

# **Autores**

# José Cuauhtémoc Méndez López

jomen<u>dez@uv.mx</u>

https://orcid.org/0000-0002-2509-3587 Universidad Veracruzana

# Ángel Javier Petrilli Rincón

apetrilli@uv.mx

https://orcid.org/0000-0002-1579-5163 Universidad Veracruzana

# Citlali Aguilera Lira

citaguilera@uv.mx
https://orcid.org/0009-0006-1277-9914 Universidad Veracruzana

## Vianey Del Rocio Torres Pelayo

vitorres@uv.mx

https://orcid.org/0000-0002-1684-8394 Universidad Veracruzana

# José Jovanny Contreras Martínez

contrerasjovanny59@gmail.com https://orcid.org/0009-0008-7082-2065 Universidad Veracruzana

#### **HABITARTE**

#### Sabores Bioculturales de Ixhuacán de los Reyes

Esta obra es editada por la Universidad Tecnocientífica del Pacífico S.C. Calle Morelos, 377 Pte. Col. Centro, CP: 63000. Tepic, Nayarit, México.

Tel. (311) 441-3492.

https://libros-utp.com/index.php/editorialutp/index.

https://www.editorial-utp.com

Derechos Reservados © Junio 2024. Primera Edición digital.

#### ISBN:

978-607-8759-85-9

#### DOI:

https://doi.org/10.58299/utp.204

La distribución de este libro es bajo Licencia de Reconocimiento- No Comercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0). La cual permite compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato, adaptar, remezclar, transformar y crear a partir de los documentos publicados por la revista siempre dando reconocimiento de autoría y sin fines comerciales.

Este libro es resultado de actividades relacionadas con la investigación, el desarrollo de la ciencia, la tecnología y la innovación en México y en el mundo.



# **UNIVERSIDAD** TECNOCIENTÍFICA **DEL PACÍFICO**



Editorial UTP, una editorial indizada, cuyo objetivo es fortalecer la difusión y divulgación de la producción científica, tecnológica y educativa con altos niveles de calidad; teniendo como base fundamental la investigación y el desarrollo del potencial humano; a través de publicaciones de artículos, libros, capítulos de libros, vídeos, recursos educativos, conferencias, congresos y programas especiales; brindando oportunidades para profesores, investigadores, estudiantes de los distintos niveles educativos en contextos locales, nacionales e internacionales.

### CERTIFICA

Que el libro "HABITARTE. Sabores bioculturales de Ixhuacán de los Reyes, Veracruz" presentado por los autores Citlali Aquilera Lira, Vianey del Rocío Torres Pelayo, José Jovanny Contreras Martínez, José Cuauhtémoc Méndez López, Ángel Javier Petrili Rincón, Bertha Lilia Salazar Martínez, Luis Arturo Vázquez Honorato, Thania Batista Estévez, Gloria Luz Sánchez Pulido y Alexis Jair Hernández Mejía es producto de investigación científica, tecnológica y educativa como resultado de un proceso exhaustivo de arbitraie de formato v contenido, mediante evaluación interna v externa, doble ciego por pares académicos integrantes del Comité de Innovación y Divulgación de la Producción Científica, Académica y Tecnológica a través de criterios de evaluación establecidos para investigaciones de alta calidad. Publicación de acceso abierto disponible en la Biblioteca Digital de la Editorial UTP.

Se extiende el presente certificado, a los 21 días del mes de Junio del año 2024

#### **ATENTAMENTE**

Transformando con Ciencias

Dra. Aria-Kuisa Estrada Esquivel Presidente del Comité Editorial Universidad Tecnocientífica del Pacífico





















# HABITARTE

**SABORES BIOCULTURALES** 

DE IXHUACÁN DE LOS REYES, VERACRUZ

### **Universidad Veracruzana**

#### Rector

Dr. Martín Gerardo Aguilar Sánchez **Secretaría Académica**Dr. Juan Ortiz Escamilla

Dirección General de Desarrollo
Académico e Innovación Educativa
Dra. Elizabeth Ocampo Gómez
Dirección General del Área Académica de Artes
Mtra. Beatriz Sánchez Zurita
Directora de la Facultad de Artes Plásticas
Mtra. Ana Gabriela Ramírez Lizárraga



#### **HABITARTE**

#### Sabores Bioculturales de Ixhuacán de los Reyes

Primera edición, [2024] D.R. © Universidad Veracruzana Dirección Editorial Hidalgo núm. 9, Centro, CP 91000 Xalapa, Veracruz, México Apartado postal 97 diredit@uv.mx Tel./fax (01228) 8185980; 8181388

ISBN: [978-607-8759-85-9] Impreso en México / Printed in Mexico CUERPO ACADÉMICO ARTE Y

#### TRANSDISCIPLINA CA-UV-385 Au to re s

Dra. Vianey del Rocio Torres Pelayo Dr. José Cuauhtémoc Méndez López Mtra. Citlali Aguilera Lira Mtro. Ángel Javier Petrilli Rincón Biol. José Jovanny Contreras Martínez

#### Coautores

Dra. Bertha Lilia Salazar Martínez Dr. Luis Arturo Vázquez Honorato Dra. Thania Batista Estévez Mtra. Gloria Luz Sánchez Pulido

# **Enlace de casa de la cultura de Ixhuacán** Martín Melchor Trujillo

#### Diseño editorial

Lic. Jessica Lizeth Soler Balán

#### Diseño de portada

Mtro. Abraham Méndez Gómez

#### Fotografía

Luis Abdiel Solis Veytia Alexis Jair Hernández Mejía Alumnos de la Facultad de Artes Plásticas, UV

#### Ilustración

Fernanda Orozco Gordillo

©Todos los derechos reservados. Se prohíbe la reproducción total o parcial por cualquier medio impreso o electrónico sin el consentimiento por escrito del autor y los coeditores.



- 13 Prólogo
- 16 Agradecimientos
- 17 HABITARTE
- 24 Territorio
- **32** El maíz y la milpa, un legado biocultural
- 35 Plantas comestibles no convencionales
- 39 Cocina Biocultural de Ixhuacán de los Reyes
- 120 Glosario
- 124 Referencias

# 42 Tamales



- 44 Tamales de chile extranjero
- 46 Tamales de Palmitos.
- 48 Tamales de chile guajillo dulces
- 50 Tamales de choco o Xoco
- **52 Tamales Pintos**
- 54 Tamal de ejote con pipián de calabaza

# 58 Chileatoles



- 60 Chilatole de palmitos
- 62 Chilatole de elote
- 64 Chilatole de Espinazo con orejitas rellenas de queso de hebra
- 66 Chilatole de frijoles gordos con hierba Santa

68 Guisos

70 Mole

72 Barbacoa en salsa verde

74 Barbacoa de pollo roja

76 Frijol gordo con chucuyule

78 Adobo de frijol gordo

80 Chilacayote a la mexicana

82 Empanadas de cuitlacoche

84 Tostadas de miahuatl

86 Salsa de Citlalli

88 Papas con charales

90 Gorditas de frijol

92 Frijoles gordos hervidos con chayote

94 Tlayoyos

96 Atoles



98 Atole de chilacayote

100 Atole de maíz negro

**102** Atole de grano o maíz blanco

104 Chocoatole de masa

106 Atole de luto o colorado

108 Postres



110 Manjar de maíz de negro o de nalga

112 Pinole

114 Galletas de nata

116 Tlaxcal



#### · PRÓLOGO ·

# COCINA BIOCULTURAL DE IXHUACÁN DE LOS REYES

Mtra. Citlali Aguilera Lira Dra. Vianney del Rocío Torres Pelayo

Este recetario es fruto de la generosidad de mujeres y hombres de Ixhuacán de los Reyes, Veracruz, quienes amablemente nos permitieron entrar hasta sus cocinas. Y fue desde ahí, al lado de sus fogones, que compartieron las recetas que les fueron heredadas y transmitidas a cada uno de ellos en la práctica diaria del buen comer generación tras generación.

Remarcamos la palabra generosidad como adjetivo para calificar a las personas que son los autores de las recetas, pues no sólo nos platicaron sobre cómo elaborarlas, sino que cocinaron cada uno de los platillos para poder realizar el registro fotográfico y para que también degustáramos esta sabrosa, sustentable y sana comida que es parte de su identidad.

Además de una diversidad de tamales, chileatoles, guisos, atoles y postres que leerán, este recetario comparte datos bioculturales de cada platillo, los nombres científicos de las especies vegetales con las que se preparan, así como información sobre su aporte nutricional.

Se buscó respetar textualmente la forma en que cada persona nos compartió

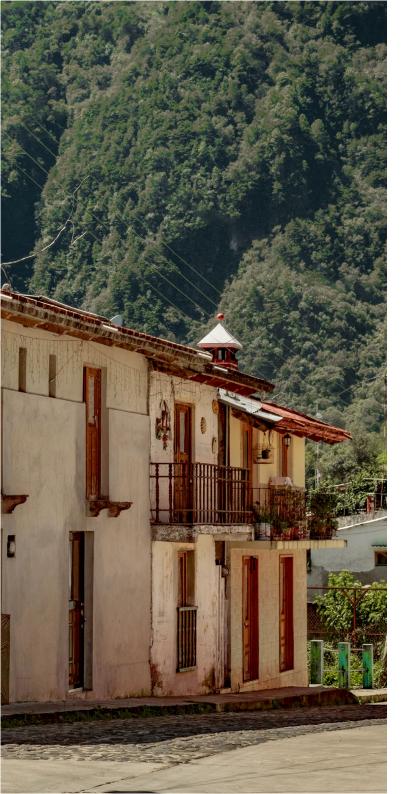
su receta para preparar esta comida local, pues también el lenguaje y la manera de narrar es un ejercicio de identidad. Al final encontrarán un glosario de términos por si alguno de ustedes tuviese dudas sobre el significado de alguna palabra.

Entre hoja y hoja de este recetario biocultural, se asoma la milpa con sus variedades de maíz, chile y frijol; también está presente el verdor del monte a través de las especies de plantas comestibles poco conocidas, pero altamente arraigadas y apreciadas por los pobladores y cocineras a quienes tuvimos el gusto de conocer, entrevistar y que son la representación de un pueblo solidario, trabajador, generoso y arraigado profundamente a sus tradiciones y cultura. Cada platillo es una muestra infalible de ello.

Es así que los invitamos a degustar, aunque sea con la lectura que darán sus ojos, los saberes y sabores de la cocina biocultural y saludable que se aviva cada vez que se prende el fuego en las cocinas de lxhuacán de los Reyes.







# **AGRADECIMIENTOS**

Agradecemos la hospitalidad de los pobladores de Ixhuacán de los Reyes, por abrirnos las puertas de sus hogares y enseñarnos su riqueza cultural. En especial a cada uno de ellos que conforman a esta gran familia de saberes, que con su amabilidad nos mostraron la ruta de los sabores de sus comidas tradicionales. Asimismo, agradecemos el apoyo condicional del presidente Municipal C. José Luis Vargas Gonzáles, al Director de Casa de Cultura C. Martín Melchor Trujillo, a la Sindico C. Hilaria Guzmán Mendoza, a la Secretaria de Turismo C. Evelin García Blázquez, al Secretario del Ha Ayuntamiento C. Carlos García Casas, a la Regidora Unica C. Gabriela Ruiz Pedraza y, todos aquellos que colaboraron en este gran proyecto, dado que sin este apoyo e interés de esta administración por vincular a la sociedad con la docencia, fue posible hacer muchos recorridos y enriquecernos de la vida, riquezas y cultura del que está hecho Ixhuacán de los Reyes, que en cada rincón que recorres, refleja su gran belleza natural y tradicional en sus platillos.

### **HABITARTE**

Intertaxtualizando con la cultura, Ixhuacán de los Reyes, Veracruz

Dra. María Guadalupe Buzo Flores Dr. José Cuauhtémoc Méndez López Mtro. Ángel Javier Petrilli Rincón

Con el proyecto HABITARTE, se ha contribuido al desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje promoviendo la creación de escenarios en los que estudiantes y docentes han validado los conceptos

y metodologías aprendidas en el aula, talleres, y o laboratorio participando en la solución de problemas reales con intervenciones en beneficio de la comunidad de Ixhuacán de los Reyes, Veracruz, de esa manera se favorece la distribución social del cono-

cimiento, además de generar un ambiente de colaboración interdisciplinar e intercambio de saberes y al propiciar que las funciones sustantivas y adjetivas sean activadas.

El proyecto, se llevó a cabo en el poblado de Ixhuacán de los Reyes, Veracruz dando inicio en el mes de noviembre de 2017. Fue un trabajo conjunto y en colaboración entre estudiantes y docentes que conforman los Cuerpos Académicos de la *Facultad de Arquitectura CA-405 Cultura del Hábitat*, de la *Facultad de Biología UV-CA-302 Biología de la Salud* y de la *Facultad de Artes Plásticas Arte* 

y Transdisciplina UV-CA-385, con la finalidad de fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes de cinco licenciaturas participantes a través de un proyecto práctico en dicha comunidad.

El trabajo de campo comprendió el periodo de noviembre de 2017 a julio de 2018. Se hicieron dos visitas al poblado y se entró en contacto con las autoridades municipales, con el personal de la Casa de la Cultura de la comunidad y se realizaron entrevistas a personas de edad para recuperar algunas de las tradiciones que se han conservando desde hace varias generaciones.

El municipio de Ixhuacán de los Reyes, se encuentra ubicado en la zona centro del Estado de Veracruz. Limita al Norte con Xico; al Este con Teocelo y Cosautlán de Carbajal; al Oeste con Ayahualulco y al Sur con el Estado de Puebla. Su distancia aproximada de la Ciudad de Xalapa por carretera es de 28 Km.

El poblado de Ixhuacán de los Reyes, tiene un trazo en forma de tablero de ajedrez que corresponde a la típica traza urbana novohispana propia del siglo XVI, se divide en seis barrios, cuyos nombres corresponden con el del santo patrono de cada uno de ellos y tiene siete recintos religiosos, entre iglesias y capillas. La iglesia de los Remedios es la más importante ya que alberga la imagen de la virgen del mismo nombre, patrona de la localidad. Su ubicación es preferencial puesto que, se encuentra enfrente del edificio del palacio municipal, justo enfrente de la plaza ubicada en el centro. Otra de sus iglesias está dedicada a la virgen de Guadalupe, se halla al otro extremo del barrio de san José, y de igual manera, en un cerrito cercano está la capilla a la que se llega a través de un puente colgante, que a su vez atraviesa un río. Por su ubicación, esta capilla es la que ofrece una de las mejores vistas que Ixhuacán nos puede regalar; de un lado se aprecia el pueblo y del otro lado una sorprendente e inesperada panorámica hacia los cerros que rodean el lugar.

