

VIII ENCUENTRO CULINARIO  
“LAS DELICIAS DEL  
MONTE”  
MEMORIA Y RECETARIO



24 DE SEPTIEMBRE, 2022



## Presentación

El Encuentro Culinario es un evento ícono de las actividades de la línea cultura y recreación del Jardín Botánico Regional “Roger Orellana” (JBR-RO) del CICY, que se ha convertido ya, en toda una tradición entre los entusiastas de la cocina y el buen comer. Este evento, cuya primera edición se realizó en 2014, tiene como objetivos principales, el rescatar ingredientes de gran valor en la tradición culinaria de la región y contribuir a la conservación del patrimonio biocultural asociado a la gastronomía local.

El año pasado, dadas las circunstancias que aún prevalecían en relación a la pandemia, el evento se llevó a cabo en la modalidad virtual. En este 2022, nos alegró que nuevamente que el Encuentro fuera presencial y se llevara a cabo, en el salón de usos múltiples (SUM) de nuestro Jardín Botánico. Como tema en esta 8ª edición tuvimos a “Las delicias del monte”, mismo que se centró en aquellos productos obtienen directamente de las selvas de la península de Yucatán y que representan alimentos poco convencionales que han perdido su uso a lo largo de los años, por lo que es de gran importancia rescatarlos, revalorizarlos y conservarlos, al igual que esas áreas, conocidas comúnmente como monte, que forman parte del patrimonio biocultural de Yucatán.



El VIII Encuentro Culinario, se realizó el 24 de septiembre del año en curso, en el marco del proyecto CONACYT 321358, *Fortalecimiento del papel etnobiológico del Jardín Botánico Regional "Roger Orellana": las selvas de la península de Yucatán, un recurso que debemos conservar, investigar y difundir.*

## CONTENIDO

• Introducción .....	3
• El Encuentro .....	4
- Inauguración .....	4
- Registro .....	5
- Zona caliente .....	6
- Exhibición de platillos y degustación del jurado .....	7
- Lista de recetas .....	9
- Platillos destacados .....	10
• Charlas .....	14
• Demostración interactiva .....	18
• Recorridos guiados .....	20
• Anexos .....	21
• Recetario .....	26
• ACTA CONSTITUTIVA DEL COMITÉ ORGANIZADOR.....	39

## Introducción

En todos los años, que tenemos atendiendo grupos en el Jardín Botánico Regional “Roger Orellana”, hemos podido percatarnos de dos temas que nos preocuparon y ocuparon para atenderlos de inmediato. Uno de ellos es el desapego y desconexión que existe entre la ciudad y las áreas silvestres y el otro, es la forma en que la palabra *monte* se usa para nombrar la selva, principalmente seca, de una forma despectiva y con la idea de que se debe eliminar y “reforestarla” en su lugar, con plantas exóticas de flores muy vistosas.

Ha sido todo un reto encontrar las formas en que debemos abordar ambos temas, para que la información llegue y se arraigue entre las personas.

Hay un dicho muy conocido que reza: “el amor entra por los ojos... y por el estómago”, así que nos lo hemos echado al hombro y a partir de ahí, desarrollado una estrategia que ha resultado magnífica para lograr hacer llegar el mensaje que perseguimos: El Encuentro Culinario. En dicho evento, además del propio encuentro, nuestros programas año con año consideran charlas, exhibiciones y recorridos guiados por el Jardín Botánico, por lo que los asistentes pueden realizar actividades que hacen de ese día una experiencia significativa, que incluye la apreciación de la naturaleza, la difusión del conocimiento científico y por supuesto, a la gastronomía y su vínculo indisoluble con las plantas.

Es por esto que hemos realizado ya a la fecha, ocho encuentros culinarios con temas que llevan al público a conocer y experimentar con ingredientes vegetales, que han sido utilizados en la gastronomía yucateca tradicional e incluso han trascendido fronteras. Con el tiempo el beneficio de estos eventos ha rendido frutos no solamente al acercar al público a ingredientes poco convencionales para conocerlos o reconocerlos, sino también al contribuir de una manera dinámica a la conservación del patrimonio biocultural de nuestra región.

## El Encuentro

### INAUGURACIÓN

VIII Encuentro Culinario "Las delicias del monte"  
24 de septiembre de 2022, lobby del JBR-RO, 10:30 h

HORA	ACTIVIDAD	RESPONSABLE
10:30-10:31 h	Presentación del <i>presídium</i>	LCC. Julio Domínguez Orta Maestro de ceremonias
10:31-10:35 h	Bienvenida al VIII Encuentro Importancia de esta actividad, en el marco del proyecto <i>Fortalecimiento del papel etnobiológico del Jardín Botánico Regional "Roger Orellana": las selvas de la península de Yucatán, un recurso que debemos conservar, investigar y difundir.</i>	Dra. Azucena Canto Aguilar, investigadora de la URN y responsable técnica del proyecto Conacyt 321358
10:35-10:40 h	Declaratoria inaugural	Dra. Liliana Alzate Gaviria, directora de Investigación, en representación del Dr. Pedro Iván González Chi, director General del CICY
10:40-11:00 h	Visita del público a la exhibición de platillos	Maestro de ceremonias
11:00 h	Invitación al público a ir a otras actividades Inicio de degustación por parte de jurados	Maestro de ceremonias

↑ Audiencia en el lobby

5	3	1	2	4	6
---	---	---	---	---	---

↓ Puertas de cristal del lobby del CAV del JBR-RO

#### ***Presídium de pie***

1. Dra. Liliana Alzate Gaviria, directora de Investigación
2. Dr. Ivón Mercedes Ramírez Morillo, directora del JBR-RO y de la Unidad de Recursos Naturales
3. MSC. Rosaura Martín Caro, directora de Planeación y Gestión
4. Dra. Azucena Canto Aguilar, Inv. de la URN y responsable técnica del proyecto Conacyt 321358
5. Biól. Lilia Emma Carrillo Sánchez, coordinadora del VIII Encuentro Culinario

6. M.C. Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos, jefa operativa del Jardín Botánico Regional “Roger Orellana”. (Fig. 1)

#### PERSONAS INVITADAS CONFIRMADAS

- Lic. Noemí Navarrete, representante de la Secretaría de Desarrollo Rural de Yucatán (Sader)
- Lic. Karla Carrillo, representante de la Secretaría de Desarrollo Rural de Yucatán (Sader)



Figura 1. De izquierda a derecha: Biól. Lilia Carrillo, MSC. Rosaura Martín, Dra. Liliana Alzate, Dra. Azucena Canto y MC. Clarisa Jiménez.

