

KO'OTEN A TÚUNTEJ

Ven a probar

Recetario de la 2.ª Muestra Gastronómica
Yaxché, Valladolid, Yucatán

Lilia Emma Carrillo Sánchez
Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos



GOBIERNO DE
MÉXICO



CONAHCYT
CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



RENAJEB
RED NACIONAL DE JARDINES
ETNOBIOLÓGICOS - CONAHCYT

D.R. 2023. *Ko'oten a Túuntej. Ven a probar. Recetario de la 2.ª Muestra Gastronómica de Yaxché, Valladolid, Yucatán.* Lilia Emma Carrillo Sánchez, Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos, Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C.

Esta obra debe citarse de la siguiente forma:

Carrillo Sánchez, L. E., & Jiménez Bañuelos, M. C. (Eds.). (2023). *Ko'oten a Túuntej. Ven a probar. Recetario de la 2.ª Muestra Gastronómica de Yaxché, Valladolid, Yucatán.* Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C.

En el caso de las recetas:

Apellidos de autor(a), Iniciales de autor(a) de la receta. (2023). Título de la receta. En Lilia Emma C. S., & M. C. Jiménez Bañuelos (Eds.), *Ko'oten a Túuntej. Ven a probar. Recetario de la 2.ª Muestra Gastronómica de Yaxché, Valladolid, Yucatán* (1.ª Ed., pp. xx-xx). Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C.

La reproducción o traducción de esta obra requiere el permiso escrito de la institución que lo edita. Pueden reproducirse sin autorización pequeños fragmentos del texto y figuras aisladas, siempre que se den los créditos correspondientes. La incorporación de alguna receta de este libro a un menú comercial requiere del permiso escrito de su autor o autora, tramitado a través de la institución que edita el libro.

©Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C. (CICY)

Calle 43 # 130 x 32 y 34, Col. Chuburná de Hidalgo.

C.P. 97205. Mérida, Yucatán, México.

Tel. (999) 942-8330

Centro Público de Investigación del Conahcyt.

Primera edición: noviembre de 2023.

Cuidado editorial: Miguel Gibrán Román Canto.

Diseño editorial: Norma Marmolejo Quintero.

Fotografías: Miguel Gibrán Román Canto y Dulce Olivia Hoil Hau

Hecho en México.



KO'OTEN A TÚUNTEJ

Ven a probar

Editoras

Biól. Lilia Emma Carrillo Sánchez

M. C. Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos

Recetario de la 2.ª Muestra Gastronómica
Yaxché, Valladolid, Yucatán.

30 de septiembre de 2023



Juntos transformemos
Yucatán
GOBIERNO ESTATAL 2018 - 2024

SEDECULTA
SECRETARÍA DE LA CULTURA
Y LAS ARTES



GOBIERNO DE
MÉXICO



CONAHCYT
CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



RENAJEB
RED NACIONAL DE JARDINES
ETNOBIOLÓGICOS - CONAHCYT

CONTENIDO

PLATILLO TRADICIONAL

- 8** ***Chimoole***
Chimole
- 10** ***Óomsikil***
Pipián de frijol
- 12** ***To'obil jolo'och***
Tamal envuelto
en hojas de mazorca
- 14** ***Xpéeromil waaj***
Tamales o pan de espelón
- 16** ***Xkoots'ob***
Vaporcito de *mak'olan*
(hoja santa)
- 18** ***Chachak waaj***
Tamal torteado
- 20** ***Sak k'óol***
Pebre
- 22** ***K'óolbil je' yéetel chaay***
Pipián con chaya y huevo
- 24** ***Tsu'uj***
Pib de ibes
- 26** ***Ts'ootobil chaay***
Brazo de reina

BEBIDA TRADICIONAL

- 30** ***K'eyemil k'úum***
Pozole de calabaza
- 32** ***Tablillail sa'***
Atole de maíz
con chocolate
- 34** ***K'eyem***
Pozole con sal
- 36** ***K'eyem yéetel cooco***
Pozole con coco

DULCE TRADICIONAL

- 40** ***U ch'ujuki kooko***
Dulce de coco
- 42** ***Kaabil puut***
Dulce de papaya
- 44** ***Kaabil ts'îim***
Dulce de yuca

PRESENTACIÓN

De saberes y sabores de la milpa

En septiembre de 2023 tuvimos el enorme placer de organizar y coordinar la **2.ª Muestra Gastronómica de Yaxché, Valladolid, Yucatán**, en la cual, el eje de los platillos fueron aquellos ingredientes provenientes de la milpa, lo que se tradujo como una oportunidad para que las y los entusiastas participantes de la comunidad nos compartieran los alimentos que les enorgullecen.