El Barrio de san José está ubicado en la parte alta del pueblo y ahí se encuentra otra capilla que cuenta con área que es también un mirador, a un costado de la misma se puede observar una de las partes del río que atraviesa el mismo pueblo pudiendo así prestar atención a pequeños saltos de agua y hasta recrear la mirada con la vegetación de la zona. Del otro lado se pueden observar las casas más antiguas del lugar, en especial una llamada "La casa de los españoles". En la misma calle que lleva hacia la capilla se puede encontrar lo que se conoce como casa de la danza, que es un espacio brindado para apoyar a los niños del lugar con bailables del colegio, al igual se imparten clases gratuitas de yoga-danza para el público en general y a su vez se tiene cine un día a la semana. Este espacio es coordinado por una maestra egresada de la Facultad de Danza de la Universidad Veracruzana que decidió compartir sus conocimientos y habilidades con la población de esta localidad.

Un sitio de interés son las "Ruinas de san Diego", ubicadas en lo que fue el antiguo convento franciscano. En la conversación con los encargados de la Casa de la Cultura y con el personal municipal, comentan que han querido investigar la fecha de la construcción del convento, áreas con los que contaba y demás; sin



embargo, eso requiere trasladarse a la ciudad de Puebla, que es donde, aparentemente, se encuentran los posibles archivos ya que, por razones religiosas el convento pertenecía a la Arquidiócesis de Puebla. Hoy solo restan unas pequeñas y muy deterioradas ruinas que dejan ver los cimientos de lo que fue una capilla.

El apoyo que se brindó a la comunidad estuvo conformado por diversos micro proyectos para conocer la cultura, las tradiciones, el hábitat, las principales edificaciones y el devenir de dicho poblado. Se trabajó en torno a las características arquitectónicas del poblado, el trazo de su centro y su plaza en la que convergen, como en muchos pueblos del país, los edificios de los organismos públicos del poder local y de la iglesia. Los docentes y estudiantes de arquitectura fueron quienes realizaron algunos levantamientos de los espacios urbanos más significativos de la comunidad, así

como de algunas casas y del cementerio. Otro tanto fue ubicar en un plano de la comunidad los puentes del poblado, que comprende dos fijos y uno colgante que comunica con una pequeña iglesia del otro lado de un pequeño acantilado.

Por su parte, los estudiantes de artes plásticas realizaron cinco propuestas de intervención visual de dichos puentes, recuperando elementos originarios del entorno vivo, tales como, dibujos de algunos animales y plantas de la zona.

Se hizo otra propuesta para intervenir uno de los muros de una casa que da a la plaza central en la que se colocarían mariposas realizadas en cerámica y pintadas por los estudiantes y personas de la comunidad. Otro proyecto recuperó la tradición de los vestidos de la virgen de los Remedios, patrona de Ixhuacán de los Reyes. Se entrevistó y visitó la casa de un músico del poblado que habló de los instrumentos

usados en la interpretación musical de algunos sones que todavía se conservan. Con respecto a la arraigada tradición del poblado de festejar a la Virgen de los Remedios, se sabe, según cuentan los más viejos habitantes de la población, que en 1957, se encontraron una imagen de esta advocación en un manantial de la localidad, y, desde entonces el lugar se conoce con el nombre de Manantial de Agua Bendita. Los milagros de sanación que se atribuyen al agua de este manantial han aumentado la devoción a esta virgen y su santuario recibe a peregrinos procedentes de los estados de Puebla y Tlaxcala, así como a vecinos de otros municipios del estado de Veracruz, además de los habitantes de Ixhuacán. En general, se le solicita su intervención para que recuperen o mejore la salud de quienes peregrinan hasta ahí y también hay quienes encomiendan casos particularmente difíciles de cualquier índole, no necesariamente relacionada con la salud.

Cabe destacar que la veneración de la Virgen de los Remedios se remonta a los comienzos del periodo virreinal. La tradición dice que fue Juan Rodríguez de Villafuerte, soldado de Hernán Cortés, quien trajo una estatuilla que colocó en algún lugar del Templo Mayor de Tenochtitlan y cuando los españoles huyeron en la llamada Noche Triste, se dice que alguien

se llevó la figurilla y la escondió en el pueblo de Totoltepec, donde más tarde la encontró el indígena converso y gobernador de dicho poblado, Juan Ceteutli, en 1540 (Vela, E. 2019).

En Ixhuacán, desde días antes de la festividad, hay una familia encargada de engalanar la escultura. Cada año, la Virgen cuenta con un vestido nuevo donado por alguna familia del poblado o de otra comunidad. Por esta razón, la figura escultórica de la patrona de Ixhuacán tiene en su haber muchos vestidos con sus correspondientes mantos que ha utilizado para la celebración de su ceremonia y no repite indumentaria. Hay una familia en el pueblo, que es la encargada de conservar los atuendos que ha usado v los mantienen en su domicilio. Sin embargo, tienen la intención de adaptar la habitación de acceso a la casa para que funja como un pequeño museo donde exhiban algunos de los trajes de la venerada figura.

Al margen, de resolver los aspectos necesarios para que ese pequeño museo sea una realidad, la familia pidió el apoyo de algunos estudiantes de artes visuales para que elaboraran un catálogo con los modelos de indumentaria más refinados con los que cuenta la Virgen. En ese proyecto se involucraron alumnos y

docentes de la Facultad de Artes Plásticas y además realizaron un video en el que se muestra dicha selección.

Como muchos de los proyectos que se han venido realizando con el apoyo y la colaboración de otras disciplinas y facultades de la Universidad Veracruzana, al concluir el trabajo de campo, se inauguró una exposición con la muestra de los trabajos elaborados por estudiantes y docentes. En esa ocasión la exhibición se hizo en el Jardín de las Esculturas del Instituto Veracruzano de la Cultura y se invitó a las autoridades municipales de Ixhuacán de los Reyes y al personal de la Casa de Cultura de la localidad, así como a las autoridades universitarias.

Los resultados de este ejercicio educativo comprendieron carteles de la comunidad, los levantamientos, algunas de las propuestas visuales de los estudiantes de arquitectura y de artes visuales para la futura intervención de espacios como bardas, muros, puentes. También se mostraron las infografías diseñadas por estudiantes de artes que vaciaron la información más significativa de algunas de las especies de flora y fauna propias de la comunidad. El contenido científico fue aportado por estudiantes de biología. Se hicieron también figuras tridimensionales alusivas a especies animales propios

de la zona que, en el ambiente artístico, son conocidas con el nombre de art toys, juguetes de diseñador. Algunas de las especies, ya sea en peligro o en amenaza, y que todavía habitan en la zona son el tlacuache, la mariposa azul, la mariposa 88, el tigrillo, el zorro, el zorro gris, el mapache, el lorito diana, la luciérnaga, el jicote pinteado y el tlaconete.

Hubo también carteles con las fotografías intervenidas de algunos de los atuendos usados por la Virgen en años anteriores, e, inclusive, se hizo una recreación en tapiz o arte textil inspirada en uno de ellos.

Un grupo de estudiantes y docentes de biología muestrearon la zona para contar con un inventario que diera cuenta de la biodiversidad de ese hábitat. Hubo quienes trabajaron muy de cerca con varias mujeres de la población para registrar algunas de las recetas gastronómicas de la localidad preparadas con ingredientes propios de la zona. Se pudieron registrar platillos típicos más representativos del municipio como lo son el chileatole de elote, tamales pintos, tamales chocos, frijoles con chocoyules, atole de grano y los tlaxcales entre muchos otros que incluso se recuperaron y se hicieron presentes en la memoria de las mujeres que amablemente participaron.

En este caso el proceso de investigación, entrevistas y prácticas de campo ha dado como resultado la publicación de este libro, que sin duda hará percibir la vida cotidiana de las personas y de su entorno a través de la cocina más allá de ser un excelente recetario, esas múltiples maneras de transformar los alimentos conforme a los saberes heredados, la disponibilidad de determinados productos, los intercambios culturales, y su propia manifestación cultural a través de la preparación de los alimentos.

Después de esta breve reseña se puede concluir que, con este proyecto HABITaRTE, se contribuye a través de la vinculación en una de las funciones sustantivas de la Universidad Veracruzana, al contextualizar y dar dirección con base en las necesidades sociales actuales coadyuvando en que la docencia y la investigación sean capaces de atender las necesidades sociales y formar los profesionistas creativos y emprendedores que respondan a las demandas del entorno. Es así como el proceso de transformación de la propia universidad se va dando en la medida que se proyecta e impacta socialmente en la realidad en la que está inmersa con todas las implicaciones.





# TERRITORIO IXHUACÁN DE LOS REYES: CONTEXTO

#### Mtra. Gloria Luz Sánchez Pulido

Este apartado contiene información básica para que el lector pueda ubicar geográficamente Ixhuacan y datos complementarios relevantes que busca incentivar la invitación a recorrerlo y descubrir la riqueza de su historia, su patrimonio cultural y sus atractivos naturales.

Veracruz tierra de riquezas de cultura, de historia grandes, tradiciones, ritmos, tierra fértil bañada de agua dulce y salada, de grandes extensiones de hermosas playas. En la zona centro del estado está anclado Ixhuacán de los Reyes; sobre las entibaciones de la Sierra Madre Oriental; Se encuentra (INEGI, 2021) limita al Norte con Xico; al Este con Teocelo y Cosautlán de Carvajal; al Oeste con Ayahualulco y al Sur con el Estado de Puebla. A 28 km de Xalapa, capital del estado(INAFED, 2010).

El municipio de Ixhuacan de lo Reyes (INAFED, 2010) está ubicado en la zona centro del Estado, Latitud norte 19 Grados 21 Minutos 21 Segundos, Longitud oeste 97 Grados 06 Minutos 55 Segundos y su altitud es de 1,781 (msnm).

Tiene una extensión de 149.81 Km2, cifra que representa el 0.21 por ciento

del total del Estado. Su clima es templado-regular con una temperatura promedio de 22.5° C.; su precipitación pluvial media anual es de 1,807.3 milímetros. (INAFED, 2010). Es un pueblo prehispánico (INEGI, 2021) cuyo nombre original fue Teo-izhua-can, voz de origen náhuatl que significa "lugar de las divinas hojas del maíz". Izhuatl es el nombre del totomoxtle verde del elote

Al año 2020 el municipio de Ixhuacán de los reyes cuenta con aproximadamente 55 localidades, los cuales albergan una población de 11378 habitantes. (INEGI, 2021). Sus principales localidades son: Barranca Grande, Monte Grande, Calzontepec y Tepitla.



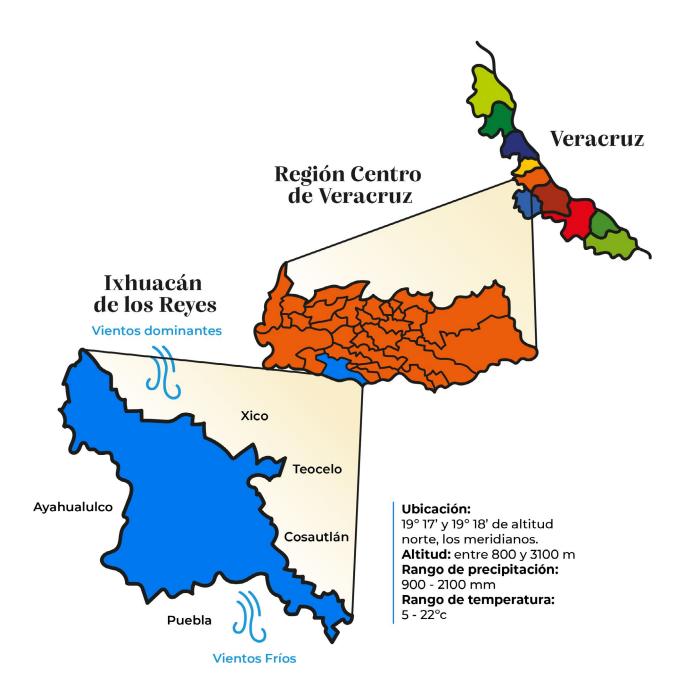


Ilustración: Ubicación, colindancias y caracteristicas de Ixhuacán de los Reyes. Trabajo de gabinete, informacion INEGI e INAFED

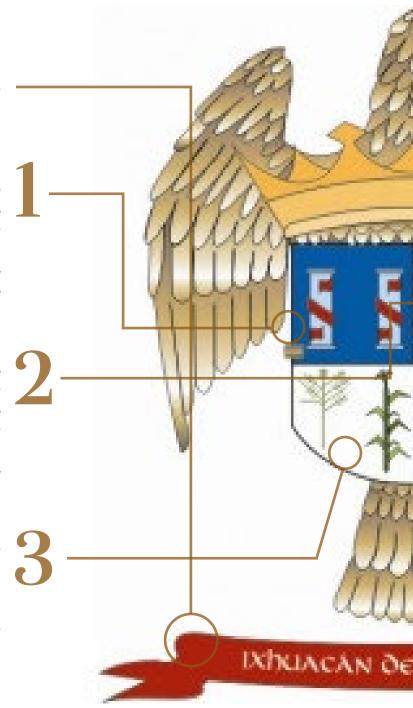
#### **ESCUDO**

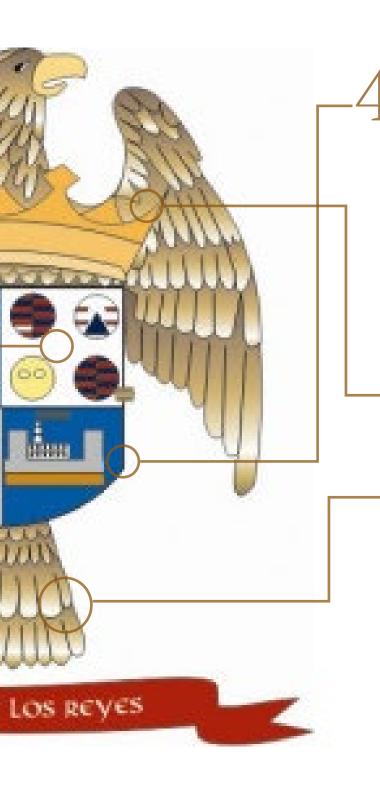
El volante en fondo rojo por la valentía de los habitantes, con el nombre de **IXHUACÁN DE LOS REYES** refiriéndonos, obviamente, a los reyes españoles.

Escudo cuartelado en cruz, prototipo de la influencia española. En el primer campo o cuartel, se representan las columnas de Hércules, las cuales, en la mayor parte de los escudos que la Corona Española otorgó a las diferentes Villas o ciudades conquistadas, las utilizó; las columnas significan más allá del mar.