#### INSCRIPCIÓN Y REGISTRO

Aunque inicialmente se recibieron 19 recetas y se inscribieron 27 personas, finalmente el día del evento solamente se registraron 16 personas (seis aficionados y diez estudiantes), que presentaron nueve recetas. El registro se llevó a cabo en el lobby del Centro de Atención al Visitante (CAV), de 8:30 a 10:15 h. Al tiempo del registro del (a) participante o equipo, se les hizo entrega de su(s) gafete(s) y se le(s) indicó la ubicación tanto del área caliente (área de preparación de platillos) como de la de exhibición, ambas en el salón de Usos Múltiples (SUM).

## ZONA CALIENTE

El área caliente, se montó dentro del SUM y es la zona en donde los participantes, terminan de preparar, montar y dar los detalles finales los platillos que exponen (Fig. 2). Contó con:

- a) Mesas forradas con papel kraft.
- b) Cuatro parrillas eléctricas.
- c) Tres hornos de microondas.
- d) Conexiones eléctricas.
- e) Aire acondicionado.

Cada equipo o participante tuvo asignado un espacio de acuerdo a sus necesidades.



Figura 2. Equipos trabajando en la zona caliente.

## Exhibición de platillos y degustación del jurado

El recorrido de los jurados por la muestra de platillos inició a las 10:50 h, para probar los platillos, con el propósito de evaluarlos (Fig. 3).

Una vez que concluyó el proceso de degustación y evaluación (12:00 im), el jurado se trasladó a la Sala de juntas del JB-RO para poder cotejar sus observaciones y generar un resultado para cada sección (MEJOR PLATILLO PRINCIPAL, MEJOR SOPA O ENSALADA, MEJOR POSTRE O BEBIDA). Se otorgó, además, constancia al mejor platillo del Encuentro y una mención honorífica a uno de los platos (Fig. 4).

Los jurados se agruparon en dos equipos como sigue:

EQUIPO 1. Evaluadores para las secciones de *Plato Principal y Salsa y entremés*

LEN. Yusef Guadalupe Cordero Chan - Coautor del libro "Sabores y saberes, comida que nutre y sana".

Dra. Wendy Marisol Torres Avilez - Experta en plantas medicinales y representante de México en Tramil.

Dr. Roger Orellana Lanza - Investigador emérito del CICY y fundador de nuestro Jardín Botánico.

EQUIPO 2. Evaluadores para las secciones de: *Sopa y Ensalada y Postre y Bebida*

MC. Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos - Jefa operativa del JBR-RO del CICY.

Mtra. Lizbeth Ahinoan Carrillo Can - Profesora y traductora de lengua maya.

Chef Roberto Carvente - Somelier del restaurante Ku'uk.

Cada jurado recibió unas papeletas especiales, para poder registrar la valoración de los platillos que les correspondió degustar, con puntajes del 1 al 3, donde 3 era excelente, y que constaba de los rubros siguientes: presentación, originalidad, sabor, apego al tema, técnica y grado de dificultad (Figura 2).

En total, el jurado evaluó nueve recetas de las secciones de Sopa/ensalada, platillo principal y Postre/bebida (Tabla 1).



Figura 3. Recorrido de evaluación del jurado

**VIII Encuentro Culinario**  
**LAS DELICIAS**  
**del monte**

CONACYT | CICY

Participante: Adriana y Mauricio  
 Receta: Crema de nuez, maiz

Tipo de platillo:  Sopa y ensalada  Salsa y Entremés  Plato principal  Postre y Bebida  
 Categoría:  Aficionado  Estudiante de gastronomía  Profesional

Nonne de ranón

Evaluar del 1 al 3, en donde 3 es excelente

Presentación: <u>3</u>	Apego al tema: <u>3</u>
Originalidad: <u>3</u>	Técnica: <u>3</u>
Sabor: <u>2</u>	Grado de dificultad: <u>3</u>

Puntaje total: 17

---

**VIII Encuentro Culinario**  
**LAS DELICIAS**  
**del monte**

CONACYT | CICY

Participante: Diyasi - Maribel - Jorge  
 Receta: Pasta y croquetas

Tipo de platillo:  Sopa y ensalada  Salsa y Entremés  Plato principal  Postre y Bebida  
 Categoría:  Aficionado  Estudiante de gastronomía  Profesional

Demina x Conistela

Evaluar del 1 al 3, en donde 3 es excelente

Presentación: <u>3</u>	Apego al tema: <u>3</u>
Originalidad: <u>3</u>	Técnica: <u>3</u>
Sabor: <u>2</u>	Grado de dificultad: <u>3</u>

Puntaje total: 17

Figura 4. Papeletas para evaluación de los platillos degustados por el jurado.

