



Cocinas que dan vida

Recetas desde la memoria
y la experimentación colectiva

Cocina Colaboratorio

Cocinas que dan vida

Recetas desde la memoria
y la experimentación colectiva



Índice

4

Introducción

Loma Bonita, Chiapas

12

Caldo de pollo

Ana Lili Bouchot

14

Concentrado de especias

Ana Lili Bouchot

16

Tamales de frijol y elote tierno

Margarita Moreno y Celia Álvarez López

18

Ensalada de papaya verde

Oralia García y Emilio Hernández Martínez

20

Vinagres del bosque comestible

Nelva Jamangapé, Lila Jamangapé y Freddy Montalvo

22

Pescado empapelado con plátano macho

Rafael Lombera Estrada y Alam Méndez

24

Jamaica caramelizada

Oralia García y Emilio Hernández Martínez

26

Salsa de coco con cúrcuma

Sonia Mendez y Pau Ball

28

Tamales de yuca con chocolate

Kika y Alam Méndez

Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca

48

Caldo de guías

Inés Ramírez Martínez

50

Hierbatole

Ernestina Santiago Bautista

52

Segueza

Felicitas Martínez Robles (Doña Licha)

54

Pollo enchilado

Inés Ramírez Martínez y Marcela Cortés Ramírez

56

Chocolates del monte

Lizbeth Pérez Santiago

58

Amarillo de setas

Gloria Gutiérrez Rodríguez

60

Salsa tabiche y betabel

Josefina Hernández, Tayde Martínez Antonio, Reyna Domínguez Yescas, Paola Miguel García, Feliciano Galván Santiago, Gabriela García, Abiael Illescas, Mabel Sánchez, Patricia Balvanera Levy

62

Tostadas de La Huerta Revuelta

Josefina Hernández, Tayde Martínez Antonio, Reyna Domínguez Yescas, Paola Miguel García, Feliciano Galván Santiago, Gabriela García, Abiael Illescas, Mabel Sánchez, Patricia Balvanera

Xochimilco, Ciudad de México

84

Salsa de chicuarote

Juana Godoy Galina

86

Tortitas de huazontle y amaranto

Gaby Fuentes

88

Tamales de quelites con ayocotes adobados

Nora Lorena Estrada González

90

Quelite cenizo en salsa de mango con guajillo

Julio Sarabia, Mayam Escobar y Gaby Alejandra Morales Valdelamar

92

Sopa de cilantro

Eduardo Escudero Jiménez

94

Chucrut de col de napa y flor de cempasúchil

Suraia Abud

96

Mermelada de chilacayota

Gabriela Alejandra Morales Valdelamar

98

Pasta con arúgula y pesto de hinojo

Kevin Arvizu

124

Índice de imágenes

125

Agradecimientos

127

Créditos

Introducción

El recetario que tienes en tus manos es el resultado de múltiples intercambios y formas de participación que se han ido gestando dentro del proyecto de Cocina Laboratorio. Presentamos aquí una serie de ingredientes para el aprendizaje y la experimentación colectiva, los cuales fueron cocinados con ingredientes locales, mientras escuchamos historias y memorias del comer y el habitar, y donde siempre estuvieron presentes reflexiones acerca de cómo es que nuestros alimentos (y nuestras cocinas) tienen la capacidad de reproducir la vida al conciliar el cuidado de la biodiversidad con la producción de alimentos, y al fortalecer nexos comunitarios, personales y entre seres vivos.

La cocina y el cocinar son el principal espacio desde donde compartimos y soñamos. Algunas veces en la intimidad de las cocinas de leña y mientras se comparte un café, un pozol o una memela; otras veces, en espacios colectivos como chinampas, escuelas, plazas donde las voces de sus participantes dan cuenta de las múltiples variantes que una misma receta puede tener; y por último, a partir de la imaginación y la experimentación de nuevos sabores, formas y texturas que nos ayudan a utilizar y conservar los ingredientes de diferentes maneras. Estas recetas cuentan las historias de quienes de muchas formas participaron en su creación, personas de distintos saberes, haceres y lugares, también de

los ingredientes, su procedencia e historia, y de los momentos y anécdotas detrás de cada platillo. Para producir cada una de estas recetas, además de juntar los ingredientes que provienen de los ecosistemas locales y que se producen en las distintas parcelas de sus habitantes, se ha requerido tiempo, paciencia y empatía, para compartir, para construir un diálogo que escape de las recetas rígidas y milimétricas, y que abra a la posibilidad de la transformación y la imaginación. Las recetas también cuentan la historia de sus territorios. No hay peces sin el río Lacantún, quelites sin las lluvias de junio y chicuarotes sin el sedimento de los canales que rodean las chinampas. Muchas de estas recetas llevan consigo memorias y recuerdos de las formas de cocinar de nuestras ancestras -generalmente mujeres- que se han asegurado de transmitir y compartir los secretos más importantes para la elaboración de algunos de estos platillos. Sin embargo, decir secretos, no es más que una provocación para reivindicar los conocimientos y la memoria biocultural que han sabido llevar del campo a la mesa. De allí que los secretos se van transformando de generación en generación y nos van abriendo caminos hacia nuevas formas de transformar los alimentos. En otras palabras, son recetas vivas, se adaptan a la temporada, al lugar, a la abundancia y la escasez, a los paladares y las necesidades.

Muchas otras recetas se derivan de talleres, encuentros y experimentación colectiva en la cocina (cocinas personales, cocinas móviles puestas en

las calles, en chinampas y parcelas) que buscan reinterpretar el paisaje alimentario y encontrar nuevas formas de mezclar ingredientes que crecen en parcelas agroecológicas, o de forma silvestre. A forma de laboratorio, la receta se convierte en sinónimo de proceso o protocolo. En la cocina, se convierten en herramientas narrativas y detonadores para dinámicas más amplias en juego como la resiliencia de nuestro sistema alimentario, las visiones futuras, las reinterpretaciones generacionales de los alimentos, la regeneración de los suelos. Este recetario es un vehículo para compartir, probar y conservar sabores y saberes, no con la intención de rescatar. Quizá más desde la posibilidad de reivindicar y visibilizar múltiples formas de relacionarnos con los alimentos, desde su consumo, los paisajes, lugares, mercados, temporadas y personas que nos rodean.

Este recetario también es una invitación a compartir un fragmento de la cotidianidad de sus participantes, se invita a atestiguar el reverdecer de los cerros y milpas con la llegada de las lluvias; sentir el sabor a leña en las tortillas; seleccionar las semillas de las mazorcas, más grandes, resistentes y sabrosas; respetar la veda de los ríos; aprender nuevas formas de cocinar las hojas, frutos, raíces, y flores; sentir el vacío que dejan los familiares que migraron; probar las muchas variedades de plátanos, quelites, chayotes, frijoles. En otras palabras, poder compartir la íntima relación que hay entre la agrobiodiversidad y las personas.

Las recetas de cocina juegan un rol importante para explorar posibles sabores, momentos, memorias, futuros. Ayudan a moldear la forma en que vemos los ingredientes y en la que nos relacionamos con la cocina. Nos abren nuevas perspectivas a través del sabor - el degustar para imaginar. A través de este texto compilamos sabores familiares y también nuevos, resultados de una imaginación colectiva y creatividad transdisciplinaria.

Les invitamos a dejarse inspirar por los relatos que dan voz a estos platillos. Anímese a mirar alrededor, cambiar algún ingrediente para hacer de estas recetas un pasadizo hacia nuevos sabores. Buen provecho.

Chiapas

Recetas
de Loma Bonita

Un lugar único al que llegaron personas de todas partes del país hace más de cuarenta años. Con una vegetación inmensa que ya no hay en muchos otros lugares, con un río enorme que todavía sobreviven los estragos de la deforestación. Zona de amortiguamiento de una de las reservas naturales más importantes de México.

Donde a pesar de todo, todavía sobrevuela la guacamaya roja y se oye el aullido del saraguato, donde todavía se pueden encontrar las huellas del tapir y el jaguar.

Rafael Lombera Estrada



Caldo de pollo

Ana Lili Bouchot

Parece una contradicción que en medio de la abundancia y la generosidad de la selva Lacandona existan comunidades en donde el acceso a alimentos frescos sea problemático. Esto no es algo que ocurra todo el año, existen temporadas donde hay mucha producción de frutas y verduras, pero cuando la producción es baja, estas tienen un precio alto y son poco surtidas debido a las largas distancias y complicados accesos que la comercialización debe recorrer. Aunado a esto, muchas prácticas productivas se han enfocado en cultivos comerciales, como la palma de aceite, que si bien traen beneficios económicos a las familias, no necesariamente mejoran su alimentación. Como estrategia para tener productos frescos todo el año, muchos hogares siembran en sus traspatios o solares.

Esta receta de caldo de pollo fue compartida por Ana Lili. Ella nos sugirió conseguir papa, jitomate, zanahoria, yuca y chayote, pero siempre toca adaptarse a lo que hay disponible y esta vez, solo tuvimos suerte con las dos primeras. En los traspatios de las casas también es común que las familias tengan gallinas. Ana Lili señala a la gallina indicada para el caldo, y Scooby, el pastor australiano de la familia sale disparado a atraparla. Parte del secreto de Ana Lili para que este caldo quede tan rico, es que ella diariamente alimenta a sus gallinas con maíz amarillo sembrado por su familia.

Ingredientes

- 5 piezas de pollo
- 3 jitomates grandes
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 5 papas
- 1 taza de arroz
- 4 cucharaditas orégano
- 1 cucharadita de pimienta gorda
- $\frac{3}{4}$ de cucharadita de pimienta chica
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino
- 7 clavos



4

Preparación

Se ponen a hervir las piezas de pollo muy limpias y se reserva el resto para otra preparación. En una cazuela se pone a freír jitomate cortado en tres hasta que se deshace, se agrega la cebolla en trozos grandes y ajo, se deja cocinar. Se pelan papas y se cortan en trozos grandes. Se lava el arroz, se pone a freír con cebolla hasta que tome un color dorado (no café), se le agrega dos tazas de agua, sal y se deja cocer a fuego lento ligeramente destapado. Se le agrega la mezcla de especias, y se le añade la salsa de jitomate al caldo de pollo junto con las papas y el polvo de especias. Se sirve un poco de arroz y encima se le pone una pieza de pollo, la papa y caldo.

Concentrado de especias

Ana Lilí Bouchot

El consomé de pollo industrializado, en cubos o polvo, es un ingrediente básico de muchos hogares de México y el mundo entero. Sin embargo, su historia se remonta a la necesidad de alimentar a grandes familias, fábricas y ejércitos de manera que se maximizaran calorías en un mínimo espacio, sin que esto requiriera mucho tiempo de preparación. Este tipo de alimento, no solo resultó útil en el campo de batalla, sino que muchos años después, en la acelerada vida urbana, resultaba conveniente tener guardada en la repisa polvos o un concentrado que rápidamente podría convertirse en la comida.

Actualmente estos cubitos o polvos se utilizan en caldos, arroz, salsas y guisos, no como una comida del día, sino únicamente para añadir sabor. El inicial carácter nutricional se ha perdido, de hecho, el contenido de carne y grasa animal de muchos de estos productos, solo corresponde al 1% de su contenido, del resto de ingredientes destacan la sal, las grasas vegetales, el glutamato monosódico, la fécula de maíz y el azúcar. En esta receta, Ana Lilí nos comparte el secreto de cómo preparar un concentrado de especias, como alternativa saludable a los saborizantes industriales. Es una receta un poco laboriosa, pero una vez hecha, tiene una larga duración. ¡No te arrepentirás!

Ingredientes

- 20 bolitas de pimienta gorda
- 10 g clavo
- 10 g pimienta chica
- 10 g comino
- 10 g orégano



5

Preparación

Se limpian muy bien todas las especies, de manera que no tengan piedras o ramitas. A fuego muy lento se tuestan los ingredientes, primero la pimienta gorda, luego el clavo, la pimienta chica, el comino y finalmente el orégano. Las especies se tuestan a fuego muy bajo hasta que su tono de color cambie a un tono dorado, moviendo constantemente y cuidando que no se quemem. Posteriormente todas las especies se muelen finamente, de preferencia en un molcajete, pero también es posible en una tabla de madera con un vaso de vidrio. Una vez que todas las especies están molidas, se revuelven muy bien y se guardan en un frasco de vidrio. Se pueden usar para realzar el sabor de diferentes platillos desde caldos, carnes, arroces y salsas. No dejes de probarlo y de experimentar con nuevas combinaciones.

Tamales de frijol y elote tierno

Margarita Moreno y Celia Álvarez López

Estos ricos tamales son típicos después de la primera cosecha de frijol, son la receta que marcan el inicio de la siembra del año. Por eso, son de frijolito tierno, ya que el frijol se encuentra todavía tiernito cuando se cosecha. El frijol se recolecta, se limpia y se incorpora a la masa maíz; se les agrega salsa de jitomate y cebolla, y el toque especial: un poco de hoja santa. Una vez dentro de la olla, los tamales se cubren con hoja de platanillo (heliconia), que le llaman hoja de piedra o lengua de vaca también, para mantenerlos hidratados.

Como la primera cosecha es una celebración, la fiesta no termina en el frijol salado, si no que del producto de la milpa sale también un ingrediente especial: el maíz tiernito criollo. En Loma Bonita, las personas guardan y separan su maíz como práctica para cultivar una variedad enorme de colores, formas y texturas. El maíz tiernito se muele en las casas con un poco de corteza canela, un árbol que prolifera en la selva. La textura del maíz tiernito y el olor a canela son inigualables.

Ingredientes Tamal de frijolito tierno

- 7 kilos de masa nixtamalizada
- 2 kilos de frijol tierno
- 4 hojas de momo picadas
- 4 jitomates y 1 cebolla molida
- 600 ml de aceite
- sal
- ½ litro de concentrado de jitomate

Tamal de elote tierno

- 1kg de maíz tierno molido
- 3 tazas de azúcar
- canela
- aceite de coco
- un chorrito de leche



6

Preparación Tamal de frijol tierno:

Se hace una salsa de tomate con la cebolla, los tomates y el concentrado de tomate. Se revuelve la salsa de tomate, el frijol, el momo, la sal y el aceite con la masa. Se extiende la mezcla en la hoja de platanillo (heliconia) y se envuelven, dejando la columna de la hoja a la mitad. Se colocan en una olla en círculos e hileras acostados. Se pone agua hasta que cubra $\frac{3}{4}$ de los tamales. Se tapa con las hojas de maíz y se deja cocer por dos horas en el fogón a fuego medio.

Tamal de elote tierno:

Se desgrana 2 kg Elote tiernos, se muele con 4 piezas de corteza de canela en rama, sal y 2 tazas de azúcar o al gusto, 1 taza de aceite de coco, 1 litro y medio de leche que quede una consistencia aguada. Se envuelve la masa en hojas de maíz tierna. Se pone elote hasta debajo de la cazuela formando una cama para los tamales. Los tamales se acomodan de manera perpendicular que cubra un cuarto del tamalito, se llena la mitad de agua y se tapa con la hoja de maíz al cual se le llama coloche o doblador. Se hierve a fuego medio en el fogón por 1.30h.