En el segundo campo, y dada la fusión que existió en los diversos pueblos americanos con la cultura española; se representan cuatro de los escudos más significativos de los Mexicas, llenos de variados colores, escudos que se descubrieron en algunas pinturas de viejos manuscritos y en los antiguos códices.

En el tercer campo se representa la fertilidad del suelo con dos de las plantas de mayor tradición, un helecho que forma parte del nombre de Ixhuacán y una planta de maíz, cuyo nombre también se encuentra inmerso en el nombre de la población.





En el cuarto campo se encuentra la reprsentación de un templo en medio de los cerros de este lugar, dicho templo luce al ojo de la divinidad, se podría considerar lo dicho por los de Izhuacan Teoizhuacan, el año 1580: "QUIERE DECIR CARA DE OJO"; este nombre se puso así en honor de un ídolo del mismo nombre.

El fondo del escudo tanto el primero como el cuarto campo son en color azul, por la nobleza de sus habitantes; el segundo y tercero son en color blanco por la pureza de la región.

Sobre el conjunto se encuentra la corona real de los reyes españoles, quienes dieron toda la importancia que se merecía a este lugar en la época colonial.

El soporte es el águila real de los reyes católicos, primeros monarcas de la América Española, y que antecede a colores naturales, protegiendo a su escudo. (INAFED, 2010).

#### **HISTORIA**

Por aquí pasó "Hernán Cortés, en el mes de agosto de 1519, cuando iba camino hacia la ciudad de México. El 27 de enero de 1849, los ayuntamientos de Ixhuacán y Ayahualulco de común acuerdo delimitaron sus linderos municipales". (INAFED, 2010).

Fue un pueblo totonaco que una vez consolidada la dominación mexica sobre la zona, quedó organizada la ruta del mar hacia el altiplano, misma que pasa por Ixhuacán en su rumbo a Tenochtitlán. Una vez consolidado el pueblo para el año 1578 el pueblo tenía su propio

> gobernador con una especie de ayuntamiento denominado

"República de Naturales" compuesto por el alcalde mayor de Xalapa, que en ese tiempo era Constantino Bravo de Lagunas quien en su informe rendido al Virrey de la Nueva España dijo: el pueblo de Ixhuacán tiene 600 indios

tributarios en la cabecera y 12 estancias. En 1580 de acuerdo a la relación de Xalapa, firmada por Constantino Bravo de Lagunés, este pueblo fue encomendado a Francisco Reynoso, por lo que también pudo haberse llamado Ixhuacán de Reynoso, posteriormente se llamó Ixhuacán de San Diego, Ixhuacán de la Corona y finalmente, Ixhuacán de los Reyes en tributo a los Reyes Católicos. Durante el año 1746 año, Ixhuacán de los Reyes, era un pueblo de la jurisdicción de la Alcaldía Mayor de Xalapa, cabecera de curato cuyos habitantes hablaban el idioma mexicano, su vecindario se conformaba de cuatro familias de españoles, 40 de mestizos y mulatos y 62 de indígenas, su principal comercio era el beneficio de la purga de Xalapa que vendían en Veracruz. Para el año 1811 hombres armados con un estandarte insurgente entran a Ixhuacán sembrando inquietud entre los hacendados de la región, el ayuntamiento de la villa pidió auxilio al gobernador de la fortaleza de Perote, quien el 24 de octubre del mismo año hizo avanzar una partida de 25 soldados de infantería a cargo del capitán Carlos Moya que entra a Ixhuacán por el rumbo de la hacienda de Tenextepec. Para el siguiente año se reagrupan los insurgentes y en el mes de abril vuelven a tomar el pueblo de Ixhuacán siendo derrotados por las fuerzas virreinales de Xalapa y castillo de Perote, quienes los combatieron fácilmente. Para después hasta el año 1821 la gente de Ixhuacán con los demás pueblos de la región se pronunciaron en favor del Plan de Iguala y conforman la novena división del Ejército Trigarante. Se levantan partidarios en Ixhuacán y otras poblaciones, se forma la Novena división del ejército Trigarante. Diez años después en 1831. Ixhuacán es uno de los Ayuntamientos que conforman el Cantón de Xalapa, tiene cabecera de curato y sus habitantes trabajan en el cultivo de la caña dulce, destilación del aquardiente y elaboración de arrobas de panela de trapiche, producen, además, tabaco, café y otros frutos, cultivan la cochinilla, vainilla, lino y cacao, además de criar ganado, contaba con una población de 2487 habitantes de los cuales 1214 eran hombres v 1273 mujeres, tenía iglesia y escuela de primeras letras. (INEGI, 2021).

**ACTIVIDADES ECONÓMICAS** 

Dentro de sus actividades económicas que se encuentran en el municipio de Ixhuacan son; servicios de esparcimiento, culturales, deportivos o de recreación, contando con albercas, campo deportivo, clases de zumba, una unidad deportiva, entre otros.

Agricultura, cría y explotación de animales, aprovechamiento forestal, pesca y caza, contando con 3 granjas dentro del municipio.

Servicios de alojamiento temporal y de preparación de alimentos y bebidas, contando con aproximadamente 16 establecimientos que van desde cafeterías, centros bataneros, cocinas económicas, hoteles de paso, taquerías, ventas de antojitos, venta de desayunos y pizzerías.

Comercio al por mayor, contando con un expendio de dulces y refrescos y dos establecimientos de venta de alimento para ganado. Y el Comercio al por menor, donde el, municipio cuenta con aproximadamente 111 establecimientos, que generalmente son tiendas de abarrotes, expendios, farmacias, ferreterías,

florerías, venta de gas, lecherías, mercerías, misceláneas y panaderías.



En cuanto a sus recursos naturales los ecosistemas que coexisten en el municipio son de tipo perennifolia con especies de palo barranca, álamo, alamillo, ceiba, palo de baqueta, encino blanco, rojo y negro, donde se desarrolla una fauna compuesta por poblaciones de conejos, tlacuaches, ardillas, armadillos, zorras y mapaches (INEGI, 2021).

#### **GASTRONOMÍA**

La principal consecuencia de la conquista de México consumada por los españoles en 1521 fue el mestizaje. Esta mezcla se dio en muy diversos aspectos, una de ellas cultural, de manera particular el que se refiere a las cocinas.

La gastronomía representa una apropiación del ensamble territorial rural y urbano con potencial es oportunidad económica en su territorio y fuera de él, y por tanto una oportunidad local que va más allá del valor mercantil

Los platillos típicos más representativos del municipio son el mole, chileatole de elote, barbacoa, chiles rellenos, tamales pintos, tamales chocos, frijoles con chocoyules, atole de grano y los tlaxcales (maíz tierno, requesón, manteca o mantequilla y azúcar). (INAFED, 2010)

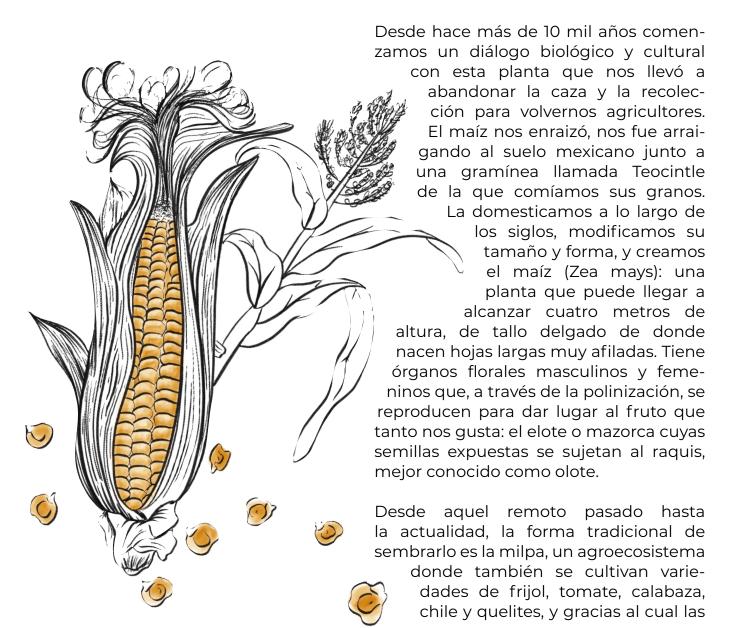
Lo expuesto en la presente edición representa la gestión del capital social patrimonial que persiste en las practicas gastronómicas, formas de producción y de consumo, de interacción, los procesos en vínculos solidarios de basados saber-hacer-compartir, y ahí justamente la originalidad del presente, el beneficio social de la alimentación y territorio de Ixhuacan al exterior. Reconociendo la riqueza de la actividad gastronómica del medio rural, de sus productos, de su medio, de su población, de sus costumbres alimentarias tradicionales y populares con sentido de identidad y distintivo cultural.

No hay mexicano que fuera del país no extrañe la comida de su tierra, es la comida la que nos otorga el privilegio de estar en casa aun estando lejos, evocar recuerdos vivos, de nostalgias, de anécdotas, de la leña y del fogón, un transitar en el tiempo a través de los olores, los colores y los sabores.



# MAÍZ Y MILPA, UN LEGADO BIOCULTURAL

Mtra. Citlali Aguilera Lira



familias campesinas y pueblos originarios mantienen viva su identidad y soberanía alimentaria, por decir lo menos. Fue en el interior de las milpas y por medio de la constante selección de las manos de nuestros ancestros que se originaron las distintas razas de maíz nativo.

Cuando hablamos de raza nos referimos a una porción poblacional de la especie que se diferencia de otra por sus características morfológicas. Es decir, algunos rasgos fenotípicos del genoma se inhiben y otros se resaltan, pero sin llegar a ser tan significativas como para clasificarlas en otra especie.

Según documentos de la Comisión Nacional para el Conocimiento y uso de la Biodiversidad (CONABIO, 2020) en Latinoamérica se han descrito alrededor de 220 razas de maíz de las cuales, 64 se reportan para México (de éstas, 59 son nativas ya que se registra su origen sólo en nuestro país). Tenemos maíz blanco. amarillo, anaranjado, rojo, morado, azul, negro; o alargado como el Tabloncillo, grueso como el Olotón, de tamaño pequeño como el San Jerónimo y uno muy grande de hasta 45 centímetros como el Comiteco; está el cacahuazintle para pozole; Apachito para pinole y el Tronador para hacer palomitas.

Estas razas están distribuidas regionalmente y cada una tiene particularidades de adaptación a condiciones climáticas y ecológicas específicas de su entorno: se puede sembrar a nivel del mar o a 3,400 metros de altura; en tierra fértil o pobre; en el calor más húmedo o en frío más seco; en pronunciadas laderas o en valles. Además, dice el agrónomo tlaxcalteca, Sr. Efraín Hernández Xocolocotzi, que, si sobreponemos la distribución geográfica de algunas razas de maíz a la distribución geográfica de los grupos indígenas, veremos que coincide con el lugar donde se resquarda la mayor diversidad genética y cultural de las razas de esta planta.

El maíz cultivado en milpa se considera un patrimonio biocultural mexicano. Se trata de un resguardo colectivo de hombres, mujeres y niños campesinos quienes, literalmente, tienen en sus manos la diversidad genética y biológica del maíz a través de las semillas y de los conocimientos, la memoria cultural, la cosmovisión de pueblos originarios, y las prácticas milenarias de gran valor espiritual e identitario vigente hasta hoy día.

A gran escala, el maíz se cultiva solo, es decir, como monocultivo. Ese sentido práctico de la agroindustria requiere de paquetes tecnológicos que incluyen maquinaria, agroquímicos, fertilizantes

y cultivos transgénicos, un tema cuya discusión en México debe ser de la más alta prioridad.

Debido a que todavía no está claro desde la investigación científica cuáles pueden ser las consecuencias e implicaciones que el maíz transgénico tenga al polinizar a las razas de maíz nativo (recordemos que la polinización del maíz es a través del viento), en México no hay luz verde para la siembra transgénica. Sin embargo, se han permitido plantaciones experimentales en varios estados de la República, según informes de la Red en Defensa del Maíz del Centro de Estudios para el Cambio del Campo Mexicano (CECCAM). Es importante dar puntual seguimiento a los resultados de estas y otras investigaciones de cuyo resultado depende el futuro del maíz nativo

Para que las palabras de la poeta chilena no se conviertan en una realidad es necesario, por un lado, proteger a quienes cuidan nuestro patrimonio biocultural ancestral: las mujeres y hombres del campo y sus milpas; y por el otro, hacer patria con cada bocado de este alimento asegurándonos de que la tortilla hecha a mano, el pozolito, esquite o el atole que consumas sí sea de maíz nativo y no producto de la agroindustria. No lo(nos) dejemos morir.



### PLANTAS COMESTIBLES NO CONVENCIONALES

Dra. Vianey del Rocio Torres Pelayo Biol. José Jovanny Contreras Martínez

En la antigüedad los pueblos indígenas realizaban sus prácticas agroecológicas con diversas plantas, mismas que en la actualidad se continúan usando en la alimentación o en el cuidado de la salud. Este conocimiento tradicional se ha ido transmitiendo a lo largo de los años de

generación en generación y ha formado parte de la vida cotidiana de acuerdo a las necesidades y costumbres locales de cada comunidad, sin embargo, este conocimiento ha sido opacado con algunas restricciones y poco valorado por el hombre. A pesar de la amenaza de la pérdida de usos por la misma acción del hombre, dentro del ecosistema y sus alrededores; es posible ver aquellas que han sido aprovechadas debido a su valor económico y comestible; dentro de las cuales están las plantas de hojas verdes, frutos, leguminosas u hortalizas cultivadas y domesticadas, por

mencionar algunas.

No obstante, hay plantas comestibles tradicionales en cada poblado o localidad de nuestro país de México, que poco se conoce y muchas de ellas son escasamente recordadas, es decir, estas plantas que no se cultivan o comercializan en gran cantidad, que son poco o nada aprovechadas, inclusive pueden ser plantas olvidadas con el tiempo; se les conoce

como "plantas alimenticias no convencionales" o "plantas comestibles no conven-Godínez (1999), cionales. menciona que las plantas silvestres comestibles no convencionales, no son conocidas comúnmente en la mayor parte de las distintas regiones urbanas del estado y/o del país; en ocasiones algunas especies de plantas son consideradas invasoras (Kinupp y Barros, 2007). Por otro lado, se menciona que estas plantas por ser especies con distribución limitada o restringida a determinadas localidades, influye fuertemente la cultura regional.

