



RECETARIO

# *LOS SABORES IGNORADOS DE LOS **AGAVES** Y SUS PARIENTES*



Lilia Emma Carrillo Sánchez  
Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos  
Julio César Domínguez Orta



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



CONAHCYT  
CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES  
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



RENAJEB  
RED NACIONAL DE JARDINES  
ETNOBIOLÓGICOS • CONAHCYT

D.R. 2023. *Los sabores ignorados de los agaves y sus parientes*. Lilia Emma Carrillo Sánchez, Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos, Julio César Domínguez Orta, Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C.

Esta obra debe citarse de la siguiente forma:

Carrillo Sánchez, L. E., Jiménez Bañuelos, M. C., & Domínguez Orta, J. C. (Comps.). (2023). *Los sabores ignorados de los agaves y sus parientes*. 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 L. E. Carrillo Sánchez, M. C. Jiménez Bañuelos & Julio César D. O. (Comps.), *Los sabores ignorados de los agaves y sus parientes* (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 del 2023.  
Cuidado editorial: Miguel Gibrán Román Canto.  
Diseño editorial: Norma Marmolejo Quintero.

Fotografías: Erika Gabriela Cano León y Norma Marmolejo Quintero.

Hecho en México



RECETARIO

# LOS SABORES IGNORADOS DE LOS AGAVES Y SUS PARIENTES

Compilación

**Lilia Emma Carrillo Sánchez**

**Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos**

**Julio César Domínguez Orta**



GOBIERNO DE  
MÉXICO



CONAHCYT  
CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES  
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



RENAJEB  
RED NACIONAL DE JARDINES  
ETNOBIOLÓGICOS • CONAHCYT

# CONTENIDO

<b>6</b>	<b>Presentación</b>	<b>39</b>	<b>Plato principal</b>	<b>71</b>	<b>Postre</b>
<b>8</b>	<b>Introducción</b>	41	Costillas de puerco en salsa de jamaquila	73	Panqué de chíá y miel de agave
<b>10</b>	<b>Asparagales: los agaves y sus parientes</b>	45	Chuletas de cerdo en pulque	77	Peras al tequila y almíbar
<b>19</b>	<b>Salsa o entremés</b>	49	Pasta mezcalera y aloe	81	Tarta de naranja agria al tequila
21	Salsa macha con almendras y mezcal	53	Quiotitos en salsa de tomate y chipotle	85	Mayahuel (postre al plato)
25	Brochetas adobadas de cebollas y pollo	57	Rollo de carne glaseado con miel de agave	91	Chimbos
<b>29</b>	<b>Sopa</b>	61	Mixiotes	<b>94</b>	<b>Glosario</b>
31	Vichyssoise (crema blanca)	<b>65</b>	<b>Bebida</b>	<b>99</b>	<b>Bibliografía</b>
35	Sopa de poro, papa y tocino	67	Tonic de jengibre con miel de agave		



## PRESENTACIÓN

Con el objetivo de fortalecer la línea estratégica de Cultura y Recreación, cuyo fin es promover el conocimiento de la biodiversidad con un enfoque que permita a la población valorar y reintegrar el uso ancestral de las plantas en su vida diaria a través de la comida, a partir del 2014 el **Jardín Botánico Regional “Roger Orellana” (JBR-RO)** ha realizado anualmente un **Encuentro Culinario**.

En los últimos tres años, esta importante actividad se ha efectuado en el marco del proyecto «Fortalecimiento del Papel Etnobiológico del Jardín Botánico Regional “Roger Orellana”», el cual es parte de la Red Nacional de Jardines Etnobiológicos (RENAJEB), promovida y financiada por el Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (Conahcyt).

Es así, que esta iniciativa nacida hace 9 años y que buscaba promover el uso de ingredientes culinarios de origen local (p. ej. el

primero, dedicado a la chaya; el segundo, a los elementos del solar maya; el quinto, a la triada mesoamericana: maíz, frijol y calabaza), ahora se ve fortalecida incorporando el conocimiento ancestral, y en general, del componente biocultural del área maya.

Este 2023 celebramos el Noveno Encuentro Culinario titulado «**Los sabores ignorados de los agaves y sus parientes**», tema seleccionado en honor al 40.º aniversario de nuestro JBR-RO, así como a las plantas que fueron estudiadas en los orígenes de nuestro Centro: el henequén (*Agave fourcroydes*) y otros agaves relacionados, especies que tienen gran importancia por sus usos industriales y tradicionales.

Cabe señalar que un gran número de especies que son parientes de los agaves (orden Asparagales) han tenido una enorme importancia biocultural en la historia de México, siendo los agaves un claro ejemplo de esto al proporcionar

alimento, bebida, fibras, elementos de construcción, entre otros muchos productos.

En este Noveno Encuentro Culinario resaltamos el uso alimenticio de los «agaves y sus parientes» presentando una lista de más de 30 ingredientes, con la que las y los participantes se basaron para preparar y presentar 17 recetas que resaltaron perfectamente el uso de los elementos, a fin de que las y los visitantes disfrutaran con todos los sentidos estos platillos innovadores y desconocidos para muchas personas.

El presente recetario, el cual esperamos disfruten, es un reto para las y los lectores que deseen usar ingredientes que pueden ser no tan conocidos y comunes en la región, pero que sin duda les darán un toque especial a sus comidas.

**Jaime Martínez Castillo**

Responsable técnico  
del proyecto RENAJEB 2023-23



# INTRODUCCIÓN

La planta del maguey es casi considerada un símbolo nacional. Este tipo de plantas, también conocidas como agaves, son parte del paisaje en todo México y resalta su valor biocultural en nuestro territorio. De norte a sur, los magueyes son parte de la industria, artesanías y base de una gran tradición culinaria.