17

Ensalada de papaya verde

Oralia García y Emilio Hernández

¿Papaya verde? Sí. Aunque existen papayas amarillas y anaranjadas en este caso nos referimos a la fruta no madura.

La papaya es una fruta tropical originaria de México y Centroamérica. Se estima que en nuestras tierras la llevamos consumiendo desde hace 4000 años. Antiguamente las papayas eran muy pequeñas, ligeramente más grandes que una moneda de 5 pesos. A lo largo de todos estos años las semillas de las papayas más grandes se seleccionaron y sembraron, generando papayas cada vez más grandes. Gracias a este trabajo es que ahora tenemos papayas de 2 kilos.

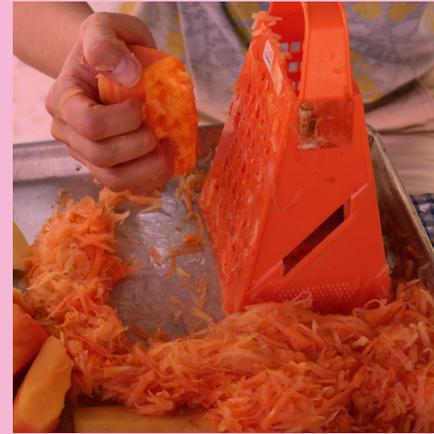
Hace 400 años la papaya se embarcó con españoles y portugueses comenzando su travesía por el mundo. Ahora es una fruta típica en lugares como Filipinas, Sri Lanka y Hawaii. ¡El intercambio es recíproco! En la selva Lacandona, Oralia una madre campesina y Emilio un diseñador oaxaqueño experimentaron sabores con papayas verdes inspirados en una receta tailandesa.

Ingredientes

- 1 papaya verde grande
- 6 tomates rojos
- vinagre
- 3 limones
- cacahuete tostado
- chile de árbol (opcional)
- sal

Preparación

Se raya la papaya y se coloca en un cuenco. Se exprime el jugo de los limones sin semilla, se agrega el vinagre y se revuelve con la papaya. Se deja reposar 20 minutos. Se agregan los cacahuates, la sal y el chile. Se mezcla y sirve.



7

Vinagres del bosque comestible

*Nelva Jamangapé, Lila Jamangapé
y Freddy Montalvo*

En los ejidos de Boca de Chajul y Loma Bonita, las personas han estado siempre interesadas en encontrar nuevas recetas para conservar alimentos y los excesos de cosecha, que por lo general tienen un tiempo corto de vida en un clima tan húmedo y debido a las largas distancias y difíciles acceso, es muchas veces complicado encontrarles un lugar en el mercado. El hacer vinagres es una excelente forma de sacar provecho de los frutos, las flores y las hojas de muchos de los ingredientes (tanto cultivados como silvestres) que se encuentran en la región. El vinagre, además de ser bueno para sazonar ensaladas o verduras, es un excelente probiótico, ya que es una mezcla entre levaduras y hongos que ayudan a regular la flora intestinal y tiene muchas otras propiedades medicinales.

En esta receta, Nelva Jamangapé, su hija Lila y Freddy nos invitaron a preparar vinagres de flor de jamaica y caña agria a base de hongo madre. Una receta que aprendieron hace un par de años, la cual se ha convertido en una bebida fundamental para su familia. Ellos toman un vasito de vinagre todos los días con la mañana rebajada con agua y con un poco de azúcar, muy refrescante y saludable.

Ingredientes

- Caña agria
- Agua
- Azúcar o piloncillo
- Agua ardiente
- Bote de vidrio esterilizado
- Para dar sabor: jamaica, piña, carambola, uva cimarrona, hierba santa, canela, jengibre, cúrcuma, te invitamos a probar distintos sabores!



8

Preparación

Se pela, pica y licua con un poco de agua la caña agria para hacer una pulpa. Se cuele para sacarle toda la pulpa, y se guarda el líquido. Se mezcla el jugo de caña agria con agua y azúcar para que quede bien dulce. Se pone la mezcla en un bote bien lavado y sanitizado, y se guarda en un espacio oscuro durante uno o dos meses para que brote el hongo madre. Alternativamente se puede mezclar medio litro de aguardiente y medio litro de jugo de cañita agria, y azúcar, y esperar un mes a que se forme el hongo. Ya formado el hongo, se tiene que alimentar con agua y azúcar cada dos o tres meses para mantenerlo sano.

Para hacer los vinagres de otros ingredientes, se hace un jugo o agua del sabor que se desee. Por ejemplo, una infusión de jamaica, jugo de carambola o piña bien colados, etc. Se añade el líquido en un bote nuevo esterilizado, agua con azúcar o piloncillo, y finalmente una capa del hongo madre. El vinagre se puede cosechar en 15 días después de la preparación.

Pescado empapelado con plátano macho

Rafa Lombera y Alam Méndez

Alam es un cocinero de Oaxaca, fundador del restaurante “Pasillo de humo” en la Ciudad de México. Rafa es ejidatario de Boca de Chajul, guía y un profundo conocedor de las plantas de la selva, sus usos medicinales y cómo cocinarlas. Durante un laboratorio de cocina, cocinaron juntos esta receta que contiene dos ingredientes clave del paisaje de la selva Lacandona: el pescado de agua dulce (se recomienda mojarra o casta rica) y el plátano macho.

Esta receta se prepara en tiempos de pesca libre, ya que es necesario respetar los tiempos de veda, cuando es la reproducción del pez y así poder garantizar su abundancia en el río Lacantún. Respecto al plátano, en los traspatios y solares de Loma Bonita se encuentran hasta once variedades distintas: oro, dominico, guienito, guienito de azúcar piñalito, macho alto, macho enano, manzanito, república, roatán, rojo y cuadrado (¿los conoces?). En este caso, Rafa y Alam decidieron utilizar el plátano macho por su dulzura, pero se puede preparar la receta con cualquier variedad. ¡La textura y el sabor del plátano va muy bien con el fresco sabor del momo!

Ingredientes

- 1 Pescado de aprox. 1.5-2 kg
- 3 Plátanos machos
- 7 hojas grandes de momo, también conocido como hoja santa
- 2 cebollas
- Sal
- Papel aluminio



9

Preparación

Se abre el pescado por el lomo principal de ambas partes y se filetea sin separar la cabeza ni la cola. Se retira la mayor cantidad posible de espinas. Se filetea la cebolla y se rebana el plátano macho en cortes delgados. Se sazonan ambos con sal. En el centro se sazona con sal y se coloca un momo, una capa de cebolla fileteada y un plátano macho cortado. Se coloca en una tabla 3 momos, sobre eso una cama de cebolla y otra de plátano. Se coloca el pescado bien sazonado del lado de las pieles y se vuelve a cubrir con plátano, cebolla y momo. Se envuelve el pescado con el momo y se vuelve a envolver con papel aluminio. Se asa al fuego directo con leña por aproximadamente 12 minutos de cada lado.

Jamaica caramelizada

Oralia García y Emilio Hernández

¡Detente! No tires las flores de jamaica después de hacerte un agüita

La jamaica es una planta originaria de África que llegó a México a bordo de la famosa Nao de China hace aproximadamente 400 años. Desde entonces, hemos adoptado esta planta que nos ha ayudado a bajar el calor con su frescura y pintar nuestras aguas frescas con su rojo intenso. Pero la jamaica va más allá y nos ofrece otros usos. En otras latitudes sus tallos se utilizan para producir fibras, sus hojas son un ingrediente en muchos platillos típicos del Senegal y su flor, no solo sirve para realizar infusiones, sino que también es comestible.

En realidad, técnicamente no consumimos la flor de la jamaica... pero vamos por partes. Primero hay que sembrar la jamaica, luego hay que esperar de 5 a 6 meses para que produzca su flor, la cual es polinizada, es entonces cuando surge una estructura llamada cáliz (por su parecido a una copa) cuya función es proteger las semillas que darán origen a nuevas generaciones de jamaicas. Lo que nosotros usamos es precisamente este cáliz color carmín. El cáliz se pone a secar para poder desprenderse de sus semillas. Ahora sí, después de preparar una refrescante agua, ¡Cocinemos el cáliz de la jamaica!

Ingredientes

- 6 cebollas blancas
- 250 gr de jamaica fresca, o 200g de jamaica seca.
- 200 gr de piloncillo /azúcar
- 250 ml de vinagre
- Especies al gusto
- Aceite /mantequilla



10

Preparación

En caso de usar la jamaica seca, darle un hervor de 5 minutos. El agua la pueden utilizar para hacer una infusión fría. Cortar las cebollas en julianas. Partir por la mitad, a lo largo la jamaica. Sofreír en un sartén sin llegar a dorar. Una vez suaves las cebollas y la jamaica, agregar poco a poco el vinagre y las especies hasta cubrir. Calentar y mover a fuego lento, sin dejar de hervir. Cuando las cebollas se ablanden lo suficiente, agregar el azúcar o el piloncillo y revolver sin dejar que se pegue hasta que esté todo unificado. Apagar el fuego, dejar reposar y servir. como acompañante en pan, tostadas, pizza, tortillas de yuca. Opcional: Se le puede agregar rodajas de chile fresco para darle sabor.

Salsa de coco con cúrcuma

Sonia Mendez y Pau Ballesteros

Sonia y su equipo son cocineras de “Tamandua” en el Ejido Flor de Marqués, un proyecto ecoturístico fundado por Natura Mexicana en los ejidos de Marqués de Comillas, al sur de la Lacandona. Pau es un cocinero que se dedica a desarrollar sabores con los productos de la selva. A partir de las peticiones de la comunidad para conocer técnicas para conservar los alimentos que producen, diseñamos un programa que incluyera diferentes técnicas de conservas como mermeladas o conservas dulces, saladas, y encurtidos.

Pau ofreció un taller para la conservación de frutos locales como plátano, coco y piña; aunque estos frutos no son originarios de la región se encuentran comúnmente en las casas y las parcelas de los ejidatarios, y forman parte de la diversidad de especies que crecen en una parcela comunitaria de Loma Bonita, que se encuentra a las orillas del Río Lacantún. Esta receta es el resultado del uso de ingredientes que crecen cerca o debajo del suelo como la cúrcuma, el jengibre, el té limón, en combinación con el coco, que es un ingrediente abundante en la zona y crece hasta los estratos más altos de la selva.

En este intercambio se preparó una mermelada casera que permite usar y conservar los alimentos producidos, con la gran ventaja de que su proceso se puede replicar con diferentes ingredientes y conservarlos por un largo tiempo.

Ingredientes

- 6 cebollines
- 1 camote chico de jengibre
- 10 dientes de ajo
- 5 varas de té limón
- 1 camotito chico de cúrcuma
- 1 vara de apio tierno
- 3 cocos tiernos
- Sal

Preparación

Picar finamente el cebollín, jengibre, ajo y cúrcuma. Saltear hasta dorar el cebollín, ajo y jengibre. Añadir el té limón con el apio en un ramo. Una vez caramelizado todo añadir la cúrcuma y dorar un poco más. Agregar el agua de los cocos y la pulpa. Reducir un 30 % y licuar. Sazonar con sal.



11

Tamales de yuca con chocolate

Kika Miranda y Alam Méndez

Kika es una productora del Ejido Boca de Chajul, una comunidad a 20 minutos de Loma Bonita. Su tío desde hace unos años crece cacao en su parcela y desde entonces ella ha agregado este ingrediente a algunos productos que vende afuera de la escuela primaria: el pozol y el chocolate en polvo. Alam es un cocinero de Oaxaca, quien tiene amplia experiencia del manejo del cacao para hacer chocolates, especialmente del típico chocolate oaxaqueño. Kika y Alam se juntaron para experimentar con distintas formas de procesar el cacao para hacer, barras, bolitas y tamales de yuca con chocolate.

La yuca y el cacao no solo combinan bien al momento de cocinarse. Cuando la planta de cacao es joven, es muy susceptible a los rayos del sol, por lo que requiere de una sombra que la proteja. La yuca es una planta de rápido crecimiento recto, con resistencia al viento por sus fuertes (y deliciosas) raíces, por lo que resulta una buena acompañante del cacao en sus primeros años de vida, hasta que éste desarrolle totalmente sus hojas. Cuando se tiene yuca y cacao a la mano, esta receta es lo mejor para compartir en una celebración con familiares y amigos.

Ingredientes para molienda de cacao natural

- 1.2 kg de cacao
- 2 kg de azúcar
- 60 g de almendras
- 30 g de canela

Ingredientes para tamales

- 1 kg masa de yuca
- 1 kg de molienda de cacao
- 200 g mantequilla
- 350 ml aproximadamente de leche
- hojas de plátano, platanillo o de maíz



12

Preparación para molienda de cacao

Se tuestan los granos de cacao lentamente por aproximadamente 10 minutos a fuego medio, al tiempo que se va revolviendo hasta escuchar que empieza a “reventar”, es el sonido que indica que pronto hay que bajarlo del fuego y está listo para ser pelado. Se tuestan la almendra y la canela del mismo modo que el cacao. Se mezclan los ingredientes y se pasan por el molino hasta obtener una fina mezcla de

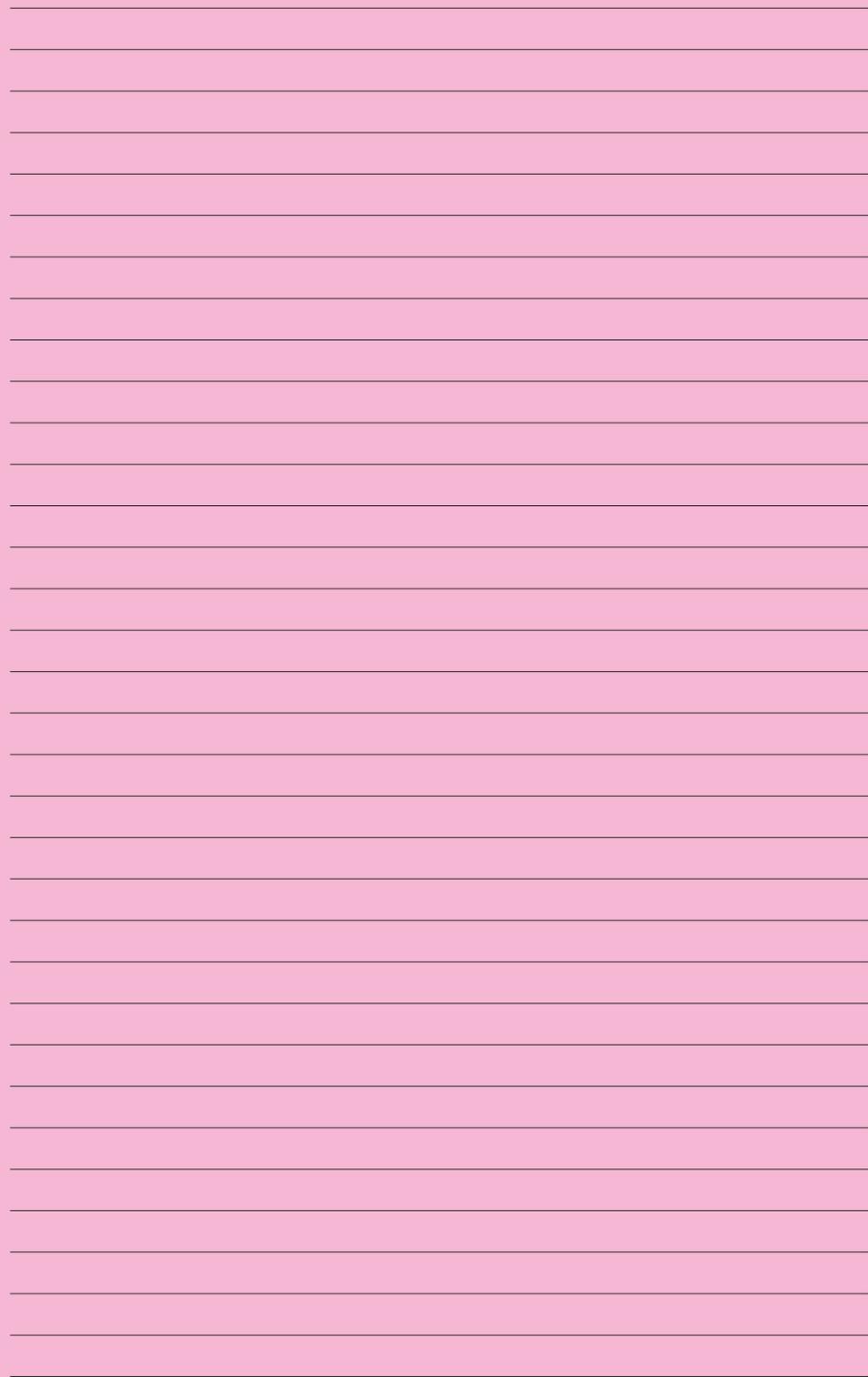
sabores, aromas y texturas. Se mezclan con el azúcar y nuevamente pasa por el molino. La mezcla resultante se estira y se marca en cuadros para que al enfriarse se puedan hacer tablillas.