Hoy en día los pueblos indígenas y rurales de México poseen plantas comestibles no convencionales, que aún conservan al menos parcialmente una alimentación basada en sus costumbres y tradiciones, muchos de estos pueblos disponen de sus recursos vegetales silvestres como comestibles. Las personas de cada comunidad, hombre o mujer, colectan las plantas o parte de ella en su propio ambiente natural de crecimiento, que posteriormente son incorporados en los guisados tradicionales de cada localidad o poblado. Por lo que, la tradición del uso de plantas comestibles no convencionales es considerada como un patrimonio biocultural, dado a todo el conjunto de saberes y conocimiento tradicionales de los recursos biológicos que integra el entorno de cada poblado y sus costumbres, además de ser un paso al desarrollo sostenible.

De este modo, la mezcla o combinación de plantas empleadas en la comida de cada región es la fusión misma de las diferentes culturas y sabores. Por ello, las plantas comestibles no convencionales, son y continúan siendo un recurso vegetal, nativas o introducidas, de ciertos grupos humanos dispuestos a conocer sus formas y sabores en sus platillos regionales y alimentación cotidiana.

#### PLANTAS COMESTIBLES NO CONVENCIONALES Y SOBERANÍA ALIMENTARIA

De acuerdo a los planteamientos de la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA, 1996), sobre la seguridad alimentaria, se consideran a las plantas alimentarias no convencionales como recursos silvestres que se encuentran y desarrollan en la naturaleza sin intervención humana, en los sistemas agrícolas, bosques y traspatios de los hogares y representan un recurso de acceso fácil para los individuos que las consumen y utilizan. Además, son plantas que solo se conocen dentro de las localidades, representando recursos de importancia cultural para los diferentes grupos de individuos, lo cual tiende a hacer de preferencia su consumo, cumpliendo así algunos aspectos que

tienden a la seguridad alimentaria (Caballero y Cortes, 2001; Kinupp y Barros, 2007); y ser elementos estratégicos que favorecen la seguridad alimentaria de las diferentes comunidades del país e importantes en los procesos históricos, sociales y rescate de conservación.





## COCINA BIOCULTURAL DE IXHUACÁN DE LOS REYES

Mtra. Citlali Aguilera Lira Dra. Vianney del Rocio Torres Pelayo

Entre hoja y hoja de este recetario biocultural encontrarás una muestra infalible de la generosidad de mujeres y hombres de Ixhuacán de los Reyes, Veracruz, quienes amablemente compartieron las recetas que les fueron heredadas y transmitidas a cada uno de ellos en la práctica diaria del buen comer generación tras generación. A su vez, permitieron en cada uno de los platillos realizar el registro fotográfico de esta sabrosa, sustentable y sana comida que es parte de su identidad.

Encontraras cinco secciones ordenadas en Tamales, Chileatoles, Guisos, Atoles y Postres. Asu vez, encontraras datos bioculturales de cada platillo, los nombres científicos de las especies vegetales con las que se preparan, así como información sobre su aporte nutricional.

Visualizaras a la milpa con sus variedades preparación de maíz, chile y frijol; y el verdor del monte a través de las especies de plantas comestibles y aromáticas de un pueblo solidario, trabajador, generoso y arraigado profundamente a sus tradiciones y cultura.

Es así que los invitamos a degustar con la lectura que se darán sus ojos, los saberes y sabores de la cocina biocultural y saludable que se aviva cada vez que se prende el fuego en las cocinas de Ixhuacán de los Reyes y en sus hogares.







La palabra tamal, que proviene del náhuatl "tamalli" significa envuelto, es uno de los platillos hechos con maíz cocido que va envuelto en hojas de la misma mazorca del maíz, o de hoja de plátano (papatla o platanillo), maguey, aguacate u hojas de otras plantas. Este exquisito platillo fue inventado en la región de origen del maíz: México, aunque aún se disputa el origen,

áhuatl nalli" ifica uelto los registros señalan a la antiqua Mesoamérica. En el caso de México, dada su gran diversidad cultural. se hicieron notar los intercambios de saberes v se vio reflejada en la modificación de la forma de preparar el tamal, su consistencia y sabores. Las evidencias arqueológicas muestran que, antes de la conquista española, el tamal formó parte de la vida cotidiana de algunas culturas de México en la época prehispánica,

además de usarse en rituales religiosos y ofrendas al ser colocados en las tumbas (Sahagún, 1540).

Desde la antigüedad hasta la actualidad, los tamales toman colores y sabores distintos; desde el Chalchiuhtamalli: verde, Nanacatamalli: tamal de hongos, Miauatamalliú: tamal de espigas, Necutamalli: tamal de miel, Quiltamali: elaborado con hierbas de maíz, Tenextamalli: tamal de cal, Tzatzapaltamalli: tamales enanos, Xocotamalli: tamal de frutas, tamal rosado, Xucuichtla-matzoalli: una variedad de tamal de frutas, Yaca-coltamalli: tamal fino.

En los tamales se hace notar el ingrediente principal: *el maíz (Zea mays)*. El sabor puede ser dulce, salado, picoso o muy picoso. Podremos también degustar una variedad de los chiles Capsicum pubescens, Capsicum annuum, entre otros, además de especies como el comino Cuminum cyminum), hojas (Xoco o Choco, Hoja santa o acuyo), Ramo de palmitos (Yuca elephantipes), ajo (Allium Salvitum), Tomate verde de cáscara. (Physalis philadelphica) y canela (Cinnamomum verum) para darle sabor y olor característico de cada tamal.

Por lo tanto, el tamal en la actualidad han sido uno de los platillos que nunca falta en la dieta mexicana por su exquisito sabor, sus múltiples colores y formas de presentarlos.



## Tamales de chile extranjero

En este platillo el elemento principal es el "chile extranjero" (Capsicum pubescens), "Los estudios biogeográficos y arqueobotánicos indican que durante la dispersión de Capsicum a lo largo del continente americano, algunas de las especies fueron domesticadas en diferentes lugares, como es el caso de Capsicum pubescens en los Andes". Los pobladores de Ixhuácan lo conocen como extranjero por su introducción a sus tierras. El chile extranjero posee capsaicinoides que tienen propiedades analgésicas, antiinflamatorias, antioxidantes e inclusive anticancerígenas.



Silvino Yobal Córdoba

#### **Ingredientes**

1 kg. de masa
400 gr. de manteca
½ kg. de jitomate
1 Pieza de cebolla
Sal al gusto
Comino al gusto.
¼ kg. chiles de cera
(extranjero)
50 hojas de milpa de
maíz
3 Dientes de ajo
1 Rajita de canela al
gusto
1 Pechuga de pollo

- 1. Primero pon a cocer la pechuga con sal. Una vez que ya esté cocida la pechuga, desmenúzala y colócala en un plato. Reservar.
- 2. Después, pon a cocer los chiles, los tomates, agrega los ajos, la cebolla, cominos y la canela en una cacerola coloca agua para su cocción.
- 3. Posteriormente, en otra cacerola con aceite previamente calentado, vierte la salsa para freírla y agrega sal al gusto.
- 4. A continuación deja hervir unos minutos la salsa y cuando quede espesa apaga el fuego.
- 5. Para preparar la masa, en un recipiente grande coloca la masa, y agrégale la manteca, el carbonato y sal al gusto. Después bátelo hasta que quede una consistencia suave.
- 6. Toma una hoja de maíz y ponle masa, añádele el pollo y una cucharada de salsa. Cierra perfectamente la hoja de maíz, doblando los extremos de las hojas.
- 7. Finalmente prepara la vaporera añadiéndole agua hasta la base, y coloca unas hojas de maíz por debajo de la vaporera. Ve colocando los tamales y tapa la vaporera dejando en la lumbre durante sesenta minutos, o hasta que la masa del tamal este bien cocida.



## Tamales de palmitos

"Los tamales palmitos", también se les conoce como "tamales de masa cocida", su nombre se le atribuye a la flor del "palmito" (Yucca grandiflora) de temporada. Es un tipo de verdura que se cosecha del núcleo interno de ciertas palmeras. Al cosechar el palmito, se corta el árbol, se quitan la corteza y las fibras, dejando solo el corazón. Al preparar, se recomienda cortar cuidadosamente el tallo para no amargar el platillo y se procura comerlas cuando están tiernas. Los palmitos son ricos en proteínas, fibra, vitamina C y minerales.



Elia Fernández Flores

#### **Ingredientes**

1 kg. de masa
1/4 kg. de manteca
3/4 kg. de costilla
de cerdo
Hoja de chichilaca
(depende del número
de tamales)
1/2 ramo de palmitos
Tomate verde
de cáscara
8 chiles tampiqueños
1 ajo pequeño

- 1. Primero en un recipiente amplio aguada la masa como para atole, y mezcla hasta que no le queden grumos.
- 2. Después, pon a hervir la masa hasta que se cueza, y ve añadiéndole la manteca.
- 3. Posteriormente mezcla el tomate con los chiles y licualos. Una vez que ya esté lista la salsa, añade los palmitos previamente cocidos.
- 4. Acontinuación, extiende la hoja de chichilaca, unta la masa y agrega la salsa con palmitos. Envuélvela de modo que no se salga la masa y acomoda los tamales en la olla.
- 5. Finalmente pon a hervir los tamales hasta que la masa este cocida.



# Tamales dulces de chile guajillo

El chile guajillo *(Capsicum annuun)*, es una variedad de chile seco muy popular en los diferentes platillos regionales. *Es una tradición cocinar estos tamales y darlos en los rosarios de los finados*. Por ejemplo, se realizan a los cinco días del rosario en su honor, dando tres tamales de frijol y dos de este chile guajillo, cinco meses después se vuelve a realizar esta actividad.



Reina Navarro Elox

#### **Ingredientes**

Canela al gusto Cominos 1 Aio ½ de cebolla 2 kg. Masa con sal 90 o 100 hojas de totomoxtle 1 rollito de hojas chichilaca (o plátano) 1/4 Kg de chile quajillo 3/4 kg de manteca 3 dedos de bicarbonato 1/5 pza. Pechuga de pollo o 1kg de carne de cerdo

- 1. Primero pon a hervir el chile guajillo.
- 2. Después cuélalo y agrégalo a una sartén para freirlos.
- 3. Posteriormente coloca el chile guajillo en la licuadora y antes de moler, agrega las especias (canela, pimienta, clavo, ajo, cebolla).
- 4. A continuación, bate la masa con sal, manteca y bicarbonato.
- 5. Una vez que está lista la salsa y la masa, comienza a abrir las hojas y embárralas de la masa.
- 6. Luego añade al tamal salsa y una porción de carne al gusto.
- 7. Finalmente mete los tamales a la olla o vaporera y deja en la leña aproximadamente 60 minutos.



## Tamales de choco o "xoco"

El **xoco o choco** es un tamal salado que se envuelve con la hoja del árbol del Xoco **(Oreopanax echinops)**. Se acostumbra para acompañar a los moles semidulces y achocolatados o muy picantes en las fiestas familiares o patronales del pueblo. Los tamales de Xoco son originarios del Estado de Veracruz, siendo elaborados y degustados en otras localidades de la región, como Xico, Teocelo, Jilotepec, Tonayán y Tlacolulan.



Rosa Tepetla Itza

#### **Ingredientes**

3kg de masa 1 kg. de requesón o mantequilla (opcional) 1/2 kg. de manteca de cerdo 4 cucharadas grandes de azúcar Pasitas (al gusto) 50 hojas se hoja de Xoco

#### **Procedimiento**

- 1. Primero pon a remojar durante 15 minutos en agua caliente las cincuenta hojas de Xoco, para ablandarlas y tener un mejor manejo de ellas.
- 2. Después bate la masa con el requesón, manteca y azúcar hasta que quede bien mezclada.
- 3. Posteriormente, coloca en las hojas una bolita de masa y envuélvelo en forma de un pequeño triángulo y formando el tamal.
- 4. Finalmente acomoda todos los tamales en la vaporera y deja cocer de cuarenta y cinco minutos a una hora en la lumbre.
- 5. Cuando la hoja se despegue de la masa, es una señal de que están listos.

Porciones: Aproximadamente de cuarenta y cinco a cincuenta tamales se obtienen de esta mezcla, se considera que esto dependerá del tamaño de la hoja y cantidad de masa usada.



## **Tamales pintos**

Este delicioso platillo se elabora en temporada de cosecha de frijol (*Phaseolus vulgaris*) y ejote (*Phaseolus vulgaris*) durante los meses de mayo y junio de cada año; se acompaña con una rica salsa martajada en molcajete a base de chiles toreados. Suelen acompañarse con café negro. *La palabra ejote proviene del náhuatl "exotl" que significa frijol verde*.



Marina Martínez Morales

#### **Ingredientes**

3 kg. de masa 1/2 kg de requesón 3/4 de manteca 4 cucharadas de sal 2 cucharadas de bicarbonato 2 chiles de cera (picado) 1 rollito de epazote 1.5 kg. de frijol tierno 107 hoias de milpa del maíz Opcionalmente se pueden añadir ejotes

#### **Procedimiento**

- 1. Primero revuelve la masa y el requesón con la manteca, añade una pizca de sal y bicarbonato.
- 2. Una vez mezclada, agrega una ramita de epazote, dos hojas tostadas y pulverizadas de maíz, el chile de cera y el frijol crudo.
- 3. Después de tener la masa mezclada con todos los ingredientes y lista, forma las bolitas de masa y colócalas en la hoja de maíz. El tamaño de cada bolita es la medida de la palma de tu mano para envolverlos en las hojas de maíz.
- 4. Finalmente, mientras vas envolviendo los tamales, pon a hervir agua en una vaporera y coloca los tamales envueltos. Deja en la lumbre de cuarenta y cinco a sesenta minutos.
- 5. Observa la cocción de los tamales; la señal del cocimiento de la masa es cuando se observa el desprendimiento de la hoja del tamal con la que se envolvió, esto indicará que estarán listos para comer.

Porción para 105 tamales aproximadamente.



# Tamal de ejote con pipián de calabaza

El ejote (Phaseolus vulgaris), proviene del náhualt "exotl" que significa frijol verde, es rico en vitamina A, C, ácido fólico, algunos minerales como calcio y potasio, que protege nuestras células en el proceso de oxidación e inflamación. Las pepitas de pipián pertenecen a la planta del género Curcubita, estas contienen omega 3, magnesio y zinc, tocoferoles y otros antioxidantes; se le ha atribuido propiedades terapéuticas para algunas enfermedades, por ejemplo, la diabetes.



Gonzalo Melchor Miranda

#### **Ingredientes**

# Ingredientes para la masa:

1 kg. de masa de maíz 400 g de manteca de cerdo Sal al gusto 1 ½ taza de caldo de pollo

#### Ingredientes del Pipián de calabaza con ejote:

200g de pipián de calabaza 150g de chile seco 1/4 de cebolla Sal al gusto Agua la necesaria

#### **Procedimiento**

#### Preparación de la masa:

En una bandeja grande se coloca toda la masa, se agrega sal al gusto, manteca y se incorpora el caldo de pollo con la mano de forma envolvente, hasta lograr una masa sólida.