Estas plantas maravillosas pertenecen a un grupo botánico que es por demás importante en la gastronomía mexicana. Sí, aunque usted no lo crea, la cebolla, el espárrago, el poro, el cebollín, incluso la vainilla, son parientes cercanos en la cocina y en la botánica. Es por esto, que este Noveno Encuentro Culinario del Jardín Botánico Regional “Roger Orellana”, enmarcado en el proyecto RENA-

JEB 2023-23, está dedicado a «Los sabores ignorados de los agaves y sus parientes».

Haciendo un recorrido por México, podemos recordar el sotol y la bacanora del norte; los gualumbos y las flores de yuca o izote, del centro; además de las pencas de maguey como parte esencial de la deliciosa barbacoa, sin olvidar los mixiotes y los aclamados gusanos de maguey. Todos estos guisos, hoy en día forman parte de las delicias culinarias de la gastronomía mexicana.

Ya de forma muy particular, en el estado de Yucatán podemos redescubrir tesoros gastronómicos que deben de difundirse para lograr su conservación. El ejemplo más sobresaliente es la cebollita

de Ixil; si bien sabemos que su origen es asiático, esta variedad ha sido cultivada en condiciones tan particulares en la comunidad de Ixil, Yucatán, que su apariencia y sabor resultan especiales y únicas.

Como cada año, deseamos que la conservación de nuestro patrimonio biocultural sea a través de todos nuestros sentidos; particularmente, el Encuentro Culinario ha sido una forma de lograrlo ya que, por medio de sabores, olores y la vista, proyectamos permanecer en la memoria de las y los participantes y visitantes de este evento, quienes ahora podrán acercarse a los mercados buscando y solicitando estos ingredientes que son parte de los sabores redescubiertos de nuestra gastronomía.

**Jardín Botánico Regional  
“Roger Orellana”**



## ASPARAGALES: LOS AGAVES Y SUS PARIENTES

Las Asparagales es la categorización taxonómica para todas aquellas especies que presentan características comunes, siendo las dos más evidentes: la disposición de sus hojas en forma de roseta (hojas muy aproximadas entre sí, dispuestas como los pétalos de una rosa), y la presencia de un botón foliar o floral en forma de espárrago, como se observa en el surgimiento del varejón del henequén. Entre las más conocidas están los agaves, henequenes, izotes de motaña, espárragos, etc.

El orden Asparagales se compone de más de 26 000 especies e incluye hierbas de no más de 15 cm hasta algunas de plantas del género *Agave* (magueyes, henequenes) que superan los 10 m de altura. Es un grupo de gran importancia económica, pues posee especies hortícolas (poro, echalote, cebollina) y ornamentales (orquídeas, agaves, lilis), principalmente.

Este grupo ha tenido una gran importancia biocultural en México y un género que ejemplifica parte de la historia de plantas estrechamente vinculadas con la humanidad son los magueyes (*Agave*), ya que durante años este grupo botánico ha proporcionado alimento, bebida, fibras, elementos de construcción, obtención de saponinas, entre otros muchos productos y utensilios; sus usos potenciales en la industria van desde esteroides, celulosa y otros principios activos (Colunga-García Marín, 1998).

### Las especies de Asparagales y su aportación a la cocina mexicana

Dentro de las Asparagales existen muchas especies comestibles que han formado parte de la gastronomía mexicana desde tiempos prehispánicos. De estas, posiblemente la planta más conocida por

su infinidad de usos en la cocina sea el maguey pulquero (*Agave salmiana*). De ella se obtiene el aguamiel cuando se quitan las pencas centrales y se «raspa» el corazón de la misma, que, al dejarse fermentar, se convierte en el famosísimo pulque, bebida ancestral con la que se pueden elaborar desde curados hasta panes y salsas. Con las flores del maguey, también conocidas como cacayas, se preparan platillos tanto dulces como salados y, por supuesto, es esencial en la preparación de la barbacoa (generalmente de carnero o borrego), pues sus pencas (hojas) se usan para envolver la carne antes de meterla al horno, dándole el peculiar y rico sabor; con las cutículas de las pencas se envuelven bisteces, conejo o pollo para cocinar los mixiotes. Además, la miel de agave es un sustituto natural del azúcar, muy apreciada por su sabor suave y su bajo índice glucémico.



Otra planta muy conocida y que pertenece al grupo de las Asparagales, es la vainilla. Esta es una especie de orquídea que solo crece en zonas tropicales y subtropicales de América, Asia y África Occidental. La vainilla se ha empleado en la cocina desde tiempos prehispánicos, cuando era utilizada por los aztecas para aromatizar el chocolate y, actualmente, sigue formando parte importante en la elaboración de una gran variedad de preparaciones, especialmente en la repostería, aunque también se emplea en la perfumería debido a sus propiedades aromáticas. En México, la especie que se comercializa es *Vanilla planifolia* y, desde hace 8 años, cuenta con denominación de origen (SADER, 2017).

Un tercer ejemplo es la yuca, también conocida como izote, itabo o palmita; es una planta de tallo leñoso, perenne, cuyo nombre científico es *Yucca elephantipes*. No debe confundirse con la yuca o mandioca (*Manihot esculenta*), perteneciente a la familia botánica Euphorbiaceae, misma de la chaya y la flor de Nochebuena y en la que la parte comestible es un tallo

subterráneo. La yuca o izote tiene flores comestibles y desde hace siglos han sido utilizadas en la preparación de platillos en Mesoamérica, donde el desayuno con tortitas dulces rellenas de flores de izote son una tradición, lo mismo que el dulce de guayaba con botones de las flores o simplemente cocidas en almíbar resultan deliciosas. La *Yucca elephantipes* tiene su origen en Guatemala y México, y existen más de 40 especies de yuca, la mayoría con flores comestibles conocidas como gualumbos, chochas, quiotes o flores de palmita, que tienen gran valor en la gastronomía.

