar.

*Receta página 124*







*El que nace pa' tamal  
del cielo le caen las hojas*

*Refrán popular*



**A**penas se ha despejado la madrugada y ya los cuatro pescadores están levantando el chinchorro, esa red hecha de hilos tejidos y amarrados a una relinga, de la cual se sostienen los plomos y corchos que hacen que el ancestral mecanismo se sostenga en el agua para atrapar a los charales.

Hay que contener el aliento. Ojalá que haya sido una buena pesca. Los hombres arrastran la red: decenas de charales bailotean sin poder huir. Serán suficientes para una buena tanda de tamales.

Estos pequeños peces que, por lo general, no pasan de más de 10 centímetros de largo, son casi transparentes y deben comerse enteros porque pretender sacarles las vísceras y la espina equivaldría a destruirlos.

En muchos otros lados se comen fritos y deshidratados –bajo el nombre de boquerones– pero don Raúl sabe que en la zona de Lerma se hacen como todos los tamales preparados con ingredientes lacustres: sin masa. Estos tamales que algunos podrían no considerar tamales, se llaman *mextlapiques*.

Hora de cocinar. Los charales se preparan con cebolla, epazote y rajadas de chile, y se colocan sobre un atado de hojas secas de maíz o *totomoxtle*, cerrándolas y amarrándolas si es necesario para “asar el paquete” sobre un comal, hasta que las capas más externas se vayan tostando.

Adentro, cocidos, suaves y, sobre todo, completos, quedan los pescaditos listos para comer, siendo una fuente de calcio directa extraordinaria. Así es como se venden en muchos tianguis y es común verlos al abrir las hojas de maíz. Y es que, en realidad, ese tipo de tamal es más una forma de cocimiento, de transporte y de forma de venta.

Tamal  
de charales





## Popochas en salsa roja o verde



**A**ntes, hace un tiempo –recuerda don Armando–, los pescados se sacaban del río con anzuelo o mediante redes, se abrían por la mitad para sacarles las tripas y se les dejaba secar entre dos petates. El resultado, ese pescado seco pero rico en nutrientes y de fácil conservación, se llama popocha.

Mientras va al mercado a comprar las popochas para el platillo que confeccionará hoy, se imagina a los pescadores que vivían de su trabajo, interrumpido sólo por los periodos de veda, cuando los peces estaban en plena reproducción y la laguna se llenaba de todas las variedades: carpas, juiles y támbulas llenaban los canastos.

Ahora no hay suficiente producción y el pescado seco viene de otras partes, incluso de estados lejanos, la mayoría mojarras más grandes que la palma de una mano. Pero la preparación sigue siendo la tradicional, con sus salsas rojas o verdes, acompañadas de las verduras oriundas de la zona.

*Receta página 125*

*Ahora es cuando chile verde,  
le has de dar sabor al caldo*

*Refrán popular*





# Hierbas y frutos

Venimos aprendiendo todo esto porque lo vivimos,  
porque crecimos con esto

*Raúl Gutiérrez Morales*







**Lo que abunda no daña.**  
*Refrán popular*



## Malvas en caldo

**E**l foráneo atraviesa el patio de doña Ermila. Quién sabe si piensa que por estar en un poblado rodeado de campo todo tiene que ser tan verde. Ve las jardineras, desde donde asoman las hojas de las más diversas hierbas de la región.

“Seguramente a la señora le gustan las flores”, se dice.

Y sí, a doña Ermila le gustan las flores, pero más le satisface saber que cualquier día, en cualquier momento, un antojo puede cumplirse con el solo hecho de salir al patio y sacar de raíz unas hojas de la malva, de esa planta que el foráneo pensó que era un geranio a punto de florear.

Como casi todas las hierbas que se consumen en la zona, las malvas son un quelite sabroso y fácil de cocinar.

*Receta página 124*







## Papas de agua o apaclol



*Después de todo, ¿a quién le va mal un platito de apaclol con pura sal, o acompañado de un guacamole picosito, o como parte de un taco placero?*

*Armando Robles Contreras*

**P**apas acuáticas. Papas de agua. Papas silvestres. *Apacloles*. Papas laguneras. Papas que son un tubérculo nada común: su bulbo está en la tierra; su tallo, en el agua, y la hija, en el aire.

Maravilla de la naturaleza, al hacer contacto permanente con tres de sus ejes ejes: aire, tierra, agua. El bulbo es la raíz de la que sale la plantita que dará una sola hoja, un solo tallo y la lanza que habrá de delatar su presencia.

Don Raúl conoce la laguna y, especialmente cuando es época de secas y el agua baja, escudriña su superficie para descubrir las lancitas secas que indican que la papa de agua está en su punto. Es la señal: puede arrancarlas del fondo al que se enraizan. Si la hoja es aún verde, la papa aún no está madura y al hervirla quedará seca.

Lo delicioso de su sabor está relacionado con la inmediatez de su consumo: se cocinan hirviéndolas con poca agua en cazuela de barro y un poco de sal, para comerse en ese momento. Hervirlas el día anterior hace que pierdan su consistencia y se vuelven “bofas”.

Su sabor es peculiar. Aunque recuerda un tanto al de la papa terrestre, tiene un dejo de humedad. Don Raúl dice que hay que “tenerle el gusto” a este tubérculo que ha dejado de ser abundante como en otros tiempos pero el que podría cultivarse para revivir la tradición.







**E**manantial, en los pequeños riachuelos que se dispersan, crecen los berros prácticamente listos para comerse pues pasan por agua corriente limpia. Don Raúl lo sabe pues cuando era un niño se los comía ahí mismo, crudos y al natural.

Parecen los mismos berros que los que pueden verse en los anaqueles de los supermercados o en la tiendas de cualquier sociedad urbana pero no lo son: estos quelites están limpios y son perfectamente silvestres. Se asemejan en el sabor ácido y picosito pero el comerlos en fresco, recién cortados y sin la necesidad de acudir a desinfectantes y químicos, los hace especiales.

Es un buen momento para hacer una de sus apreciadas ensaladas de berros. Así que cuando el calor arrecia, don Raúl sólo camina unos pasos, comprueba la pureza del agua que los baña, corta un buen manojo... y se dispone a disfrutarlos en familia.

Aunque ya no abundan como antes, porque se dan sólo donde corre agua limpia, debe decidir cuánta hierba llevar. Como se estila desde hace muchos años, él sigue midiendo a la antigüita: cortar una *abrazada* implicaría juntar 10 manojo grandes de berros... unos 50 centímetros de circunferencia. Otra *medida* más una *abrazada*, se convierte en una *ayatada*. Pero ¿para qué hacer cálculos? Hoy está sólo la familia y basta con un solo manojo para todos.

Comienza la preparación: deshojados y picados, agrega trozos pequeños de pepino y gajos o rodajas de jitomate. Mientras, como para ir abriendo el apetito, se hace un buen taquito con la tortilla bien caliente, el berro en crudo, chile verde bien picado y un pellizco de sal.