La muestra fue una ocasión para compartir saberes, experiencia que en los últimos años hemos enriquecido gracias al trabajo conjunto entre el Centro de Investigación Científica de Yucatán (CICY) y la Secretaría de la Cultura y las Artes del Estado de Yucatán (Sedeculta), teniendo como centro el patrimonio biocultural de la comunidad.

En el año 2022, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) reconoció a la milpa maya como un **Sistema Importante del Patrimonio Agrícola Mundial (SIPAM)**; esto fue resultado del trabajo coordinado entre las personas que se dedican al campo, a la agrono-

mía, a la ecología, así como de quienes fungen como autoridades estatales y municipales.

La milpa maya, más allá del reconocimiento, ha sido un sistema que ha dado sustento a civilizaciones por más de veinte siglos. El arduo trabajo campesino de cultivo también ha sido altamente influenciado por los sentidos, en particular el del gusto. Tipos de maíz, frijol, calabaza, tomate, cacao y otras plantas y frutas se siembran no solo por su adaptación al suelo y al clima sino también por su sabor, es decir, la alquimia de la cocina popular también aporta a lo que se siembra.

Las 17 recetas que se presentan son un pequeño catálogo de esa rica relación existente en Yaxché entre lo que se produce en sus milpas y lo que se cocina en sus fogones. La comida cotidiana, festiva y ritual, desde los tamales, los pipianes, las bebidas y los postres, cada una es un cúmulo de conocimientos tradicionales en el que cada participante ha puesto su sazón y va consiguiendo que los saberes y los sabores se fusionen en una maravillosa explosión de los sentidos.

Mtro. Abraham Guerrero Escobar

INTRODUCCIÓN

A través del maíz se ha establecido un vínculo entre el pasado y el presente, convirtiéndose en una expresión tangible de la rica herencia biocultural que ha perdurado a lo largo de generaciones. Desde tiempos inmemoriales, este cultivo ha desempeñado un papel fundamental en la alimentación y la identidad de los pueblos mesoamericanos. Por esta razón, el Senado de la República designó el 29 de septiembre como el **Día Nacional del Maíz**.

En esta segunda entrega de **Kóoten a Túuntej. Ven a probar**, te invito a embarcarte en un apasionante viaje culinario a través de las ricas tradiciones gastronómicas del pueblo maya de Yaxché, Valladolid. Descubrirás 17 auténticas recetas de cocina meticulosamente elaboradas con ingredientes principalmente provenientes de los solares y las milpas, aprovechando la temporada de cosechas.

Encontrarás tamales cuyos nombres y sabores varían según los ingredientes y su cocción. También podrás saborear los caldos espesos conocidos como *k'ool*, que se han convertido en una característica distintiva de la región oriental de Yucatán. Además, te presentaremos tres variantes de la bebida pozole, acompañadas por un atole enriquecido con chocolate. Este recorrido culinario culmina con tres exquisitos dulces tradicionales. Es importante destacar que cada receta conserva su nombre en lengua maya, tal como es reconocida en la comunidad.

Bienvenido y bienvenida a este acercamiento donde el maíz es mucho más que un ingrediente. ¡Es vida, una fuente inagotable de inspiración y sabor!

Fátima del Rosario Tec Pool

COMIDAS TRADICIONALES



Chimoole

Chimole

Autora: María Natividad Balam Chilam



Preparación

Se lava muy bien el frijol. Con el epazote se pone a cocer en una olla con suficiente agua. Al medio kilo de chile *chaawa' iik* se le quita las semillas, se tuesta en un comal y se pone a sancochar en agua con un puño de sal. Este procedimiento se lleva a cabo cuatro veces para eliminar el olor a humo. Se muele y se mezcla con el recado blanco disuelto previamente en agua.