En fin, existe gran variedad de ingredientes (**Tabla 1**) que se pueden obtener de las especies de plantas del orden Asparagales, aunque además de las ya mencionadas, podemos encontrar a la falsa palmita de dátiles (*Yucca treculeana*), la sábila (*Aloe vera*), la cebolla (*Allium cepa*), el ajo (*Allium sativum*) o los espárragos (*Asparagus officinalis*), además de bebidas como: tequila, sotol o bacanora; o bien, insectos asociados como: escamoles, gusanos de maguey y chinicuiles.

**Tabla 1.** Lista de ingredientes utilizados en el Noveno Encuentro Culinario «Los sabores ignorados de los agaves y sus parientes».

Nombre común	Nombre científico	Familia botánica	Nombre de lo comestible	Forma reportada de consumo
<b>FRUTOS</b>				
falsa palmita de dátiles	<i>Yucca treculeana</i>	Asparagaceae	falso dátil	Como golosinas, en crudo o para la elaboración de atoles y conservas. Los frutos son muy parecidos a los dátiles del desierto.
vainilla	<i>Vanilla planifolia</i>	Asparagaceae	vainas	Los frutos (vainas) son ampliamente utilizados para saborizar infinidad de alimentos.
<b>MIEL</b>				
agave azul, maguey pulquero	<i>Agave tequilana</i> , <i>A. atrovirens</i>	Asparagaceae	miel de agave	Como endulzante, principalmente.
<b>FLORES</b>				
izote, palmita	<i>Yucca aloifolia</i>	Asparagaceae	quiotes	Los botones de las flores se hierven y se capean, se sirven en caldillo rojo o verde.
sábila	<i>Aloe vera</i>	Asphodelaceae	chibel	Se cuecen en agua y se preparan en tortitas o revueltas con huevo, o se elaboran en gorditas. También se consumen crudas en ensalada.
maguey pulquero	<i>Agave salmiana</i>	Asparagaceae	gualumbos	Se consumen hervidas en agua y sal, sin tallo ni pistilo, rellenas con queso, capeadas o a la mexicana.
palma china	<i>Yucca filifera</i>	Asparagaceae	chochas	Los pétalos se preparan solo con sal y ajo molido en molcajete, solas o combinadas con huevo u otros alimentos que acentúan su sabor. También en ensaladas y postres, al rebosar los pétalos en clara de huevo y azúcar.

Nombre común	Nombre científico	Familia botánica	Nombre de lo comestible	Forma reportada de consumo
falsa palmita de dátiles	<i>Yucca treculeana</i>	Asparagaceae	chochas	Los pétalos se preparan solo con sal y ajo molido en molcajete; solas o combinadas con huevo u otros alimentos que acentúan su sabor. También en ensaladas y postres, al rebosar los pétalos en clara de huevo y azúcar.
palma loca	<i>Yucca carnerosana</i>	Asparagaceae	chochas	Los pétalos se preparan solo con sal y ajo molido en molcajete; solas o combinadas con huevo u otros alimentos que acentúan su sabor. También en ensaladas y postres, al rebosar los pétalos en clara de huevo y azúcar.
magüey manso	<i>Agave atrovirens</i>	Asparagaceae	cacayas	Se comen fritas, asadas o en tortitas servidas en salsa de tomate o caldillo de jitomate; previamente asadas o cocidas, también las guisan en salsa de jitomate o tomate verde.
<b>HOJAS</b>				
cuchara del desierto, sotol azul	<i>Dasylium wheeleri</i>	Asparagaceae	cuchara	La base carnosa de la hoja se tuesta y luego se machaca en tortas que se comen frescas o secas. También se comen cocidas al vapor, hervidas o asadas, solas o agregadas a otros platos.
magüey pulquero	<i>Agave salmiana</i>	Asparagaceae	pencas, mixiote, chimbote	Las hojas se usan para envolver y cocinar la carne de la barbacoa. La cutícula de las hojas se usa para elaborar los mixiotes. También en la parte superior de una penca cercana al centro y a la que se le han retirado las espinas y levantado la cutícula hasta formar una especie de bolsa, se coloca carne de cerdo o pollo y verduras que se cocinan con brasas de mezontete (piña del magüey seca).

Nombre común	Nombre científico	Familia botánica	Nombre de lo comestible	Forma reportada de consumo
cebollita, cebolla de hoja, cebolla china, ciboulette, xonacatl	<i>Allium schoenoprasum</i>	Liliaceae	cebollita	Se usa en caldos y sopas; con ellas se hacen sofritos para salsas y se aromatizan carnes o pescados.
cebollina	<i>Allium longifolium</i>	Amaryllidaceae	cebollina	Frescas como condimento.
<b>BEBIDAS</b>				
magüey pulquero	<i>Agave salmiana</i> , <i>A. atrovirens</i>	Asparagaceae	pulque, aguamiel	Bebida alcohólica fermentada.
agave mezcalero	<i>Agave</i> spp.	Asparagaceae	mezcal	Bebida alcohólica destilada.
agave azul	<i>Agave tequilana</i>	Asparagaceae	tequila	Bebida alcohólica destilada.
sotol	<i>Dasylium cedrosanum</i>	Asparagaceae	sotol	Bebida alcohólica doblemente destilada.
planta Ti	<i>Cordyline fruticosa</i>	Asparagaceae	okolehao	Bebida alcohólica destilada.
chelem	<i>Agave angustifolia</i>	Asparagaceae	bacanora	Bebida alcohólica destilada.
sisal	<i>Agave sisalana</i>	Asparagaceae	cerveza de agave, brandy de agave	Bebida alcohólica fermentada y bebida alcohólica destilada (a partir de la savia del tallo floral).
henequén	<i>Agave fourcroydes</i>	Asparagaceae	sisal	Bebida alcohólica destilada.
<b>TALLOS</b>				
magüey pulquero	<i>Agave salmiana</i>	Asparagaceae	huevo	La yema vegetativa al ser extraída, se hierve y guisa en combinación de otros ingredientes.
espárrago	<i>Asparagus officinalis</i>	Asparagaceae	turión	Al vapor, salteados, cocidos en sopa o crema, encurtidos.
ajo	<i>Allium sativum</i>	Amaryllidaceae	diente	Frescos como condimento, asados, fritos.
sisal	<i>Agave sisalana</i>	Asparagaceae	pico	Los cogollos centrales se cocinan y se comen como vegetales.