## Lista de recetas

Nombre de la receta	Categoría	Sección
Crema de nuez maya	Aficionados (as)	Sopa y/o ensalada
Ensalada de papaya verde	Aficionados (as)	Sopa y/o ensalada
Perla Amarilla	Estudiantes	Postre y/o bebida
Raíces yucatecos	Estudiantes	Postre y/o bebida
Mol-Ak	Estudiantes	Platillo principal
Joroches de chaya rellenos	Aficionados (as)	Platillo principal
Queso relleno	Aficionados (as)	Platillo principal
Tamalitos con chaya, carne de conejo y chile max	Aficionados (as)	Platillo principal
Pozole de Chapulines	Estudiante	Platillo principal

Tabla 1. Recetas presentadas durante el VIII Encuentro Culinario “las delicias del monte”



## Platillos destacados



### *Mejor Plato principal*

#### **Mol-Ak**

Autores:

Ángel Diego Mayo Ursegúa

Leonardo Paz López

Josué Martin Tzuc Canto

Categoría: Estudiantes





*Mejor Postre/Bebida*  
**Raíces yucatecos**

Autores/as:

Dayani Ximena Noh Puc

Moisés Israel Pérez Cauich

Jorge Alberto Balam Moo

Categoría: Estudiantes





*Mejor Platillo del Encuentro*

**Mol-Ak**

Autores:

Ángel Diego Mayo Ursegúa

Leonardo Paz López

Josué Martin Tzuc Canto

Categoría: Estudiantes





*Mención honorífica*  
**Ensalada de papaya verde**  
Autor/a:  
Mauricio González Badillo  
Adriana de Arce Vélez  
Categoría: Aficionados



## Las charlas

Se llevaron a cabo dos ponencias relacionadas con los usos de productos que pueden tener muchas de las plantas que se pueden encontrar silvestres en las selvas y que son poco conocidos.

### *COLORANTES, QUÍMICA Y SAZÓN*

Ponentes:

Rocío de Lourdes Borges Argaez

Nahomi Saman Hernández

Reyna Chan Balam

#### *Resumen*

Los colorantes son parte importante de nuestra vida diaria, a lo largo de la historia han causado impacto antropológico, psicológico, estético y económico en la sociedad. Desde tiempos remotos, los colorantes naturales se han utilizado para muchos propósitos, tales como la coloración de fibras naturales, así como en los alimentos, entre otros usos. Los colorantes alimentarios deben su color a la presencia de sustancias químicas, tales como: el Achiote (*Bixa orella* L.) cuyas semillas son ricas en pigmentos denominados carotenoides, comola bixina y la norbixina, que le confieren su color rojo naranja; el epazote (*Dysphania ambrosioides* (L.) Mosyakin & Clemants), que da un color verde fluorescente a los alimentos debido a la presencia de clorofila y flavonoides; la cúrcuma (*Curcuma longa* L.), cuyo color naranja fluorescente se debe a la presencia de curcuminoides y el jengibre (*Zingiber officinale* Rosc.), el cual debe su sabor a la presencia de sustancias picantes, los gingeroles, que en conjunto con aceites esenciales como el curcumeno y farneseno, le confieren el sabor y olor típico de esta especie. En conjunto, todos estos compuestos entre otros (ácidos grasos, aceites esenciales), les confieren el sabor y sazón a nuestros alimentos, además de que muchos presentan propiedades biológicas que benefician a la salud en general (Figura 5).

## *XTES: LAS DELICIAS MAYAS DEL AMARANTO*

Ponente:

Ivonne Sánchez del Pino

### Resumen

El amaranto es uno de los cultivos más antiguos de América. Se tiene la opinión entre los expertos en el amaranto que los primeros en cultivarlo fueron los mayas y posteriormente los aztecas. El aprecio por el amaranto llegó hasta los Incas en Sudamérica, siendo de los últimos en cultivarlo (Becerra, 2000).

Los Mayas lo llamaban "xtes" apreciado especialmente por su valor alimenticio, grano y hoja (Asociación Mexicana del Amaranto, 2010). El amaranto no solo tenía una gran importancia como alimento en los pueblos precolombinos, sino también era un elemento simbólico dentro de la cosmovisión mesoamericana. Estuvo presente junto con el maíz en las ceremonias relacionadas con la fertilidad y el ciclo agrícola. A pesar de que el amaranto perdió gran parte de su valor religioso con la llegada de los españoles, siguió jugando un papel valioso como recurso alimenticio gracias a su valor nutricional (Morán et al. 2012).

La distribución del género *Amaranthus* es amplia y se encuentra presente en todos los estados del territorio de México. Las principales especies cultivadas empleadas como productoras de grano son: *A. hypochondriacus* L. y *A. cruentus* L. originarias de México y Guatemala, llegando al suroeste de Estados Unidos y *A. caudatus* L. originaria de los Andes de Perú.

En la península de Yucatán se cuenta con el registro de once especies. Se localizan en diversos ambientes, desde exclusivamente halófilos a lo largo de la zona costera o bien en cualquier otro ecosistema dado su carácter de maleza. Presenta inflorescencias principalmente en tonos verdes o rojos en las especies que son usadas como ornamentales. De las once especies, una de ellas es registro de una especie invasora como *A. palmeri*, altamente adaptable y resistente a herbicidas y que pueden crecer en lotes baldíos, en los caminos, y hasta en las orillas de la carretera. Son altamente empleada

por abejas y se ha reportado polen de amaranto en un estudio reciente de las mieles de la región.

Con respecto a su valor nutricional, los granos y las hojas de amaranto son una excelente fuente de proteínas y lípidos de alta calidad con un alto contenido de minerales (calcio, hierro, magnesio, fósforo y potasio). El amaranto tiene una composición particularmente favorable en aminoácidos esenciales, y su calidad de proteína es mucho mayor que las fuentes de alimentos convencionales como el trigo, la cebada y el maíz. Es un alimento que puede postularse como un cultivo ideal para la prevención de trastornos nutricionales.

Con un contenido de proteína del 13-18 %, el amaranto se compara favorablemente con respecto a los cereales convencionales como el trigo (12 - 14 %), arroz (7 - 10 %) o el maíz (9 - 10 %). Su única desventaja, la cual es mínima, está en su contenido del 6 al 8 % de grasa. Es un producto **rico en fibra**, aproximadamente del 2.8 al 4.4 %.

Nuestro equipo de trabajo pretende aportar en este esfuerzo conjunto los conocimientos elementales derivados de nuestras investigaciones, evaluando el contenido nutricional, tóxico y mineral de las diferentes accesiones y variantes potenciales a encontrar dentro de *Amaranthus cruentus* que permitan establecer estrategias que promuevan los cultivos en lugares con altos niveles de desnutrición.