Ingredientes

- 1 kg de frijol
- 1 puño de epazote
- Agua
- Sal al gusto
- ½ kilo de chile *chaawa' iik*
- 5 bolitas de recado blanco
- 4 tomates
- 1 taza de ciruelas
- 2 kg de carne de cerdo
- 2 kg de huesos de cerdo
- 2 kg de espinazo o lomo de cerdo
- 1 ½ kg de masa
- Manteca al gusto

Cuando el frijol esté cocido se le agrega el tomate picado (cada uno dividido en seis pedazos grandes), las ciruelas limpias y desinfectadas, la carne, los huesos y el espinazo o lomo de cerdo. Se agrega también la mezcla del chile con el recado.

Aparte, en un traste se deslíe la masa en agua, se cuele y se le agrega al frijol. Se añade manteca al gusto, moviendo constantemente para que no se pegue. Se preparan tortillas a mano y se sirve para comer.

Se puede hacer en cualquier época del año, aunque se aprovecha la de la ciruela para elaborarlo y darle otro toque de sabor. Los ingredientes son tomados de la milpa.



Óomsikil

Pipián de frijol

Autora: María Carmen Mazún Un



Ingredientes

- ½ kg de frijol
- Agua
- 2 bolsitas de pepita molida
- 3 bolsitas de recado rojo
- ½ kg de masa
- 2 tomates
- 1 manojo de cebollina
- 1 chile habanero
- Sal al gusto

Preparación

Los frijoles se limpian y se lavan con abundante agua. Tras de-

jarlos limpios, en una olla se ponen a hervir en un litro de agua. Cuando suelten el hervor, se les agregan las bolsitas de pepita molida y las bolitas de recado rojo que previamente debieron haberse desleído en un poco de agua y colado. Se deja cocinar a fuego bajo hasta que revienten los frijoles.

Aparte, en un molde hondo se disuelve en agua la masa; se cuele y se le agrega al frijol sin dejar de mover. Cuando vuelva a hervir, se le agregan los 2 tomates picados en cuadritos, la cebollina y el chile habanero finamente picados. Se le puede poner sal al gusto.

El platillo se puede hacer en cualquier momento del año. Asimismo, en época de ciruela se le puede añadir.

Los ingredientes fueron tomados de la milpa.

Sobre este platillo, y en general con aquellos que son caldos, existe la creencia de que, si una

persona durante su infancia acostumbraba jalar la cola a animales como gatos, perros o iguanas, en su adultez se le va a «aguan» muy rápido el k'óol (caldo) de la comida.



To'obil jolo'och

Tamal envuelto en hojas de mazorca

Autora: María Matilde Hoil Balam



Ingredientes

- 1 paquete de mazorcas (hojas) de maíz
- ½ pollo o 1 kg de carne de cerdo
- Agua
- 6 hojas de orégano
- Sal, la necesaria
- Achiote, lo necesario
- 1 bolita de recado blanco
- 8 kg de masa
- Manteca de cerdo
- Olla vaporera
- ½ kg de tomate
- Chile habanero al gusto

Preparación

Las mazorcas (hojas) se remojan por 2 horas, se lavan y se escurren. Aparte, el pollo o carne de cerdo se lava, se limpia bien y se pone a cocer con agua, las hojas de orégano y sal. Cuando ya esté hirviendo, se le agrega achiote y recado blanco desleídos. Una vez cocida, la carne se saca y se aparta; también se resguarda un poco del caldo en un traste. El resto se deja seguir hirviendo a fuego bajo. Una parte de la masa se deslíe en el caldo apartado. Una vez bien diluida, se cuele y se le agrega poco a poco al caldo hirviendo sin dejar de mover hasta que espese y se obtenga el *k'óol*.

Cuando el pollo o la carne de cerdo ya esté fría, se desmenuza. La masa restante se revuelve con la sal y la manteca hasta que esté homogénea. Se toma una mazorca (hoja) y se unta con la masa, en medio se pone el *k'óol* y la carne; se dobla la mazorca para envolver bien el relleno. Se repite esto hasta gastar los ingredientes. Los *to'obil jolo'och* se

ponen a cocer en una olla vaporera, aproximadamente durante una hora y media o hasta que estén bien cocidos.

Para la salsa

Los tomates se pican y se fríen con manteca y un poco de chile habanero.