Don Raúl le tiene un cariño especial a los berros y es que, como a otras muchas hierbas de México, a este quelite se le atribuyen propiedades curativas: licuado con miel de abeja se utiliza como tónico para el hígado. Recuerda una ocasión en que uno de sus hijos estaba enfermo y amarillo. Nadie podía sanarlo.

Un tío que es naturista les recomendó el remedio y su hijo se compuso rápidamente. A puro berro. Una delicia fresca que aún se consigue en los alrededores de la laguna.



## Ensalada de berros







## Ensaladas de jaras y de mamalacote



**I**ncreíble. Basta arrancarlas, lavarlas y sin preparación alguna, tener un platillo que es un *delicatessen* digno de comerse así, en crudo y sin aderezo alguno, despojadas de todo aditamento que mate su sabor natural.

Aunque desde que se llevaron el agua del Lerma a la ciudad de México ya no brotan los manantiales que inundaban las milpas con zanjas que harían crecer las hierbas en abundancia, las jaras siguen dándose en la ciénega y en la laguna –especialmente de marzo a mayo– y son un alimento de presencia común en cualquier mesa de la región, si bien su consumo ha comenzado a disminuir por la contaminación del agua que hace obligatorio desinfectarlas.

Desde tiempos ancestrales, son los hombres quienes van por las hierbas y desde muy pequeños aprenden a identificarlas. En la laguna hay zonas para cada tipo de hierba, por lo que ya saben por dónde hay que caminar para encontrar la que buscan.

Y es que sí hay que saber para convertirse en recolector. Existen hierbas que, quienes no conocen, suelen confundir con la jara, como el famoso acahual que no es comestible y se da en la tierra, no en el agua, o el *chichicastle*, una ortiga medicinal que, aunque no es venenosa, no debe tocarse para evitar las ronchas.

Las jaras se comparten. Colocadas al centro de la mesa en un vaso con agua, como si fuera un florero, se colocan estas hierbas largas de puntitas alargadas, y los comensales van jalando las ramas para comerlas, de la misma forma que se haría con el pápalo. Y hay que comerlo todo: la hoja y el tallo para disfrutar de su sabor fresco y tan particular que sólo puede decirse que “sabe a jara”.

Suele también hacerse una ensalada mixta de jara con mamalacote, el cual “tiene el sabor de tiempos idos, de un profundo encuentro con la laguna”.

El mamalacote (foto superior) se da solamente en la ciénega cuando hay agua –generalmente, en época de lluvias– y es uno de los alimentos preferidos de los patos. Vale la pena probarlo: al principio, su sabor es fuerte, concentrado y con un dejo amargo. Pero no hay que darse por vencido pues, conforme se mastica, su sabor va cambiando hasta dejar en la boca una sensación de frescura.

En la laguna está también el berro de palmita que, licuado, se considera medicinal para el hígado, por su alto contenido de hierro. Y fresco, puede acompañarse de guacamole, haciendo una ensalada perfecta.



D...  
Pero ella se dirige a su jardín: en las orillas, cerca de los muros, crecen varias plantas y hierbas. Ella las conoce todas y les habla por su nombre.

Ahora es julio y empieza la temporada de huauzontles, los verdaderos, los de temporal, los que tienen mucho mejor sabor que aquéllos que se consiguen todo el año porque son de invernadero.

Ya tiene los frijoles cociéndose en la olla y en la mente un arroz blanco para acompañar a los huauzontles que serán el platillo principal. Así que toma un manojo –el que alcanza para elaborar unas siete piezas–, lo desvaina y lo pone a hervir en agua con carbonato para que no se haga pardo, para que no pierda su intenso color verde. También el tequesquite podría funcionar.

Una vez cocidos, los pone en un escurridor y los baña con agua fría. Los abre delicadamente para buscarles un centro y ahí coloca queso canasto o queso panela, a manera de relleno. A veces los amarra con hilo pero su experiencia le evita este paso y puede seguir para capearlos sólo con huevo y dejarlos en papel de estraza, el cual absorbe el aceite.

Mientras los huauzontles descansan, doña Ermila pone a freír en una cazuela un cuarto de kilo de chile pasilla, 200 gramos de ajonjolí, tres clavos de olor y tres pimentas. Una vez que está todo dorado, lo muele con un diente de ajo, un pedazo de cebolla y un poco de agua, la suficiente para que quede espeso.

La salsa se sirve en un plato y encima se coloca la torta de huauzontle, el cual se come tomándolo por el tallo para jalarlo con los dientes, de manera que en la boca sólo quedan los granos o semillas, más lo sustancioso de la salsa y el relleno. O bien, para no ensuciarse, puede hacer sólo lo comestible en tortitas con salsa.

Ya está la familia sentada a la mesa, esperando pasar entre los dientes las ramitas para desprender la “carnita” deliciosa de esta hierba que muchos consideran el alimento del futuro.





# Huauzontle en chile pasilla







**Las cosas claras  
y el chocolate espeso**  
*Refrán popular*



## Pulque curado

**E**l pulque es versátil: hay de avena, de piña, de plátano, de mamey, de tuna, de apio, de nuez, de fresa, de piñón, de guayaba, de ciruela mexicana...

Si tiene que elegir uno, don Bartolo platica acerca del curado de tuna. Quizá el más mexicano entre los mexicanos.

Para elaborarlo, se utiliza pulque natural. A éste hay que agregar tuna colorada, ya descascarada y machacada a punto de mermelada, además de un poco de azúcar.

Quienes en algún tiempo vaticinaron la muerte del pulque y los curados estaban muy equivocados. Estas bebidas han sido parte de las comunidades originarias desde siempre y, aunque antes no existían las alquerías o pulquerías como expendios, se elaboraban en casa y se vendían en patios y en la calle, servidos en un cántaro de barro o en *xoma*, un recipiente hecho del fruto redondo llamado tecomate.

Hoy en día, el pulque que ha sido de consumo ininterrumpido en los pueblos mexicanos, ha vuelto a las grandes ciudades y hasta de moda está "ir a echarse un curado".



## Pulque natural



*El pulque, en náhuatl uctli (vino de la tierra), se obtiene del maguey, metl.[...] El pulque es muy rico en vitaminas y proteínas, y por eso, y por otras razones obvias, los prehispánicos lo consideraban una bebida sagrada.*

Rosita Sánchez

**D**aprendido los secretos de esta bebida de su tío Fernando Gutiérrez, tlachiquero del general Luis Sánchez Galán, quien luchó en las Fuerzas Revolucionarias del Sur de Emiliano Zapata.

Él sabe que para tener un buen pulque hay que capar al maguey cuando cumple los 10 años, edad en la que su corazón comenzará a adelgazarse. Con un cortador en forma de cuchara se le troza el corazón y se deja descansar de seis meses a un año para empezar a rasparlo.