Esta propuesta también busca generar un enfoque a través de talleres de experiencias de cultivo y beneficios del amaranto para las comunidades mayas de la península de Yucatán (PY) como punto de partida. Muchas comunidades rurales en Yucatán tienen altas tasas de desnutrición y pobreza, por lo que un alimento rico en proteínas de alta calidad que contiene todos los aminoácidos esenciales, como la semilla de amaranto, es una alternativa altamente viable para apoyar el combate contra la desnutrición a través del cultivo y el autocosumo. Considerando la calidad de la proteína en la semilla de amaranto (que no se encuentra en ninguna otra planta) y la gran cantidad de hierro en las hojas, es que lo hace un producto ideal para evitar la anemia en general y adecuado para el consumo de grupos vulnerables como mujeres embarazadas y niños. Sería beneficioso para las familias vulnerables restaurar los cultivos de amaranto en las comunidades rurales de PY, tal y como se acostumbraba hacer antes de la llegada de los españoles.



Figura 5. Charla *COLORANTES, QUÍMICA Y SAZÓN*



Figura 6. Charla *XTES: LAS DELICIAS MAYAS DEL AMARANTO*

## La demostración interactiva

Se realizó una demostración interactiva acerca de los productos tanto tradicionales como procesados industrialmente, que se pueden obtener de una planta muy utilizada en el sureste mexicano y cuyo nombre en maya es *k'uxub* (Fig. 8).

### *EL ACHIOTE (Bixa orellana L.) Y SUS DIVERSOS USOS.*

Ponentes:

Margarita de Lourdes Aguilar Espinosa

Renata Lourdes Bárbara Rivera Madrid

### RESUMEN

*Bixa orellana* L., también llamada achiote, es una planta de hojas perennes y flores hermafroditas que pueden ser blancas, rosa claro o lilas, sus panículas pueden tener entre 5 y 20 frutos con dos valvas. Sus frutos pueden tener diversas formas (ovaladas o redondas) con tonalidades verdes, rojas o combinadas y al madurar se ponen de color pardo cuyas valvas pueden ser abiertas o cerradas con 10 o 50 semillas (Rivera-Madrid et al., 2006).

Es una especie arbustiva que alcanza entre 3 y 5 metros de altura con una copa baja y extendida. Su tallo es oscuro y ramificado a poca altura del suelo. Tiene hojas grandes de color verde claro con bordes lisos y en forma de corazón. La importancia del achiote deriva del pigmento bixina que se acumula en la parte externa de sus semillas. Este pigmento se usa como aditivo colorante en la industria alimentaria, cosmética, farmacéutica y textil; su código en la Unión Europea es E-160b y es inocuo a la salud humana (Tay-Agbozo et al., 2018). El achiote se cultiva en solares, jardines y milpas mayas (Pech-Hoil et al., 2017). En la medicina tradicional maya se usa para tratar el asma y el catarro por sus propiedades anti-inflamatorias y anti-bacterianas (EsSalud, 2014). 2016). La bixina tiene propiedades anticancerosas, contra el osteosarcoma, el cáncer de mama, de colon, de próstata, de la tiro-des (Tibodeau et al., 2010) (Fig. 7)



Figura 7. a) Árbol de achiote, b) Fruto y semillas c) Flores d) Extracto de bixina, e) Semillas de achiote



Figura 8. Demostración *EL ACHIOTE (Bixa orellana L.) Y SUS DIVERSOS USOS.*

## Los recorridos guiados



A lo largo del Encuentro Culinario, se llevaron a cabo cinco visitas guiadas al circuito etnobiológico del JBR-RO, atendidas por el Coordinador de educación ambiental, cultura y recreación, el M.C. Isai Olalde Estrada. El circuito, consta de cuatro colecciones: Solar tradicional, Frutales nativos, Abejas del Mayab y Plantas medicinales.



## Anexos

### i. Convocatoria

Como parte del Programa de Cultura y Recreación y para promover el uso de ingredientes tradicionales, el Jardín Botánico Regional "Roger Orellana" del Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C., invita al:

## VIII Encuentro Culinario

### LAS DELICIAS

### *del monte*

**Sábado 24 de septiembre de 2022, 10:30 h**

Centro de Atención al Visitante,  
Jardín Botánico Regional "Roger Orellana"  
Informes: Tel. +52 (999) 942-8330, Ext. 452

### BASES

1. Podrán participar amantes de la gastronomía, estudiantes, restaurantes, cocinas económicas, chefs en plaza, profesores de gastronomía, hoteleros y todas aquellas personas interesadas en compartir platillos y delicias culinarias basadas en ingredientes del monte.
2. Los participantes deberán registrarse en una de las siguientes categorías:  
**A. Profesionales B. Estudiantes de gastronomía C. Aficionados**
3. Podrán presentar uno o dos platillos en cualesquiera de las siguientes secciones:  
**• Sopa y ensalada • Salsa y entremés • Plato principal • Postre y bebida**  
Nota: máximo dos platillos por participante o equipo.
4. Los ingredientes principales y protagonistas de los platillos participantes serán plantas e insectos del monte. Consultar la lista en [www.cicy.mx](http://www.cicy.mx).
5. El periodo de inscripciones al Encuentro iniciará el **16 de agosto**, cerrará el **8 de septiembre** de 2022 y se aceptará un máximo de 50 platillos o 50 participantes, lo que ocurra primero.
6. El formulario de inscripción (Google Forms) está disponible en la página oficial del CICY ([www.cicy.mx](http://www.cicy.mx)). Debe llenarse correctamente y en su totalidad; no se aceptarán solicitudes incompletas.
7. En caso de estar de acuerdo con que se publique su receta, deberá llenar el **Formato para entregar la receta** que aparece en la página del CICY ([www.cicy.mx](http://www.cicy.mx)), y enviarse como archivo adjunto (en Word) al correo electrónico: [encuentroculinario@cicy.mx](mailto:encuentroculinario@cicy.mx).
8. Cada inscripción podrá ser individual o por equipo, con un máximo de tres participantes. No se aceptarán inscripciones con equipos que excedan este número.
9. Cada participante o equipo deberá llenar su propia inscripción. La información enviada es responsabilidad de cada participante y tal como esté capturada aparecerá en la constancia respectiva.
10. El día del evento no se aceptarán: correcciones, cambios de nombres, cambios de platillo, cambios de participantes ni inscripciones.
11. El Comité Organizador enviará vía correo electrónico a cada participante o responsable de equipo, los pormenores del evento (mapa, participación, registro...).
12. Todas las situaciones y eventualidades no contempladas en esta Convocatoria serán resueltas en su momento por el Comité Organizador.