Los *to'obil jolo'och* se pueden hacer en cualquier época del año, pero es frecuente que se preparen para complementar los platillos de las fiestas familiares.

En Yaxché, a las hojas del elote se les llama **mazorca**.



Xpéeromil waaj

Tamales o pan de espelón

Autora: María de los Ángeles Euán Kumul



Preparación (para 10 personas)

Se pela el espelón y se revuelve con los 3 kg de masa, a la que previamente se le integró la manteca y la sal.

Con la palma de la mano se les da forma a los tamalitos. La mezcla de la masa y el espelón se coloca en las hojas de plátano que previamente se limpiaron y tostaron.

Se coloca la base de la olla vaporera para dividir el espacio entre el agua y la parte donde se acomodan los tamalitos. La cocción es a baño maría.

Se cocinan por 30 minutos o un poco más, dependiendo de la cantidad de piezas.

Se puede hacer en cualquier época del año, pero es más frecuente en la de la cosecha de la milpa, justo antes de que lleguen los finados en el mes de noviembre.

Ingredientes

- 300 gr de espelón (aprox. 2 manojos)
- 3 kg de masa
- 1 kg de manteca
- Sal al gusto
- Hojas de plátano
- Olla vaporera
- Agua



Xkoots'ob

Vaporcito de *mak'olan* (hoja santa)

Autora: Clara Itzá Mazún



Ingredientes

- 1 kg de ibes
- Agua
- 50 gr de cilantro
- 50 gr de cebollina
- Chile habanero al gusto
- 200 gr de pepita molida
- 20 hojas grandes de *mak'olan* (hoja santa)
- 3 kg de masa
- Sal, la necesaria
- Hojas de plátano
- Olla vaporera

Preparación

Se ponen a cocer los ibes en una olla con agua. Mientras tanto, se pican el cilantro y la cebollina, y se tamula el chile habanero. Una vez cocidos los ibes, se cuelan y escurren hasta que queden secos. Cuando lo estén, se agregan a un molde hondo junto con la pepita molida, el cilantro y la cebollina; se mezclan los ingredientes para obtener el relleno del vaporcito.

En otro recipiente se revuelve la masa con sal al gusto. Una vez lista, se toma una hoja de *mak'olan* (hoja santa) y se cubre con la masa para agregarle el relleno en medio; se le da forma de tamal (vaporcito). Después de formar varios, se colocan aproximadamente durante una hora en una vaporera cubierta con hojas de plátano. Tras cocerse, se sirven con salsa de tomate.

Se pueden hacer en cualquier época del año. Los ingredientes fueron tomados del solar.



Chachak waaj

Tamal torteado

Autora: Felipa de Jesús Tzu Kú



Ingredientes

- 1 kg de carne de pollo
- 1 kg de carne de cerdo
- 2 litros de agua
- Achiote al gusto
- Sal al gusto
- 2 ramitas de epazote
- 1 ½ kg de tomate
- Recado blanco (ajo, orégano y pimienta)
- 3 kg de masa
- ½ kg de manteca
- 3 hojas de plátano

Preparación

Se lava y limpia la carne de pollo y la de cerdo. En una olla se ponen a cocer con agua; cuando forme espuma, se le retira y se continúa cociendo. Una vez cocidas las carnes, se sacan de la olla y se ponen aparte. Al caldo, se le agrega el achiote, la sal, el epazote, el tomate picado y el recado blanco. Se mezcla bien y se deja hervir a fuego bajo.

En otro traste se mezcla una parte de la masa con agua hasta que se disuelva y se pueda colar. Al resultado se le agrega el caldo hirviendo y se revuelve hasta obtener un espesor adecuado para *k'óol*. También se le agrega un poco de manteca para que tenga un mejor sabor. Cuando suelte el hervor nuevamente, se retira del fuego para que se enfríe.

Se desmenuza la carne y se reserva. En un traste aparte se mezcla el resto de la masa con un poco de achiote disuelto en agua, junto con la manteca y sal al gusto. Ya que está lista la

mezcla, se toma un pedazo y se pone sobre un trozo de hoja de plátano y se tuesta. En el centro se le pone un poco de *k'óol* (mezcla que se hizo con el caldo) y otro de la carne desmenuzada. Se tapa formando un cuadro con los lados de la tortilla. Posteriormente, se envuelve con la hoja de plátano.

