Recetario matlatzinca



Cocinera tradicional
Josefina Torres Baranda

Recopilación y fotografía
Arantza Torres Méndez



GOBIERNO DE MÉXICO

INPI
INSTITUTO NACIONAL DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas

Lic. Adelfo Regino Montes
Director General del Instituto
Nacional de los Pueblos Indígenas

Mtra. Bertha Dimas Huacuz
Coordinadora General de Patrimonio
Cultural y Educación Indígena

José Luis Sarmiento Gutiérrez
Director de Comunicación Social

Recetario matlatzinca

Cocinera tradicional
Josefina Torres Baranda

Recopilación y fotografía
Arantza Torres Méndez

Introducción
Rivka Antonio Salgado

Diseño editorial
Itzel Chavarría Yañez

Coordinación
Norberto Zamora Pérez

MÉXICO, 2023

Índice

Introducción..... 1

Platillos.....*4*

Chilacayote con chorizo 5
Tamal de hongo gachupín con salsa verde..... 8
Tamales de ceniza de encino 12
Hongos con mole rojo..... 16
Hongos gachupín con huevo en salsa roja o verde 20
Revoltijo de semana santa..... 23
Nabishi 26
Quelites a la mexicana..... 29
Sopa de habas asadas..... 32

Postres *35*

Dulce de tejocote..... 36
Memushas 39

Bebidas *42*

Xihpé de frutas..... 43
Atole de masa de maíz..... 47
Atole de trigo 50

Introducción

Los matlatzincas de San Francisco Oxtoltipan, hijos del sol y la luna; el “Padre Viejo” y la “Madre vieja” respectivamente, descendientes de Tlamatzín y fieles seguidores de Coltzin y Otontecuhtli fueron y son una población aguerrida que por más de 500 años han preservado sus tradiciones y patrimonio cultural.

Se asentaron en lo que hoy es el Valle de Toluca en el Estado de México, y fueron un pueblo en demasía codiciados, ya que, debido a su ubicación geográfica contaban con tierras fértiles y óptimas para el desarrollo humano, justamente estos factores fueron razones por las cuales el imperio mexica los sometió, bajo el reinado de

Axayácatl entre 1474 y 1476, y posteriormente en 1560 por los españoles por su potencial minero.

Sin embargo, y pese a las múltiples imposiciones por sus conquistadores, los matlatzincas han podido mantener vigente el estilo de vida y la concepción de ésta, rindiéndoles homenaje a sus antepasados, transmitiéndoles a las futuras generaciones el conocimiento heredado; las festividades, actividades económicas, la gastronomía y la medicina ancestral.

La vida matlatzinca se rige por la ceremonia, mayormente ligada a la agricultura, que es la principal actividad económica de la región, y a lo largo del año celebran diversas fiestas que buscan conectar y agradecer a la tierra, la fiesta de la ropa vieja es una de ellas. También se

festeja a los santos; San Francisco de Asis, San Marcos, Santa Teresa, San José, entre otros, incluso tienen una festividad cuyo propósito es conseguir pareja o formalizar con ella.

La dieta básica de este pueblo se basa en la preparación de platos a base de maíz como tamales, tortillas, atoles, frijoles, habas y en las épocas de recolección, incorporan a su alimentación los hongos comestibles, así como frutas y hortalizas cultivadas en los huertos familiares.

En esta recopilación culinaria podras remontarte al Valle de Matlatzinco, adentrarte y sumergirte en los sabores tradicionales matlatzincas que han resistido hasta nuestros tiempos, y reconectar con las deliciosas cocinas indígenas.

Platillos


Chilacayote con chorizo

Porciones: 4-6
Tiempo: 1:30 hrs

Ingredientes

- 1 chilacayote tierno mediano
- 1 taza de agua
- 1/2 kilo de chorizo
- 1 cebolla picada
- Aceite de cocina
- Frijoles de la olla ya preparados
- Sal al gusto



Preparación

- Cortar los chayotes en trozos pequeños y colocarlos en una cazuela a fuego lento.
- Agregar una taza de agua y revolver cada cierto tiempo.
- Ya que los chilacayotes se hayan cocido reservar.
- Picar una cebolla en cubos y reservar.
- En una cazuela con aceite fríe la cebolla hasta que esté transparente.
- Vacía el chorizo hasta que se cocine.
- Coloca el chilacayote y mezcla todos los ingredientes.
- Sazona con sal al gusto.
- Sirve acompañado de tortillas y frijoles de la olla.





Tamal de hongo gachupín con salsa verde

Porciones: 30
Tiempo: 35 min

Ingredientes

Para tamales:

- 250 gramos de manteca de cerdo
- Masa de maíz amarillo
- Sal

Para relleno:

- 1 kilo de *Hongos Gachupín* secos o frescos.
- Una ramita de epazote.
- Cebolla

Para la salsa:

- 1 kilo de tomate verde
- 1 cebolla
- 1 ajo
- Chiles verdes al gusto
- 1 cucharada de aceite

Hongo Gachupín:

Hongo cuyo sombrero puede ser subgloboso, semejante a una silla de montar o a un cerebro. Mide de 1 a 3 cm de ancho, es delgado con los bordes parcialmente hendidos y casi siempre adheridos al pie. Es negro y la parte inferior es lisa o finamente rugosa de color gris o café claro. Crece en conjuntos sobre el suelo de bosques de pino, abeto y encino.