GOBIERNO DE  
MÉXICO



CONACYT  
Comisión Nacional de Cultura y Tecnología



CICY

ii. Cartel

**VIII Encuentro Culinario**  
**LAS DELICIAS**  
*del monte*

**Sábado 24 de septiembre de 2022, 10:30 h**  
Centro de Atención al Visitante,  
Jardín Botánico Regional "Roger Orellana"

**PROGRAMA**

10:20 h Acceso al público en general  
10:30 h Inauguración  
10:40 h Exhibición de platillos  
10:50 h Degustación de los jurados  
10:50 h Actividades  
13:00 h Clausura

**Actividades**

- ▲ **Demostración interactiva** ▲ Cocina del CAV  
El achiote (*Bixa orellana* L.) y sus diversos usos  
Margarita Aguilar  
10:50 a 11:40 h
- ▲ **Charlas** ▲ Salón de educación ambiental  
Colorantes, química y sazón  
Rocío Borges, Nahomi Saman y Reyna Chan  
11:00 a 11:45 h  
Xtes: las delicias mayas del amaranto  
Ivonne Sánchez  
12:00 a 12:45 h
- ▲ **Visitas guiadas** ▲ Entrada del Jardín Botánico  
Circuito etnobiológico del JBR-RO  
Isai Olalde  
10:50, 11:30 y 12:15 h
- ▲ **Actividad Infantil** ▲ Explanada  
Sellos del monte  
Norma Marmolejo  
10:50 a 12:30 h
- ▲ **Degustación** ▲ Cocina del CAV  
Delicias del monte  
12:30 h

GOBIERNO DE MÉXICO | CONACYT | CICY  
gob.mx | @CICYoficial

### iii. Programa de mano



#### iv. Lista de ingredientes a utilizar



### VIII Encuentro Culinario LAS DELICIAS *del monte*

	Parte usada	nombre común	nombre científico
1	Larvas	ek	<i>Polybia diguetana</i>
2	tallo de inflorescencia	chelem	<i>Agave angustifolia</i>
3	fruto	corcho	<i>Annona glabra</i>
4	Hojas para envolver	Bobtun	<i>Anthurium schlechtendalii</i>
5	fruto en refresco	jawacte'	<i>Bactris major</i>
6	fruto	piñuela	<i>Bromelia karatas</i>
7	fruto	ch'om	<i>Bromelia pinguin</i>
8	Semillas	Ramón	<i>Brosimum alicastrum</i>
9	Frutos	Sack pak	<i>Byrsonima bucidifolia</i>
10	fruti	nance	<i>Byrsonima crassifolia</i>
11	Frutos	Chile max	<i>Capsicum</i>
12	fruto	papaya	<i>Carica papaya</i>
13	Infrutescencia	guarumbo	<i>Cecropia peltata</i>
14	Semillas	ceiba	<i>Ceiba aesculifolia</i>
15	semilla	ceiba	<i>Ceiba pentandra</i>
16	fruto	icaco	<i>Chrysobalanus icaco</i>
17	Hoja	chaya	<i>Cnidocolus aconitifolius</i>
18	fruto	uva de mar	<i>Coccoloba uvifera</i>
19	fruto	ciricote	<i>Cordia dodecandra</i>
20	fruto	Us piib	<i>Couepia polyandra</i>
21	fruto	k'olo'ma'ax	<i>Crateva tapia</i>
22	semilla	jícaro	<i>Crescentia cujete</i>
23	Tuberculo	chab xa'an	<i>Cyperus esculentus</i>
24	fruto en refresco	Bayal	<i>Desmoncus chinantlensis</i>
25	frutos	Tauch	<i>Diospyros digyna</i>
26	Hojas	epazote	<i>Dysphania ambrosioides</i>
27	Semillas	Pich	<i>Enterolobium cyclocarpum</i>
28	fruto	jaway che'	<i>Garcinia intermedia</i>
29	Frutos	pitaya	<i>Heliocereus undatus</i>
30	Frutos	bonete	<i>Jacaratia mexicana</i>
31	Hojas	Orégano de monte	<i>Lippia graveolens</i>
32	Frutos	Mora	<i>Maclura tinctoria</i>
33	Fruto	Usté	<i>Malpighia glabra</i>