Por otro lado, se alista el *pib* (horno bajo la tierra) en donde se va a enterrar para su cocción.

Se pueden hacer en cualquier época del año, aunque las familias frecuentemente los cocinan para los días de finados.



Sak k'óol

Pebre

Autora: Dora María Hoil Euán



Ingredientes

- 1 pollo entero
- Agua
- Sal al gusto
- Recado blanco
- Jugo de naranja agria
- Manteca o aceite, lo necesario
- ½ kg de masa o harina
- 15 pasitas
- 2 cucharadas de aceitunas
- 4 tomates
- ¼ de cebolla

Preparación

Se lava el pollo y se pone a cocer en agua con sal. Ya cocido, se saca y se reserva.

Se prepara el recado blanco con el jugo de la naranja agria, sal y un poco de manteca o aceite; la mezcla se unta en el pollo y se asa.

Al caldo que quedó de la cocción del pollo, se le agrega un poco de la mezcla del recado blanco y naranja agria y se pone a hervir; cuando suelte el hervor se baja el fuego.

La masa se deslíe y se cuela, y se agrega al caldo hirviendo sin dejar de mover para que no se pegue. Cuando espese, se añaden las pasitas y las aceitunas.

Este *k'óol* se sirve con el pollo desmenuzado y la salsa frita de tomate frita por encima.

Para la salsa de tomate

Licuar los tomates. Picar la cebolla y freírla con manteca; una vez que esté transparente, agregar el tomate molido y sazonar con sal. Dejar que se cueza bien.

Este plato se puede hacer en cualquier época del año, aunque es una comida que se prepara para fiestas y ocasiones especiales. Los ingredientes fueron tomados del solar y otros comprados.



K'óolbil je' yéetel chaay

Pipián con chaya y huevo

Autora: Nelly Canul Miranda



Preparación

Las hojas de chaya se limpian con agua. La pepita se tuesta y se muele, y se remoja. Se pone a hervir el agua y se le agregan las hojas de chaya. Se cuele la pepita (para quitarle los residuos) y se agrega al agua con las hojas de chaya; se deja hervir a fuego bajo y se le agrega poco a poco la masa ya disuelta en agua, sin dejar de mover. Se sazona con sal.

Ingredientes

- 1 manojo de chaya
- 3 litros de agua
- ¼ kg de pepita
- 1 kg de masa
- Sal al gusto
- 1 manojo de cebollina
- Chile habanero al gusto
- 10 huevos

Cuando suelte el hervor nuevamente, se le agregan la cebollina picada y un chile habanero. Los huevos se rompen dentro del k'óol (caldo) unos minutos antes de servir.

Es un platillo ideal para Semana Santa. Se recomienda usar huevos de patio.



Tsu'uj

Pib de ibes

Autora: Irma Hoil Balam



agua y se sancochan. Cuando ya estén listos, se cuelan y se ponen en un traste aparte y se les agrega la cebollina, el cilantro y el chile habanero picados, y la pepita molida. Se mezcla muy bien y se le añade la sal.

En otro recipiente se mezcla la masa con sal hasta que se integre todo y se comienzan a hacer las tortillas, a las que se les pone la mezcla de ibes y se les da forma de rombo o círculo. Se envuelven en hoja de plátano o del árbol de *bob*.

Ingredientes

- 1 kg de ibes
- Agua
- 5 puños de cebollina
- 3 puños de cilantro
- Chile habanero al gusto
- Pepita molida al gusto
- 4 kg de masa
- Sal al gusto
- Hoja de plátano u hojas del árbol de *bob**

Preparación

Se limpian y se lavan muy bien los ibes. Se ponen en una olla con

Una vez listos, se colocan en el *pib* (horno bajo la tierra), se espera aproximadamente una hora para que estén bien cocidos y, finalmente, se puedan desenterrar.

Se pueden preparar en cualquier época del año, aunque se cocinan principalmente en temporada de cosecha de la milpa.

Se dice que después de enterrar el *pib*, no se pueden sacudir las manos hacia el este, ya que podría no cocerse.



*Árbol o arbusto de la misma familia de la uva de mar, cuyo nombre científico es *Coccoloba spicata*.