Preparación para masa de yuca

Se pela y se corta la yuca en trozos pequeños para pasarla por el molino. Se estruja con un trapo para sacar la mayor cantidad de líquido posible. Se vuelve a pasar por el molino para obtener una masa tersa.

Preparación tamales de yuca con chocolate

Se ralla el chocolate hasta convertirlo en polvo. Se mezcla el chocolate con la masa de yuca y la mantequilla derretida. Se revuelve hasta obtener una mezcla uniforme. Se añade lentamente la leche batiendo constantemente hasta llegar a la consistencia deseada. Se rellenan utilizando hojas de maíz, plátano o platanillo. En el caso de las hojas de plátano, se debe calentar previamente para una mejor manipulación. La hoja de maíz se deja remojando en agua y luego se puede utilizar. La hoja de platanillo se puede utilizar fresca. Los tamales se cocinan al vapor por aproximadamente una hora. Los tamales se cocinan al vapor por aproximadamente una hora.









COCINA COLABORATORIO







Oaxaca

Recetas de Santo Domingo Tomaltepec



Santo Domingo Tomaltepec es un municipio cerca de la ciudad de Oaxaca. Un pequeño pueblo que se rige aún por medio de costumbres y tradiciones, donde sus pobladores reciben a sus visitantes con calor de hogar.

Entre las principales actividades que se realizan y que han pasado por varias generaciones es la elaboración de pan, en especial del tradicional pan de yema, la talabartería y la agricultura, aunque esta última se ha perdido poco a poco debido a la migración a otras tierras.

Un pueblo lleno de riquezas naturales empezando por sus presas y continuando con los grandes y frondosos cerros a su alrededor.

Paola García Miguel



Caldo de guías

Inés Ramírez Martínez

Cada platillo tiene un ingrediente que le permite diferenciarse, que hace que sus sabores, texturas y momentos se fusionen entre sí. El ingrediente principal de esta preparación nos invita a conectarnos con el territorio, con las temporadas, con la lluvia. Sólomente durante esta temporada, cuando el campo se pinta de verde podemos disfrutar de este platillo. Un platillo en apariencia sencillo, sin embargo, junto con las lluvias requiere de mucha paciencia, compañía y una buena platica. De lo contrario, deshojas los chepiles, limpiar las guías, y arreglar las flores se puede tornar una tarea interminable.

En otras palabras, esta preparación, en la versión de Inés, es la posibilidad de comernos el paisaje, de saborear las montañas y los ríos, de sentir y agradecer las lluvias. Y es que así, como en la milpa cada semilla tiene su tiempo y su velocidad, lo mismo este caldo. Lo que más tarda en crecer es lo que más tarda en cocer, por eso como veremos primero va el elote y la calabaza, después las guías y finalmente las hojas, las flores y el chepil. Un pedacito de lluvias y campo en su plato.

Ingredientes

Para el caldo:

- 3 elotes tiernos partidos a la mitad
- 1 manojo de chepiles frescos
- 2 ramos de flor de calabaza
- 10 hojas de calabaza
- 4 calabazas
- 1 manojo de guías de calabaza
- sal al gusto
- 1 cucharadita de pimienta gorda

Para la salsa:

- 3 chiles anchos
- ¼ de cebolla
- 1 ajo
- Sal al gusto



21

Preparación

Mientras se lavan, deshojan y limpian los ingredientes ponemos una olla con abundante agua hasta hervir. Cuando rompe el hervor se agregan los elotes frescos cortados en trozos. Ya cocidos se le añade la calabaza cortada en trozos grandes, las guías sin las fibras exteriores y cortadas en trozos pequeños. Para las hojas basta con cortarlas con las manos en partes iguales, ni muy grandes ni muy pequeñas. Pasados unos minutos se le añade la flor y el chepil deshojado. Al final se prueba y se agrega sal al gusto.

Para la salsa, poner a hervir los chiles. Licuar todos los ingredientes con un poco del agua donde se hirvieron los chiles. Esta misma receta para salsa funciona con otros chiles secos. Se sirve con limón y tortillas.

Hierbatole

Ernestina Santiago Bautista

Esta es la receta con la que casi todos los años Ernestina y su familia deciden compartir el festejo de la llegada de los primeros xhuba' (elotes) que sembraron en su milpa; porque el hierbatole sabe más sabroso si lo haces con los xhuba' que tu sembraste. Esta bebida empieza desde el momento en que se seleccionan las semillas para la milpa, semillas que han pasado por varias generaciones y guardan la sabiduría de ancestros y ancestras. Por lo tanto, parte de sus preparación incluye, además de las semillas, barbechar, sembrar, deshierbar, y esperar que las lluvias enverdezcán el maíz y todo alrededor con su presencia.

Se acostumbra a compartir con visitas, de esas visitas que siempre llegan en el momento justo, sin invitaciones, ni agendas. Ernestina recuerda los tiempos en los que se sentaban a conversar en idioma diidxazá (zapoteco), tradición que se ha ido perdiendo y donde ella es de las pocas voces que aún lo conservan.

El hierbatole es una bebida espesa a la que se le agrega entre otros ingredientes: epazote, canela, sal y piloncillo. El resultado, una mezcla de sabores, sal y dulce en perfecta armonía. Hay personas que le añaden guiiña (chile) y entonces le llaman chileatole. Cocinar esta receta requiere constancia y que se menee la mezcla constantemente para que no se pegue, para eso Ernestina recomienda escuchar, y si gustas, bailar danzón.

Ingredientes

- 5 elotes tiernos
- 7 elotes maduros
- 250gr de panela
- 1 raja de canela
- Azúcar al gusto
- 1 ramo de epazote
- sal al gusto



22

Preparación

Se ponen a hervir los elotes tiernos partidos a la mitad, sin las hebras. Se desgranán los elotes maduros, se muelen con la misma agua con la que se hirvieron los elotes frescos y se cuele. Se retiran los elotes cocidos. El elote licuado y colado (a veces hay que colar dos veces) se pone a hervir con el agua con la que se hirvieron los elotes, agregando poco a poco cuidando el espesor. Hay que mover la mezcla constantemente para evitar que se pegue. Se le añade la canela, la panela y azúcar al gusto. Cuando tenga una consistencia espesa, agregar el manojito de epazote previamente lavado y deshojado. Poner una pizca de sal. Dejar hervir hasta que el epazote cambie a color amarillo. Se sirve el hierbatole con medio elote.

Segueza

Felicitas Martínez Robles (Doña Licha)

La casa de Licha es un templo para uno de los acompañantes de casi cualquier platillo: la tortilla. Adornando la fachada, hay un colorido mural de una mujer en el metate. Adentro de lado derecho, un enorme fogón, y de lado izquierdo una cacerola cargando el nixtamal. Al fondo otro fogón de leña más antiguo complementa el lugar. La casa tiene una pirámide de leña, porque la tortilla tradicional tiene leña en su lista de ingredientes.

Doña Licha tiene una vida de experiencia haciendo tortillas. Su rutina empieza compartiendo tres kilos de masa a los cientos de gorriones que llenan su casa de cantos, siempre rodeados de las flores de su jardín. Temprano, de lunes a sábado, el olor a las tortillas de doña Licha se mezcla con el olor de pan recién horneado característico de Santo Domingo Tomaltepec.

En este templo a la tortilla pareciera que no hay cabida para otras formas de cocinar el maíz. Y sin embargo, Licha sorprende con su receta de segueza. Se trata de un caldo de pollo con jitomate y maíz tostado que tiene el toque fresco y aromático de la hoja santa ¡Una verdadera delicia!

Ingredientes

- 5 piezas de pollo surtidas
- 1 litro de caldo de res
- 5 chiles guajillo
- 5 chiles anchos
- 4 jitomates
- ½ cebolla
- 1 ajo
- 5 hojas de hierba santa fresca
- Maíz tostado y quebrado



23

Preparación

Se lava el pollo con agua limpia y limón, quitando toda la sangre. Se pone a hervir con agua, ya cocido se separan las piezas de pollo, y se le añade el caldo. Se tatemán los jitomates. Se fríe cebolla y ajo. Se tuesta el maíz hasta que tenga un color dorado y se quiebra en el molino. Se pone a remojar el maíz y se le quitan las cáscaras flotantes. Se añade el maíz quebrado al caldo de pollo. Se debe batir constantemente para que no se pegue. Se limpian los chiles, quitándoles las semillas y la cabeza. Se muele ajo, cebolla, chile guajillo, jitomates con un poco de agua y se cuele y se añade al caldo. Ya que empezó a hervir, añadir la hoja santa. Se sirve la pieza de carne deseada con el caldo encima, se acompaña con tortillas.

Pollo enchilado

*Inés Ramírez Martínez
y Marcela Cortés Ramírez*

Como todo platillo tradicional, cada mujer le da su propia sazón, es turno que Inés y Chela nos compartan el suyo. Esta receta, como muchas otras, puede variar y en este caso una de sus principales variantes es agregarle o no verduras, todo depende del gusto y la disponibilidad al momento de su preparación. Eso sí, lleva hojas de aguacate criollo (de cáscara delgada), que además de ser medicinales, le dan un sabor característico (parecido al anís) a la comida.

Inés y Chela tienen tres árboles de aguacate criollo en el patio de su casa, para ellas es fácil tener acceso a este ingrediente. No es así el caso de las muchas personas de Santo Domingo que ahora han migrado a Estados Unidos. Es común entre familias enviarse paquetes; de Estados Unidos llegan a Santo Domingo celulares, ropa, juguetes; a Estados Unidos llegan muchos ingredientes para que desde allá puedan seguir cocinando su comida típica. Uno de estos ingredientes es la hoja de aguacate criollo seca. Ahora esta receta se cocina en Valles Centrales, en California y si se anima, también en su cocina. ¡No se la pierda!

Ingredientes

- 5 piezas de pollo
- 5 dientes de ajo pequeños
- 10 chiles guajillo
- 5 chiles ancho desvenado y sin semilla y tostado
- un pedacito de canela en rama
- una pisca de orégano
- 2 jitomates
- 20 hojas de aguacate criollo frescas

Con verduras:

- 2 papas medianas
- 250g de ejotes
- 2 chayotes
- 3 zanahorias
- 200 g de chícharo
- 8 pasas



24

Preparación

Se tatema el ajo pelado en el comal. Los chiles se limpian con un paño húmedo. El chile ancho se desvena, se le quitan las semillas y se tuesta al comal. Se enjuaga el orégano. Se deja remojar el chile guajillo (con semilla y vena), la canela y el chile ancho ya preparado por 30 minutos. Se licuan y cuelan los chiles con los ajos, el orégano y 2 jitomates. Se limpian con un paño húmedo las hojas de aguacate. En una olla grande se coloca una cama de hojas de aguacate y encima las piezas de pollo bañadas en la salsa y cubiertas con más hojas de aguacate y se añade el resto de la salsa. Tapar con el resto de las hojas de aguacate y dejar cocinar hasta que el pollo esté cocido.

Si desea añadir verduras, se deben limpiar muy bien, posteriormente los ejotes, las papas, los chayotes y las zanahorias se cortan en cubos pequeños. Se ponen a hervir en una cazuela 10 minutos. Ya que el pollo haya hervido unos minutos, añade la verdura y se deja hervir junto con el pollo.

Este platillo se sirve con arroz blanco, tortillas y verduras en vinagre.

Chocolates del monte

Lizbeth Pérez Santiago

Liz y su familia se dedican a elaborar el chocolate de manera artesanal, el conocimiento que tienen sobre ese proceso lo han ido adquiriendo con el paso de los años a través de los abuelos, los padres y en especial en casa de su mamá, y su tía, que en paz descansen. Ellas dos son la razón de ser de su proyecto, un proyecto comunitario donde trabajan sólomente con mujeres de la población para poder conservar el conocimiento que tienen ellas para elaborar el chocolate, el conocimiento del tostado perfecto que necesita el grano para tener un buen sabor. En su casa es donde se tuesta el cacao, se hace la molienda y se hace el empaquetado, todo de forma manual.

Durante un encuentro en la Parcela Escolar en Santo Domingo Tomaltepec, Liz y Cocina Colaboratorio organizaron un laboratorio de sabores nuevos para el chocolate. Para esto se colectaron ingredientes del paisaje alimentario local en parcelas, en los patios de las casas y en el monte. Con flores, frutas y hierbas de olor que se encontraron creciendo en la localidad y la preparación tradicional del chocolate mingueño, personas de distintas edades experimentaron para crear nuevos sabores que nos remitan a la biodiversidad local. En este laboratorio de sabores, el chocolate sabor guamúchil, té limón, tuna con mango, granada y guayaba fueron los más aclamados. Esta receta comparte algunas inspiraciones para probar la diversidad local, ¿qué crece a tus alrededores que haría el chocolate perfecto?

Ingredientes para la pasta de cacao

- Cacao tostado
- Canela

Sabores

- Mango criollo
- Miel de agave
- Guayaba
- Hoja de guayaba
- Granada
- Guamuchil
- Nisperos
- Té limón
- Pétalos de rosa
- Tuna
- Hierbabuena
- Naranja y cáscara de naranja
- Flor de mala mujer
- Hoja santa



25

Preparación

Se les echa un poco de agua a las semillas de cacao para humedecerlas levemente. Se tuestan en un comal con fuego bajo, moviéndolas constantemente hasta que comienzan a tronar. Se dejan enfriar unos minutos y se pelan, posteriormente se muelen los granos tostados con un poco de canela.