GOBIERNO DE  
MÉXICO



CONACYT



CICY

gob.mx | @CICYoficial



## VIII Encuentro Culinario LAS DELICIAS del monte

	Parte usada	nombre común	nombre científico
34	hojas	Ak che, yuca de monte	<i>Manihot aesculifolia</i>
35	fruto	chak ya'	<i>Manilkara zapota</i>
36	fruto	guaya	<i>Melicoccus oliviformis</i>
37	Miel	Xunankaab	<i>Melipona beechii</i>
38	Frutos	sandía silvestre	<i>Melothria pendula</i>
39	fruto	elemuy	<i>Mosannonna depressa</i>
40	frutos	capulín	<i>Muntingia calabura</i>
41	fruto	aguacatillo	<i>Nectandra salicifolia</i>
42	Hojas	x kakaltuum	<i>Ocimum campechianum</i>
43	fruto	pepino kat	<i>Parmentiera aculeata</i>
44	fruto	pepino de monte	<i>Parmentiera milphausgyana</i>
45	Fruto	poch aak'	<i>Passiflora mayarum</i>
46	Hoja y fruto	Aguacate/pagua	<i>Persea americana</i>
47	Hojas, semillas	Pimienta	<i>Pimenta dioica</i>
48	Hojas	Hoja santa, momo	<i>Piper auritum</i>
49	hojas	uk'iil	<i>Porophyllum punctatum</i>
50	fruto	Kanisté	<i>Pouteria campechiana</i>
51	fruto	Chooch	<i>Pouteria glomerata</i>
52	Fruto	puul hembra	<i>Psidium guineense</i>
53	Frutos	arrayan	<i>Psidium sartorianum</i>
54	fruto	huano	<i>Sabal mexicana</i>
55	fruto	huano	<i>Sabal yapa</i>
56	fruto	koj kaan	<i>Selenicereus grandiflorus ssp. donkelaarii</i>
57	frutos	caimitillo	<i>Sideroxylon americanum</i>
58	frutos	lu'uchum che'	<i>Sideroxylon celastrinum</i>
59	frutos	chak ya'	<i>Sideroxylon salicifolium</i>
60	Frutos	ciruela	<i>Spondia mombin</i>
61	Frutos	ciruela	<i>Spondia purpurea</i>
62	frutos	ciruela	<i>Spondia radlkoferi</i>
63	fruto	k'oolok	<i>Talisia floresii</i>
64	Semilla	vainilla	<i>Vanilla odorata</i>
65	semilla	vainilla	<i>Vanilla planifolia</i>
66	Ciervo	Makú	<i>Yucca elata yucatanense</i>



GOBIERNO DE  
MÉXICO



CONACYT



CICY

gob.mx | @CICYoficial

## RECETARIO

Esta es una compilación de cuatro recetas que enviaron los participantes del VIII Encuentro Culinario “Las delicias del monte”. Todas, integraron a sus platos algunos de los ingredientes propuestos lista (Anexo V), que, aunados a la creatividad y destreza de los cocineros y las cocineras, lograron desarrollar sabores, texturas y presentaciones encantadoras para todos los sentidos.



## *Ensalada de papaya verde*

Autor/a: Mauricio González Badillo y Adriana de Arce Vélez

### Ingredientes

- 1 Papaya mediana verde
  - 2 Zanahorias
  - 2 Trozos de cúrcuma fresca
  - 2 Cucharadas de jengibre picado
  - 2 Cucharada de sal
  - 15 Hojas de espinaca local
  - 5 gr Hoja de albahaca de monte
  - 1 Calabaza local mediana
  - 2 Dientes de ajo enteros
- 200 ml Vinagreta (aceite de oliva, vinagre, jengibre y miel)

### Preparación

La papaya verde se prepara en un proceso de fermentación parecido al del chucrut. Para ello, se realizan 5 o 6 cortes longitudinales a modo de surco a la papaya para que suelte su leche. Dejar deslechar por un día. Una vez deslechada la papaya se pela y se corta en julianas muy delgadas. También se puede rallar.

Lavar, pelar y cortar la zanahoria en rodajas redondas.

Lavar, pelar y cortar el jengibre.

Pelar el ajo.

Colocar la papaya rallada en un tazón grande y mezclarla con la zanahoria, el ajo, el jengibre y la sal. Prensar la mezcla con las manos y presionar con los

puños hacia la base del tazón durante unos 5 minutos para que suelten su jugo. Se envasa la mezcla en un frasco de vidrio, apretando bien para sacar el aire y que el agua suba a la superficie. Se coloca un peso de vidrio o la cáscara de la papaya en la superficie para evitar que la mezcla esté en contacto con el aire. Se cubre el frasco con una tela y se sujeta con una liga. Se deja fermentar la mezcla por 4 días lejos de la luz directa.

Es importante que el fermento no esté en contacto con el metal, procurar utilizar utensilios de madera o plástico.

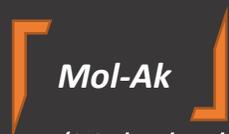
Para servir la ensalada:

Lavar y cortar la calabaza en cuadritos. Sofreírla con una pizca de sal y reservar.

Desinfectar la espinaca con *nutribiotic* o vinagre por 10 minutos. Escurrir.

Hacer una base con las hojas de espinaca enteras en un tazón para ensalada. Colocar encima la calabaza sofrita, agregar el fermento, bañar la ensalada con una vinagreta y decorar con unas hojas de albahaca de monte.





## Mol-Ak

(Mole de chaya)

Autores: Ángel Diego Mayo Urseguía, Leonardo Paz López y Josué Martín Tzuc Canto.

### Ingredientes

100 gr	Ajonjolí		
100 gr	Almendra	Calabacitas Horneadas	
100 gr	Cacahuete	2 pzas	Calabaza Local
5 gr	Clavo de olor	C/S	Sal
5 gr	Pimienta gorda	C/S	Pimienta
250 ml	Fondo de verduras	20 ml	Aceite vegetal
50 gr	Hoja de aguacate	30 gr	Mantequilla
20 gr	Epazote	1 pza	Hoja de plátano
75 gr	Chaya		
3 pzas	Dientes de ajo	Aceite de Chile Maax	
4 pzas	Chile Güero	50 gr	Chile Maax
1/2 pza	Plátano macho	C/S	Aceite Vegetal
1 pza	Tortilla	C/S	Sal
1 pza	Pan blanco		
C/S	Pimienta blanca		
C/S	Sal		

Hoja Santa en Tempura		10 gr	Maicena
5 pzas	Hoja Santa	C/S	Sal
50 gr	Harina de ramón	C/S	Aceite vegetal
35 ml	Agua Mineral		

## PROCEDIMIENTOS.

Para el mole de chaya:

Con el mise en place hecho, se tuestan los frutos secos y se reservan en un recipiente.

En una sartén se fríen con un poco de aceite vegetal, el ajo, la cebolla, el chile güero y el plátano macho hasta cocer.