Ts'ootobil chaay

Brazo de reina

Autora: Yolanda Uitzil Kú



Preparación

En una olla con agua hirviendo, cocinamos los huevos por 12 minutos. Al término del tiempo, los llevamos al agua fría y les quitamos el cascarón; los cortamos en rodajas y reservamos.

A un recipiente con agua caliente le agregamos las hojas de chaya (previamente lavadas y desinfectadas por dos minutos), posteriormente las retiramos del agua y dejamos escurrir el exceso. Cortamos finamente y reservamos.

Con ayuda de un trapo o papel limpiamos la hoja de plátano por ambos lados; retiramos el borde grueso de la hoja y cortamos en partes iguales de 20 x 20 cm, aproximadamente.

En un recipiente mezclamos la masa, las hojas de chaya, la manteca y sal al gusto. Con nuestra masa elaboramos bolitas de aproximadamente 200 gr, las cuales extendemos con ayuda

Ingredientes

- Agua
- 6 huevos
- 20 hojas de chaya
- 1 hoja de plátano grande
- 1 kg de masa de maíz
- 150 ml de manteca de cerdo
- Sal al gusto
- 120 gr de pepita de calabaza molida
- Olla vaporera
- 6 tomates
- 1 cebolla
- 1 chile habanero

de nuestras manos o de un rodillo, dándoles forma circular con un grosor de 1 mm aproximado (si usamos el rodillo, es recomendable colocar encima de la bolita de masa otra hoja de plátano o una bolsa para estirla).

A cada tortilla extendida le agregamos dos cucharadas de pepita molida y las extendemos cubriendo bien la superficie; posteriormente, a cada uno le colocamos una pieza de huevo cocido en rodajas.

Con la ayuda de la misma hoja de plátano, hacemos dobleces a nuestra masa, de tal manera que el huevo quede adentro como relleno, consiguiendo una forma tubular.

En una vaporera colocamos nuestros brazos de reina a fuego medio por una hora. Una vez transcurrido es tiempo de cocción retiramos del fuego y tenemos listos nuestros tamales.

Para la salsa de tomate

Cortar nuestros tomates y cebolla en cuadros. En una sartén con poco de manteca o aceite caliente, se integra el tomate, la cebolla y el chile habanero y freímos por cinco minutos o hasta que la cebolla se torne transparente.

Se puede hacer cualquier época del año, pero es más frecuente en Semana Santa. Los ingredientes son del solar.





BEBIDAS TRADICIONALES



K'eyemil k'úum

Pozole de calabaza

Autora: Dulce Olivia Hoil Hau



Ingredientes

- 5 calabazas tiernas
- 5 elotes tiernos
- 5 litros de agua
- Azúcar o miel

Preparación

Lavar perfectamente o desinfectar las calabazas. Desgranar los elotes y lavarlos.

Poner el agua en una olla, agregar las calabazas y los granos de elotes y ponerlos a cocer de 35 a 40 minutos.

Transcurrido ese tiempo, quitar la olla de la candela (fuego) y dejar enfriar.

Machacar la calabaza y agregarle azúcar o miel al gusto.

Servir y disfrutar.

Se prepara en la época de cosecha de la milpa.



Tablillail sa'

Atole de maíz con chocolate

Autora: María Carmen Mazún Un



Ingredientes

- 1 kg de maíz
- 5 o 6 litros de agua
- 4 piezas de chocolate
- ½ kg de azúcar

Preparación

Un día antes se sancocha el maíz con el agua, cuidando que no quede muy cocido.

Una vez listo, se muele y se cuele. El líquido resultante se vierte en una olla.

Se coloca la olla en la candela (fuego) y se mueve constantemente para que no se pegue. Cuando empiece a espesar, se le agrega el chocolate sin dejar de mover y, por último, se le añade azúcar al gusto.