Nombre común	Nombre científico	Familia botánica	Nombre de lo comestible	Forma reportada de consumo
chalote, echalote	<i>Allium ascalonicum</i>	Amaryllidaceae	bulbo	Frescos en ensalada, crudos y apenas aderezados, salteados, horneados con alguna carne e incluso glaseados.
cebolla	<i>Allium cepa</i>	Amaryllidaceae	cebolla	Fresca, cocida, salteada, frita, como condimento, aderezo o ingrediente principal.
poro, puerro	<i>Allium ampeloprasum</i> var. <i>porrum</i>	Amaryllidaceae	poro	Blanqueados en agua hirviendo salada antes de prepararse: fríos a la vinagreta o con mayonesa, calientes con bechamel, en salsa blanca, gratinados, con mantequilla fundida o con crema, así como en potaje y en tarta, pero también en buñuelos, a la griega, incluso rellenos. También en sopa.
<b>INSECTOS ASOCIADOS</b>				
escamoles	<i>Liometopum apiculatum</i>	Formicidae	larvas y pupas	Fritos con mantequilla y especias, en tacos, tortillas y sopes. Con chile verde y cebolla finamente picada y unas hojas de epazote.
gusanos de maguey	<i>Aegiale hesperiaris</i>	HesperIIDae	larvas (orugas)	Fritos.
chinicuiles	<i>Comadia redtenbacheri</i>	Cossidae	larvas (orugas)	Fritos o como parte de una salsa.





# ***SALSA O ENTREMÉS***



## **SALSA MACHA CON ALMENDRAS Y MEZCAL**

Autor: **Marco Polo Bermúdez Morales**

### Ingredientes

- 3 chiles guajillos
- 3 chiles anchos
- 3 chiles cascabel
- 1/8 de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo pelados
- 30 g de almendra fileteada
- 1 cucharadita de sal
- 50 ml de aceite de olivo

### Preparación

Se abren, despepitan y desvenan muy bien todos los chiles, lavándolos al chorro de agua. Una vez limpios, se ponen a hervir en agua hasta que queden muy suaves.

Posteriormente, se ponen en la licuadora y se agregan los trozos de la cebolla, los dientes de ajo y la sal. Se licúa mientras se le agrega poco a poco el aceite de olivo y, al final, se agrega la almendra para que la salsa obtenga una consistencia granulada.

Se sirve en un recipiente al centro de la mesa y se recomienda como acompañante para algún plato fuerte, un entremés o botana.





## **BROCHETAS ADOBADAS DE CEBOLLAS Y POLLO**

(4 porciones)

Autor: **Marco Polo Bermúdez Morales**

### Ingredientes

- 2 filetes de muslo de pollo
- 1 cebolla blanca
- 2 cebollas moradas
- 2 naranjas agrias peladas
- 2 chiles guajillos
- 2 chiles morita
- 2 chiles anchos
- 2 pimientos verdes
- 2 jitomates saladette
- 1 cucharadita de pimienta trozada
- 4 palitos para brocheta
- Sal c/n

### Preparación

Para preparar el marinado, se exprimen las naranjas en un recipiente; es necesario utilizar un colador para evitar que queden semillas en el jugo. Luego se agrega una cucharadita de sal y una de pimienta trozada. En esa preparación se colocará el filete de pollo por media hora para sazonar.

Mientras tanto, se limpian los chiles retirando las pepitas y las venas para, posteriormente, poner a hervir en agua junto con los jitomates saladette. Ya que estén bien cocidos, se vierten en la licuadora, se agrega una pizca de sal y se licuan muy bien.

La mezcla resultante se regresa al fuego, al recipiente con el agua donde se cocinaron los chiles; al llegar al hervor se sazona con sal y se retira del fuego para reservar.

El filete de pollo, ya marinado, se parte en cubos pequeños de 3 x 3 cm, aproximadamente. Las cebollas blanca y morada, así como el pimiento verde (previamente despepitado y desvenado), también se cortan en cubos, más o menos de la misma medida.

En los palitos de brocheta se van armando las mismas, alternando cebolla blanca, pimiento verde,

pollo, cebolla morada, pimiento verde, cebolla blanca, pollo, etc., continuando hasta completar las cuatro brochetas.