Con el mismo aceite freímos el pan blanco y la tortilla hasta dorar.

Todas las especias se doran para potenciar su sabor.

Cocer a la inglesa la hoja de chaya para eliminar la toxina y resaltar la clorofila.

Se procesan todos los ingredientes en licuadora con el fondo de verduras. Se filtra con colador chino y dejamos reducir hasta un 50% el mole a fuego lento. Sazonar con sal.

### *Para las calabacitas horneadas y salteadas*

Cortar las calabazas en trozos pequeños. Sazonar con sal, pimienta al gusto y un poco de aceite. Poner en una bandeja cubiertos de hoja de plátano y un poco de mantequilla, llevar al horno por 1h 30 a 180° C. Cuando salgan del horno, sellar junto con mantequilla hasta que adquieran un color dorado.

### *Para el aceite de chile maax.*

Confitar el chile maax con una cantidad suficiente de aceite. Reservar por al menos 24hrs. Licuar y sazonar con un poco de sal. Filtrar con un chino fino.

*Para la hoja santa frita.*

Hacer el tempura mezclando la harina de ramón, agua mineral, maicena y cantidad suficiente de sal. Sumergir las hojas en la mezcla del tempura hasta dejarlas bien cubiertas. Freír en aceite hasta tener una consistencia firme y crocante.



## Crema de nuez maya

Autor/a: Mauricio González Badillo y Adriana de Arce Vélez

### Ingredientes

- 4 Puerros enteros
- 1 Cebolla grande
- 2 Dientes de ajo
- 5 Ramitas de perejil
- 1 Pimiento rojo o naranja
- 3 Jitomates
- 1 Brócoli
- 1 Cda. sal rosa

300 gr Harina de nuez maya (ramón)

150 gr Jitomate deshidratado

### Preparación

Lavar el jitomate, la cebolla, medio pimiento morrón y poner a escurrir. Desinfectar con nutribiótico o vinagre el perejil y el brócoli. Pelar el ajo.

Pesar harina de nuez maya y jitomate deshidratado y reservar.

Colocar en una olla mediana los puerros con el jitomate, la cebolla y la sal en 2 litros de agua y cocer por 15 minutos, apagar. Dejar enfriar.

Picar el brócoli en pedazos pequeños y sofreír con poco aceite en una sartén. Realizar la misma acción con la otra mitad del chile morrón en un sartén distinto.

Moler en licuadora la mezcla de jitomate, chile morrón, cebolla y 2/3 partes (100 gr) de jitomate deshidratado.

Diluir la harina de ramón en agua fría y pasar por un colador. Agregarla en una olla con 2 litros de agua. Cocinar a fuego lento revolviendo constantemente. Luego de un hervor retirar del fuego y agregar la mezcla con el jitomate y el brócoli.

Servir caliente y decorar con perejil picado, unos trozos de pimiento morrón y el resto del jitomate deshidratado cortado en pedacitos.



## Tamalitos con chaya, carne de conejo y chile *max*

Autora: Consuelo Ramírez

### Ingredientes

- 1 Kg Carne de conejo
- 2 Kg Masa de maíz
- ½ kilo Manteca
- ½ kilo Jitomate
- 10 hojas de chaya
- 10 pzas. Chile max
- 1 atado Hojas de plátano
- 1 rama Epazote
- ½ Cebolla
- 1 cucharadita de sal

### Preparación

Se pone a hervir la carne de conejo por 20 minutos, después de hervir se desmenuza.

Los jitomates se ponen a hervir por 10 minutos, después se les quita la cáscara y se preparan para moler junto con la cebolla; ya molido se fríe y se revuelve con la carne de conejo.

Las hojas de chaya se pican en trozos chicos, como también la rama de epazote

Los chiles se dejan enteros, para dispersarlos en toda la preparación.

Se limpian las hojas de plátano y se cortan del tamaño del tamal que se hará.

Se prepara la masa con los ingredientes, colocando la manteca, chaya, chiles y la sal. Se pone en cada hoja de plátano cortada, una porción de la masa torteada y encima, la preparación del jitomate con la carne (en el centro), para después realizar una envoltura. Una vez listos, se van colocando en la vaporera y se cuecen por media hora.



## Glosario

### *Chile maax*

Ají o pimiento pequeño, de color rojo con el que se elabora el chile piquín. La especie es *Capsicum frutescens* y es conocido también como Chiltepín, en Q. Roo y ah max, max-ik, maax-ik, putun ik en la lengua maya.

### *Chucrut*

Fermento que se elabora con col, tradicional de países como Alemania y Polonia, que sirve para acompañar principalmente platos de carne.

### *Clorofila*

Pigmento de color verde que se halla presente en las hojas y tallos de muchos vegetales y que es responsable del proceso de fotosíntesis

### *Colador chino*

Utensilio de con forma cónica cuya función es separar de un líquido, puré o salsa los grumos, pellejos o partes más gruesas, de tal forma que el resultado un puré o salsa, con una textura muy fina.

### *Crocante*

Crujiente. En cocina, alimento cuya textura en boca es seca, dura y frágil, tanto al masticarlo como al manipularlo.

### *Deslechar*

Sacar la leche o la resina a un árbol o fruto.

### *Fermentación*

Transformación espontánea o provocada de determinados elementos orgánicos de los alimentos, debido a la influencia de levaduras o de bacterias.

### *Fondo de verduras*

Base líquida aromatizada para cocinar carne, pescado o verduras con agua.

### *Hoja santa*

Planta comestible de la familia de las Piperáceas (*Piper auritum*), también conocida como “hoja santa”, “yerba santa” o “acuyo”.

### *Julianas*

Preparación de una o varias verduras cortadas en bastoncillos.

### *Maicena*

Fécula de maíz o harina fina.

### *Mise en place*

'Puesto en el lugar', literalmente, (o poner en su lugar o colocación), se emplea en gastronomía para definir el conjunto de tareas de organizar y ordenar los ingredientes.