Cuando la planta está lista para dar el néctar que nuestros antepasados consideraban bebida de dioses, se raspa y se deja tapado para que no se moje el aguamiel, pues si no “no se compone”.

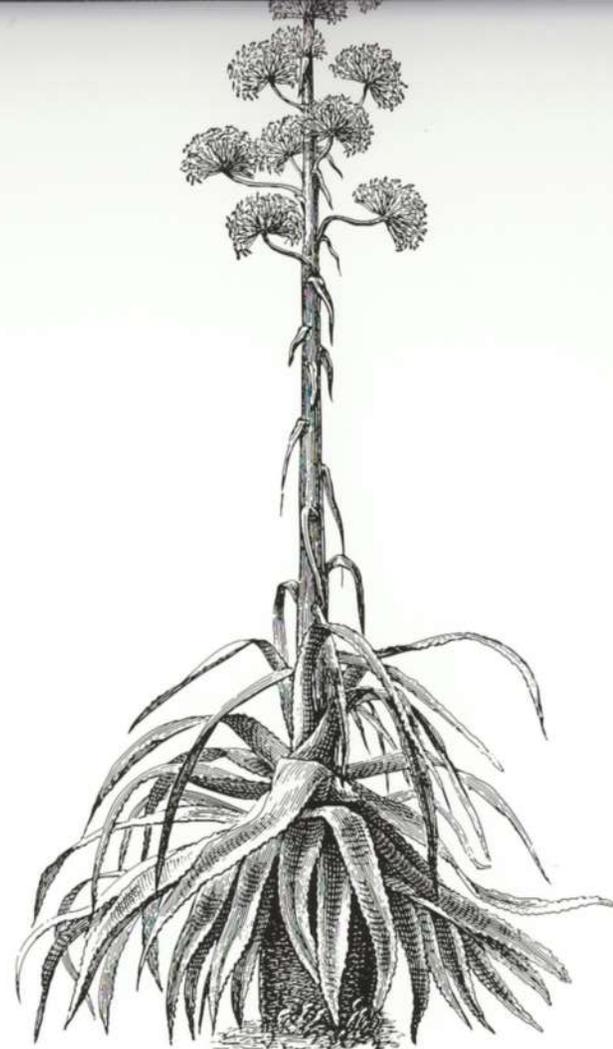
Al día siguiente, se introduce el acocote –ese instrumento hecho generalmente de calabaza seca con dos extremos abiertos– con el que, mediante succión, se extrae la miel del maguey que habrá de depositarse en una bota hecha de piel de cabra.

El pulque natural se “hace pie”, es decir, que está muy fuerte, por lo que se le agrega el aguamiel, se deja de cuatro a cinco horas hasta que fermente en el calor y “agarre” cuerpo y consistencia.

Para preparar el pulque fuerte –conocido como pico de gallo–, se le agrega chile serrano picado con cebolla, se deja reposar durante media hora y queda perfecto: ni campechano ni dulce.

En estos tiempos, se trabaja con el maguey chalqueño, de pencas anchas y largas de entre cinco y siete metros, del cual puede sacarse una bota cuando está en plenitud.

Don Bartolo puede enumerar variedades de maguey mexicano que, desafortunadamente, han desaparecido de la zona de la laguna –en su islote–, debido a la sobrepoblación, como el verde limón, el organillo, la mano larga, el chalqueño y el tlacamel.



*El árbol de maravillas es el maguey, de que los nuevos chapetones (como en Indias los llaman) suelen escribir milagros, de que da agua, y vino, y aceite, y vinagre, y miel, y arrope, e hilo, aguja y otras cien cosas[...] El tronco, que es grueso, cuando está tierno le cortan y queda una concavidad grande donde sube la sustancia de la raíz, y es un licor que se bebe como agua, y es fresco y dulce-, este mismo, cocido, se hace como vino, y dejándolo acceder se vuelve vinagre; y apurándolo más al fuego es como miel- y a medio cocer, sirve de arrope, y es de buen sabor y sano, y a mi parecer, es mejor que el arrope de uvas...*

*José de Acosta*

Doña Celia agrega que se considera un honor servir esta bebida en la jarra llamada alcarraza, aunque también se toma en un tarro pequeño de barro llamado litrero o en la *xoma*, la base del guaje. Quien sabe tomar pulque lo hace sosteniendo el recipiente con las dos manos, nunca con una sola.

Ella, quien integra el pulque en sus platillos, conoce de sus propiedades y usos: para la tos, tres veces al día, un vaso pequeño de pulque bien calentito; el aguamiel para los anémicos, y espuma de pulque para que el destete de los bebés sea un paso tranquilo hacia nuevos alimentos.

Y, murmurando, enumera los nombres de esta bebida tan mexicana: nebli, muchachero, xaskle, menro, pulmón... pulque, al fin y al cabo.



**N**o todo tepache es pura piña fermentada, como se cree popularmente. El tepache de pulque es una bebida especial de la zona que se usa en fiestas y celebraciones.

Digamos que se van a preparar 20 litros. Hay que ser cuidadoso para escogerlo, conocer si es del bueno: el pulque natural hace hebra, pero en ocasiones le agregan organillo para alterarlo.