#### Preparación del pipián:

- 1. Se dora en un comal a fuego lento todo el pipián, posteriormente se muele en una licuadora.
- 2. Los chiles, el ajo y la cebolla se asan en el comal a fuego lento, posteriormente, se fríen con un poco de aceite y, se muele en una licuadora con todo el aceite.
- 3. En una cacerola grande se incorpora el pipián molido y la salsa licuada, se agrega sal al gusto, un poco de caldo de pollo o agua y se mezcla bien.
- 4. Finalmente, esta mezcla se le agrega medio kilo de ejote picado en trozos pequeños y hervido previamente, y se pone a hervir a fuego lento.

#### Preparación de tamales:

- 1. Las hojas de totomoxtle se remojan en agua para ablandarlos.
- 2. Se toma una hoja, se coloca una porción de masa en el centro y se extiende con la mano.
- 3. Se agrega en el centro de la masa una cucharada mediana de la mezcla de pipián con ejote, se envuelven y se colocan en la vaporera con agua en el fondo y se tapa.
- 4. Se pone a hervir y se debe de cuidar que el fuego sea constante hasta su cocimiento.

Porciones: Alrededor de 25 tamales de 10 centímetros de largo.







Del náhuatl chilli, chile y atolli, atole, como su nombre lo indica, es un atole con chile que muchas comunidades y pueblos originarios lo consumen con gran arraigo desde la época prehispánica.

Para muchos mexicanos, sin embargo, el chileatole es reconocido como un guiso de carne de pollo, cerdo o res, con verduras y hortalizas, espesado con maíz

áhuatl , chile olli" ca atole y condimentado con chile. Algunas veces se prepara el chileatole con flor de izote con o sin carne; o bien, elotes desgraagregan nados y molidos a la olla con bastante agua, trozos de elote y piloncillo; acompañado con chile comapeño y epazote. Una versión más se elabora con salsa de chile seco, cebolla y ajo a la que se le incorporan trozos de papa y verdolagas; además

se acostumbra condimentar con bastante pimienta; por lo que en cada región del estado de Veracruz se prepara de maneras diferentes.

Por ejemplo, en Altotonga se prepara este platillo con pollo y diferentes verduras, sazonado con chile chipotle y jitomate; para quitarle lo picoso, ya servido en el plato se le añade leche; esto se hace especialmente para los niños. En Orizaba y comunidades

cercanas se prepara un chileatole verde de pollo, en un caldo espeso de elote, pollo, masa, epazote, chile serrano, guías y hojas de chayote; se acompaña con chile comapeño y tortillas. En la región de Acatlán se prepara el chileatole de lengua de vaca, es un caldo con consistencia de mole aguado, condimentado con chile ancho y el chile seco de la región, jitomate, ajo, epazote, habas tiernas o verdes, hojas de lengua de vaca y huevo; es un platillo común durante la vigilia. En Huatusco y áreas cercanas se hace un chileatole de pollo o cerdo condimentado con chile ancho, chile comapeño y jitomate; suele llevar bolitas de masa y hongos amarillos. En Naolinco y sus alrededores sobresale el chileatole de res, que normalmente contiene elote, zanahoria, chayote y ejotes, y se condimenta con chile ancho y chile seco. En Xico se prepara el chileatole de elote, que es de sabor dulce, elaborado con leche, elote, chile ancho, chile seco, epazote y queso de cabra. También es común el chileatole de cazuela, de consistencia similar a un mole aguado, hecho de res, cerdo o pollo y condimentado con chile ancho, chile seco, tomate verde, jitomate, clavo, comino, orégano, anís y cebolla. Se acompaña con tamal de pata de mula. Los totonacas que habitan a lo largo de la costa norte del estado lo preparan con masa de maíz, ajonjolí y chile chipotle molido.



## Chilatole de palmitos

Este platillo sólo se elabora cuando es temporada de palmitos (Yucca grandifolia) y se le conoce también como flor de izote. Al preparar se debe cortar el tallo con cuidado para no amargar el platillo. En muchas zonas rurales del centro del país, las flores son muy apreciadas como alimento, tradición que data de la época prehispánica. En los mercados populares se venden los racimos enteros y se procura comerlas cuando están tiernas, porque después se vuelven amargas



Elia Fernández Flores

#### **Ingredientes**

1 Kg. de carnede espinazo9 Chiles guajillos1 ramita deepazote2 ErizosPalmitos al gusto

- 1. Primero pon a hervir la carne con sal hasta que quede bien cocida, se hace lo mismo con el erizo y los palmitos todo por separado.
- 2. Después muele el chile y cuélalo.
- 3. Posteriormente viértelo en la olla sin freír junto con los palmitos, la carne y erizos.
- 4. Finalmente añade una ramita de epazote y listo.



## Chileatole de elote

El chileatole de elote (**Zea mays**) se elabora en temporada de abundancia de elote (octubre-noviembre), para este platillo se necesita que el elote sea el más tierno de la cosecha ya que le da el sabor especial. En Ixhuacán de los Reyes, también se caracteriza por tener recetas en las que se añade azúcar, piloncillo teniendo un toque dulce como este chilatole. **El elote contiene un alto nivel de fibra, carbohidratos de fácil digestión y es rico en magnesio, antioxidantes y vitaminas.** 



Marina Martínez Morales

#### **Ingredientes**

Elotes tiernitos (una docena) 2 quesos de rueda 1 rollito de epazote Chile guajillo al gusto Azúcar o panela

#### **Procedimiento**

- 1. Primero rebana el elote tierno y desgránalo en la olla.
- 2. Después pon a cocer el elote con agua y una poca de azúcar o panela al gusto.
- 3. Posteriormente cuando esté a medio cocer agrégale el queso y el chile.
- 4. Finalmente espera a que quede bien cocido y listo.

Porciones: ocho personas.



# Chilatole de espinazo de cerdo, frijol tierno y orejitas de masa rellenas de queso

En este platillo el ingrediente principal es el frijol tierno (*Phaseolus vulgaris*), es decir, frijoles completamente desarrollados y frescos. *Es una fuente rica en vitaminas A y C, ácido fólico, calcio y potasio*.



Elisa Casas Matla

#### **Ingredientes**

2 chiles
extranjeros
(de cera)
½ kg cebolla
1 diente de ajo
1 kg de masa
½ kg manteca
1 rollito de
Epazote.
¼ de queso
de cabra
1 kg. de frijol
1 kg de carne de
espinazo de cerdo

Porciones: ocho personas.

- 1. Primero pon a asar dos chiles extranjeros junto a un cuarto de cebolla y un diente de ajo. Posteriormente muele todo en un molcajete y fríe en una cazuela de barro con una poca de manteca de cerdo la salsa.
- 2. Después prepara un kilogramo de masa: añádele medio kilogramo de manteca de cerdo, sal al gusto y epazote picado finamente en trocitos.
- 3. Luego toma un poco de masa y con tus manos dale forma de un molcajete, en el centro añádele un pequeño cubo de queso.
- 4. Una vez elaboradas las orejitas, a continuación, ponlas a freír en una cazuela con aceite, su textura debe quedar crujiente para que tenga un buen sabor. Escurre el exceso de aceite.
- 5. Posteriormente cuando tengas listas las orejitas y la salsa pon a hervir un kilogramo de frijol con un cuarto de cebolla y sal al gusto; también añade la carne de espinazo.
- 6. Una vez cocido el frijol y la carne, agrega en seguida la salsa que preparaste previamente, así como un poco más de epazote, para darle a la receta aroma y sabor.
- 7. Finalmente deja sazonar por 15 minutos más. Antes de servir el platillo coloca las orejitas alrededor del plato.



## Chileatole de frijoles gordos con hierba Santa

El frijol gordo o frijol gigante conocido desde sus orígenes en México como *ayocohtli del náhuatl, que significa frijol gordo*; se cultiva en lugares húmedos entre los meses de agosto, septiembre, octubre y noviembre. En Ixhuacán de Los Reyes, Ver., cuenta con el clima perfecto para el pleno desarrollo de esta planta debido a la humedad que conserven sus montañas. El frijol gordo está muy presente en los platillos tradicionales del centro del país.



Gonzalo Melchor Miranda

#### **Ingredientes**

1 kilo de frijol gordo
1 kilo de costilla
o espinazo
100 gramos
de ajonjolí
6 chiles guajillo
8 chiles secos
3 dientes de ajo
½ de cebolla
grande
6 hojas medianas
de hierba Santa
Sal al gusto
La cantidad de
agua necesaria

#### **Procedimiento**

- 1. Se pone a hervir el frijol con la carne y sal.
- 2. Para prepara la salsa, se tuesta a fuego lento el ajonjolí a modo de que se dore.
- 3. Se tuestan los chiles secos a fuego lento.
- 4. Se hierven los chiles guajillos.
- 5. Se pone a asar el ajo y la cebolla.
- 6. Se muele en seco el ajonjolí.
- 7. Se muelen los chiles con el ajo y la cebolla con la misma agua en que hirvieron.
- 8. En una cacerola se fríe la salsa y se sazona hasta que suelta el sabor y olor.
- 9. Cuando hirvieron y cocinaron la carne y el frijol gordo se agrega la salsa.
- 10. Una vez mezclada la salsa con los frijoles agregamos la hierba Santa o acuyo.
- 11. Se retira del fuego cuando los sabores están correctamente mezclados.

Porciones: alrededor de ocho personas.



En México se utiliza la palabra "chile", del náhuatl chilli o xilli, para referirse a todo fruto clasificado dentro del género Capsicum. En la región de Ixhuacán de los Reyes, Veracruz, la base principal de los guisados, es la variedad de chiles (comúnmente conocidos como pimiento, ají dulce, pimentón o morrón) usados en los diferentes platillos como un

como sabores que se desprenden de todas las variedades de chiles hacen que los platillos sean privilegiados en la cocina mexicana.

áhuatl nilli illii" ca chile ingrediente tradicional en la cocina y decoración de sus platillos. Suele añadirse en su forma inmaduro, maduros, crudos, asados, cocidos, secos, en polvo, por mencionar algunos, y acompañados por especies, carnes rojas o blancas como toque final.

Una nota peculiar es que los chiles contienen una sustancia llamada Capsai-

cina, un alcaloide responsable del sabor picante de algunos chiles o pimientos (otras sustancias son los carotenos, capsorrubina, luteína, cobre y Vitamina C en cantidad variable). Los antiguos mexicanos, culturas prehispánicas, usaban los términos en náhuatl "Cococ, cocopatic y cocopalatic" para categorizar la gran variedad de chiles según su grado de pungencia: picantes, muy picantes y picantísimos. Estos saberes culturales



### Mole

En Ixhuacán de los reyes, culturalmente se tienen las mayordomías, que ocurren durante las fiestas patronales del lugar y consiste en que a cada visitante se le atienda lo mejor posible y se le da de comer los platillos típicos del lugar solo por asistir a la festividad. Cada persona tiene una manera diferente de elaborar el mole con diferentes ingredientes cantidades y sazones, es tan popular por su exquisito sabor que se exporta a otros municipios e incluso estados el que se elabora en Ixhuacán de los reyes y los tamales de chocos es el acompañamiento esencial de este platillo.



Elisa Casas Matla

#### **Ingredientes**

Chileancho.
Galleta de
animalitos o panela
Cacahuate
Tortilla
Plátano macho

Cebolla.

Ajo.

Comino.

Clavo.

- 1. Primero fríe todos los ingredientes juntos hasta que queden bien dorados.
- 2. Después, comenzando por chileancho, licua todos los ingredientes.
- 3. Luego sazona la salsa en la olla hasta que vaya agarrando sabor y tomando consistencia de una pasta.
- 4. Finalmente una vez que queda la pasta lista, se puede guardar en el refrigerador o guisar con pollo.



### Barbacoa verde

Platillo tradicional en Ixhuacán elaborado por muchas familias durante todo el año. Este platillo, se caracteriza por adicionar la hoja de **Persea america, mejor conocido como aguacate o aquilaguacate** (del náhuatl quilitl ahuacatl), para darle un sabor exquisito al platillo, no olvidando sus especies aromáticas, que en su conjunto hacen un platillo lleno de sabores a su paladar. La hoja de aguacate posee menos grasas, y más proteínas, fibras y minerales que su fruto. Además, se considera medicinal, ya que se tiene efecto antiinflamatorio, antidiarreico, astringente, antiséptico y vermífugo.



Laura Ruiz Morales

### **Ingredientes**

1/2 kg chile
1/4 kg de tomate
verde
1 Pisca de cominos
1 Ajo
1 Hojita de laurel
1 Hojita de
aguacate
Sal al gusto
10 piezas de pollo
Papel aluminio

### **Procedimiento**

- 1. Primero parte los tomates y los chiles en pedazos pequeños, posteriormente fríe con suficiente aceite.
- 2. Después muele los tomates y chiles agregando sus respectivas especias (cominos, laurel, hoja de aguacate, un diente de ajo), para que obtener la salsa.
- 3. Una vez que esta lista la salsa, a continuación, prepara el envuelto con aluminio agregando la pieza de pollo cruda con un poco de sal.
- 4. Finalmente deja en la lumbre alrededor de 45 minutos.

Porciones: Para diez personas.



## Barbacoa de pollo roja

Platillo preparado tradicionalmente en la población de generación en generación conservando la manera de preparación de empapelarlo haciendo envueltos que le dan el sazón



Veronica Hernández Parra

### **Ingredientes**

1kg de jitomate
10 piezas de
chileancho
3 piezas de
chileseco
1 ramita de laurel
Aceite
2 hojas de acuyo
6 hojas de
aguacate
10 piezas de pollo
1 diente de ajo

### **Procedimiento**

- 1. Primero lava el pollo en una cazuela con un poquito de aceite y sal, mientras en otra cazuela pon a hervir los jitomates junto con el chileseco y el chileancho al enfriar licúalo con un diente de ajo.
- 2. Después vierte la salsa sobre el pollo crudo con sal ahí mismo agregar el laurel, el acuyo y las hojitas de aguacate,
- 3. Para terminar poner a fuego lento hasta que rompa el hervor y listo.



## Frijol gordo con chucuyule

En este platillo el ingrediente principal es la **Begonia sp., conocida como "chucuyule o xucuyule"** es una especie endémica de México; su tamaño varía de entre los treinta centímetros hasta un metro y medio, su floración se da entre mayo y junio. Se dice que quienes preparaban este platillo eran las abuelitas cuando salían al campo a trabajar y encontraban el chucuyule. Una característica peculiar del chucuyule, es que puede comerse al vapor en un taco con sal y salsa; se recomienda no mezclar con carne para que el platillo conserve su sabor original.