Se cortan finamente las frutas y se deshidratan (al sol o con deshidratadora) hasta que queden semi-secas o que se puedan convertir en una pasta. Se limpian bien las hierbas y las flores, y si es necesario éstas también se deshidratan.

En un contenedor se agrega la molienda de cacao y los ingredientes que se quieran agregar para darle sabor. Se vierte un poco de miel de agave para endulzar, finalmente se mezclan bien hasta que todo se haya incorporado en la pasta.

En un molde de tamaño cuadrado se agrega la mezcla, los chocolates estarán listos cuando se haya endurecido la pasta.

Amarillo de setas

Gloria Gutiérrez Rodríguez

La Sra. Gloria es habitante de Santo Domingo Tomaltepec y apasionada por la naturaleza y el cultivo de plantas. Ella tiene una gran diversidad de plantas en su huerto, y siempre está dispuesta a apoyar en las necesidades de la comunidad, así como también aprender nuevas técnicas de cultivo. Durante la pandemia, el proyecto Cocina Colaboratorio emprendió acciones emergentes ante la contingencia sanitaria. En estas acciones se compartieron capacitaciones, insumos y alimentos básicos, dirigidos a familias vulnerables y con más riesgo de impacto ante la crisis alimentaria, económica y de salud. En este marco se organizaron talleres (presenciales y a distancia) para el cultivo de hongos setas, invitando a jefas de familias y mujeres. Las setas se cultivaron en bolsas de plástico, rellenas con un sustrato a base de totemoxles y viruta de madera. Crecieron en lugares oscuros en las casas de cada participante.

Al momento de la cosecha, varias personas se aventuraron a probar distintas recetas para las setas recién cortadas. Una de las recetas que resultó más popular fue esta del amarillo de setas. El amarillo es un plato tradicional oaxaqueño que se usa mucho en el relleno de empanadas, una especialidad de los fines de semana en Santo Domingo Tomaltepec. Aprovechando esta costumbre y la oportunidad de sustituir la carne con este hongo nutritivo y delicioso, Gloria aprendió la receta de cocineras tradicionales y le puso su propio giro.

Ingredientes

- 8 chiles guajillo
- 2 miltomate
- 2 tomate
- kilo y medio de masa de maíz nixtamalizada
- un manojo hierbabuena
- un kilo de setas
- 15 hojas de aguacate



26

Preparación del amarillo

Se pone a remojar el chile guajillo hasta que se hidrate completamente. Se licua el chile guajillo junto con el tomate y el miltomate. Una vez licuado eso se agrega la masa en un recipiente. La mezcla se cuele para retirar los restos de chile. Se agrega la mezcla a una olla de barro y se le agregan las setas deshebradas y un puñito de hierbabuena. Se cuece por 1 hora a fuego lento.

Para las empanadas

En el tortillero se coloca una carita de masa fresca y se aplasta. Una vez obtenida la tortilla se coloca en el comal y se le agrega la mezcla de amarillo con setas. Se coloca una hoja de aguacate al centro y se cierra en forma de empanada.

Una vez cocida se retira del comal.

Salsa tabiche y betabel

Josefina Hernández, Tayde Martínez Antonio, Reyna Domínguez Yescas, Paola Miguel García, Feliciano Galván Santiago, Gabriela García, Abiael Illescas, Mabel Sánchez, Patricia Balvanera Levy

El guiintabich, en español conocido como chile tabiche, era parte del paisaje y los platillos de Santo Domingo Tomaltepec. En el pueblo lo sembraban, vendían y cocinaban mucho. El chile tabiche fresco se asaba, se cortaba en rajitas y se colocaba en los frijoles junto con unos dientes de ajo, se usaba seco para la salsa del diario, guisos, entre muchas otras formas. Por muchos años este chile, se dejó de ver en el pueblo, las mujeres nos decían que ya poco a poco se había dejado de usar y por lo tanto de comprar y sembrar, lo daban por perdido.

Esta variedad de chile, aunque ya no se encontraba en Santo Domingo o en los mercados de la Ciudad de Oaxaca a los que las mujeres acostumbran a ir, sí se sigue vendiendo en otros mercados que integran el sistema de plazas semanales de los Valles Centrales de Oaxaca. En una visita al mercado de Ejutla de Crespo, encontramos una enorme diversidad de chile tabiche, había frescos color verde y rojo, secos de distintos tamaños, vendían hasta sus semillas. En un evento posterior, un grupo de mujeres sembró de manera colectiva semillas de chile tabiche en almácigos y cocinó una salsita. Esta receta se hizo con betabeles sembrados en la Huerta Revuelta y se diseñó entre todas las participantes. El resultado, ¡Una salsa riquísima!

Ingredientes

- 4 chiles tabiche
- 6 chiles de árbol
- Betabel en rodajas asado
- 6 dientes de ajo
- ¼ kg de miltomate



27

Preparación

Se corta el betabel en rodajas medianas. En un comal se pone a tatemar los chiles tabiches, los chiles de árbol, las rodajas de betabel, los dientes de ajo y el miltomate. Si no desea la salsa demasiado picosa, retire semillas y venas del chile. Se licuan todos los ingredientes, se añade sal al gusto.

Tostadas de la Huerta Revuelta

Josefina Hernández, Tayde Martínez Antonio, Reyna Domínguez Yescas, Paola Miguel García, Feliciano Galván Santiago, Gabriela García, Abiael Illescas, Mabel Sánchez, Patricia Balvanera

Las tostadas son un alimento básico y cotidiano en los Valles Centrales de Oaxaca. De manera tradicional, éstas se comen con frijoles, quesillo, lechuga, salsa y a veces chapulines. Para esta receta, integrantes del equipo de Cocina Colaboratorio se juntaron para encontrar una forma de reinterpretar la forma tradicional de comer tostadas, pero esta vez con los ingredientes de la primera cosecha de La Huerta Revuelta.

La Huerta Revuelta es un experimento de agricultura sintrópica, regeneración del suelo y de cultivo de hortalizas diversas que se activa en una parcela en la comunidad de Santo Domingo Tomaltepec. En este espacio, se explora la importancia de sembrar diferentes especies de hortalizas, como funcionan juntas y cuáles son los beneficios sociales y ecológicos que brindan. Un espacio de pedagogías desde el arte y la cocina. Mientras se siembran y se cuidan las hortalizas, se van explorando y reflexionando las distintas formas de cocinarlas, procesarlas y comercializarlas. En su primera cosecha se colectaron betabeles, acelgas, miltomates, y espinacas. Con todos estos ingredientes y a modo de celebración, el equipo se juntó a innovar recetas. Estas tostadas reúnen todos los ingredientes de esta primera cosecha y los transforman en una receta para cualquier día y a cualquier hora. ¡Disfrutenla!

Ingredientes

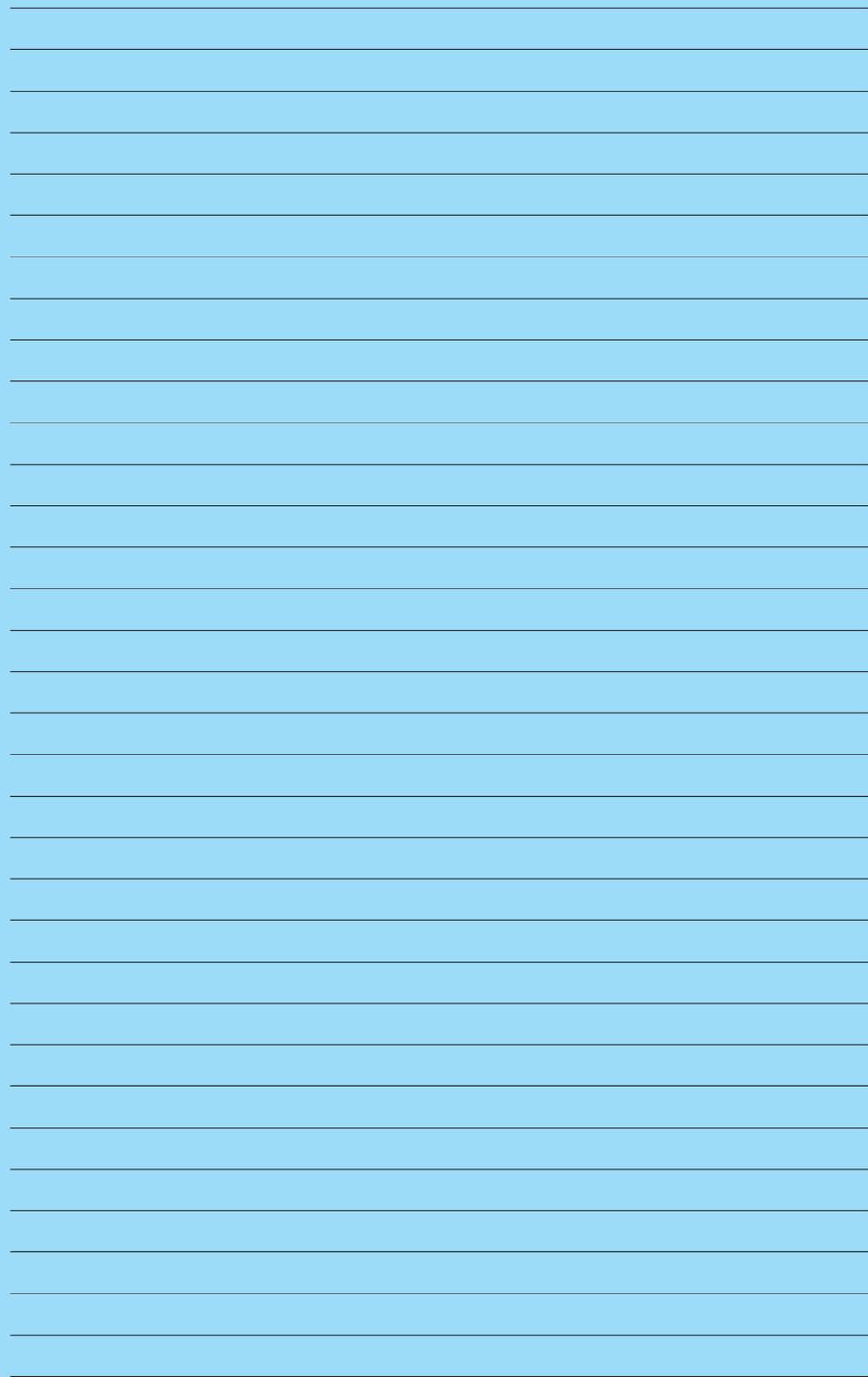
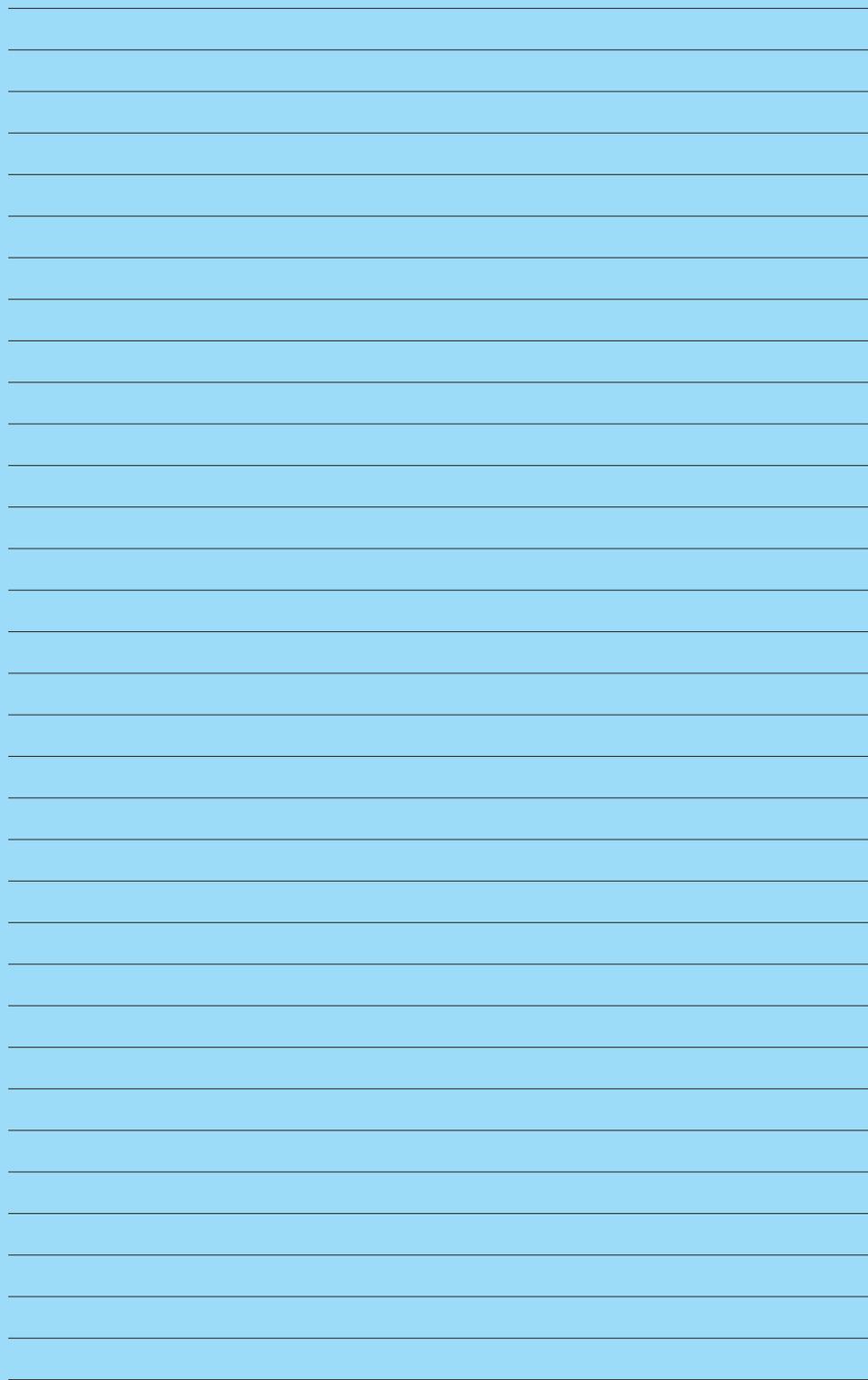
- 5 betabeles (para hacer chips)
- un manojo de acelga
- 300 g de queso Cotija (puede ser sustituido por queso fresco, queso Oaxaca u otra elección de queso)
- dos docenas de tostadas oaxaqueñas
- medio litro de frijoles refritos