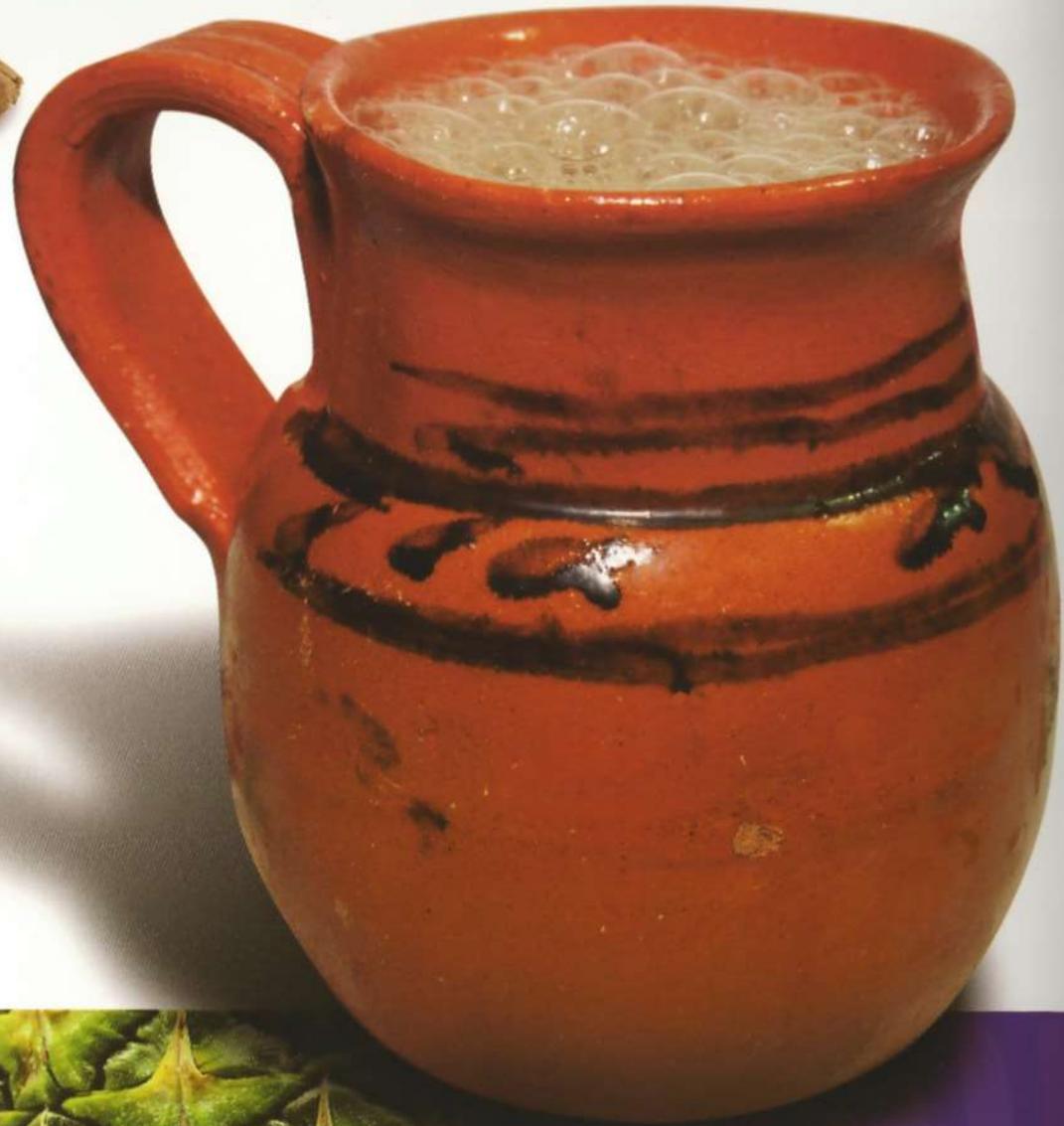
Don Bartolo explica que para ese volumen de pulque natural hay que hervir cinco kilos de piloncillo en cinco litros de agua hasta que se deshaga, dejándolo enfriar todo el día y toda la noche.

Al día siguiente se le agrega al pulque, junto con canela molida, pero sin añadir alcohol porque éste lo descompone. Y es que así, al natural, puede durar hasta 20 días.

Sólo a la hora de tomar, se puede poner un poco de tequila al vaso, antes de verter el tepache, o bien, agregar jugo de piña o de naranja para mezclarlos.

Pero más allá de la preparación de esta nutritiva bebida elaborada para festividades especiales, como parte de un ritual, está una tradición muy antigua “la que se pierde en la memoria de las páginas de la historia” –dice doña Celia– la que pocos jóvenes lugareños conocen:

Es durante la danza tradicional del corte de caña cuando había que anotarse para que los mayordomos de los cuentepecos –integrantes del ritual o de las danzas típicas de celebración de la zafra– supieran cuánto tepache habrían de producir. Y entonces, sólo quienes se habían apuntado y colaborado económicamente para la producción de tepache tenían derecho al paquete: arroz, mole, tamales v. jarrito en mano, el tepache solicitado.



**Tepache**





*nos y acopados: tiene recia madera, el fruto de ellos se llama como el árbol: texocotl, son amarillas, y coloradas por fuera, y por dentro blancas, y los huecillos de dentro son muy buenas de comer..”*

**A** sí describía Fray Bernardino de Sahagún a las “manzanas comestibles de la tierra” que para nosotros son los frutos habituales de toda una temporada, ingredientes indiscutibles del relleno de la piñata y de las bolsitas de los niños durante una posada. Los tejocotes son también protagonistas de numerosos tipos de dulces de la zona, entre ellos, las mermeladas pero, sobre todo, la conserva de este fruto aparentemente simple pero de sabor único.

*Receta página 125*



**Conserva  
de tejocote**

## y conserva de capulín



**P**itahayas vestidas de rosa mexicano. Mangos cuyas tonalidades van del verde rojizo, al rosa-naranja y al amarillo intenso de un mango. El indescriptible tono del betabel y la berenjena que sigue sus pasos hacia un morado que busca al azul. El mamey que da nombre a su color. El rojo granulado de las granadas y aquel salpicado de semilla negra de una jugosa sandía.

Además de los aromas, los olores y las texturas, la comida mexicana está hecha de colores que atraen y conquistan. ¿Qué decir de las pepitorias, las cocadas, los greñudos, los atoles? Quizá en ningún tipo de comida atraiga más el color que en el dulce. Y el capultamal de la zona de Lerma ocupa tal vez el primer lugar en esa prestigiosa lista.

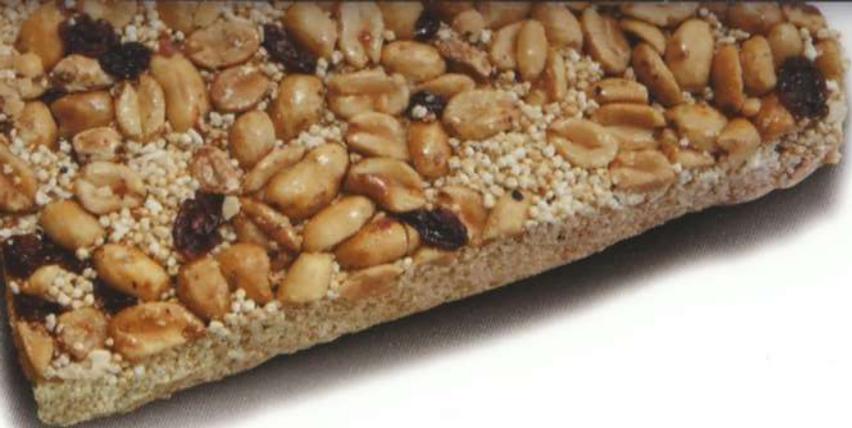
Tamalito dulce como para ir comiéndoselo mientras se pasea por el tianguis o por una feria, es un postre clásico que aún hoy es de los favoritos de los habitantes de las poblaciones ubicadas alrededor de la laguna.

Receta página 124

*Hay unos árboles en esta tierra que llaman capuli y los españoles los llaman cerezos, porque son algo semejantes a los de España, en la hoja y en el fruto; la fruta se llama capuli, que quiere decir cerezas, de esta tierra: las hojas y grumos de éste árbol son medicinales para los ojos, echado el zumo en ellos. Son dañosas estas cerezas cuando se comen muchas, porque causan cámaras, los meollos de los cuescos (es decir, el interior del hueso) cómenlos tostados. Otros de estos cerezos se llaman elocapuli, porque son mayores, y lo mismo el fruto: son muy sabrosas de comer estas cerezas. Hay otros cerezos que se llaman tlaolcapuli, porque son menores, también tienen el fruto menudo...*

**C**omo con otras frutas originarias de México, los españoles mostraron asombro, y con dedicación y observación –como en el caso de este fragmento sobre los capuli escrito por Fray Bernardino de Sahagún– describieron a los pequeños capulines que suelen ser comunes en el Altiplano, si bien son poco conocidos en otras regiones del país, como en el norte de México.