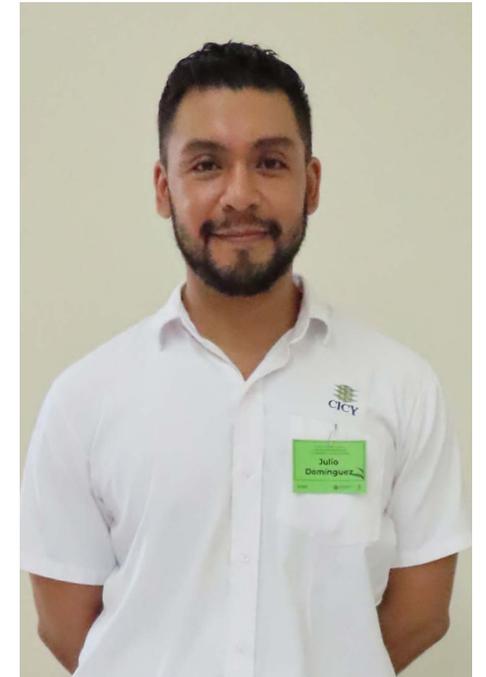
Una vez armadas, se llevan al sartén a fuego medio y en ese momento, ya al calor, se barnizan con el adobo o salsa que tenemos reservada. Las brochetas se van girando para lograr una cocción uniforme; se recomienda seguir barnizando con adobo hasta que se logre el término deseado.

Se sirve con una cucharada abundante de salsa macha almendrada a manera de decoración.





***SOPA***



## *VICHYSOISE* **(CREMA BLANCA)**

(4 porciones)

Autores: **Javier Valenzuela Gutierrez** y **Julio César Domínguez Orta**

### Ingredientes

- 1 cebolla
- 5 puerros
- 1 zanahoria mediana
- 1 manojo de cebollín
- 1 manojo de perejil
- 2 papas medianas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 250 g de muslos y/o piernas de pollo
- 200 ml de crema de leche
- 2 litros de agua purificada
- Sal c/n

### Preparación

**Para el caldo:** en una olla se ponen a calentar 2 litros de agua, posteriormente se agrega la parte verde de los puerros, la zanahoria, unas ramas de perejil y el pollo sin piel; hay que agregar sal al gusto y cubrir el recipiente. Se deja cocinar a fuego medio por 30 minutos. Una vez transcurrido el tiempo, se retira del fuego, se deja enfriar un poco, se cuela el caldo y se reserva.

**Para la crema:** se pican en trozos finos la cebolla, los puerros (parte blanca) y la papa; a continuación, se saltean en un sartén antiadherente con una cucharada de mantequilla y aceite de oliva. El proceso anterior servirá para transparentar los ingredientes; es indispensable cuidar que no se dore el contenido. Posteriormente, se agregan los ingredientes salteados al caldo que se coló y reservó anteriormente, y se deja cocinar por 15 minutos. Pasado el tiempo, se retira del fuego y se deja enfriar por unos minutos para poder licuar todos los ingredientes cocinados; luego se cuele el caldo y se regresa a cocinar por unos minutos. En este punto se agrega la crema de leche y se espera a que la mezcla tome más cuerpo. Sucedido esto, se apaga el fuego.

**Para servir:** se debe esperar a que se enfríe la crema y emplatar en un recipiente hondo o tazón y se decora con cebollín.





## **SOPA DE PORO, PAPA Y TOCINO**

(4 porciones)

Autora: **Norma Marmolejo Quintero**

### Ingredientes

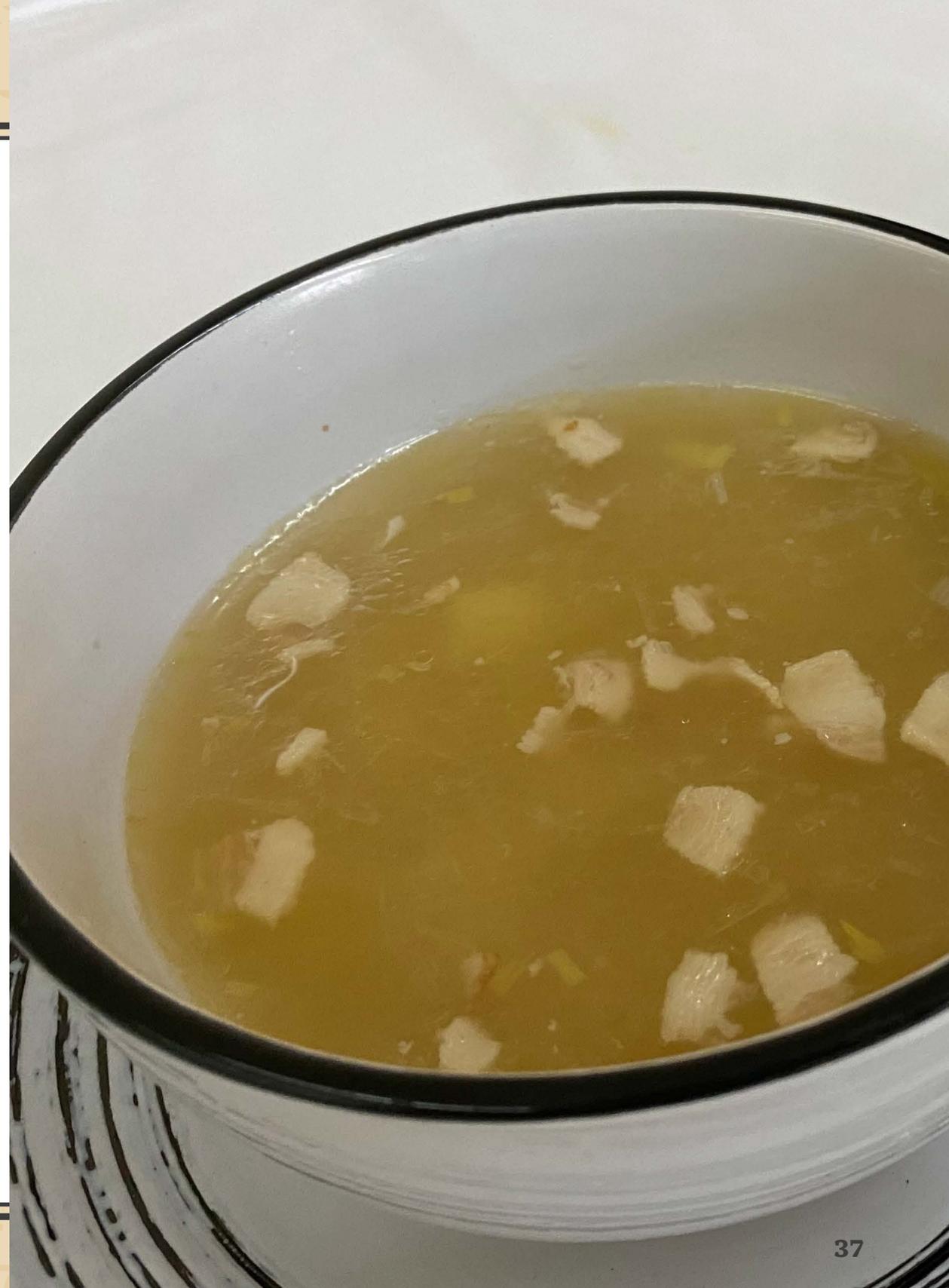
- 1 papa grande
- 1 poro
- 1 diente de ajo
- 150 g de tocino
- 1 litro de caldo de pollo o de verduras
- Cebollín al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Manteca de cerdo