María Luisa Pérez Cuevas

### **Ingredientes**

1 kg. Solo la caña de la planta de chucuyule ½ kg de frijol gordo ¼ de pipián ¼ de ajonjolí 1 rama de epazote 2 o 3 chiles de cera (chile extranjero) Sal al Gusto

- 1. Primero pela la caña del chucuyule, y pártela en pedacitos.
- 2. Después ponla a hervir con una hoja de totomoxtle, posteriormente enjuágala y lávala con agua de garrafón, exprímela un poco ya que la caña es ligeramente ácida.
- 3. Luego pon a hervir los frijoles y una vez cocidos, comienza a tostar el ajonjolí o el pipián.
- 4. Ya tostado el ajonjolí o el pipián, a continuación, añádele los chiles de cera y muélelos para poder espesar el frijol.
- 5. Finalmente añade el chucuyule cocido y una ramita de epazote, se sazona por unos diez minutos y listo.



# Adobo de frijol gordo

Platillo elaborado en la temporada de Frijol gordo (*Phaseolus dumosus*) o también conocido como ayocote. Se elabora cuando "los esposos lo traen del campo", por la temporada septiembre- octubre y se procura que todos los ingredientes se den en casa, para comprar lo menos, y el platillo no pierda su esencia. Los ayocotes pueden ser el sustituto de la carne por sus altos valores de proteína.



Marina Colorado Salazar

### **Ingredientes**

2 dientes de ajo

½ de Cebolla

100 gr.Chile guajillo

100 gr. Chileancho

125 gr. Pipián

100 gr. De Ajonjolin

2 o 3 clavos

1 pisca de cominos

1 kg. de frijol gordo

1 kg. costilla de

cerdo o pollo

### **Procedimiento**

- 1. Primero guisa la costilla poniéndola a cocer con agua que cubra la costilla y una pisca de sal. La costilla deberá quedar a un término medio. Al mismo tiempo, en otra olla pon a cocer los frijoles (este proceso es muy tardado aproximadamente están en la lumbre tres horas para su cocción).
- 2. Después, en la licuadora agrega todas las especias junto con el pipián y licua para obtener el adobo.
- 3. Finalmente añade a la cazuela de los frijoles el adobo y la carne. Déjalo en la lumbre por treinta minutos más y listo.



## Chilacayote tierno a la mexicana

Cabe destacar que únicamente se prepara este tipo de guisado en temporada del chilacayote (Cucurbita ficifolia) que es entre agosto y septiembre. Es considerado un tipo de calabaza originaria de México y Sudamérica. La palabra chilacayote proviene del náhuatl tzilacayotli: "tzilac", que significa liso, y "ayotli", que es calabaza, es decir: calabaza lisa. Es fuente de hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitamina A, vitamina C y hierro.



Ofelia Eva Flores

### **Ingredientes**

1 ajo picado
1 hojita de
orégano
2 hojitas de
hierbabuena
1 ramita de tomillo
1 chilacayote
tiernito
½ kg. de
tomate rojo
¼ de cebolla
¼ de chile jalapeño
½ kg bistec

de cerdo

### **Procedimiento**

- 1. Primero pica el bistec en tiras delgadas y ponlo a cocer.
- 2. Aparte, pica la cebolla, el jitomate, el chile y agréguelo al bistec.
- 3. Finalmente pica el chilacayote en pedazos muy pequeños y agrégalos al sartén de la mezcla anterior, vuelva a cocer todo junto hasta que, quede bien cocido.



## Empanadas de huitlacoche o cuitlacoche

El huitlacoche (Ustilago maydis) es un hongo que se encuentra solo en la temporada de junio y julio y se considera que es un protector en la siembra del maíz. En Chiapas se usa para la preparación de una bebida tradicional llamada "esmoloc". En los estados de Puebla y Veracruz se usa como planta medicinal para inducir el parto. En la región de la huasteca, potosina e hidalguense, se usa para tratar la diarrea y otros problemas digestivos. El huitlacoche es rico en fibra, aminoácidos esenciales, principalmente lisina, ácidos grasos esenciales (omega 3 y omega 6), fósforo, vitamina C y antioxidantes.



Guadalupe Martínez Martínez

### **Ingredientes**

½ pza. de cebolla.
Aceite
1 diente de ajo.
Sal al gusto
4 ramitas de
epazote
250 gr. de
huitlacoche
½ Kg. de masa
de maíz
1 chile de cera

- 1. Primero pon en un sartén a acitronar el ajo y la cebolla con un poco de aceite durante cinco minutos, hasta que esté cocido.
- 2. Después lava cuidadosamente el huitlacoche y pícalo finamente junto con el epazote. Una vez picado agrega el huitlacoche al sartén y cuécelo con el epazote durante cinco minutos más.
- 3. Finalmente tortea la masa para las tortillas en círculos de medio centímetro de grosor, coloca las tortillas sobre el comal un minuto y agrega un poco de huitlacoche cocido, dóblala a la mitad y sella bien los bordes con forma de empanada, deja cocer por un lado y voltea la empanada.



## Tostadas de miahuatl con piloncillo

En este platillo el ingrediente principal es el *miahuatl, "espiga y flor de la caña del maíz"* es la estructura reproductora femenina del Zea mays. En náhuatl, *Miahuatlan o miahuatl, significa lugar o campo de las espigas de maíz nuestro ojo de agua*. Este platillo se prepara desde hace muchas generaciones atrás y se acompaña principalmente con ensaladas de nopal, torta empanizada de nopal, y nopal asado relleno con queso de hebra".



Consuelo Matla Valdivia

### **Ingredientes**

1 kg de masa 2 o 3 flores de miahuatl 1 piloncillo.

- 1. Primero raya el piloncillo finamente con un cuchillo, y mézclalo con la masa la cantidad de piloncillo dependerá que tan dulce lo quieras.
- 2. Después en un comal pon a dorar el miahuatl, a continuación, muélelo totalmente en el metate.
- 3. Luego mezcla la masa previamente preparada con piloncillo y añádele el miahuatl.
- 4. Posteriormente elabora la tortilla dándole forma con tu mano y ponlas a cocer en el comal.
- 5. Finalmente, ya en el comal, ve rayándole en cuadros con un cuchillo para que no se esponje la masa. Se cuecen en un término medio y se dejan hasta que queden doradas.



### Salsa de Citlalli

Tomate silvestre o tomatito, **Citlalli (Lycopersicum esculentum)** es común verlos en lugares perturbados de las regiones tropicales de México, por lo que poseen mayor resistencia al calor, es considerado el ancestro del jitomate (tomate rojo) domesticado. En Ixhuacán de los Reyes, se le puede encontrar en las milpas y en otras zonas de cultivos de la región. Los pobladores locales los cultivan, recolectan para su consumo e incluso lo comercializan en algunas ocasiones. **Posee un alto contenido en vitaminas C y E, y carotenoide llamado licopeno (pigmento rojo) tiene propiedades antioxidantes.** 



Gonzalo Melchor Miranda

### **Ingredientes**

10 Citlallis. 20 Chiles piquín 1 ajo Sal al gusto

- 1. Primero hierve los chiles con el ajo.
- 2. Después coloca los chiles en el molcajete junto con los citallis y machácalos hasta obtener una mezclar a la perfección.
- 3. Finalmente agrégale sal o cebolla al gusto.



## Papas con Charales

Los charales (Chirostoma spp) son pescaditos nutritivos que se disfrutan. Son muy ricos en minerales y vitaminas necesarias para el desarrollo del sistema nervioso, contiene gran cantidad de aceites omega 3 y proteínas de alto valor biológico.



Graciela Morales Soriano

### **Ingredientes**

½ kg de papas ½ kg de jitomate ½ Chiles jalapeños (opcional y al gusto) 2 dientes de ajo 200 gr de charales Aceite (porción que sea necesaria) Sal al gusto

- 1. Primero sazona los charales con aceite.
- 2. Después pon los chiles y jitomates a hervir.
- 3. A continuación, por separado cuece las papas, una vez cocidas pélalas y córtalas en cuadros.
- 4. Luego licua los jitomates, chile y ajo.
- 5. Finalmente agrégale la salsa a los charales, luego de unos minutos, cuando este hirviendo la salsa, agrégale las papas y sal, dejamos reposar todo junto unos 10 min.



# Gorditas de frijol

Las gorditas de frijol (*Phaseolus vulgaris*) es uno de los principales bastimentos de los varones cuando salen a trabajar al campo, suele acompañarse con atole, pero cuando no es temporada de maíz, se acompañan con café negro. *El frijol contiene alto contenido en polifenoles, los cuales pueden prevenir enfermedades crónicas como el cáncer, diabetes y padecimientos cardiovasculares*.



Asunción Valdiviano

### **Ingredientes**

½ kg de frijol
5 Hojas molidas
de aguacate
3 o 4 chiles de cera
½ kg de masa

### **Procedimiento**

- 1. Primero guisa el frijol con aceite, y mézclalo con el chile de cera y hoja de aguacate; se preparan secos formando una pasta.
- 2. Después toma un poco de masa (la que quepa en la palma de tu mano) y prepárala añadiendo un poco de agua formando una base en la cual se pone la pasta de frijol y se tapa con otra capa delgada de masa.
- 3. Finalmente ponla a fuego lento en el comal hasta que se cuezan y listo.

Porciones: aproximadamente catorce gorditas



# Frijoles gordos hervidos con chayote

Los hallazgos arqueológicos más antiguos de plantas cultivadas en Mesoamérica datan alrededor de 5 000 a 7 000 años a. C., que permiten afirmar la práctica de la agricultura, que hoy se siguen llevando a cabo, como el frijol. Los frijoles gordos constituyen una fuente de proteínas e hidratos de carbono, abundante en vitaminas B, hierro, cobre, zinc, fósforo, potasio, magnesio y calcio, contiene un alto contenido de fibra. Tienen un sabor dulce y delicioso, muy diferente a los frijoles comunes. El chayote, ayuda a nivelar y controlar el colesterol del cuerpo pues carece de grasas saturadas.



Gonzalo Melchor Miranda

#### **Ingredientes**

½ kg de frijol
gordos
3 chayotes
Aceite o manteca
de cerdo
Sal y cebolla
al gusto

### **Procedimiento**

- 1. Primero guisa el frijol gordo con agua necesaria.
- 2. Dorar la cebolla a que cristalice con el aceite o manteca a fuego lento, y después se incorpora a los frijoles ya cocidos.
- 3. Pica los chayotes, colóquelos en una cacerola con agua lo necesario a fuego lento hasta que este cocido e incorpore a los frijoles cocidos.
- 4. Finalmente ponla a fuego lento toda la mezcla y listo.



# **Tlayoyos**

La palabra tlacoyo es una deformación del náhuatl tlaoyo que significa "empanada de maíz desgranado" en algunas lugares se les conocen como clacoyos, tlatloyos o tlayoyos etcc, en Ixhuacan de los Reyes se utilizan como itacate al salir a trabajar al campo, la riqueza nutricional del maíz proporciona la energía necesaria para su arduo trabajo.



Gonzalo Melchor Miranda

#### **Ingredientes**

½ kg de masa 15 hojas de aguacate ½ kg frijoles refritos Pollo deshebrado (al gusto) 1 Queso de rueda Nopalitos al gusto

### **Procedimiento**

- 1. Primero en una cazuela dora las hojitas de aguacate.
- 2. Después muele las hojitas junto con los frijoles refritos dejando una pasta lista para mezclar.
- 3. En seguida, toma una porción de masa y forma un óvalo semejante a la forma de un huevo (Tlayoyos), con lo que te quepa en la mano y rellena de frijoles y aplánalo con cuidado.
- 4. Para finalizar pon los tlayoyos a cocer a fuego lento en un comal caliente y voltéalos, para que ambas partes estén cocidas. Una vez cocida, prepararlas al gusto.

Porciones: catorce tlacoyos aproximadamente.



El atole es una bebida caliente y espesa hecha a base de maíz cocido, molido y desleído en agua. La mezcla del agua con el maíz molido hace la combinación perfecta para la elaboración de los atoles. Este es colocado en un recipiente de metal o barro y cocido sobre fuego sin dejar de mover, hasta que la mezcla se cuece y espesa. El resultado se considera

áhuatl **olli"** ifica ado" el atole original, también llamado atole blanco, atole de maíz o atole de masa. Aunque el blanco es un atole completo, también se emplea como base para elaborar otros atoles: basta añadirle algún ingrediente para darle el nombre de la fruta o especia que contenga: atole de quayaba, atole de piña o atole de canela. por mencionar algunos ejemplos.

El atole es una de las bebidas más populares en

México. En cada región se prepara con diferentes ingredientes, de modo que es casi infinita la variedad de sabores de atoles. En algunos casos se endulza con azúcar, piloncillo o miel y la base puede ser agua y/o leche; en la mayoría de los casos la fruta que le aporta el sabor y nombre va molida. Aunque el atole se concibe

como una bebida espesa caliente y dulce, existen algunas excepciones que no contienen endulzante o azúcar; pueden ser de sabor agrio, salados y picantes, pero en todos los casos son líquidos, espesos y se sirven calientes. Para los habitantes de las comunidades rurales e indígenas de todo el país, el atole a veces puede ser el único alimento que consumen a lo largo del día. En las ciudades, el atole es una bebida que forma parte del desayuno y es un buen acompañante de los tamales. Se consume de manera cotidiana por las mañanas y en la merienda, o bien en reuniones, fiestas y en algunos eventos religiosos. Es una bebida tan importante para los mexicanos, que además de ser valorada como alimento, también se utiliza con fines medicinales, ceremoniales y rituales.



# Atole de chilacayote

La elaboración del atole de chilacayote (Curcubita ficifolia) en Ixhuacán de los Reyes, solo se elabora en temporada de cosecha del chilacayote. Su origen y domesticación proviene de México y Centroamérica, aunque también se ubican en algunas regiones de Sudamérica. Se comenta por los pobladores, que es medicinal dado que disminuye los niveles de azúcar sanguínea en personas con diabetes. Algunos datos científicos han arrojado información sobre sus propiedades hipoglusémicas, además de ser fuente de vitamina A, vitamina C y hierro.



Ofelia Eva Flores

#### **Ingredientes**

1 Chilacayote
(tierno)
3 litros de agua
3 hojas de laurel
¼ de maíz
martajado
Azúcar o piloncillo
al gusto
100 gr. de cal

### **Procedimiento**

- 1. Primero saca el "menudito" del chilacayote (pulpa) y del menudito dos terceras partes agrégalas a una olla.
- 2. Después pon a hervir el chilacayote con maíz quebrado bien relavado y sin pellejitos, y añade una poca de cal.
- 3. Finalmente una vez que hierve y queda el maíz blandito, sácalo de la olla y viértelo en otro recipiente y cuela (opcionalmente) las semillas del chilacayote, agrégale laurel y azúcar al gusto, pon a hervir todo junto hasta que espese el atole y listo.