Aunque varía su color de rojo brillante a negro, su sabor es característicamente ácido aunque más dulzón cuanto más oscura sea su piel. Y la combinación del agrio con la preparación de dulces clásicos de la región, da un resultado único.



## Dulce de amaranto y pinole

**E**l amaranto y el pinole son ingredientes comunes en las golosinas de la región. Sin embargo, el amaranto no siempre fue dulce. Sustituto del maíz cuando la cosecha era pobre, esta semilla conocida como *huauhtli* era medicinal y un alimento ritual que se comía en ceremonias religiosas.

Según algunos historiadores, los antiguos mexicanos elaboraban las figuras de dioses con masa de amaranto y las consumían después de una ceremonia de arrepentimiento por sus faltas. Pero al llegar los españoles, prohibieron el consumo del amaranto, pues consideraron que esta práctica de teofagia (comerse a los dioses) era un equivalente a la comunión cristiana.

De acuerdo a una tradición oral, en el siglo XVI Fray Martín de Valencia tuvo la idea de mezclar el amaranto con miel de abeja. Se dice que al probarlo, la gente bailaba y tocaba música de antiguos rituales prehispánicos con tanta alegría que... el dulce se bautizó como “alegría”. Cierta o no la leyenda, el caso es que la “alegría” es una de las golosinas más comunes no sólo en Lerma, sino en el Altiplano en general.

¿Y qué decir del pinole? Dulce de niños y de reyes en los tiempos precolombinos, su preparación es sencilla: basta poner a tostar el maíz del tipo cacahuacincle o cacahuacintle negrito, agregar canela y azúcar, y moler todo junto, de preferencia en un metate. Hay quienes le agregan amaranto o cacao.

El pinole es sin duda un dulce clásico que implica toda la concentración en el consumo pues, por su consistencia, hay que esperar para pasarlo de la boca a la garganta. No en balde se dice que “no se puede chiflar y comer pinole”



*El que tiene más saliva, traga más pinole*

*Dicho popular*





# Recetario

Además de las formas de cocimiento, en los recetarios del siglo XVIII se indicaba el uso del calor para preparar cada guiso. Se decía, por ejemplo, cocer o asar a dos fuegos, poner lumbre arriba y abajo, poner en el rescoldo y luego lumbre arriba, cocer en un comal con brasas a fuego manso

*Matilde Souto Mantecón*



### Ingredientes para 1 k de acociles:

- 3 cucharaditas de aceite
- 3 chiles serranos
- 1 manojo pequeño de cilantro
- 1 a 2 jitomates
- ½ cebolla
- Sal al gusto

### Forma de preparación:

- Ya rellenos, se lavan, enjuagan y guisan en aceite hasta que se ponen “rojitos”. Se dejan enfriar.
- Aparte, se pica el chile, cilantro, cebolla y jitomate.
  - Se añaden los acociles y se presentan en charola para comerlos como botana o en taco. Tradicionalmente, se acompañan con pulque.
  - Se pueden hacer también asados y “salsearlos” en guisado con los mismos ingredientes molidos, más jitomate o tomate verde.

### Ingredientes para 10 patos:

- Laurel
- Tomillo
- Mejorana
- Sal al gusto

### Para la salsa:

- 7 jitomates
- 2 dientes de ajo
- ¼ de cebolla
- ½ vaso de pulque natural
- Chipotle al gusto

### Forma de preparación:

- Los patos, ya desplumados, se lavan y limpian bien, y se ponen a hervir con sal, ajo y cebolla. Se agrega sal al gusto y las hierbas de olor: tomillo, mejorana y laurel.
- En una olla de barro extendida, se calienta aceite y se ponen unos trozos gruesos de cebolla a acitronar.
- Se licuan los ingredientes para hacer la salsa y ésta se vierte en la cazuela, agregando además el agua con que se lavó el vaso de la licuadora.
- Cuando la salsa esté sazonada, se sirve sobre la carne ya completamente cocida.
- El platillo se come solo, acompañado únicamente con tortillas. Si se deja para el día siguiente, llega a tener un mejor sabor.



Ingredientes para 3 unidades de guajolote.

¼ k avellanas

¼ k nuez de Castilla

¼ k almendras

1 k plátano macho rebanado y dorado en aceite

1 paquete de galletas Marías doradas en aceite

1 paquete de galletas saladas doradas en aceite

6 tortillas de maíz de nixtamal doradas en aceite

¼ k ajonjolí tostado

¼ k pasitas

9 dientes grandes de ajo, bien dorados en aceite

1 cebolla de ½ k rebanada y acitronada con aceite

1 vara de canela desmoronada y tostada

2 pizcas de clavo entero

2 pizcas de pimienta negra entera

6 bolillos partidos a la mitad y dorados en aceite

1 k de chile mulato desvenado

2 k de chile pasilla desvenado

2 tabletas de chocolate de mesa



*Aquí se juntaron el hambre y la ganas de comer*

*Refrán popular*

#### Forma de preparación:

- Se muelen todos los ingredientes, ya sea en el tradicional metate o en un molino.
- En un poco del caldo donde se hirvió la carne del guajolote, se va depositando paulatinamente la mezcla molida, sin dejar de mover con una cuchara de palo. Cada vez que se seque, se va vertiendo un poco más de caldo, hasta que esté sazonado el mole.
- Se agrega el chocolate para darle un sabor más dulce y lograr el espesor deseado.
- Se sirve una pieza del guajolote, una cucharada de mole y una de frijoles en un plato hondo, acompañado de tortillas.



## Tamales de charales

#### Ingredientes:

300 g de charales frescos

10 hojas secas de maíz o *totomoxtles*

½ cebolla

10 hojas de epazote

Rajas de jalapeño o de chile serrano colorado al gusto

#### Forma de preparación:

- Se coloca un puño de charales frescos sobre una hoja seca de maíz.
- Encima, se le pone cebolla y epazote picados finamente, y una raja de chile.
- Se cierra la hoja y se envuelve con al menos tres capas más de totomoxtle, atando el paquete con una cuerda o mecate fino.
- Se deja sobre el comal hasta que las capas externas estén tostadas y se desata la cuerda para abrir el tamal.
- El charal cocido se come directamente o bien, como ingrediente de un taco placero.