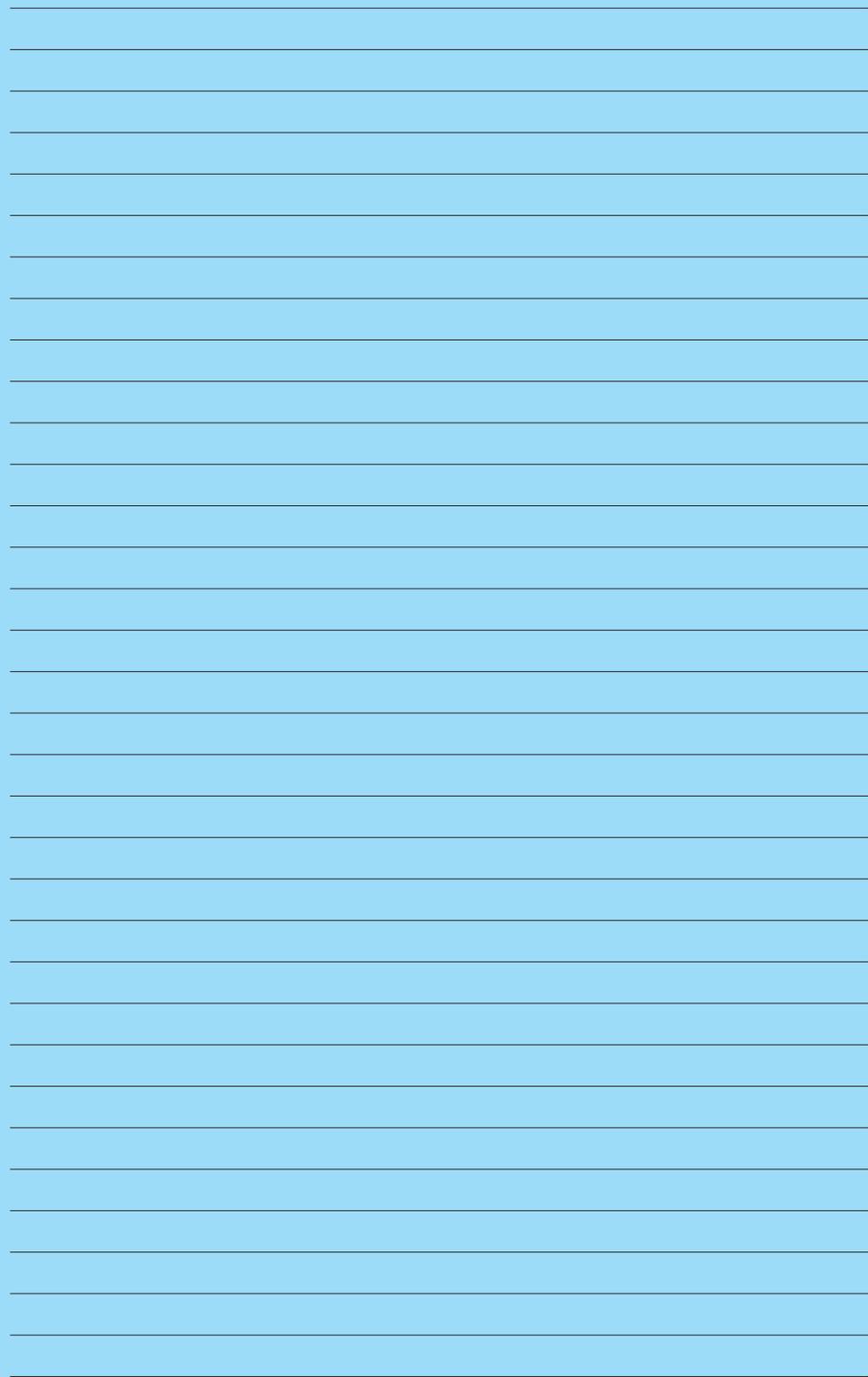
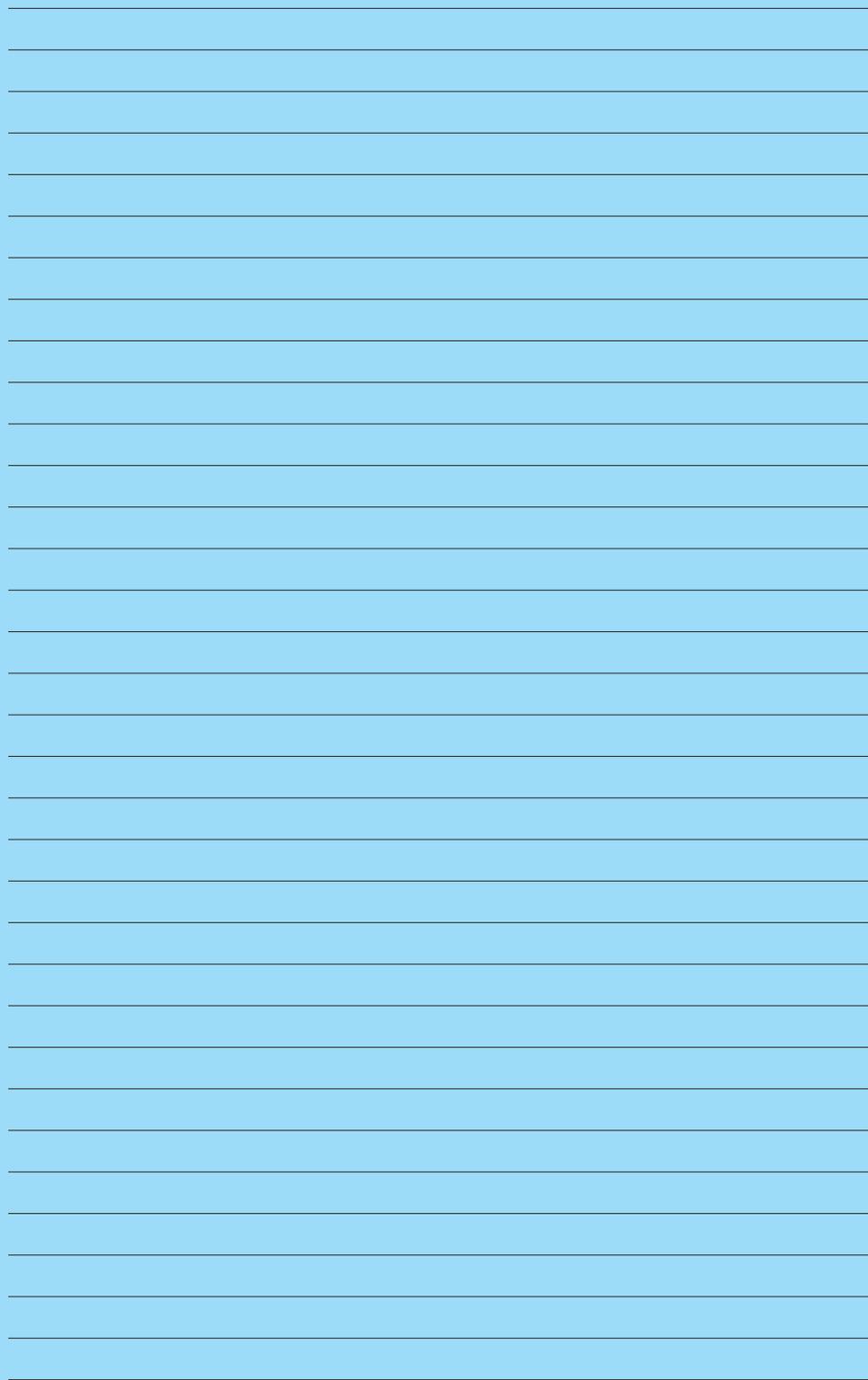


28

Preparación

Para hacer los chips de betabel, se lavan y pelan los betabeles. Se cortan en rodajas muy delgadas. En un comal se colocan las rodajas para que se deshidraten y se tuesten. En una tostada agregarle una ligera capa de frijoles refritos, posteriormente se añade una capa de betabel tostada. Se coloca una cama de acelga picada y se espolvorea un poco de queso cotija. ¡Queda buenisima si le añades un poco de salsa de tabiche y betabel!













... de la vida toda la parte de calabazo.
Hacer
1. Poner
2. Poner
3. Poner
4. Poner
5. Poner
6. Poner
7. Poner
8. Poner
9. Poner
10. Poner
11. Poner
12. Poner
13. Poner
14. Poner
15. Poner
16. Poner
17. Poner
18. Poner
19. Poner
20. Poner
21. Poner
22. Poner
23. Poner
24. Poner
25. Poner
26. Poner
27. Poner
28. Poner
29. Poner
30. Poner
31. Poner
32. Poner
33. Poner
34. Poner
35. Poner
36. Poner
37. Poner
38. Poner
39. Poner
40. Poner
41. Poner
42. Poner
43. Poner
44. Poner
45. Poner
46. Poner
47. Poner
48. Poner
49. Poner
50. Poner
51. Poner
52. Poner
53. Poner
54. Poner
55. Poner
56. Poner
57. Poner
58. Poner
59. Poner
60. Poner
61. Poner
62. Poner
63. Poner
64. Poner
65. Poner
66. Poner
67. Poner
68. Poner
69. Poner
70. Poner
71. Poner
72. Poner
73. Poner
74. Poner
75. Poner
76. Poner
77. Poner
78. Poner
79. Poner
80. Poner
81. Poner
82. Poner
83. Poner
84. Poner
85. Poner
86. Poner
87. Poner
88. Poner
89. Poner
90. Poner
91. Poner
92. Poner
93. Poner
94. Poner
95. Poner
96. Poner
97. Poner
98. Poner
99. Poner
100. Poner







Ciudad de México

Recetas
de Xochimilco

Xochimilco es mi hogar, el lugar donde nací y crecí. Es montaña y es lago. Aquí hay más fiestas que días y las dietas se relacionan con la siembra de alimentos y flores, con plantas que reverdecen la ciudad, que sigue queriendo devorarlo.

Gabriela Alejandra Morales Valdelamar



Salsa de chicuarote

Juana Godoy Galina

Entre chinampas y canales nacen los chicuarotes en San Gregorio Atlapulco, así le llaman a las personas que son de ahí - chicuarotes es su gentilicio - y también así se llama un chile endémico de esta zona.

Doña Juana Godoy caminaba rumbo a su casa cuando pasó junto a un evento de cocina móvil en la plaza central de San Gregorio. Le llamó la atención que hubiera un plato con chicuarotes listos para volverse en salsa. Se acercó al puesto y nos aclaró que se trataban de unos chiles poco usuales para el resto de la ciudad, pero no para ella, ni para la gente de ahí. No le pareció buena nuestra propuesta de cómo cocinarlos, por lo que se puso un mandil y nos compartió su receta para esta deliciosa salsa.

Nos hacía falta una licuadora y Doña Juana nos invitó a moler la salsa en su casa. Tiene una cocina preciosa, iluminada con azulejos amarillos con girasoles. Afuera de su cocina tiene un pequeño fogón, donde a diario hace su nixtamal. Nos enseñó su tina con el maíz ya bien cocido descansando en cal, listo para al siguiente día transformarse en tortillas. Se trataba de un maíz blanco típico de esa zona, el cual tiene una forma más alargada, como un colmillo. Y así con tortillas recién hechas por ella, nos hicimos un taco con salsa. ¡Cuidado que está picosa!

Ingredientes

- aceite de oliva
- ¼ de cebolla blanca
- 1 ajo grande
- 12 chiles chicuarotes
- 6 tomates verdes y amarillos pequeños
- sal al gusto



37

Preparación

Se fríe un cuarto de cebolla y un ajo grande en aceite de oliva hasta que tengan un color dorado. Se lavan los tomates y los chiles. Se les quita la cabeza a los chiles. Se muelen en la licuadora todos los ingredientes. Se añade un poco de sal.

Tortitas de huazontle y amaranto

Gaby Fuentes

El huazontle y el amaranto son dos plantas que nos han acompañado en estas tierras por al menos 3,500 años. Desde tiempos prehispánicos, se reconoció la importancia nutricional de estas plantas -ambas tienen alto contenido de proteínas, hierro, vitaminas- así como un gran sabor y versatilidad en la cocina. Sus platillos ayudaron a levantar ciudades como Teotihuacán y Tenochtitlán, y aún siguen nutriendo las mesas de muchas casas, sobre todo en el centro del país.

Estas plantas, junto con el maíz, el frijol, la calabaza y la chía, fueron esenciales para el mantenimiento y buena salud de la población. Tan valiosas eran que formaban parte de los tributos que los mexicas exigían a otros pueblos mesoamericanos.

Además fueron plantas asociadas a diversas ceremonias religiosas. Una de ellas consistía en mezclar sus semillas con miel y con esta masa, artísticamente crear esculturas de antiguas deidades (algo similar a las calaveras de amaranto y a las alegrías rectangulares que conoces), para después consumir las figurillas. Tras el contacto europeo, los españoles consideraron la elaboración de estos dioses comestibles un sacrilegio, por su parecido a la eucaristía cristiana. Lo que provocó que durante la colonia, el cultivo de huazontle y el amaranto fueran prohibidos. Esta receta forma parte de la resistencia cultural de los pueblos originarios, ámate a probarla.

Ingredientes

- 4 a 5 ramos de huazontle
- ½ kilo de jitomate
- 2 ajos
- ¼ de cebolla
- 1 chile serrano
- ½ taza de harina de amaranto
- 1 huevo
- 400g de queso panela



38

Preparación

Se hierve el huazontle por 5 minutos y posteriormente se retira del agua. Se corta el queso en pedazos grandes, se cubre con huazontle y se aprieta un poco para no perder la forma. Para el capeado, se cubre la tortita de huazontle con harina de amaranto, y se cubre del huevo batido. Se fríen con un poco de aceite. Para la salsa se tatemá el jitomate, la cebolla, el chile serrano y el ajo. Se licúan todos los ingredientes y se añade sal al gusto. Se hierve la mezcla durante 5 minutos. Se sirven con salsa.

Tamales de quelites cenizos y ayocotés adobados

Nora Lorena Estrada González

Nora nos cuenta que es muy común cocinar estas recetas durante la temporada de cuaresma, ya que no se consume proteína animal como una forma de respeto. Es justo también durante estos días que las chinampas comienzan a reverdecer con la llegada de las primeras lluvias y las lluvias no solo traen agua, sino los famosos quelites. Éstos son plantas tiernas, comestibles, comúnmente utilizados como verduras y aunque ya hay personas que los siembran, muchas veces van apareciendo solos en las chinampas gracias al viento y a la ayuda de pájaros y otros animales.

Esta combinación de ayocotes adobados con tamales también se suele cocinar en los rezos de los Santos y cuando las personas mueren, durante sus sepelios y novenarios. Son reuniones grandes, se organizan para cientos de personas. En algunos Pueblos le agregan chilacayotes, quelites o calabazas a las recetas y suelen acompañarse con un buen atole champurrado o café de olla. ¡No dejes de probar los sabores que nos brinda la chinampa y su paisaje lacustre!