### Preparación

En una cacerola se fríe el tocino con un poco de manteca (también se puede emplear cualquier tipo de aceite para cocinar). Una vez que la proteína se torne dorada, se coloca el poro previamente cortado en rodajas (solo la parte blanca), así como el ajo finamente picado. Se mezclarán los ingredientes hasta conseguir que se caramelicen.

Posteriormente, se agrega el caldo y la papa pelada y cortada en cubos pequeños. Se sazona con sal y pimienta al gusto.

Se deja hervir hasta que la papa esté cocida y los sabores se hayan integrado. Se puede servir en un plato hondo y decorado con cebollín finamente picado.





***PLATO  
PRINCIPAL***



## **COSTILLAS DE PUERCO EN SALSA DE JAMAIQUILA**

(4 porciones)

Autor: Miguel Gibrán Román Canto

## Ingredientes

- 1 kg de costillas de cerdo
- 2 cucharadas de mantequilla con sal
- 500 g de flor de Jamaica
- 1 litro de agua
- ½ cebolla chica
- 3 a 4 dientes de ajo
- 2 chiles habaneros
- 50 a 100 ml de tequila blanco
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Miel de abeja al gusto

## Preparación

En un sartén se derriten las dos cucharadas de mantequilla a fuego bajo. Se salpimientan las costillas al gusto y se colocan sobre el sartén; en este punto, el fuego se sube a medio. Si se desea, se pueden sellar. Una vez que estén listas, se retiran del fuego y reservan.

Paralelamente, se cocc la flor de Jamaica en un litro de agua. Mientras llega al punto de ebullición, en un comal o sartén pequeño se tatemán la media cebolla, los tres o cuatro dientes de ajo y uno o dos chiles habaneros (dependiendo del picor deseado).

Cuando la flor de Jamaica ya se haya cocido, se retira del fuego y se cuele. Tanto la flor como el concentrado nos servirán más adelante.

Una vez tatemada la cebolla, los ajos y los chiles habaneros, se colocan en una licuadora junto con dos o tres puñitos de flor de Jamaica y dos tazas del concentrado; si se desea, se le puede agregar sal y un poco de pimienta.

Tras licuarse, se verifica la acidez de la mezcla. En este punto se emplea el agua y la miel de abeja para rectificar. Luego de obtenerse un sabor que va de lo ácido, a lo dulce y lo picante, se vierte a la salsa el tequila blanco al gusto, cuidando de que no opaque al resto de los sabores y aromas.

Para emplatar, colocar las costillas sobre un espejo de la salsa de jamaica. Adornar con dos o tres flores de Jamaica cocidas y bañar ligeramente la carne con una porción de la salsa.





## **CHULETAS DE CERDO EN PULQUE**

(6 porciones)

Autor y autora: **Héctor Marmolejo Rosas** y  
**Norma Angélica Quintero Reyes**

### Ingredientes

- 1 kg de chuletas de cerdo
- 8 tomates guaje
- 1 cebolla chica
- 12 chiles jalapeños frescos
- 1/8 de piloncillo
- 2 hojas de laurel
- 750 ml de pulque natural
- Tomillo al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Manteca de cerdo

### Preparación

En una cacerola se sellan las chuletas de cerdo con la manteca y se reservan.

La cebolla y los jitomates se cortan en piezas grandes; asimismo, los chiles jalapeños se desvenan y se cortan en rajas. En la misma cacerola donde se sellaron las chuletas se sofríen los chiles jalapeños, la cebolla y los jitomates. Cuando están bien sofritos, se agregan las chuletas al sartén, además del resto de los ingredientes: el pulque, el piloncillo y se condimenta con las especias al gusto.

Se deja hervir la mezcla hasta que las chuletas estén bien cocidas. Con ello, el guisado está listo para servirse.