### Ingredientes para una docena de ranas:

- 1 k tomate verde
- ¼ chile verde serrano
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 1 manojo mediano de vinagrera
- 6 varas de cilantro

#### Forma de preparación:

- Para hacer la salsa, se hierva el tomate con ¼ de cebolla, el ajo y el chile. Se muele.
- Se pone una cazuela al fuego con dos cucharadas de aceite y ¼ de cebolla a acitronar. Se agregan las vinagreras. Se le pone un puñito de masa para que espese.
- Las ranas limpias y lavadas se añaden a la salsa. No se les debe mover porque su carne es blanda y se desbarata. Dejar cocer por 15 minutos.
- Este platillo se sirve en un plato hondo, para salsear, y se acompaña sólo de tortillas. Se puede combinar con una charola de acociles, para completar la comida.

## Malvas en caldo

#### Ingredientes:

- 1 manojo de hojas de malva con todo y tallo
- 1 diente de ajo
- Venas de un chile pasilla
- 2 chilacayotes o 2 calabacitas tiernas o un manojo de flor de calabaza
- Sal al gusto

#### Forma de preparación:

- Se pone a hervir agua en una cazuela y se le agrega tequesquite o, en su defecto, una pizca de carbonato.
- Se le agrega el ajo machucado, las venas de chile y la sal.
- Se le puede añadir el chilacayote, la flor de calabaza o las calabacitas cortadas en cuadritos hasta que estén casi cocidas.
- Cuando el caldo ya adquiere algo de sabor, se agregan las hojas de malva que se cuecen muy rápido, por lo que no hay que dejarlas al fuego más de 15 minutos. Es normal si queda espeso, ya que la malva suelta un poco de baba.

### Ingredientes para 2 k de carne de pato:

- 2 cucharadas de manteca
- ½ k de costilla de puerco
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ¼ k de chilaca (guajillo) combinado (pequeño y delgado para el sabor; grande y grueso, para darle espesor)
- 250 g de ajonjolí
- 1 pimienta gorda
- 1 clavo de olor

#### Forma de preparación:

- Hervido, despellejado y en trozos, guisar el pato junto al ½ kilo de costilla de puerco que está ya dorada en dos cucharadas de manteca.
- Para hacer la salsa, hervir el chile chilaca (guajillo) combinado, y molerlo en media taza de agua con cebolla, el ajonjolí, la pimienta, el clavo y el ajo.
- Pasada por el colador, la salsa está lista para recibir las piezas del pato frito.
- El platillo se sirve en cazuela de barro y se acompaña de arroz blanco con epazote, frijoles negros de la olla y dos kilos de tortilla.

## Capultamal

#### Ingredientes:

- 1 k de capulines
- ½ cucharadita de harina
- 10 gotas de pintura vegetal color uva
- ¼ k de azúcar
- 1 vara de canela
- 20 hojas de maíz

#### Forma de preparación:

- El capulín se pone a cocer con poca agua. Ya que ésta se evapora, se agrega la harina para que “agarre cuerpo” y se vierten las gotas de pintura.
- Se agrega el azúcar y la canela, y se deja enfriar en la cazuela.
- Se lavan las hojas de maíz en crudo y se remojan; a cada una se le ponen dos o tres cucharaditas del dulce y se enredan como tamales.



### Ingredientes para 4 pescados:

- 6 chiles serranos (salsa verde) o 4 guajillos (salsa roja)
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 1 bolita de masa
- 1 cucharada de aceite o de manteca
- 1 manojo de flores de calabaza
- 2 calabacitas tiernas
- 5 ramitas de cilantro

### Forma de preparación:

- Se muele el chile con media cebolla, el ajo y la bolita de masa (para espesar la salsa).
- En una cazuela se calienta manteca o aceite, se agrega la otra mitad de la cebolla en rebanadas, y se vierte la salsa agregando agua hasta que tome el espesor requerido.
- Se añaden las flores de calabaza y las calabacitas tiernas al gusto y en cuadritos.
- Se colocan dentro las popochas enteras y el cilantro picado, dejando hervir de 10 a 15 minutos hasta que se cuezan.

### Ingredientes:

- 1 carpa de 3 k
- 1 racimo grande de epazote fresco
- 1 cebolla rebanada en gajos
- 5 chiles serranos frescos, cortados en cuartos
- Aceite
- Sal al gusto

### Forma de preparación:

- Se lava el pescado y se sacan sus vísceras; se le hacen pequeños cortes para permitir que la sal penetre y el cocimiento sea uniforme.
- Se rellena con epazote, cebolla y chile (sin las semillas) y se rocía con sal.
- Después de darle un baño de aceite, se cubre con papel aluminio (antes se tapaba con hojas de maíz) y coloca en las brasas durante 15 a 20 minutos, volteándolo de cuando en cuando para que se cueza parejo.
- Se sirve con guacamole y salsa verde, y puede comerse como platillo o en tacos.