# Atole de maíz negro

En esta bebida se utiliza la misma masa que se ocupa para los tamales de xocos, y el color oscuro se lo proporciona el maíz negro (**Zea mays**). Este atole se prepara en "nixcomil", es decir, una olla de barro encalada que se pone a la lumbre de leña para cocer el maíz hasta que se cuece antes de llevarse al molino; adquiriendo un sabor inigualable de la región. **La palabra nixcomil viene del náhuatl nexatl "lejía o agua pasada con ceniza" y comitl "olla"**.



Austreberta Vargas Martínez

#### **Ingredientes**

250 gr. de maíz negro 2 lts. leche de vaca Chocolate 1 barra (opcional) Azúcar al gusto

### **Procedimiento**

- 1. Primero pon a cocer el maíz negro con agua, posteriormente se lleva al molino para obtener la masa.
- 2. Después agrega leche o agua a la masa hasta que espese y hierva el atole. Opcionalmente, se le puede disolver una barra de chocolate.
- 3. Finalmente agrega azúcar al gusto.

Porciones: diez tazas.



### Atole de maíz blanco

En esta bebida el maíz **(Zea mays)** tiene que ser el más tiernito y el más blanco de la cosecha, su temporada de siembra es en febrero o marzo y entre octubre o noviembre se cosecha el maíz. No es una receta que sigan elaborando frecuentemente ya que son muy pocas personas las que conocen la receta.



Concepción Colorado Cuevas

#### **Ingredientes**

250 gr. de maíz blanco 1 puñito de ceniza de leña 3 - 4 hojitas de laurel Azúcar al gusto

- 1. Primero pon a remojar, con poca agua, el maíz en una olla de barro; luego de quince minutos ponlo a cocer y añádele dos o tres cucharaditas de ceniza de leña, (que se cuelan en un litro de agua y se añade todo junto a la olla).
- 2. Después de cocer el maíz, lava la ceniza (solo con agua) y muele el maíz en el molino hasta que quede martajado, únicamente para quitarle la cáscara a los granitos.
- 3. Posteriormente, esa misma cáscara que obtenemos del proceso anterior, vuélvela a repasar en el molino hasta que quede una masita que tendrá la función de espesar el atole.
- 4. Finalmente agrégale la masita al agua en otra olla de barro hasta que espese y agrégale de tres a cuatro hojitas de laurel y el azúcar a tu gusto.



### Chocoatole de Masa

El chocoatole es bebida muy común y popular para los niños en Ixhuacán; ya que se tiene la creencia de que les ayuda a un mejor crecimiento y rendimiento en sus actividades tomándolo durante las mañanas. La incorporación de las semillas de maíz negro, le da el sabor y color natural característico de este atole, y a su vez, se incorporan un componente natural *llamado antocianinas, color negro, conocido como antioxidante natural bueno para la salud.* 



Josefina Natividad Flores Sol

### **Ingredientes**

½ kg de maíz negro 1 pieza de panela 1 trozo pequeño de canela Azúcar al gusto 3lts de agua 1 barra de Chocolate

### **Procedimiento**

- 1. Primero, un día antes de su elaboración pon a ablandar el maíz.
- 2. Es muy importante molerlo en el metate que le da la consistencia exacta en esta receta.
- 3. Después se remuele hasta que se le quita la cascarita al grano de elote.
- 4. Finalmente, cuando ya obtuviste la masa del proceso anterior añádela en una olla de barro y ponla en lumbre de leña. Ve moviéndole hasta que se deshaga en el agua; cuando rompa el hervor añádele la panela, el azúcar, el trozo de canela y el (chocolate opcionalmente), espera soló cinco minutos más y listo.



### Atole de luto o de maíz colorado

Se dice que para elaborar este atole debe ser en viernes Santo ya que se hace por guardar luto a la muerte de Jesús, y es una tradición muy antigua, desde hace muchas generaciones. La señora Ofelia, habitante de Ixhuacán de los Reyes, comenta que este atole lo elaboraba con su abuelita cuando era niña, y que actualmente son muy pocas personas las que siguen esta tradición.



Olivia Díaz Martínez

#### **Ingredientes**

3 litros de agua. 1 kg de maíz colorado martajado. Azúcar o piloncillo al gusto.

### **Procedimiento**

- 1. Primero pon el agua a calentar a fuego lento o baja, mientras se calienta.
- 2. En otro recipiente dore un cuarto de granos de maíz colorado previamente lavado y agregue un poco de agua. A continuación, muele el maíz tostado y viértelo en la olla que contiene agua caliente y agregue un poco de azúcar, al gusto.
- 3. El resto del maíz sin tostar y sin pellejitos (testa), y agréguelo a la olla que dejaste calentando inicialmente.
- 4. Finalmente mueve constantemente el atole hasta que espese y rompa hervor.



Los postres para algunas personas forman parte del momento más atractivo de la comida, ya que suelen ser los platos más coloridos de la mesa. Además, es un acompañamiento en cualquier momento del día, son dulces y en algunos casos agridulces. Los comensales deleitan la diversidad de sabores de los postres debido a sus

latín t**er o** t**ĕri"** gnifica espués" ingredientes, uno de ellos es la Canela (Cinnamomum verum). Estudios científicos revelan que la canela aumenta las secreciones gástricas ligeramente, por el cuál, se le atribuye ser un estimulante del apetito, así como un carminativo, antisépespasmolítico, tico. emenagogo y antidismenorreico.

Etimológicamente la palabra postre proviene del latín "poster" o "postěri" que significa "viene después". Ante ello, los postres han sido considerado como el broche de oro de las comidas, cuando éste es de excelente calidad resalta la satisfacción de los alimentos anteriores.



# Manjar de nalga o maíz negro

El manjar de nalga ha caído en desuso aunque solía ser muy popular entre los pobladores de la región de Ixhuacán de los Reyes. Este platillo se preparaba en fechas especiales como reuniones familiares y sobretodo en la temporada del elote (entre los meses de octubre y noviembre). Sin embargo, Doña Olivia Díaz Martínez, una mujer de saberes y sabores, menciona que actualmente este bocadillo pocas personas lo conocen, y que después de sesenta años lo han vuelto a cocinar. El ingrediente "tequesquite" (sal mineral, cloruro y carbonato de sodio), empleada para cocer alimentos o fermentar masas y, tanto las cáscaras de naranja como el maíz, le proporciona el sabor peculiar, son fuente importante de antioxidantes naturales.



Olivia Díaz Martínez

### **Ingredientes**

1 kg. Maíz negro (recio) 1 cucharada tequesquite 2 lts leche de vaca Azúcar al gusto Cáscaras de naranja (Citrus X. sinensis)

Porciones: Para diez personas.

### **Procedimiento**

- 1. Primero pon a cocer el maíz con agua, y vierte una cucharada de tequesquite.
- 2. Después con la ayuda de una cuchara o pinzas, se saca un maíz cada cinco minutos hasta observar que esté cocido.
- 3. Posteriormente mueve constantemente el recipiente para deshacer los granos o grumos hasta obtener la masa.
- 4. A continuación, poco a poco incorpora la leche para que la masa se disuelva, Mueve constantemente.
- 5. Luego cuela la masa y posteriormente colócala en la lumbre, hasta que se observe en el fondo de la cazuela su espesor.
- 6. Vierte el contenido de la cazuela en un recipiente y déjalo enfriar un poco.
- 7. Finalmente corta la cáscara de una naranja, y de la parte más blanca de la cáscara, corta en tiritas y deja remojando en agua durante una noche (esto se hace para que no adquiera un sabor amargo). Al siguiente día, ráyala y mézclala en el manjar. Sirve al gusto.



# **Pinole**

El pinole en Ixhuacán se ha elaborado desde mucho tiempo atrás de generación a generación, es muy común que la coman los niños como si fuera algún dulce o botana, y los adultos acostumbran a comerlo mezclado en una taza de café o leche. El ingrediente principal en este platillo es *el maíz rojo, el cual posee compuestos fenólicos que previenen la diabetes*. Otro ingrediente es la canela que tiene efectos antibacterianos, antiespasmódicos y antiinflamatorios

"El que siembra su maíz que coma su pinole".



Elsa López Colorado

### **Ingredientes**

1 kg. de maíz rojo. 1 Varita de Canela. Azúcar al gusto.

### **Procedimiento**

- 1. Primero desgrana el maíz ya seco, y pon a tostar en la lumbre en una cazuela de barro, se mueve durante un rato hasta que comienza a tronar.
- 2. Posteriormente, mientras el maíz se enfría, pon a dorar la canela con precaución para que no se queme.
- 3. Después en un molino de mano muele el maíz tostado junto con la canela hasta convertirlo en polvo.
- 4. Finalmente pon en un recipiente el polvo de maíz junto con la canela y agrégale azúcar de manera que no quede tan simple pero tampoco tan dulce y listo.



# Galletas de Nata

Las galletas de nata son un bocadillo tradicional de la región, que, a través de varias generaciones, continúan aprovechando la nata fresca de la leche recién hervida para elaborar esta rica galleta. Una de las actividades realizadas en la localidad de Ixhuacán de los Reyes, es la ganadería, que, a través de esta, se obtiene la nata y el requesón de sabor suave y delicado. Encontramos algunas proteínas, grasas, minerales y vitaminas, se destaca la presencia de Vitamina A, B12 y en proporciones menores el resto de vitaminas del grupo B (B1, B2 y ácido fólico).



Olivia Díaz Martínez

### **Ingredientes**

1 cucharada de polvo para hornear 150 gr, de azúcar 150 gr, de requesón 200 gr, de harina Leche de vaca con nata (para untar)

### **Procedimiento**

- 1. Primero bate el requesón con el azúcar hasta que quede disuelto y bien mezclado.
- 2. Después coloca la harina junto con el polvo para hornear (previamente cernida) y se incorpora el requesón hasta que quede bien mezclado.
- 3. A continuación, con la mano moldea la masa en forma de bolitas del tamaño de tu preferencia.
- 4. Posteriormente usando una brocha, barnízalas con leche y nata antes de meterlas al horno.
- 5. Finalmente espera a fuego lento alrededor de veinte minutos para que estén listas.
- 6. Puedes acompañar con una bebida caliente o fría de tu preferencia.

Porciones: aproximadamente de treinta a cuarenta galletas



# **Tlaxcal**

Los Tlaxcales se prepara en la temporada de Julio y/o Agosto, justo cuando el elote ya está maduro, después de 8 a 15 días se utiliza la mazorca seca para elaborar esta receta como parte de la tradición en la familiar. Estas galletas de maíz tienen forma triangular elaboradas con Manteca, Requesón, Azúcar o Panela y, se ponen en comal o directas en el horno.



Blanca Estela Ruiz Ruiz

### **Ingredientes**

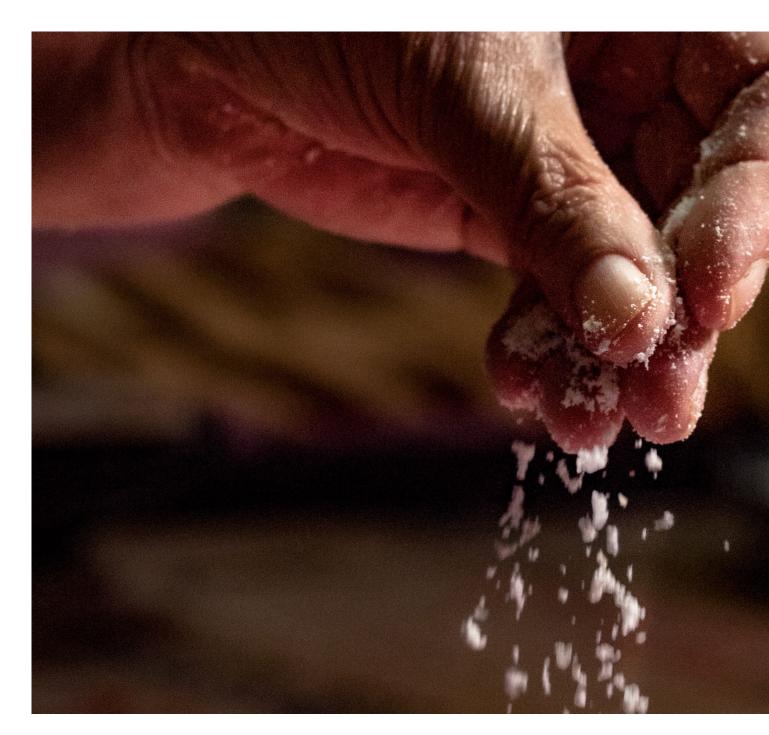
10 mazorcas
1/4 kg. de Azúcar
1/4 kg. Manteca
de cerdo
1/2 cucharada
de carbonato
1/4 kg. Requesón
1/4 kg. Queso
molido
1 cucharada de
Canela molida

### **Procedimiento**

- 1. Primero raya las mazorcas hasta que queden hechas polvo.
- 2. Una vez rayada, mezcla todos los demás ingredientes hasta obtener una masa.
- 3. Después de tener la masa mezclada con todos los ingredientes y lista, forma los triangulitos con la palma de tu mano.
- 4. Finalmente mételos a cocer en el horno o comal, observa la cocción del tlaxcal hasta que vaya teniendo su textura doradita.









**Acitronar.** Técnica de freír cebolla o ajo en manteca de cerdo o aceite hasta que toma un tono translúcido. Su nombre se debe a que la cebolla adquiere el color original del acitrón. En la cocina mexicana la preparación de diversos guisos se comienza acitronar ajo y cebolla para después añadir el resto de los ingredientes que lo componen (laroussecocina.mx 2020).

**Chichilaca.** Hoja que se utiliza para envolver tamales en las zonas montañosas.(laroussecocina.mx 2020).

Chucuyule o Xucuyule. Planta silvestre comestible endémica de México ubicada entre los bosques de encino, bosque caducifolio y pinares; su tamaño varía de entre los treinta centímetros hasta un metro y medio su floración es entre mayo y junio y al igual que otras begonias también su uso es ornamental, se utiliza para la cocina solo el talo de la planta (Centro de Investigaciones Tropicales, Universidad Veracruzana 2019)

**Finado.** Es el fin de la vida, opuesto al nacimiento. El evento de la muerte es la culminación de la vida de un organismo vivo. (Real Academia Española 2014)

Huitlacoche o cuitlacoche. Hongo comestible que vive como parásito en las mazorcas de maíz; se presenta como tumores de color gris que cuando maduran liberan esporas negras que le dan un aspecto algo desagradable; se suele consumir con tortillas (De México para el mundo, el huitlacoche, caviar de los pobres, 2011).