K'eyem

Pozole con sal

Autora: María Santos Mazún



Ingredientes

- 1 kg de maíz
- Agua
- 1 puño de cal para nixtamal
- Molino de mano
- Sal al gusto
- Chile al gusto

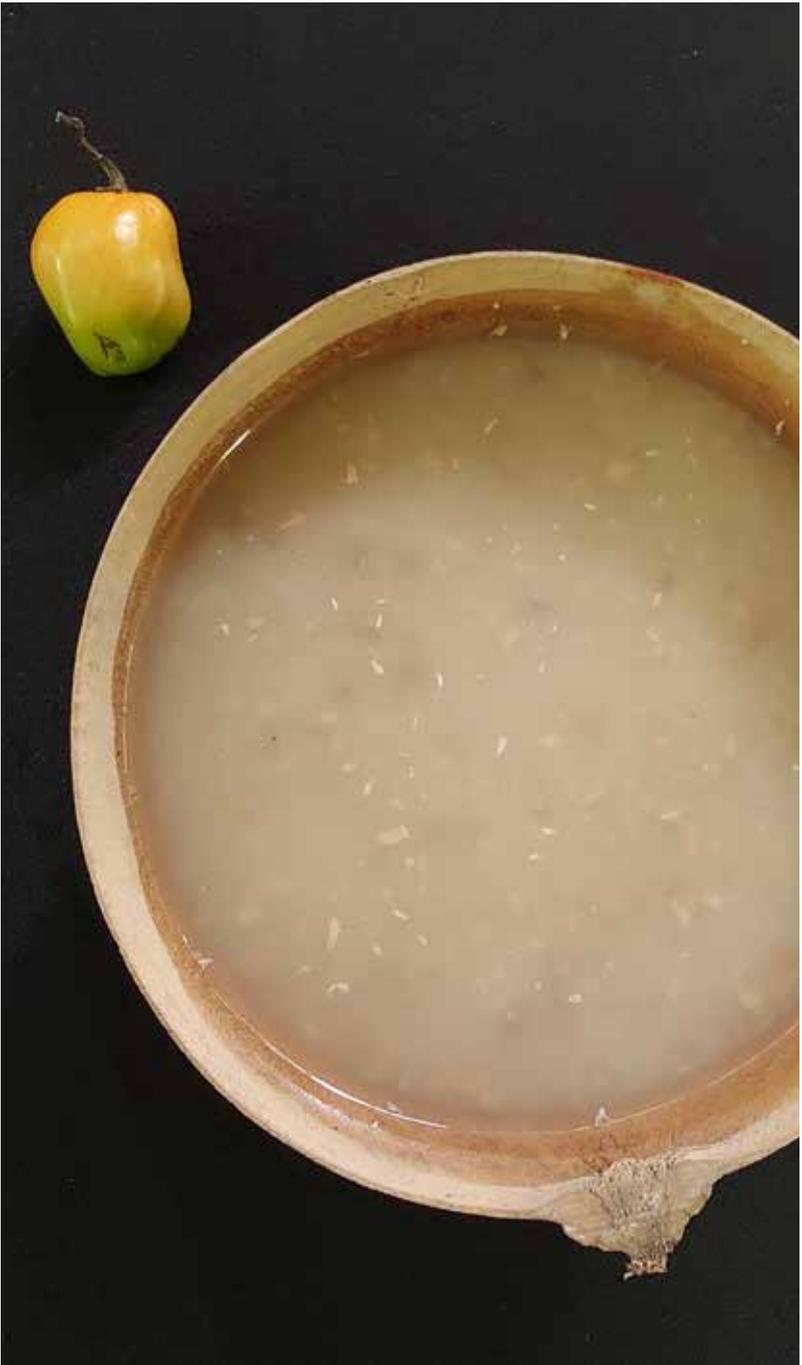
Preparación

En una olla con agua se pone a cocer el maíz con un poco de cal para nixtamal.

Una vez que esté cocido, se retira del fuego y se lava para quitarle la cal.

Después se vuelve a cocer hasta que el maíz reviente. Entonces se retira del fuego, se lava de nuevo y se muele en el molino de mano para formar una masa.

Se disuelve en agua y se le agrega sal. Se puede comer con un pedazo de chile.



K'eyem yéetel cooco

Pozole con coco

Autora: María Santos Mazún



Ingredientes

- 1 kg de maíz
- Agua
- 1 puño de cal para nixtamal
- Azúcar o miel
- Coco (opcional)

Preparación

En una olla con agua se pone a cocer el maíz con un poco de cal para nixtamal.

Una vez que esté cocido, se retira del fuego y se lava para quitarle la cal.