## PASTA MEZCALERA Y ALOE

(8 porciones)

Autoras: **Ligia Guadalupe Brito Argáez** y **Evelyn Carrillo Bermejo**

## Ingredientes

- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1 penca de aloe previamente sumergida en agua por 24 horas
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- 250 ml de media crema deslactosada
- 1 taza de espinaca *baby*
- 1 taza de cilantro
- 200 gr de pasta *fettuccine* cocida y escurrida
- ½ taza de queso de cabra
- 30 ml de mezcal blanco reposado
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharada de pimienta molida

## Preparación

En un procesador de alimentos se mezclan la media crema, la espinaca y el cilantro. Paralelamente, se separa el aloe de la penca, se pica y reserva.

En una sartén se acitronan el ajo y la cebolla con las tres cucharadas de mantequilla y dos de aceite de oliva. Se incorpora la mezcla obtenida con el procesador a la sartén, se salpimenta y se cocina durante siete minutos. Posteriormente, se incorpora el aloe a la sartén con la mezcla y se cocina por dos minutos más.

Por último, se añade la pasta *fettuccine* previamente cocida y escurrida, y se cocina todo por dos minutos más, integrando perfectamente todos los elementos (incluyendo el mezcal blanco reposado). Se sirve y decora con el queso de cabra y ramas de cilantro fresco.





## **QUIOTITOS EN SALSA DE TOMATE Y CHIPOTLE**

(4 porciones)

Autora: **Lilia Emma Carrillo Sánchez**

### Ingredientes

- 1 inflorescencia de palmita o izote (*Yucca* spp.)
- ½ cebolla blanca
- 6 jitomates saladette
- 1 cucharadita de sal
- 1 chile chipotle
- 5 cominos
- ½ cucharadita de pimienta tozada
- 2 cucharaditas de manteca
- 2 dientes de ajo

### Preparación

Se separan las flores (quiotitos) del pedúnculo y se les quitan los pétalos (que son los que se cocinarán). Se lavan muy bien con agua y se desinfectan por 5 min. Pasado el tiempo, se cuelean y se dejan escurrir.

Aparte, en una olla se ponen a cocer los jitomates, verificando que el agua los cubra totalmente.

Mientras sueltan el hervor, la cebolla y el ajo se pican finamente y se ponen a freír en una cazuela con la manteca. Cuando la cebolla se torne transparente, se agregan los pétalos de los quiotitos y se sofríe todo a fuego bajo, dejando que se integren bien los ingredientes.

Ya que a los jitomates se les haya desprendido la piel, se sacan, se terminan de pelar y se ponen en una licuadora con el chile chipotle, la pimienta, la sal y los cominos, para luego licuar muy bien. El resultado debe ser una salsa tersa y aromática.

Esta salsa se agrega a la cazuela donde se están friendo los quiotitos y se deja hervir todo a fuego muy bajo por 8 minutos. Se rectifica la sazón y se retira del fuego.

Se sirve caliente y se acompaña con tortillas.





## **ROLLO DE CARNE GLASEADO CON MIEL DE AGAVE**

(8 porciones)

Autora: **Mireya Zúñiga Rodríguez**

## Ingredientes

### Para el rollo de carne

- 8 bisteces de puerco
- 8 cucharadas de mostaza
- 1 taza de verduras picadas y cocidas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 8 rebanadas de queso que gratine
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto
- Hojas de lechuga

### Para el glaseado

- 3 cucharadas de salsa de soya
- ½ vaso de vino tinto
- 250 ml de agua purificada
- 6 cucharadas de miel de agave
- Pimienta al gusto

## Preparación

Para hacer los rollos de carne se sazonan los bisteces con sal y pimienta, luego se extienden de dos en dos sobre una tabla u hoja de papel encerado y se solapan por una orilla; posteriormente, se untan de mostaza y se colocan encima las verduras picadas y una rebanada de queso. Se enrollan cuidadosamente y se sellan en un sartén caliente con la mantequilla y el aceite. Se retiran y reservan.

Para elaborar el glaseado se colocan todos los ingredientes en la misma sartén que se sellaron los rollos; se espera a que hiervan y se integren los sabores. Después, se colocan nuevamente los rollos, previamente cortados en porciones de 5 a 7 cm de ancho. Se tapan y dejan hervir unos minutos, luego se destapan y dejan hervir por 12 minutos aproximadamente o hasta que reduzca el glaseado.

Para el emplatado se prepara una cama de lechuga y se coloca la porción de rollo encima con un poco de salsa o glaseado.





## MIXIOTES

(8 porciones)

Autora: **Leticia León y Susana García**

### Ingredientes

- 5 chiles guajillos
- 1 chile ancho
- 1-2 chiles morita
- 5 ajos grandes
- 1 cebolla
- 2 jitomates
- 10 hojas de aguacate
- 10 hojas de mixiotes
- Sal al gusto
- Costillas de cerdo en trozos

### Procedimiento

Se asan todos los ingredientes, excepto las hojas, y se muelen. La mezcla se agrega a la carne ya con sal. Se deja reposar de 8 a 12 horas en el refrigerador .

Se preparan las hojas de mixiotes; se remojan unos 15 minutos, se extienden por el lado más suave. Se coloca el marinado y una hoja de aguacate, se amarran con un cordón y se colocan a baño maría de 2 a 3 horas.





# ***BEBIDA***



## **TONIC DE JENGIBRE CON MIEL DE AGAVE**

(8 porciones)

Autor: **Isai Olalde Estrada**

### Ingredientes

- 5 rodajas de jengibre fresco
- 2 tazas de agua purificada
- 2 rodajas de piña finamente cortadas
- 5 cucharadas de agua tónica
- Miel de agave al gusto

### Preparación

Se lleva al hervor las dos tazas de agua. Cuando ocurra, se apaga la flama y, posteriormente, se agregan las rodajas de jengibre. Una vez fría la infusión, se agrega la piña finamente cortada. Se deja reposar en el refrigerador al menos 2 horas. Para servir y beber, se debe mezclar la infusión obtenida con agua tónica y la miel de agave al gusto.