Preparación

Para la salsa:

- Hervir los tomates y el chile en una olla con agua por 10 minutos.
- Licuar todos los ingredientes.
- Reservar para cocer con los hongos.

Para los tamales:

- Hervir el maíz seco y desgranado con una parte cal.
- Dejar reposar 1 hora el maíz y enjuagarlo con agua limpia.

- Moler para obtener la masa.
- Acremar la manteca de cerdo con las manos hasta que la manteca esté esponjosa.
- Integrar la masa de maíz y revolver agregando un poco de sal.
- Remojar las hojas de tamal un par de horas antes para que al rellenarlas no se rompan.
- Poner en una cazuela de barro un poco de cebolla con aceite caliente, cuando la cebolla esté transparente agregar los hongos, el epazote y la salsa.
- Rellenar las hojas con un poco de masa y hongos.
- Poner los tamales en una vaporera hasta que estén cocidos.




Tamales de ceniza de encino

Porciones: 30
Tiempo: 2:00 hrs

Ingredientes

- 250 gramos de manteca de cerdo
- 1 kilo de masa de maíz amarillo
- Sal
- Ceniza de árbol (encino)



Preparación

Preparación de la ceniza:

- Quemar madera de encino limpia y esperar a que se consuma completamente para obtener carbón y ceniza.
- Tamizar el carbón con una rejilla para que quede bien molido.

Para los tamales:

- Hervir el maíz seco y desgranado con una parte de la ceniza.
- Dejar reposar 1 hora el maíz y enjuagarlo con agua limpia.
- Moler para obtener la masa.
- Acremar la manteca de cerdo con las manos hasta que la manteca esté esponjosa.
- Integrar la masa de maíz y revolver agregando un poco de sal.
- Integrar la ceniza en la masa.

- Remojar las hojas de tamal un par de horas antes para que al rellenarlas no se rompan.
- Rellenar las hojas con un poco de masa.
- Poner los tamales en una vaporera hasta que estén cocidos.
- Servir con salsa o mole al gusto.





Hongos con mole rojo



Porciones: 4
Tiempo: 40 min
Preparación de los hongos: uno o dos días

Ingredientes

- Chile guajillo
- Chile ancho
- Chile pasilla
- 1 cebolla
- 1 kilo de hongos secos o frescos (gachupín, tejamanil, clavitos, pariente, trompeta y pancita)
- 3 dientes de ajo
- 1 plátano macho frito
- 250 gramos de cacahuate tostado
- Tortilla dura
- 250 gramos de almendras
- Pan duro
- Chocolate al gusto
- 1 raja de canela
- 1 cucharada de pimienta
- 2 o 3 clavos
- 250 gramos de ajonjolí tostado
- ½ tapon Piloncillo
- 250 gramos de pasas
- Carne cocida de su elección

Para lavar los hongos se debe remojarlos 2 veces al día con agua limpia hasta que el agua sea transparente.



Preparación

Preparación para el mole:

- Asar los chiles en el comal y reservar.
- Freír plátanos, pasas, almendras, nueces, ajo, sésamo y cebolla.
- Una vez que se tienen todos ingredientes,molerlosagregando el resto de las especias hasta obtener una pasta.

- Coloca el chocolate y el piloncillo en una olla de barro, seguido agrega el mole líquido y cuando estos ingredientes estén bien mezclados, vacíe sobre el caldo de pollo o agua.

- Una vez que el mole tenga la consistencia deseada agregar la carne de su elección previamente cocida en agua con cebolla y ajo.





Hongos gachupín con huevo en salsa roja o verde



Porciones: 3
Tiempo: 35 min

Ingredientes

- 1 kilo de hongo gachupín
- 4 tomates verdes o rojos
- Media cebolla
- 1 ajo
- 4 huevos
- Sal al gusto

Preparación

Para la salsa:

- Licuar cebolla, tomates y ajo.
- Reservar para cocer con los hongos.
- Prepara huevo revuelto y reservar.
- Poner en una cazuela de barro un poco de cebolla con aceite caliente, cuando la cebolla esté transparente agregar los hongos, el huevo, la sal, y la salsa.
- Poner sal al gusto y acompañar con frijoles.





Revoltijo de Semana Santa

Porciones: 4
Tiempo: 45 min

Ingredientes

- 1 kilo de quelites
- 1 kilo de papa
- 5 nopales hervidos
- Camarón seco (opcional)
- Mole rojo



Preparación

- Picar y cocinar los nopales con agua, sal y cebolla y reservar.
- Picar la papa en cubos para cocinar con agua y reservar.
- Limpiar los quelites y cocinarlos en una cacerola.
- Limpiar los camarones en caso de utilizarlos.
- Prepara el mole seguir la receta de *Hongos con mole rojo*.
- En una cazuela con aceite coloca la papa y el nopal escurridos y cocer por 5 minutos.
- Vierte el mole ya preparado y agrega el camarón cuando el mole empiece a hervir.
- Seguir moviendo y colocar los quelites al final.
- Sazonar al gusto.