Después se vuelve a cocer hasta que el maíz reviente. Entonces se retira del fuego, se lava de nuevo y se muele en el molino de mano para formar una masa.

Se disuelve en agua. Si se desea, se puede moler con coco y se endulza para beber. Se suele servir en jícara.





DULCES TRADICIONALES



U ch'ujuki kooko

Dulce de coco

Autor: Teodoro Hoil Balam



Ingredientes

- 2 cocos
- ½ kg de azúcar

Preparación

Se saca el meollo del coco y se corta en pedacitos.

En un traste se pone el azúcar a cocer hasta tener espesor.

Después se le agrega el coco ya lavado y se revuelve. Se espera a que se cueza y tenga cierto color.

Se retira del fuego y se manipula para hacer una forma circular.



Kaabil puut

Dulce de papaya

Autor: Teodoro Hoil Balam



Ingredientes

- 2 papayas maradol verdes
- Agua, la necesaria para cubrir toda la papaya
- Un puño de cal
- ½ kg de azúcar
- ¼ de litro de miel

Preparación

Se pelan las papayas, se les retiran las semillas y se cortan en tiras gruesas para luego obtener pedazos más pequeños. Se remojan en agua preparada con un puño de cal y se deja reposar por 15 minutos.

Después se sacan los pedazos de papaya y se enjuagan con agua limpia. Posteriormente se ponen a cocer a fuego lento, agregándole azúcar y miel.

Para lograr un color oscuro se puede quemar un poco de azúcar y agregársela.



Kaabil ts'íim

Dulce de yuca

Autora: Dulce Olivia Hoil Hau



Ingredientes

- 10 tiras de yuca
- 1 litro de miel
- 3 litros de agua

Preparación

Lavar perfectamente las yucas y pelarlas con un cuchillo. Partirlas de modo que se obtengan las porciones indicadas. Reservar.

En una olla poner la miel y dejar hervir a fuego bajo; cuando suelte el hervor, quitarla de la candela o suspender el fuego, y agregarle el agua inmediatamente.

Añadir las tiras de yuca, verificando que el agua las cubra completamente. Volver a poner la olla a fuego medio por 12 horas.

Después de este tiempo, dejarle enfriar y a disfrutar.



Lista de platillos y participantes de la 2.ª Muestra Gastronómica de Yaxché, Valladolid, Yucatán

Nombre del platillo en maya/español	Participante
COMIDAS TRADICIONALES	
Chimoole /Chimole	María Natividad Balam Chimal
Óomsikil /Pipián de frijol	María Carmen Mazún Un
To'obil jolo'och /Tamal envuelto en hojas de mazorca	María Matilde Hoil Balam
Xpéeromil waaj /Tamales o pan de espelón	María de los Ángeles Euán Kumul
Xkoots'ob /Vaporcito de mak'olan	Clara Itzá Mazún
Chachak waaj /Tamal torteado	Felipa de Jesús Tuz Kú
Sak k'óol /Pebre	Dora María Hoil Euán
K'óobil je' yéetel chaay /Pipián con chaya y huevo	Nelly Canul Miranda
Tsu'uj /Pib de ibes	Irma Hoil Balam
Ts'ootobil chaay /Brazo de reina	Yolanda Uitzil Kú
BEBIDAS TRADICIONALES	
K'eyemil k'úum /Pozole de calabaza	Dulce Olivia Hoil Hau
Tablillail sa' /Atole de maíz con chocolate	María Carmen Mazún Un
K'eyem /Pozole con sal	María Santos Mazún
K'eyem yéetel cooco /Pozole con coco	María Santos Mazún
DULCES TRADICIONALES	
U ch'ujuki kooko /Dulce de coco	Teodoro Hoil Balam
Kaabil puut /Dulce papaya	María Santos Mazún
Kaabil ts'ím /Dulce de yuca	Dulce Olivia Hoil Hau





CONAHCYT
CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



Juntos transformemos
Yucatán
GOBIERNO ESTATAL 2018 - 2024

SEDECULTA
SECRETARÍA DE LA CULTURA
Y LAS ARTES

Esta publicación forma parte del proyecto Conahcyt-Pronaces
«Fortalecimiento del papel etnobiológico del
Jardín Botánico Regional “Roger Orellana”».
RENAJEB-2023-23.