Ingredientes

- 1 kilo de masa para tamal
- 350 gr de manteca de cerdo o manteca vegetal
- 1 manojo de quelites cenizos o quintonillos
- 200 gr de queso cotija
- 200 gr de queso panela (opcional)
- Un puño de dedos de tequesquite
- Sal
- Dos tazas de caldo de pollo o agua
- 1 manojos de hojas de totemoxtle

Para la salsa de los tamales (opcional):

- 5 chiles guajillo o chiles verdes
- aceite o manteca
- media cebolla
- un ajo
- 5 jitomates
- sal y pimienta al gusto

Para los ayocotes adobados:

- 500 gr de ayocotes
- 50 gr de manteca de cerdo
- 2 dientes de ajo
- media pieza de cebolla
- 8 chiles guajillos (asoleados y desvenados)
- 4 chiles anchos secos (asoleados y desvenados)
- Orégano seco al gusto
- Pimienta molida al gusto



39

Preparación

Para un kilo de masa nixtamalizada se agrega aproximadamente 350 gr de manteca de cerdo, que equivale a un tercio general de la harina, o también se puede usar manteca vegetal. Se agrega un poco de sal y agua de tequesquite. Para preparar el agua de tequesquite, solo debes agregar un puño de sal en agua tibia y se cuele. Se mezcla con las manos y se va agregando agua hasta que quede una masa que no esté muy aguada y que tampoco esté muy seca. Se agrega la sal y el agua de tequesquite.

Una vez que la masa está lista, agregar los quelites previamente lavados y deshojados. Se le añaden los quesos rallados y envuelven en las hojas de totemoxtle. Poner los tamales a cocer en una vaporera y hacer collar de hojas de totemoxtle.

Para preparar la salsa roja de tamales, remojar previamente los chiles guajillos, licuarlos con todo y cáscara y colarlos. Sofreír cebolla finamente picada y después ajo finamente picado con aceite o manteca. Licuar los jitomates y colarlos. Mezclar todos los ingredientes en un sartén, con sal y pimienta al gusto. Dejar en el fuego hasta que se mezcle y quede una consistencia espesa.

Para preparar los ayocotes adobados, remojarlos durante una noche entera. Cocer solo con agua, de preferencia en olla express. Picar finamente la cebolla y el ajo. En una sartén, sofreír la cebolla primero y después el ajo con aceite o manteca. Remojar los chiles guajillo en agua, moler completos con cebolla, agua, ajo y sal al gusto. Colarlos y agregarlo a la sartén. Sazonar con un poco de orégano seco y sal y pimienta al gusto. Dejar que hierva un poco y agregar los ayocotes.

Quelite cenizo en salsa de mango con guajillo

*Julio Sarabia, Mayam Escobar
y Gabriela Alejandra Morales Valdelamar*

Cuando llegan las lluvias, los quelites brotan en la milpa y en sus etapas más pequeñas, solo ojos y manos bien entrenadas pueden distinguir estas plantas de otras que no son comestibles. La palabra quelite tiene su origen en el vocablo náhuatl quililtl que significa verdura o planta tierna comestible. Los quelites son un importante grupo de hierbas que además de nutritivas y deliciosas son muy diversas, existen alrededor de ¡300 especies en México!

Uno de los quelites más populares es el quelite cenizo, y no, no le cayó ceniza del fogón, así son sus hojas, parece que les echaron un puñito de polvo blanco. Esta planta está emparentada al también conocido huauzontle, del cual comemos sus conjuntos de flores y a la chía roja.

Esta es una receta basada en una compartida por Doña Josefina de Ayecatl ☐, en el Barrio la Asunción Acolhuacatzinco y luego fue reinterpretada por sus cocineras. ¡No dejes de probar esta dulce y picosa receta!

Ingredientes

Para el quelite:

- 2 ramitos de hojas tiernas de quelite cenizo
- ½ cebolla
- Sal
- Aceite
- Ajo
- 1 taza de amaranto tostado

Para la salsa:

- 1 mango ataulfo
- 5 granos de mostaza
- Sal
- 5 granos de pimienta roja
- 8 chiles guajillos
- ½ diente de ajo

Preparación

Para el quelite:

Se deshojan los quelites. Se calienta la sartén, se agrega poco aceite, y luego las cebollas cortadas en julianas y el ajo cortado en trozos pequeños, se deja cocinar un poco. Se agregan las hojas de quelite, se revuelve y se tapa para que se sude.

Para la salsa:

Se hierva el chile guajillo y se quita la cabeza. Se muele el chile guajillo con el mango, se agrega el ajo, los granos de mostaza, pimienta roja y sal al gusto hasta que se integren todos los ingredientes.

Se sirve sobre unas tostadas o con tortillas y se agrega la salsa al gusto, se adorna con amaranto.



40

Sopa de cilantro

Eduardo Escudero Jiménez

Eduardo es oriundo de la Ciudad de México, se dedica a sembrar maíz, a la herbolaria y a dar masajes. En un evento de cocina móvil que tuvimos en el Barrio Asunción de Xochimilco, nos enseñó otra de sus cualidades, poder crear ricas recetas con los ingredientes y utensilios que se le presenten. Ese día como ingredientes principales llevamos productos de la chinampa que no se lograron acomodar en el mercado y buscamos darles una segunda oportunidad, cocinándolos en un espacio público. Esta sopa de cilantro fue uno de los muchos platillos que compartimos ese día.

En México se consume mucho cilantro, es el verde que pinta muchas variedades de tacos, salsas, y guisos. Usamos principalmente la rama y la hoja, la semilla del cilantro casi no es utilizada en la comida mexicana, pero es un ingrediente primordial en otras cocinas del mundo, sobre todo en la India. Aunque ahora resulta difícil imaginar la comida mexicana sin cilantro, no es una planta nativa de estas tierras. Su uso se origina en el Mediterráneo y hay evidencia de que lleva dándole sabor a la comida desde hace más de 7,000 años. Si tienes un ramito de cilantro haciéndose viejo en tu cocina, no esperes más, pon agua a hervir y sigue la receta de Eduardo.

Ingredientes

- 1 ramo de cilantro
- 3 chiles guajillo
- 2 chiles de árbol
- 1 cebolla
- 3 ajos
- cúrcuma en polvo
- 4 huevos



41

Preparación

Se lavan el cilantro y los chiles se limpian con un paño húmedo. Se pica el cilantro en trozos medianos. Se añade a agua hirviendo o a caldo de pollo, agregar sal, pimienta, los chiles en trozos y cúrcuma. Se deja hervir por 10 minutos, mientras sigue hirviendo, se agrega el huevo con ayuda de un cucharón. Se sirve con tortillas.

Chucrut de col de napa y flor de cempasúchil

Suraia Abud

Entre octubre y noviembre, las chinampas en Xochimilco cambian de color y se llenan de un tono naranja. Como protagonista, la flor de cempasúchil. Esta es una flor que principalmente se usa en ofrendas y altares para el Día de Muertos, su color y su aroma son fundamentales para esos días. Pasados los primeros días de noviembre, pareciera que esta flor ya no tiene lugar y muchas son desechadas. Sin embargo, se trata de una planta comestible, famosa por darle un especial sabor y tono naranja a los pulques, sopas y atoles; también tiene varias propiedades medicinales, es utilizada como bioinsecticida y tinte.

Para conocerla un poco más, se realizaron laboratorios experimentales que exploraron los distintos usos de esta flor. En uno de ellos, Suraia, una artista culinaria y cocinera nos compartió su receta de col fermentada (chucrut) con cempasúchil. Las bacterias que producen este fermento, le dan un sabor un poco ácido, le dan mayores propiedades nutricionales y conserva la col por mucho tiempo. ¡No dejes de probarla, es un acompañante perfecto para ensaladas, tacos y tortas!

Ingredientes

Los ingredientes base para el chucrut son col y sal, el resto de los ingredientes son aditivos de sabor y quedan a la imaginación y gusto de quien lo prepare.

- Col, puede prepararse con cualquier tipo de col (verde, morada o napa)
- Sal
- Ajo
- Jengibre
- Chile cuaresmeño
- Chile chícharote
- Cebolla blanca
- Flor de cempasúchil
- Granos de mostaza amarilla
- Semillas de cilantro
- Hinojo fresco



42

Preparación

Después de lavar y desinfectar los ingredientes se cortan o rayan de tal manera que queden tiras muy finas que faciliten su manipulación y por lo tanto, la fermentación. Se pesan todos los ingredientes, y el 2% de ese peso se le añade en sal. Se amasa enérgicamente la mezcla, buscando que se obtenga el jugo de las verduras. Una vez que

haya suficiente jugo, se deja reposar 30 minutos y se vuelve a amasar. Las verduras deben de estar lo más frescas posible, recuerda que puedes experimentar con otras verduras como betabel, jengibre, ajo, zanahorias y frutas como manzana, naranja y limón.

Finalmente, se comienza a enfrascar, apretando con firmeza para que no te quede nada de aire y asegurando que las verduras queden cubiertas en su propio jugo. Se tapa el frasco, se pone la fecha de elaboración y los ingredientes. Una vez envasado, se guarda el frasco en lugar fresco, seco, alejado del calor (horno, luz directa del sol, fuegos de la cocina). Los días siguientes se debe dejar el frasco sobre un plato por si se llega a desbordar el líquido. La primera semana de preparación, se abre y cierra el frasco cada dos o tres días para quitar el gas, recuerda que es normal y deseable que haya burbujas. Si la preparación se seca, se puede añadir agua con sal, lo importante es que las verduras siempre estén cubiertas.

Se prueba a los 10-15 días. Si el sabor es agradable al gusto, se deberá guardar en el refrigerador. Si se buscan sabores más intensos, se debe dejar afuera más días. El sabor ácido es producido por bacterias ácido lácticas que proliferan con la fermentación. Cuando esté lista es importante no comer directamente del frasco, o introducir cubiertos usados porque las bacterias de la saliva pueden dañar notoriamente el fermento. Una vez abierto es importante dejarlo en refrigeración. No es bueno calentar esta mezcla, esto mataría todas las bacterias buenas que se hayan producido.

Mermelada de chilacayota

Gabriela Alejandra Morales Valdelamar

La chilacayota es una calabaza con semillas negras y una pulpa que se deshebra. En Xochimilco hace parte del paisaje, ya son pocos los chinamperos que la cultivan directamente, porque de todos modos es común verla trepando por los ahuejotes, las rejas y las orillas de las casas; sus semillas ya son parte integral de la tierra, no necesita que las siembren. Cuando maduran, regularmente se dejan para el Día de Muertos. Las semillas se secan con sal y la pulpa se acostumbra a comer tierna en pipián, a la mexicana o sofrita con cebollita. En esos días, las niñas y niños acostumbran a tallar rostros en ellas, para luego colocarles una vela que les alumbré el camino por la noche mientras salen a pedir su calaverita. Lo triste es que pasando el Día de Muertos, las chilacayotas siguen siendo parte del paisaje, pero ya no de los platillos de Xochimilco, es común que la gente las deje de cocinar.

En esta receta les proponemos una nueva forma de cocinar y conservar por mucho tiempo la chilacayota. Gaby se basó en dos recetas, una venía de España donde se le conoce a la chilacayota como cidra y se cocina en un postre llamado Cabello de ángel, la otra viene de Chile donde le llaman alcayotas y se cocina en mermeladas, porque allá son pocas las que crecen y se vuelven un tesoro, por lo que deben guardarla suficiente tiempo y por ello desarrollaron esta forma de conservarla. Gracias a Nuri Flores, Jorge Fuentes y Sergio Casanova por sus contribuciones a esta receta. ¡No te vas a arrepentir de probar esta combinación!

Ingredientes

- 1 calabaza chilacayota madura.
- azúcar (la mitad del peso de la pulpa cocida)
- ralladura de limón o naranja en tiras (al gusto)



43

Preparación

Se pone a cocer la chilacayota madura en la estufa o a las brasas para obtener un sabor ahumado. Una vez cocida y que tenga un tono dorado, se sacan las fibras de la pulpa sin tirar el jugo y se separan las semillas. En una olla se agrega el azúcar a la fibra, y se pone a fuego medio hasta que se integre el azúcar y la pulpa. Cuando se vea uniforme el color y empiece a desprender un aroma caramelizado, se agrega la ralladura de limón o naranja y se mezcla bien. Se cocina la mezcla por 10-15 minutos y se apaga el fuego. Se ponen a hervir por 15 minutos frascos de vidrios con su correspondiente tapa. Cuando aún esté caliente la mermelada, se vacía la preparación en los frascos, tapandolas inmediatamente. Se voltean los frascos para generar un vacío y así evitar que la conserva se contamine. ¡A disfrutarla! No olvide que una vez abierta, toca meterla al refrigerador.

Pasta fresca con arúgula y pesto de hinojo

Kevin Arvizu

Los excedentes de producción de las chinampas representan la oportunidad para generar espacios colectivos para la preparación de alimentos. Fue así como en la chinampa Ayécatl en el Barrio Asunción de Xochimilco como un símbolo de la permanencia de prácticas y espacios colectivos, tuvo lugar un encuentro para la preparación e intercambio de ideas a partir de diversos ingredientes.

En este espacio, participó Kevin un cocinero que con el tiempo se ha enfocado en experimentar sabores utilizando ingredientes de temporada y crecidos por chinamperos de Xochimilco. Para ellas y ellos, encontrar estrategias que permitan encontrar canales de comercialización, procesos de transformación o bien formas de consumir estos alimentos resulta una alternativa para aprovechar el total de la producción.

Esta receta de pasta con arúgula e hinojo aprovecha dos de los cultivos que comúnmente terminan como excedente en los años recientes y ofrece una de las tantas variantes en las que se pueden consumir. Además de ser grandes acompañantes para la pasta, también se pueden usar en ensaladas y arroces.