Nabishi
Quelites hervidos

Porciones: 4
Tiempo: 30 min

Ingredientes

- 1 kilo de quelites maduros
- 1 cebolla
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto
- 1 cucharada de carbonato
- 1 ajo



Preparación

- Lavar los quelites antes de preparar remojando en agua.
- Se hierven los quelites en una olla con bicarbonato hasta que estén suaves.
- Ya cocidos se dejan escurrir y reposar.
- Freír en una sartén caliente con cebolla hasta que se caramelice un poco, ajo y aceite.
- Puede acompañarse con una salsa de molcajete.





Quelites a la mexicana

Porciones: 4
Tiempo: 45 min

Ingredientes

- 1 kilo de quelite tierno
- 3 jitomates picados
- 1 cebolla picada
- Chile picado al gusto
- Sal



Preparación

- Lavar los quelites antes de prepararlos remojando en agua.
- Cocer los quelites en un poco de agua.
- Freír en una sartén caliente con cebolla hasta que esté un poco transparente con ajo y aceite.
- Incorporar el jitomate y seguir moviendo.
- Sazonar al gusto con sal.





Sopa de habas asadas

Porciones: 4
Tiempo: 45 min

Ingredientes

- 1 kilo de habas verdes
- Nopales preparados y picados
- Manteca de cerdo
- 1 taza de caldo o agua



Preparación

- Colocar las habas en una cazuela.
- Mover cada cierto tiempo y esperar a que su consistencia sea más suave.
- Licuar si desea una consistencia más líquida con un poco de agua o caldo.
- Volver a calentar en una olla y sazonar al gusto.
- Vaciar los nopales ya preparados y revolver todo.



Postres


Dulce de tejocote

Porciones: 4
Tiempo: 45 min

Ingredientes

- 1 kilo de tejocotes
- 500 gramos de azúcar
- 250 mililitros de agua
- 1 raja de canela



Preparación

- Remojar los tejocotes en agua caliente para pelarlos y reservar.
- En una olla poner agua y una rajita de canela, una vez que el agua hierva agregar azúcar.
- Cuando el agua y el azúcar tengan la consistencia de almíbar incorporar los tejocotes y dejarlos en este almíbar y al fuego cinco minutos más.




Memushas

Porciones: 4
Tiempo: 45 min

Ingredientes

- 4 elotes maduros
- Canela molida
- Azúcar



Preparación

- Desgranar los elotes y reservar.
- Combinar la canela y el azúcar con el elote y moler hasta obtener una masa como de tortilla.
- Amasar hasta hacer una gordita en forma de triángulo o circulo.
- Cocer como las tortillas en el comal caliente.



Bebidas


Xihpé de frutas

Ingredientes

- 1 kilo de la fruta de su elección
- Alcohol etílico
- ½ taza de agua
- 1 taza de agua adicional



El licor artesanal de frutas de temporada puede ser zarzamora , la manzana, el tejocote o la pera.



Preparación

Para la preparación de la fruta:

- Cocer la fruta de su elección con poca agua a temperatura media - baja.
- Cocinar hasta que hierva y la fruta esté bien cocida.
- Aplastar al gusto con un machacador hasta obtener un tipo de mermelada.

- Colocar el resto de agua sobrante y apagar hasta que hierva un poco.
- Colar la mezcla y vaciarla en un recipiente.
- Colocar la medida de alcohol deseada y dejar fermentar para obtener la bebida.




Atole de masa de maíz

Ingredientes

- 100 gramos de masa de maíz
- 1 pieza de piloncillo
- 250 gramos de frutas de temporada
- 3 litros de agua
- 1 raja de canela



Preparación

- En una olla de barro poner a calentar el agua junto con la canela y el piloncillo.
- Una vez que el agua esté caliente agregar un poco de masa y mover hasta que no existan grumos grandes de masa.
- Este tipo de atole se puede preparar con frutas como guayaba, zarza, capulín, manzana, pera.
- Moler la fruta y poco a poco agregar al agua.




Atole de trigo

Ingredientes

- 2 tazas de trigo
- 1 pieza de piloncillo
- 3 litros de agua
- 1 raja de canela



Preparación

- Remojar el trigo de 8 a 12 horas durante toda la noche, poniendo suficiente agua hasta taparlo y un poco más.
- Poner el trigo a escurrir en un colador en un lugar aireado por 24 horas.
- Cocer el trigo en agua de 15 a 20 minutos hasta que esté suave.
- Licuar con agua.
- En una olla de barro poner a calentar el agua junto con la canela y el piloncillo.
- Este tipo de atole se puede preparar con frutas como guayaba, zarza, capulín, manzana o pera.



GOBIERNO DE MÉXICO

INPI
INSTITUTO NACIONAL DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

México, 2023