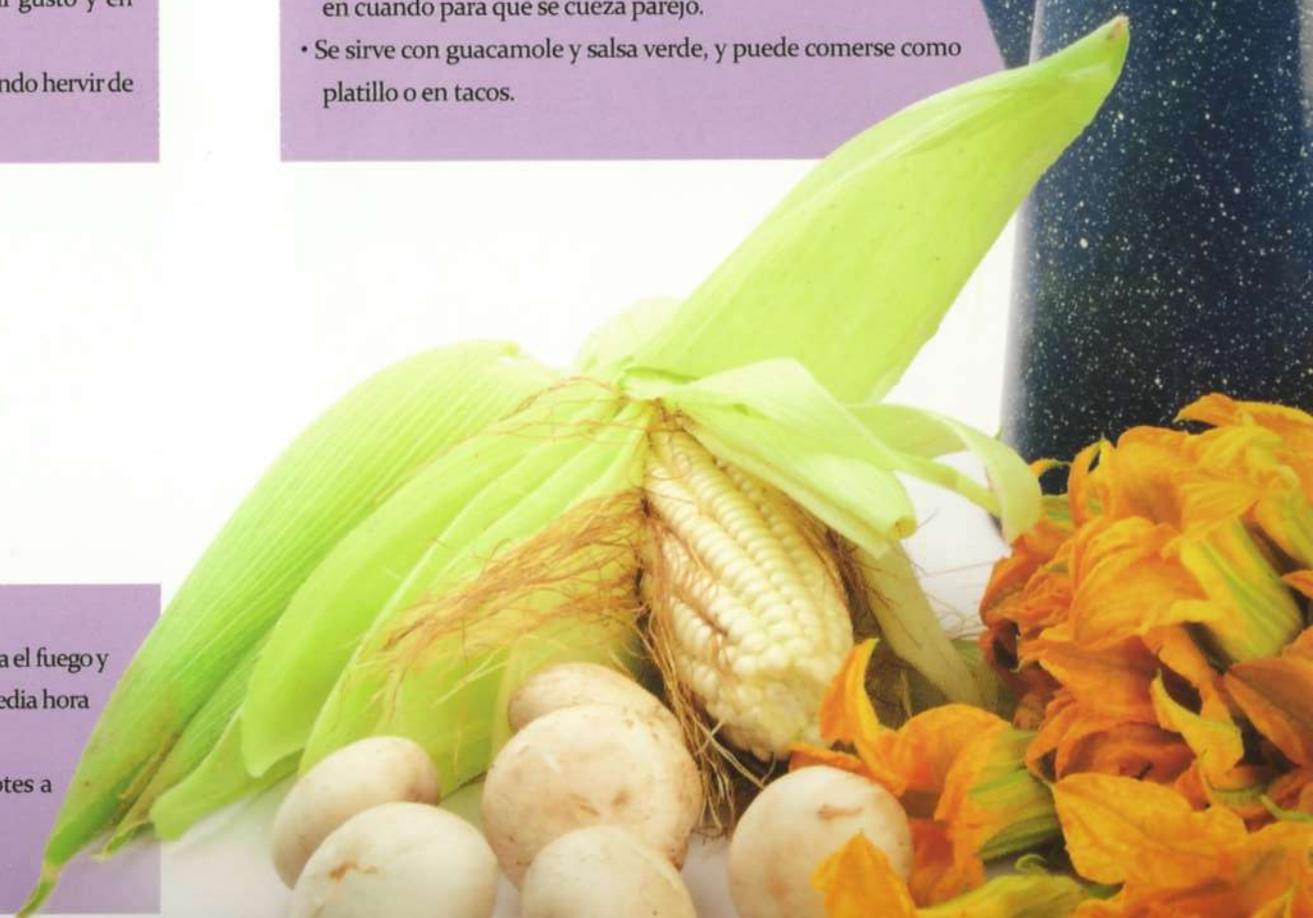
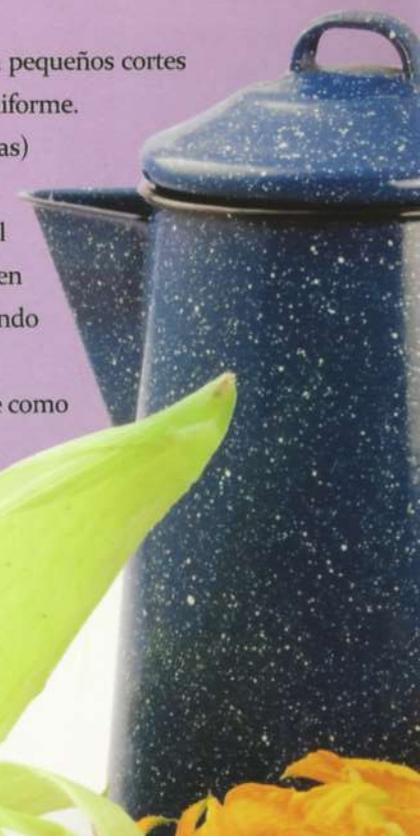
## Conserva de tejocote

### Ingredientes:

- 1 k de tejocotes
- 1 l de agua
- ½ k de azúcar
- 1 pizca de canela

### Forma de preparación:

- Se pone a calentar agua en una cazuela y cuando hierva, se apaga el fuego y se le ponen los tejocotes muy bien lavados. Se dejan reposar media hora y se pelan.
- En un litro de agua se pone el azúcar, la canela y los tejocotes a hervir durante unos 20 minutos.
- Se envasa en frío.





# Créditos

## PROYECTO EDITORIAL

Universidad Autónoma Metropolitana  
Unidad Lerma

## COORDINACIÓN GENERAL

Mindahi Crescencio Bastida Muñoz

## COORDINACIÓN EDITORIAL

Antonio Pastrana Martino  
Blanca Guerrero Calderón

## TEXTOS

Ana Luisa Anza Costabile  
Mindahi Crescencio Bastida Muñoz

## DISEÑO

Art&Maña Consultores, S.C.

## IDEA CREATIVA

Arturo Rivera Ramírez

## DIRECCIÓN DE ARTE

Roberto Vásquez Lucas  
Salvador Ibarra Saucedo

## DISEÑO Y FORMACIÓN

Mariana Gutiérrez Rivera  
Maritere Meza Moreno

## ASESORÍA TÉCNICA

Adriana Pérez de Legaspi  
Armando Robles Contreras  
Celia Castro Valdez  
Celestino Lechuga Gutiérrez  
Ermila Muñoz González  
Lucas Bastida Gutiérrez  
Raúl Gutiérrez Morales  
Rosario Arzate Mejía

## ASISTENTES DE COCINA

Adriana Chávez Apolinar  
Bartolo Bastida Gutiérrez  
Berenice Robles Bastida  
Francisca Gutiérrez Dávila  
Hilda Bastida Muñoz  
Juan Raúl Gutiérrez Morales  
María de los Ángeles Bastida Muñoz  
María del Rosario Arzate Mejía  
Mayan Citlali Lechuga Arzate  
Sara Morales Camacho  
Trinidad Álvarez Tapia  
Yoalilit Alejandro Lechuga Arzate

## FOTOGRAFÍA

Antonio Pastrana Martino  
Luis Guerrero Alva  
Miguel Ángel Sicilia Manzo  
Shutterstock

## ILUSTRACIÓN

Mariana Gutiérrez Rivera  
Maritere Meza Moreno  
Salvador Ibarra Saucedo

## UN AGRADECIMIENTO ESPECIAL PARA:

Museo de Culturas Populares del Centro Cultural Mexiquense e Instituto Mexiquense de Cultura del Gobierno del Estado de México.

*Los ingredientes empleados para la presentación de los platillos de este libro fueron obtenidos en criaderos certificados y en ningún caso se utilizaron especies en veda o en riesgo de extinción.*

# Bibliografía

Buenrostro, M. y Barros, C. *De ranas y ajolotes*. Columna *Itacate* del periódico La Jornada. Martes 9 de noviembre, 2010.

García Rivas, H. *Cocina prehispánica mexicana*, Panorama Editorial, México, 1991.

De Acosta, J. *Historia natural y moral de las Indias*. Dastin, S.L. Colección Crónicas de América, España, 2003.

De la Rosa de Almazán, M.T. *Gastronomía mexiquense*. El Colegio Mexiquense, 1987.

De Sahagún, B. *Historia general de las cosas de la Nueva España*. Editorial Porrúa, colección Sepan Cuantos, México, 2006.

Del Villar, M. *La comida prehispánica*. Presentación del número especial 12. Revista Arqueología Mexicana, Editorial Raíces, México.

Durán, D. *Historia de las Indias de la Nueva España e islas de tierra*. (Códice Durán, manuscrito de 1587). Edición de la Imprenta de Ignacio Escalante, México, 1880. Consulta en línea: <http://www.scribd.com/doc/56868884/Diego-Duran-Historia-de-las-Indias-de-Nueva-Espana-1-y-2>

Enciclopedia de los municipios y delegaciones de México. Instituto Nacional para el Federalismo y el desarrollo municipal (INAFED). Secretaría de Gobernación México.