Ingredientes

Para el Pesto:

- ½ taza hojas de hinojo
- 2 ajos
- 1 taza de aceite de oliva
- pimienta gorda (al gusto)
- pimienta roja (al gusto)
- ½ taza amaranto
- semillas de cilantro (al gusto)

Para la Pasta:

- harina
- huevo (1 huevo por cada 100 g de harina)
- agua
- arúgulas

Preparación

Para el Pesto:

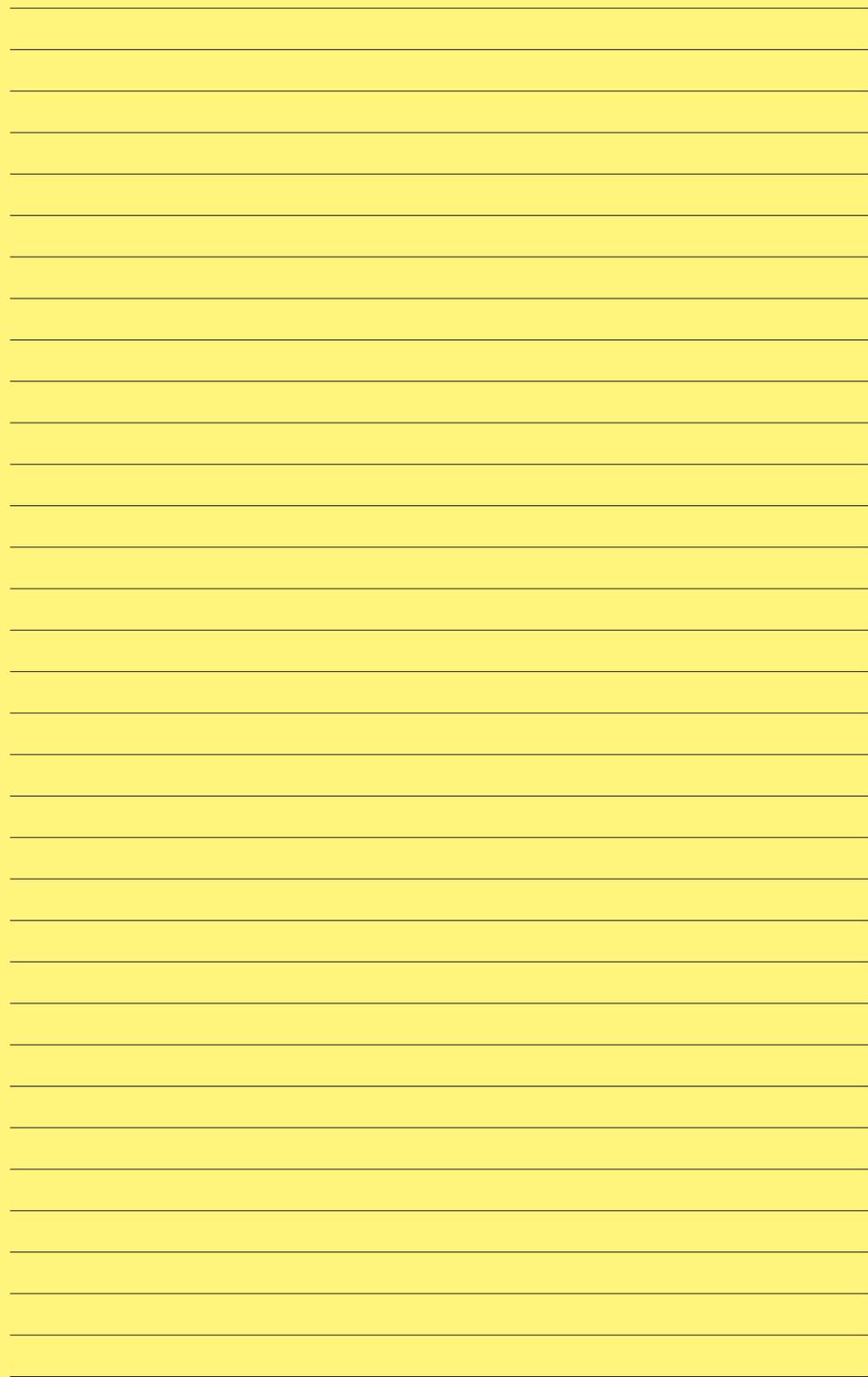
En el mortero se muele la sal, pimienta y la semilla de cilantro. Se pica finamente el ajo y las hojas de hinojo. Se mezcla todo y se cubre con aceite de oliva para dejarlo macerar.

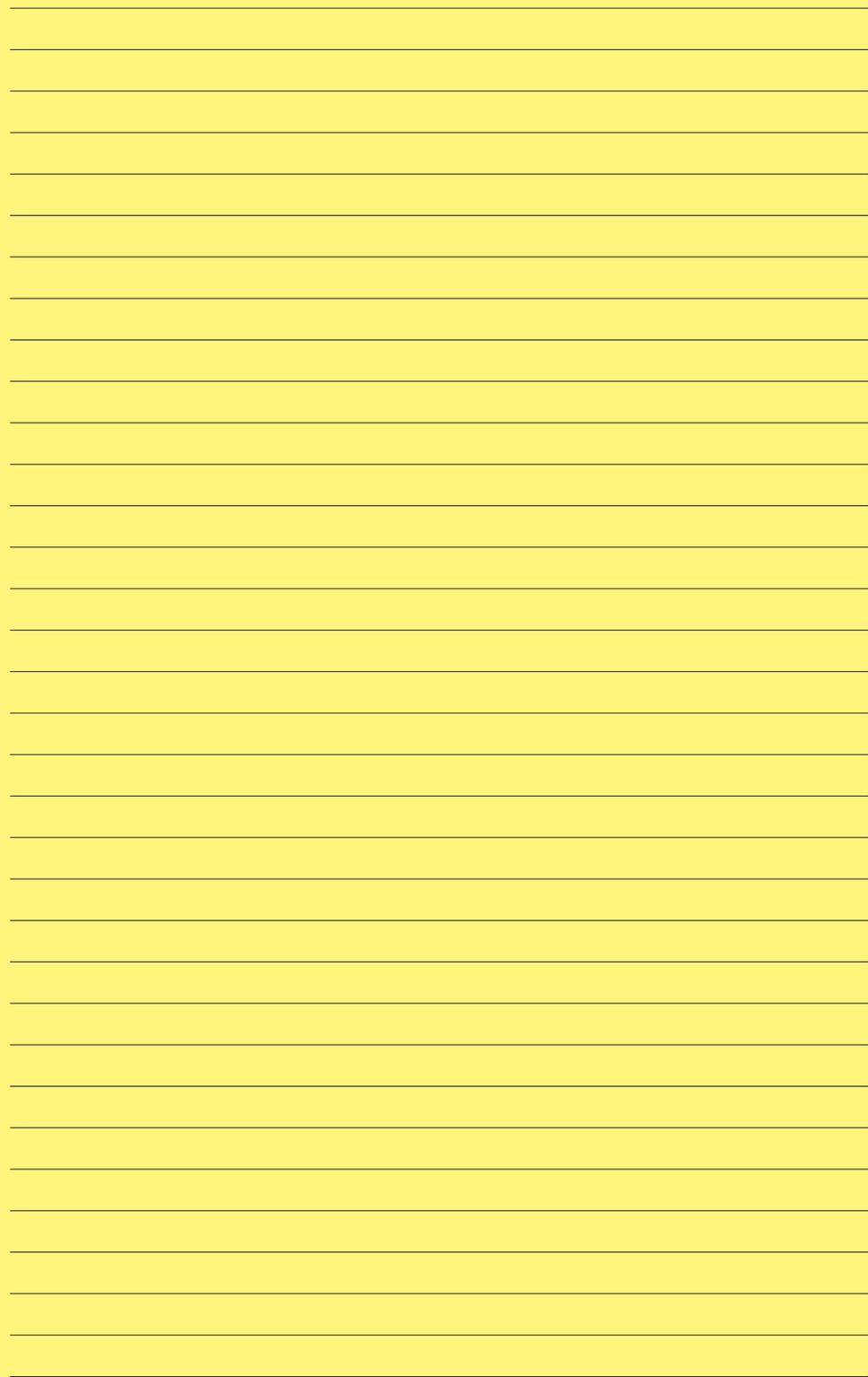
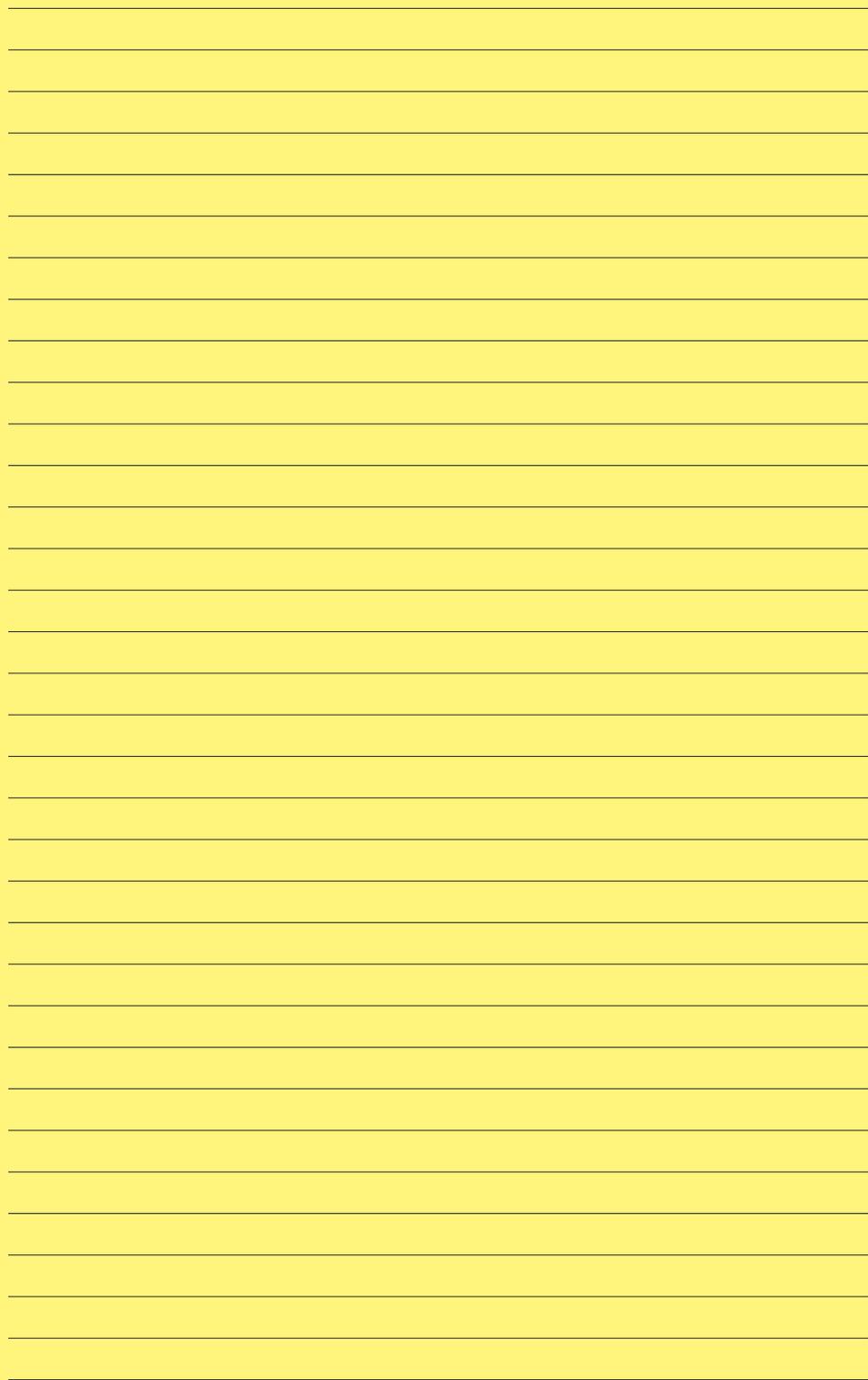
Para la Pasta:

Se pone un puñado de arúgula en la licuadora junto con un chorrito de agua y un chorrito de aceite. Se hace una torrecita de harina y se abre un hueco al medio. Se agregan los huevos y la mezcla de arúgula al centro y se empieza a mezclar del centro hacia afuera en círculos concéntricos. Se incorpora el huevo con la harina hasta que se cree una masa suave y sin grumos. Se deja enfriar por 10 minutos. Se enharina la superficie de una mesa y con un rodillo se extiende la masa hasta que tenga alrededor de ½ cm de grosor. Se enrolla levemente y se corta en tiras. Se hierven las tiras en agua hirviendo por 5 a 7 minutos. Se sirve con el pesto encima de la pasta y se adorna con amaranto.



44









CON SUUESTRA
POLITICA
LLEVE SIEMPRE
EL GEMEN DE
LA TIERRA
FRENTE
MILLANO APATA

Coc

ciel
ciel

















Índice de imágenes

- 1 Portada: foto de acción "Moviendo y Fermentando" en San Gregorio Atlapulco, Xochimilco, dentro del marco de la residencia con En Giro y a la Olla (Suraia Abud y Laura Szwarc,) 2021. Foto por Rubén Garay.
- 2 Anteportada: tomates cherry de la chinampa. Foto por Rubén Garay.
- 3 Paisaje de Loma Bonita, Chiapas, 2021. Foto por Rubén Garay.
- 4 Receta de "Caldo de pollo". Foto por Lucía Pérez Volkow
- 5 Receta "Concentrado de especias". Foto por Lucía Pérez Volkow.
- 6 Receta "Tamales de frijol y elote tierno". Foto por Pablo Chavarría Gutiérrez.
- 7 Receta "Ensalada de papaya verde". Foto por Eduardo Argueta.
- 8 Receta "Vinagres del bosque comestible". Foto por Rubén Garay.
- 9 Receta "Pescado empapelado con plátano macho". Foto por Mariana Martínez Balvanera.
- 10 Receta "Jamaica caramelizada". Foto por Comunal.
- 11 Receta "Salsa de coco con cúrcuma". Foto por Cascoland.
- 12 Receta "Tamales de yuca con chocolate". Foto por Cascoland.
- 13 Laboratorio de vinagres con hongo madre, taller por Nelva Jamangape y Fredy Montalvo, Loma Bonita, Chiapas, 2021. Foto por Rubén Garay.
- 14 Cocina callejera: laboratorio de conservas, Ejido el Pirú, Chiapas, 2018. Foto por Cascoland.
- 15 Cocina Laboratorio en la parcela comunitaria, Loma Bonita, Chiapas, 2020. Foto por Cascoland.
- 16 Intercambio de cocina y aprendizajes de cooperativas, mermelada de chilacayota, Loma Bonita, Chiapas, 2022. Foto por Pablo Chavarría Gutiérrez.
- 17 Cocina callejera: laboratorio de conservas, Ejido Flor de Marqués, Chiapas, 2018. Foto por Cascoland.
- 18 Comunidad de Aprendizaje en el huerto de Don Chaparrón, Ejido Boca de Chajul, Chiapas, 2022. Foto por Pablo Chavarría Gutiérrez.
- 19 Vinagres del bosque comestible, taller por Nelva Jamangape y Fredy Montalvo, Loma Bonita, Chiapas, 2021. Foto por Rubén Garay.
- 20 Paisaje de Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca, 2020. Foto por Gonzalo Fernández de Castro Martínez.
- 21 Receta "Caldo de guías". Foto por Rubén Garay.
- 22 Receta "Hierbatole". Foto por Lucía Pérez Volkow.
- 23 Receta "Segueza". Foto por Lucía Pérez Volkow.
- 24 Receta "Pollo enchilado". Foto por Lucía Pérez Volkow.
- 25 Receta "Chocolates del monte". Foto por Tess Plein.
- 26 Receta "Amarillo de setas". Foto por Lucía Pérez Volkow.
- 27 Receta "Salsa tabiche y betabel". Foto por Daniela Scalvo Castillo.
- 28 Receta "Tostadas de la Huerta Revuelta". Foto por Paola Miguel García.
- 29 Cocina Abierta: Intercambios intergeneracionales alrededor de los tamales, parte del proyecto Imagining Futures, Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca, 2023. Foto por Daniela Sclavo.
- 30 Cocina de la sequía en la plaza pública de Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca, 2023. Foto por Emilio Hernández.
- 31 Cocinando en casa de Ernestina Santiago Bautista la receta de chocolate, Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca, 2021. Foto por Tess Plein.
- 32 Cocina Callejera: laboratorio de recetas de la memoria en la parcela escolar, Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca, 2021. Foto por Tess Plein.
- 33 Extender la Mesa no.02 en la Biblioteca de Semillas, cocina colaborativa de la receta Agua de Arriera, Ciudad de Oaxaca, Oaxaca, 2023. Foto por Rubén Garay.
- 34 Tomatillos silvestres en la celebración de "Imaginar, celebrar y cuidar el territorio", Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca, 2021. Foto por Rubén Garay.
- 35 Cocinando en casa de Ernestina Santiago Bautista, soplando las cáscaras del cacao para la receta de chocolate, Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca, 2021. Foto por Tess Plein.
- 36 Paisaje de Xochimilco, 2021. Foto por Rubén Garay.
- 37 Receta "Salsa de chichuaro". Foto por Rubén Garay.
- 38 Receta "Tortitas de huazontle y amaranto". Foto por Rubén Garay.
- 39 Receta "Tamales de quelites cenizos y ayocotes". Foto por Rubén Garay.
- 40 Receta "Quelite cenizo en salsa de mango con guajillo". Foto por Rubén Garay.
- 41 Receta "Sopa de cilantro". Foto por Rubén Garay.
- 42 Receta "Chucrut de flor de napa y flor de cempasúchil". Foto por Rubén Garay.
- 43 Receta "Mermelada de chilacayota". Foto por Pablo Chavarría Gutiérrez.
- 44 Receta "Pasta fresca con arúgula y pesto de hinojo". Foto por Maldita Fonda.
- 45 Cocina Callejera, intercambio de cocina en la Chinampa Ayécatl, Xochimilco, Ciudad de México, 2021. Foto por Rubén Garay.
- 46 Laboratorio de cocina con excedente chinampero en la plaza de San Gregorio Atlapulco, 2021. Foto por Rubén Garay.
- 47 "Moviendo y Fermentando" en San Gregorio Atlapulco, Xochimilco, dentro del marco de la residencia con En Giro y a la Olla (Suraia Abud y Laura Szwarc,) 2021. Foto por Rubén Garay.
- 48 Cocina Callejera, intercambio de cocina en la Chinampa Ayécatl, Xochimilco, Ciudad de México, 2021. Foto por Rubén Garay.
- 49 Laboratorio de cocina con excedente chinampero en la plaza de San Gregorio Atlapulco, 2021. Foto por Rubén Garay.
- 50 Nora Estrada en la clausura del Archivo Biocultural Vivo, tamales de quelite cenizo y ayocotes en Humedalia, Xochimilco, Ciudad de México, 2022. Foto por Rubén Garay.
- 51 "Moviendo y Fermentando" en San Gregorio Atlapulco, Xochimilco, dentro del marco de la residencia con En Giro y a la Olla (Suraia Abud y Laura Szwarc,) 2021. Foto por Rubén Garay.
- 52 Contraportada: foto de receta de Pollo Enchilado en casa de Inés Ramírez Martínez, Santo Domingo Tomaltepec, 2022. Foto por Lucía Pérez Volkow.