**Metate.** Del náhuatl metlatl. Piedra rectangular sostenida por tres patas, una delantera y dos traseras, aunque en ocasiones se apoya en un tronco tallado y a una altura superior, como un lavadero. Se utiliza para moler ayudándose con una piedra cilíndrica llamada metlapil o mano de metate (laroussecocina.mx 2020).

**Miahuatl.** Palabra náhuatl utilizada para referirse a la espiga y flor de la caña de maíz (Clavijero, 1780)

**Nata.** Grasa que se encuentra emulsionada en la leche bronca o cruda; al dejar reposar la leche durante cierto tiempo, la grasa se separa de la leche y flota en la superficie; de esta forma se obtiene la nata, que se utiliza en varias regiones de México como ingrediente para preparar un sinnúmero de panes, galletas, gorditas y postres, o bien, se bate con sal para elaborar mantequilla (laroussecocina.mx 2020).

### Niscómil o nixcómitl.

Del náhuatl nextli, que a su vez es un acortamiento de tenextli, cal y comitl, olla. Olla de barro donde se cuece el maíz con cal para elaborar el nixtamal. Conocido en la Huasteca y entre los totonacas de Veracruz como, nixcón.

Piloncillo, Panela. Edulcorante elaborado a base de melcocha prieta o miel de azúcar no clarificada en forma de cono truncado. Es un endulzante fácil de encontrar en los mercados populares. Se utiliza en la mayoría de los dulces regionales de México, pues con él se endulzan la calabaza en tacha, los camotes, las melcochas, las charamuscas y decenas de dulces y postres más. Además de usarlo como endulzante normal, se utiliza también como jarabe para remojar chiles como el chile meco, y así suavizarlos, darles algo de sabor y restarles el picor (laroussecocina.mx 2020)

**Requesón.** Cuajada que se saca de los residuos del suero después de producido el queso. Se vende en las cremerías o queserías de los mercados populares (laroussecocina.mx 2020).

**Tequesquite.** Salitre o sal mineral compuesta por diversos minerales, principalmente cloruro y carbonato de sodio;

utilizado para cocer alimentos y fermentar masas. Aparece durante la estación de sequía en las lagunas y lagos del Valle de México, donde se recolecta para uso culinario y se vende en piedra o molido (laroussecocina.mx 2020).

**Totomoxtle.** Del náhuatl totomochtli. Hojas secas, rugosas y quebradizas que envuelven la mazorca del maíz. Por su resistencia se emplean para envolver tamales. Antes de usarse se deben remojar en agua, al menos por dos horas, para que se vuelvan flexibles. Se utilizan también para cubrir alimentos como la conserva de torno largo, achiote y piloncillo, entre otros. Su uso data de la época prehispánica (laroussecocina.mx 2020).

**X0C0**. Tamal de masa de maíz, envuelto en hoja de xoco. Esta hoja le aporta un sabor agrio al tamal que suele acompañar al mole en lugar de las tortillas, en Coatepec, Ixhuacán de los Reyes y otros municipios del estado de Veracruz (laroussecocina.mx 2020).



# Referencies

CONABIO. (2020/30/05). Inventario nacional de especies vegetales y animales de uso artesanal.

http://ipttest.conabio.gob.mx/iptconabiotest/resource?r=SNIB-J002&v=1.7

CONACULTA. (2011). Catálogo de Publicaciones 2011. Dirección General de Culturas Populares. Conaculta, Gobierno Federal. México. Pág. 23 y 43.

De La Cruz, E., Pereira, I. (2009). Historias, Saberes y Sabores en torno al cacao (Theobroma cacao L.) en la subregión de Barlovento, Estado Miranda Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, 10 (2): 97-120.

HECHO EN MÉXICO: HUITLACOCHE (2021/22/04). EL CAVIAR DE LOS POBRES. <a href="https://blogdethemis.blog/2021/04/22/hecho-en-mexico-huitlacoche/">https://blogdethemis.blog/2021/04/22/hecho-en-mexico-huitlacoche/</a>

Díaz, A. A. B. (2015). Plantas comestibles usadas en platillos tradicionales de San Cristóbal de las casas, Chiapas [Tesis de Licenciatura en Nutriología. Facultad de ciencias

de la nutrición y alimentos]. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

https://docplayer.es/90728880-Facultad-deciencias-de-la-nutricion-y-alimentos-tesis-profesional.html

Garzón, G. A. (2008). Las antocianinas como colorantes naturales y compuestos bioactivos: revisión. Acta Biológica Colombiana. Volumen 13, número 3, páginas 27-36.

http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=319028004002

González, N., Silos, H., Estrada, J. C., Chávez, J.A. & Tejero, L. (2016). Características y propiedades del maíz (Zea mays L.) criollo cultivado en Aguascalientes, México. Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas, volumen 7, número 3, páginas 669-680.

http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=263145554016

Guillén, J., Mori, S. V. & Paucar, L. M. (2014). Características y propiedades funcionales del maíz morado (Zea mays L.) var. Subnigrovio-

laceo. Scientia Agropecuaria, volumen 5, número 4, páginas 211-21. DOI:

https://doi.org/10.17268/sci.agro-pecu.2014.04.05.

Ipanaqué, Z. A. (2016). Parámetros físicosquímicos para la obtención de extractos de maíz morado y propuesta de diseño de planta. [Tesis Ingeniero Industrial y de Sistemas] Facultad de Ingeniería. Universidad de Piura, Perú. Repositorio: UDEP-Institucional. https://hdl.handle.net/11042/2744

Kalt, W., McDonald J. E. & Donner, H. (2000). Anthocyanins, phenolics, and antioxidant capacity of processed lowbush blueberry products. Journal of Food Science, volumen 65, número 3, páginas 390–393. DOI:\_

https://doi.org/10.1111/j.1365-2621.2000.tb16013.x

Larousse Cocina. (2018). Diccionario gastronómico online <a href="https://laroussecocina.mx/diccionarios/">https://laroussecocina.mx/diccionarios/</a>

Larousse Cocina. (2020). Larousse Cocina. <a href="https://laroussecocina.mx/">https://laroussecocina.mx/</a>

Lohachoompol, V., Srzednicki G. & Craske J. (2004). The Change of Total Anthocyanins in Blueberries and Their Antioxidant Effect After Drying and Freezing. Journal of Biomedicine and Biotechnology, volumen 5, páginas 248–252. DOI:

### https://doi.org/10.1155/S1110724304406123

Muñoz, R. (2012). Tamal. Diccionario enciclopédico de la Gastronomía Mexicana. Ediciones Larousse S.A de C.V. México. <a href="https://laroussecocina.mx/palabra/tamal/">https://laroussecocina.mx/palabra/tamal/</a>

Ávila-González, H., González-Gallegos, J. G., López-Enríquez, I. L., Ruacho-González, L., Rubio-Cardoza, J. & Castro-Castro, A. (2019). Inventario de las plantas vasculares y tipos de vegetación del Santuario El Palmito, Sinaloa, México. Botanical Sciences, volumen97, número 4, página 789-820. DOI: <a href="https://doi.org/10.17129/botsci.2356">https://doi.org/10.17129/botsci.2356</a>

Vera, J., Vallejo, C., Párraga, D., Morales, W., Macías, J. & Ramos, R. (2014). Atributos físicos-químicos y sensoriales de las almendras de quince clones de cacao nacional (Theobroma cacao L.) en el Ecuador. Ciencia y Tecnología, volumen 7, número 2, páginas 21-34.

DOI: <a href="https://doi.org/10.18779/cyt.v7i2.187">https://doi.org/10.18779/cyt.v7i2.187</a>

Verastegui, M. A. & Fukushima, M. (2009). Observaciones preliminares del efecto de la canela (Cinnamomum zeylanicum) y clavo de olor (Eugenia caryophyllata) en el crecimiento de juveniles de tilapia roja (Oreochromis spp.), bajo condiciones de laboratorio. Anales científicos UNALM. Volumen 70, número 4, paginas 73-80.

DOI: https://doi.org/10.21704/ac.v70i4.542



**Citlalli Aguilera Lira.** Es gestora de procesos Bioculturales y transdisciplinarios en la Universidd Veracruzana. Bióloga y Maestra en gestión ambiental para la sustentabilidad. Integrante de los Cuerpos Académicos "Arte y Transdisciplina" CA-UV-385 e "Investigación y Educación para el Desarrollo Sustentable" CA-UV 362, en la Facultad de Artes Plásticas, y en Facultad de Biología respectivamente. Coordinó la Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad del Centro de Ecoalfabetización y Diálogo de Saberes UV. Es Mención Honorífica Nacional del Premio al Mérito Ecológico 2088 en la categoría Cultura y Comunicación de la Secretaría de Medio Ambiente del Gobierno de México.



Vianey del Rocio Torres Pelayo. Investigador de Tiempo Completo, adscrita a la Facultad de Biología de la Universidad Veracruzana. Licenciado en Biología de la Universidad Veracruzana. Maestría (Laboratorio de Biología del Desarrollo «actualmente Neuroanatomía» y Neurofisiología) y Doctorado en Neuroetología. Realizó estancia Posdoctoral en The Medicines Research Group, School of Health, Sport and Bioscience, University of East London, UK. Galardonada con la medalla "Heberto Castillo Martínez" 2023 por sus méritos como docente y de investigación en biotecnología y genética. Asimismo, ha publicado en revistas científicas y desarrollado proyectos de innovación vinculado con el sector social y productivo.



**José Jovanny Contreras Martínez.** Estudiante de la licenciatura de Biología en la Universidad Veracruzana, colaborador del Cuerpo Académico Arte y Transdiciplina CA-385. Ha trabajado en proyectos de sustentabilidad en siembra UV enfocado a la investigación comunitaria y con área de interés en la soberanía alimentaria y rescate de saberes generacionales.



José Cuauhtémoc Méndez López. Cuenta con el grado de Doctor en Ciencias y Artes Para el Diseño por la Universidad Autónoma Metropolitana. Maestro en Information Design por la Universidad de las Américas Puebla – UDLAP – Lic. en Arquitectura por la Universidad Veracruzana. Ha cursado diplomados y un sinnúmero de cursos relacionados con la disciplina y la educación. Maestro de Tiempo Completo en la Facultad de Artes Plásticas de la Universidad Veracruzana desde 1995. Por otra parte, ha participado a nivel local, nacional e internacionalmente en exposiciones colectivas, así como en encuentros de arte y foros académicos, como artista, diseñador, jurado, organizador, ponente y en mesas de trabajo.



**Ángel Javier Petrilli Rincón**. Cuenta con el grado de Maestría en Investigación en Psicología Aplicada a la Educación por la Universidad Veracruzana. Licenciado en Artes Visuales y Licenciado en Educación Artística por la Universidad Veracruzana, realizó Dos Especialidades en Ceramic Engineering, Institutos de Investigación en Japón. Ha cursado diplomados y un sinnúmero de cursos relacionados con la disciplina y la educación. Maestro de Tiempo Completo en la Facultad de Artes Plásticas de la Universidad Veracruzana desde 1978 y Director de 1988 a 1996, por otra parte ha participado a nivel local, nacional e internacionalmente en exposiciones tanto individuales como colectivas.



Gloria Luz Sánchez Pulido. Candidata a Doctora en Ciudad, Territorio y Sustentabilidad en el Centro Universitario de Arquitectura Arte y Diseño (CUAAD) del Sistema Nacional de Posgrados (SNP) por la Universidad de Guadalajara. Máster en Ingeniería Económica, Financiera y de Costos y Licenciada en Arquitectura por la Universidad Veracruzana. Docente por Asignatura de la Facultad de Arquitectura Campus Xalapa desde 1999. En talleres de Diseño Arquitectónico y Construcción, así como en el área de costos. Ha participado en diversos encuentros de Arquitectura, foros y eventos académicos, como organizador, ponente y en mesas de trabajo. Becaria CONACyT Doctorado.



Martín Melchor Trujillo. Fue Director de la Casa de Cultura de Ixhuacán de los Reyes, Ver., durante el periodo 2019 al 2022. En su gestión realizó diferentes actividades culturales con el sector público, social y educativo, incluyendo académicos y académicas de la Facultad de Artes Plásticas y Facultad de Biología, UV. Organizó eventos de difusión cultural y gastronómica, quienes recibieron reconocimientos por su entrega biocultural. Asimismo, participó con otros proyectos desarrollados con académicos de la UV, Biosociedad y Biodiversidad de Ixhuacan de los Reyes, Ver. Promovió el arte y la danza dentro de sus habitantes, fomentando siempre la biocultura como parte de un pueblo mágico.



Jessica Lizeth Soler Balán. Licenciada en Diseño de la Comunicación Visual por la Universidad Veracruzana y Especialista en Accesibilidad Universal en la Arquitectura y la Ciudad por la Universidad Autónoma del Estado de México. Egresada del Laboratorio de Emprendimiento e Innovación Social por la Universidad de Guadalajara. Diseñadora en el departamento de Fomento y Publicidad de la Dirección de Protección contra Riesgos Sanitarios de los Servicios de Salud de Veracruz, y fundadora del emprendimiento social "haptizar", ganador del Premio Halcón UV. Ha contribuido en proyectos de investigación sobre accesibilidad universal e impartido talleres titulado "Arte inclusivo: de lo visual a lo háptico".



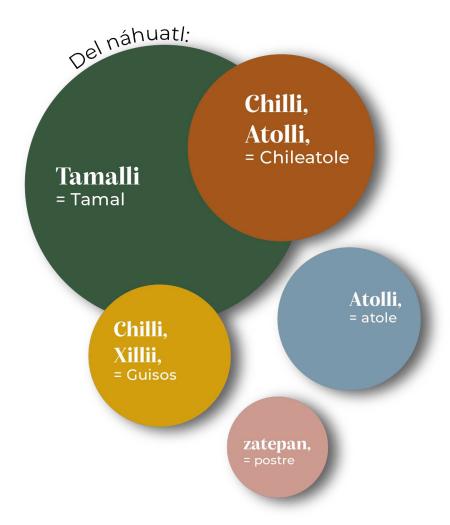
**Luis Abdiel Solis Veytia**. Fotógrafo en el departamento de Comunicación Social de la Dirección General de los Servicios de Salud de Veracruz. Creador de la marca "DXTIVA" especializada en fotografía deportiva. Participación en eventos de la Federación Mexicana de Asociaciones de Atletismo A.C, Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte y del Consejo Nacional del Deporte de la Educación A.C.











<sup>©</sup> Todos los derechos reservados. Se prohibe la reproducción total o parcial por cualquier medio impreso o electrónico sin el consentimiento por escrito de los autores.