Escalante Gonzalbo, P. *La vida urbana en el periodo clásico mesoamericano*. En: Historia de la vida cotidiana en México, Tomo I. Fondo de Cultura Económica, México, 2004.

González Torres, Y. *El maíz: mitos y ceremonias*. En: Desgranando una mazorca: Orígenes y etnografía de los maíces nativos. Diario de Campo, INAH, Suplemento 52, Enero-febrero, 2009.

Guadarrama Fuentes, O.V. y Fernández Zarza, M. *Manjar de Tlatoanis, historia de pueblos: pato embarrado*. Culinaria, Revista virtual gastronómica. UAEM, No. 5, México, julio 2009.

García Rivas, H. (*Ibid*)

Muñoz, Z. R. *Diccionario enciclopédico de gastronomía mexicana*. Editorial Clío y Fundación Herdez, México, 2000.

Piña, L. I. y Castello, Y. T. *Presencia de la comida prehispánica*, Editorial Banamex, México, 1987.

Soustelle, J. *La familia otomí-pame del México central*, Fondo de Cultura Económica, 1993.

Sugiura, Y. y Nieto, R. *La proeza histórica de un pueblo. San Mateo Atenco en el valle de Toluca: siglos XVIII al XIX*. El Colegio Mexiquense y UAEM, México, 2006.

Rojas, R.T. *La cosecha del agua, pesca, caza de aves y recolección de otros productos biológicos acuáticos de la cuenca de México*, Volumen 7 Serie Los pescadores de México, SEP, Cuadernos de la Casa Chata, México, 1985.

Quezada, N. *Los matlatzincas: época prehispánica y colonial hasta 1650*. Editorial UNAM, México 1996.

Krickeberg, W. *Las antiguas culturas mexicanas*. Fondo de Cultura Económica, México, 2003.

Marcelli, A. *La comida y los recetarios como parte de un proceso cultural*. En Cuadernos de Patrimonio Cultural y Turismo. Cuaderno 7, Conaculta. México, 2004.

Novo, S. *Cocina mexicana, Historia gastronómica de la Ciudad de México*. Editorial Porrúa, México, 2010.

Pizzigoni, C. "Como frágil y miserable": *Las mujeres nahuas del Valle de Toluca*. En: *Historia de la Vida Cotidiana en México*, Tomo III, Fondo de Cultura Económica, México, 2005.

Ramos-Elorduy, J. *Los insectos como una fuente de proteínas en el futuro*. Editorial Limusa, México, 1982.

Reyes, A. *Memorias de cocina y bodega / Minuta*. Fondo de Cultura Económica, Colección Tezontle, México, 2000.

Sánchez, R. *Conversación en la cocina*. Biblioteca Mexiquense del Bicentenario. Gobierno del Estado de México, 2006.

Souto Mantecón, M. *De la cocina a la mesa*. En: *Historia de la vida cotidiana en México*, Tomo IV. Fondo de Cultura Económica, México, 2005.

Viesca González, F.C. Flores Somera, J.L., Romero Contreras, A.T., Garduño Mendoza, M., Quintero Salazar, B. *El impacto de la desecación de la laguna de Lerma en la gastronomía lacustre de San Pedro Tultepec de Quiroga, Estado de México*. Revista El Periplo Sustentable, UAEM. Número: 21, julio-diciembre, 2011.

Aguirre, J., García, M., y Sugiura, Y. *Etnoarqueología del modo de subsistencia lacustre en la cuenca del Alto Lerma*. En: *La caza, la pesca y la recolección: Etnoarqueología del modo de subsistencia lacustre en las ciénegas del Alto Lerma*. México, UNAM, 1998.

Albores, B. *Tules y sirenas. El impacto ecológico y cultural de la industrialización en el Alto Lerma*. El Colegio Mexiquense, 1995.

Albores, B. *El complejo relacional: hidrología-economía*. En: *La industrialización del Valle de Toluca y las poblaciones ribereñas del río Lerma*. UAEM, 1988.

Pilcher, J. *¡Vivan los Tamales! La comida y la construcción de la identidad mexicana*. Ediciones de la Reina Roja, CIESAS y Conaculta, México, 2001.

Piña, L. I. y Castello, Y. T. (*Ibid*)

Rojas, T. *La cosecha del agua en la cuenca de México*. CIESAS, México, 1998.



*Lerma, Aromas y sabores, la razón de sus sentidos*

D.R. © 2012

Universidad Autónoma Metropolitana UAM

Prolongación Canal de Miramontes 3855

Col. Ex-Hacienda San Juan de Dios

Delegación Tlalpan

C.P. 14387 México, D.F.

[www.uam.mx](http://www.uam.mx)

**Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Lerma**

Av. Hidalgo Pte. #46, Col. La Estación

Lerma de Villada, Estado de México,

C.P. 52006

Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma y por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro sin el permiso previo, por escrito, de la Universidad Autónoma Metropolitana.

ISBN de la obra: 978-607-477-711-6

Impreso en México



### Fotografía

© Antonio Pastrana Martino (Pp): 2, 4, 10, 17, 18, 20, 22, 25, 30, 31, 34, 45, 47, 49, 52, 56, 58, 68, 74, 78, 79, 80, 81, 90, 91, 92, 96, 97, 98, 102, 103, 105, 112, 114, 118, 120, 121, 122, 130.

© Luis Guerrero Alva (Pp): Portadilla, 6, 8, 12, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 28, 29, 32, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 48, 50, 51, 53, 54, 57, 58, 59, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 71, 72, 73, 76, 77, 81, 82, 83, 84, 86, 87, 89, 93, 94, 100, 101, 105, 106, 107, 108, 110, 111, 112, 113, 116, 118, 119, 122, 123, 124, 125, 126, 128, 132.

© Miguel Ángel Sicilia Manzo (Pp): 20, 21, 26, 29, 40, 50, 60, 64, 67, 71, 88, 93, 122.

© Shutterstock (Pp): 21, 30, 31, 40, 44, 46, 47, 48, 65, 82, 87, 93, 96, 100, 103, 109, 111, 112, 116, 117, 118, 122, 123, 124, 125.



#### **CUIDADO DE LA EDICIÓN**

*El libro **Lehma**, Aromas y sabores, la razón de sus sentidos, se terminó de imprimir en octubre de 2012. El tiraje fue de 2,000 ejemplares, impresos sobre papel couché mate de 200 gr.*

La composición tipográfica se realizó con tipos Constantia regular: 9, 10, 13, 15, 18 puntos. Itálica: 9, 10, 12, 14, 23 puntos. Bold: 9, 10, 13, 15, 20, 40, 23, 36 puntos. Bold itálica: 10, 23 puntos. Rotis SemiSerif Bold 65: 30, 123 puntos.

El cuidado de la edición estuvo a cargo de David Alejandro Díaz Méndez, Mindahi Crescencio Bastida Muñoz, Arturo Rivera Ramírez y Blanca