Agradecimientos

Este trabajo editorial fue posible gracias a las colaboraciones del colectivo Cocina Colaboratorio en Loma Bonita (Chiapas), Santo Domingo Tomaltepec (Oaxaca) y Xochimilco (Ciudad de México).

Las recetas que reúne se han anotado e impreso en distintos formatos a lo largo de los años, principalmente en hojas sueltas impresas y libretas como una forma de documentación informal e inmediata de los intercambios y acciones de cocina. El primer recetario de este proyecto se hizo en colaboración con Cascoland y RRD [Red de Reproducción y Distribución], impreso in-situ con un mimeógrafo en el marco del piloto del proyecto "Keepers" en los ejidos de Marqués de Comillas en 2018. El segundo fue una compilación de recetas e ilustraciones que diseñamos en colaboración con Zinería Mitote impresas en risografía por El Día de la Impresión como parte de la Editorial Abierta, un programa de editorial colaborativa que se activó en la Galería Nishizawa, en la Facultad de Artes y Diseño de Xochimilco, durante la muestra del Archivo Biocultural Vivo en 2022. Este recetario finalmente reúne todas esas recetas y relatos que alguna vez se imprimieron o dibujaron en los años pasados, y también aquellas que han surgido desde entonces, con un formato que las unifica y las presenta a forma de libro. Agradecemos a quienes han trabajado en versiones pasadas de los recetarios y quienes ayudaron a darle forma esta última compilación, a Jesper Buursink, Bruno Ruiz, Michelle Ponce, Zinería Mitote y Erick Cruz.

Desde la organización de las cocinas en el espacio público como escoger la receta, organizar la colecta y la cosecha de ingredientes, el disponer del espacio, el cargar los materiales de la cocina móvil, el invitar a participantes a través de distintos medios, y el lavar los trastes y limpiar al finalizar las acciones; muchas personas nos han acompañado y es gracias a ellas que es posible que todo suceda. Este equipo de personas ha variado en cada ocasión y queremos agradecerles su creatividad, capacidad de improvisación y energía que han hecho de los intercambios de cocina espacios únicos con ambientes divertidos, llenos de aprendizaje y descubrimiento

mutuo. Agradecemos profundamente también a la personas que realizan coordinación todas las actividades y planeación de los tres sitios y que hacen una gestión imprescindible para que sucedan los intercambios, muchas gracias a Diego Hernández Muciño, Mariana Martínez Balvanera, Elizabeth Guerrero Molina, Lucía Pérez Volkow, Paola Miguel García, Reyna Domínguez Yescas, Emilio Hernández Martínez, Adriana Cadena Roa, Gabriela Alejandra Morales Valdelamar, Azahara Mesa Jurado y Patricia Balvanera Levy. De igual manera, agradecemos a quienes han hecho un esfuerzo enorme para que el proyecto se mantenga en marcha en cada uno de los sitios y en las salas de reunión virtual, gracias Lyliana Rentería Rodríguez y Luis Felipe Arreola Villa.

Nos gustaría agradecer de igual forma a las autoridades de cada uno de los territorios donde se han desarrollado actividades, asambleas ejidales, comunales y quienes han apoyado nuestras actividades en espacios públicos de las comunidades. De igual manera agradecer a las personas y colectivos de base que han aportado y apoyado a las actividades con espacios, herramientas, saberes y energía. Al grupo de la parcela comunitaria y comunidad de aprendizaje de Loma Bonita, Paco Jamangapé, Rafael Lombera Estrada, Celia Álvarez, Nelva Jamangapé, Lila Jamangapé, Oralia García, Pedro Aguilar, Rosi Jamangapé, Rafael Gutiérrez, Celina Baldovino, Pedro Gonzalez, Luisa Gutierrez, Abimael Mendoza y Eva Cu. Al grupo de cocineras tradicionales de Santo Domingo Tomaltepec, Inés Ramírez Martínez, Ernestina Santiago Bautista, Felicitas Martínez Robles, Marcela Cortés Ramírez, Lizbeth Pérez Santiago y Gloria Gutiérrez Rodríguez y los imprescindibles Cronistas Comunitarios, Manuel Juárez, Sinaí Santiago, Alejandro Pérez, Valentina Pérez y Nicolás Santiago. En Xochimilco agradecemos la participación de Humedalía, Colectivo Ahuejote, Taller el Ahuehuete, Plan Acalli, el Terreno del Tío Chayote, Mi Huerto Antojería, Sustainable Commons y Amapola del Sabor.

¡Gracias por este sabroso proceso!

Créditos

Autores y autoras de recetas:

Ana Lili Bouchot, Margarita Moreno, Celia Álvarez López, Oralia García, Emilio Hernández Martínez, Nelva Jamangapé, Lila Jamangapé, Freddy Montalvo, Rafael Lombera Estrada, Sonia Mendez, Pau Ballesteros, Kika Miranda, Alam Méndez, Inés Ramírez Martínez, Ernestina Santiago Bautista, Felicitas Martínez Robles, Marcela Cortés Ramírez, Lizbeth Pérez Santiago, Gloria Gutiérrez Rodríguez, Josefina Hernández, Tayde Martínez Antonio, Reyna Domínguez Yescas, Paola Miguel García, Feliciano Galván Santiago, Gabriela García, Abiael Illescas, Mabel Sánchez, Patricia Balvanera Levy, Juana Godoy Galina, Gaby Fuentes, Nora Lorena Estrada González, Julio Sarabia, Mayam Escobar, Gabriela Alejandra Morales Valdelamar, Eduardo Escudero Jiménez, Suraia Abud y Kevin Arvizu.

Textos:

Lucía Pérez Volkow, Héctor Nicolás Roldán Rueda, Mariana Martínez Balvanera, Gabriela Alejandra Morales Valdemar, Paola Miguel García, Rafael Lombera Estrada, Elizabeth Guerrero Molina y Cascoland.

Edición de textos y recetas:

Lucía Pérez Volkow, Héctor Nicolás Roldán Rueda, Mariana Martínez Balvanera, Emilio Hernández Martínez y Patricia Balvanera.

Coordinación de Diseño:

Emilio Hernández Martínez y Mariana Martínez Balvanera

Diseño Editorial:

Moriz Oberberger

Todo el material en este manual es de la propiedad intelectual colectiva de quienes han conformado el colectivo. Este recetario es producto de un trabajo consensuado respetuoso de las memorias y de las innovaciones generadas en colectivo. Compartimos estos esfuerzos colectivos a través de la licencia del Creative Commons de Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Este recetario se realizó gracias a los siguientes fondos:

Universidad Nacional Autónoma de México a través del Instituto de Investigaciones en Ecosistemas y Sustentabilidad PRONACE-CONACYT No. de proyecto: 319065; PAPIIT No. de proyecto: IV-200120 ; Fondo para el Medio Ambiente Mundial (GEF, por sus siglas en inglés) a través del Proyecto 9380-Agrobiodiversidad Mexicana; Wageningen University, FOREFRONT-INREF program no. de proyecto IE-26507; 2º lugar al Premio William Bullock de Museología Crítica USC Fisher Museum of Art + Patronato MUAC + Palabra de Clío, Museo Universitario Arte Contemporáneo, Secretaría de Cultura de México y el Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura.

Colofón

Cocina CoLaboratorio
Somos un colectivo transdisciplinario que reúne a comunidades de personas dedicadas a la agricultura, cocina, arte, diseño, arquitectura e investigación alrededor de la mesa de cocina para intercambiar conocimientos, diseñar y poner en práctica acciones para un futuro alimentario sostenible. Un laboratorio de co-creación y experimentación conjunta que busca conciliar el cuidado de la naturaleza con la producción de alimentos y distintos modos de vida.

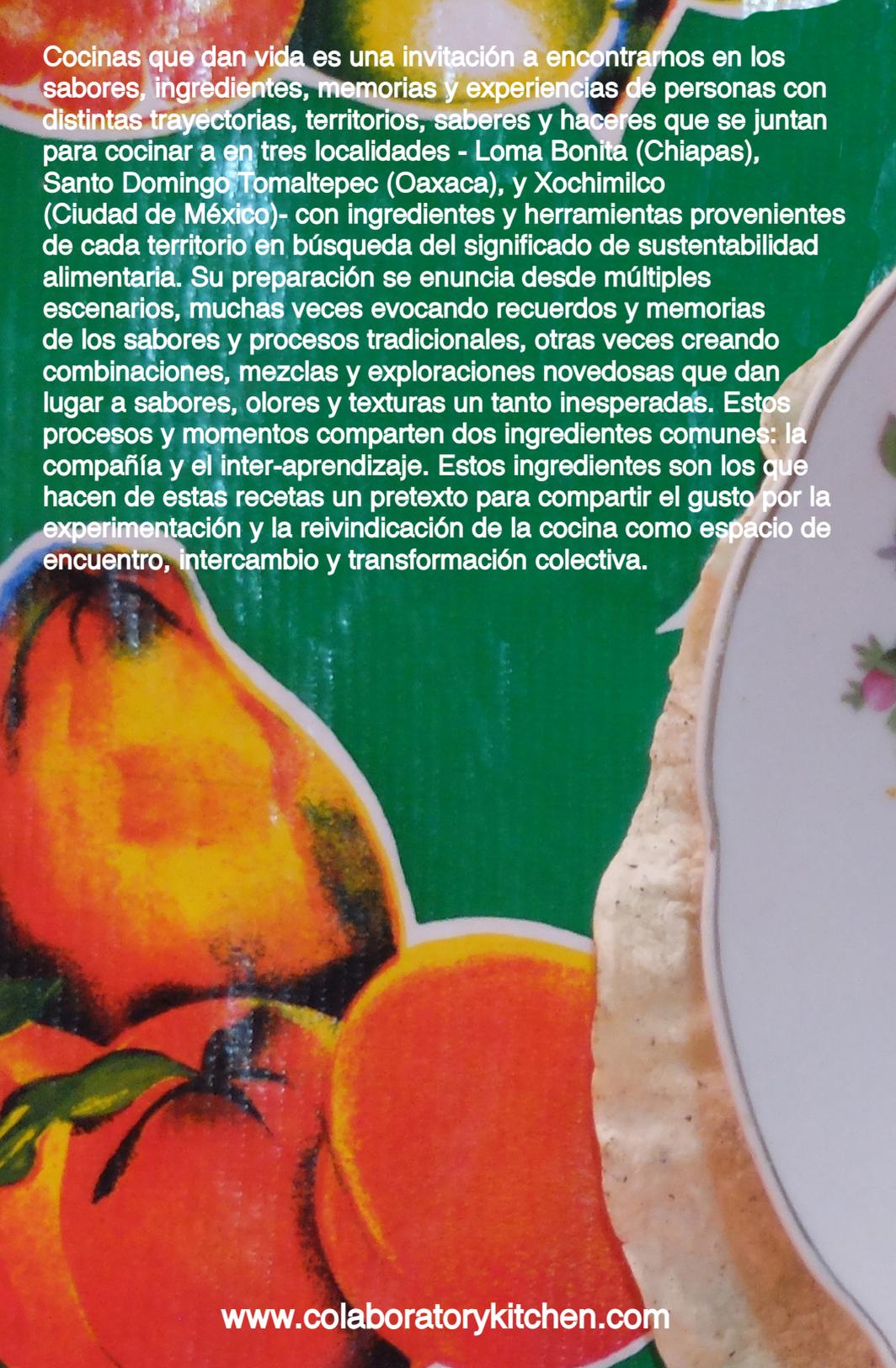
Primera edición publicada en Mayo del 2023 en Ciudad de México, México

Tiraje de 100 ejemplares

Impreso por El Día de la Impresión

Si te interesa saber más o te gustaría poner en práctica este proceso en tu comunidad puedes escribirnos un mail a info@colaboratorykitchen.com





Cocinas que dan vida es una invitación a encontrarnos en los sabores, ingredientes, memorias y experiencias de personas con distintas trayectorias, territorios, saberes y haceres que se juntan para cocinar a en tres localidades - Loma Bonita (Chiapas), Santo Domingo Tomaltepec (Oaxaca), y Xochimilco (Ciudad de México)- con ingredientes y herramientas provenientes de cada territorio en búsqueda del significado de sustentabilidad alimentaria. Su preparación se enuncia desde múltiples escenarios, muchas veces evocando recuerdos y memorias de los sabores y procesos tradicionales, otras veces creando combinaciones, mezclas y exploraciones novedosas que dan lugar a sabores, olores y texturas un tanto inesperadas. Estos procesos y momentos comparten dos ingredientes comunes: la compañía y el inter-aprendizaje. Estos ingredientes son los que hacen de estas recetas un pretexto para compartir el gusto por la experimentación y la reivindicación de la cocina como espacio de encuentro, intercambio y transformación colectiva.