### *Ramón*

Árbol de la familia de la familia Moraceae, cuyo nombre científico es *Brosimum alicastrum*, aunque también es conocido como *ox* (en maya), *tlatlacotic* (en náhuatl), apomo, capomo Juan Diego, Nazareno, Samaritano u Ojite, entre otros. De su semilla comestible se elabora una harina que no contiene gluten, pero tiene un alto valor proteico.

### *Sazonar*

Acción de incorporar ingredientes (especias, sal, pimienta, hierbas aromáticas, condimentos, aceite, vinagre), en cantidades variables, para aportar un sabor particular a una preparación o aumentar la intensidad del gusto.

### *Sellar*

Método de cocción que consiste en cocinar carnes, aves o pescados sobre un elemento graso (aceite, manteca, grasa) a fuego vivo por todos sus lados, brevemente hasta que se doren superficialmente sin llegar a quedar cocidos por dentro. Se hace para que en una segunda etapa de su cocción no se salgan los jugos de su interior.

### *Sofreír*

Cocinar total o parcialmente un género, poniéndolo a fuego lento con poca grasa, sin que tome color.

### *Tempura*

Capeado o rebozado, muy fino y crujiente. La masa de la tempura se prepara tradicionalmente con harina, huevo y agua helada.

### *Toxina*

Compuesto tóxico producido de forma natural por algunos organismos vivos, que pueden ser tóxicas para los animales y las personas si se ingieren.

### *Vinagreta*

Salsa cuyos tres ingredientes principales son el aceite, el vinagre y la sal.

### **Bibliografía consultada**

Carrillo Sánchez, Lilia Emma y Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos. 2015. *La chaya en el jardín y en la cocina*. Gabriela Herrera Martínez (ed.). Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C. Mérida, Yucatán, México. pp. 114-119.

Muñoz Zurita, Ricardo. 2013. *Pequeño Larousse de la Gastronomía Mexicana*. Fondo de Cultura Económica. México, D.F. xv, 336 p.

### **Páginas web consultadas**

<http://cocinaconalegria.com/diccionario-culinario/terminos-gastronomicos>

<http://elgourmet.com/glosario/>

<http://www.ejournal.unam.mx/cns/no42/CNS04210.pdf>

<http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=&id=7217>

<https://www.laroussecocina.mx/diccionario/>

<https://gastronomiaycia.republica.com/>

ACTA DE CREACIÓN DE COMITÉ DE PARA LA ORGANIZACIÓN DEL VIII ENCUENTRO CULINARIO "LAS DELICIAS DEL MONTE"

Siendo las 10:00 horas del día 29 de agosto de 2022, se constituye el comité que organizará el VIII Encuentro Culinario, este año en el marco del Proyecto CONACYT 321358, integrado de la siguiente manera:

**BIOL. Lilia Emma Carrillo Sánchez** *Coordinadora general.*

Integrar a el grupo de jurados para la evaluación de los platillos  
Desarrollar junto con el comité, los criterios de evaluación y solicitar la emisión de constancias para los participantes.

Responsable de la comunicación con los todos participantes y operativos del Encuentro.

Integrar el recetario para enviarlo a diseño.

Realizar las tareas que lleven a buen término el evento tales como la redacción de la convocatoria, elaboración de formato de recetas y convocar las reuniones de este comité.

Participación en medios, cuando sea requerida.

**MC. Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos**

Realizar las gestiones para que el Encuentro llegue a buen término.

Realizar la forma de inscripción en Google para el registro de los participantes.

Solicitar a UTIC, la habilitación del correo [encuentroculinario@cicy.mx](mailto:encuentroculinario@cicy.mx) que se utiliza cada año para recibir las recetas, dudas y comentarios de los participantes.

Participación en medios, cuando sea requerida.

**LCC. Julio César Domínguez Orta**

Coordinar y organizar la recepción de recetas

Coordinar y organizar la sesión fotográfica de los participantes y platillos.

Participar activamente en las acciones que lleven a buen término el Encuentro.



Integrantes del Comité Organizador

*[Signature]*

**BIOL. Lilia Emma Carrillo Sánchez**  
Coordinadora de colecciones y horticultura  
del JBR-RO

*[Signature]*

**M.C. Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos**  
Jefa operativa del JBR-RO

*[Signature]*

**LCC. Julio César Domínguez Orta**  
Responsable del departamento de Divulgación

*[Signature]*

**LCC. Miguel Gibran Román Canto**  
Responsable de edición y corrección

*[Signature]*

**LDP. Norma Marmolejo Quintero**  
Responsable de diseño e imagen institucional

*[Signature]*

**MC. Isai Olalde Estrada**  
Coordinador de Educación ambiental, cultura y recreación del JBR-RO

*[Signature]*

**LCC. Erika Cano León**  
Responsable de comunicación interna

*[Signature]*

**Téc. Wilberth Leonardo Canché Pacheco**  
Responsable del vivero del JBR-RO



**LDP. Norma Marmolejo Quintero**

Organizar y coordinar el registro de participantes

Organizar y coordinar la mesa de atención a los visitantes.

Participar activamente en las acciones que lleven a buen término el Encuentro.

**LCC. Erika Cano León**

Organizar y coordinar el registro de participantes

Organizar y coordinar la mesa de atención a los visitantes.

Participar activamente en las acciones que lleven a buen término el Encuentro.

**MC. Isai Olalde Estrada**

Coordinar exhibiciones interactivas y talleres para el público visitante.

Participación en medios, cuando sea requerida.

Realizar las acciones necesarias para que el Encuentro Culinario llegue a buen término.

**LCC. Miguel Gibran Román Canto**

Coordinar la sesión de charlas durante el Encuentro.

Participar activamente en las acciones que lleven a buen término el Encuentro.

**Téc. Wilberth Leonardo Canché Pacheco**

Realizar tareas de apoyo logístico.

Participar activamente en las acciones que lleven a buen término el Encuentro.

En la reunión se presentaron las actividades a cargo de este Comité, así como los criterios que fueron incluidos en la Convocatoria respectiva.