***POSTRE***



## PANQUÉ DE CHÍA Y MIEL DE AGAVE

(8 porciones)

Autora: **Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos**

### Ingredientes

- 1 taza de harina
- ¼ de taza de chía remojada en un poco de leche
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 huevo
- ¼ de taza de mantequilla a temperatura ambiente o aceite de coco
- ½ taza de miel de agave
- 1 limón (jugo y ralladura)
- Leche al gusto

### Preparación

En un contenedor se cierne la harina con el polvo para hornear. Posteriormente, se añade la clara del huevo a la mezcla y se bate hasta que se torne firme, luego se agrega la yema del huevo y se sigue batiendo hasta incorporarse.

En otro recipiente se acrema la mantequilla y se agrega la miel de agave y los demás ingredientes. Finalmente, se juntan ambas mezclas y se incorporan; si se siente la mezcla muy pesada, se puede agregar un poco de leche.

Se hornea por 40 minutos a 350 °C (horno eléctrico). Una vez horneado, se deja reposar unos minutos antes de cortar y servir.





## PERAS AL TEQUILA Y ALMÍBAR

(4 porciones)

Autores: **Javier Valenzuela Gutierrez** y **Julio César Domínguez Orta**

### Ingredientes

- 4 peras medianas
- 250 g de azúcar
- 250 ml de jugo de naranja
- 200 ml de tequila
- 200 ml de helado de vainilla
- 5 clavos de olor
- Ralladura de naranja

### Preparación

En un recipiente se colocan el agua, el azúcar, los clavos de olor, la ralladura y el jugo de naranja, y se ponen a calentar a fuego bajo. Posteriormente, se agregan las peras previamente cortadas en gajos.

La preparación se deja al fuego medio hasta reducir el líquido; esto dará como resultado el almíbar al que se le agrega el tequila. El contenido del recipiente se flamea unos segundos, posteriormente se cambia a un refractario que irá al horno, previamente calentado a 350 °C. El contenido se hornea por 12 minutos. Transcurrido el tiempo, se saca y deja reposar unos minutos.

Para servir, se coloca en recipiente plano una porción de las peras bañadas en almíbar y se acompaña con helado de vainilla.





## **TARTA DE NARANJA AGRIA AL TEQUILA**

(5 a 8 porciones)

Autora: **Ilse Andrea Téllez Ramírez**

## Ingredientes

- 2 a 3 naranjas agrias (depende del tamaño y jugo)
- 230 g de harina blanca
- 20 g de cocoa
- 150 g de mantequilla fría
- 5 g de sal
- 3 yemas de huevo
- 2 caballitos de tequila (cualquier tipo)
- 100 g de azúcar glas
- 11 g de grenetina en polvo
- 500 ml de crema para batir
- 1 paquete de queso crema
- 100 g de azúcar estándar

## Preparación

**Para la base de la tarta:** en un bol y con una espátula, se acrema la mantequilla junto con el azúcar hasta que quede una textura suave y se haya disuelto el endulzante. Luego, se añaden las yemas y se mezclan hasta obtener una crema.

Por otro lado, se tamiza la harina con la sal en un recipiente y se agrega la mezcla previamente preparada; integrar los componentes sin amasar. Este paso se puede realizar con la ayuda de espátulas, o bien, con las manos, tratando siempre de no transmitir mucho calor. Al formar una masa

homogénea, se coloca en un bol, se tapa con papel film y se deja reposar en refrigeración por 30 min.

Pasado el tiempo, se extiende la masa de un grosor de 2 a 3 cm y se coloca en un molde para tarta o pay, luego se hornea a 180 °C, primero 20 min con papel aluminio encima; pasado el tiempo, se quita el papel aluminio y se vuelve a hornear de 12 a 15 minutos o hasta que la masa se vea dorada o cocida. Sacar y dejar enfriar.

**Para el relleno de la tarta:** se coloca la grenetina con tres cucharadas de agua y se deja reposar. Adicionalmente, en un recipiente se acrema el queso crema, agregando la crema batida y un poco de ralladura de naranja.

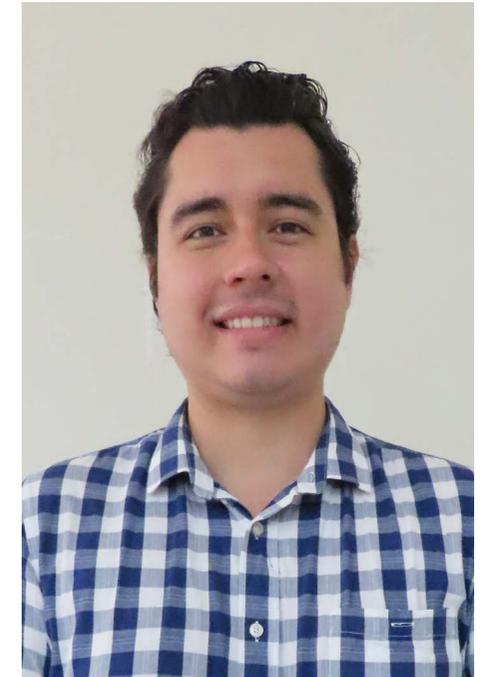
En otro contenedor se exprime el jugo de las naranjas agrias; en caso de ser necesario, se colará el líquido para quitar las semillas y la pulpa. Luego, la mezcla se vierte en una cacerola junto con el azúcar estándar y se ponen al fuego. Hay que remover de 3 a 5 minutos o hasta que el azúcar se haya disuelto, cuidando de que no reduzca o se queme. Pasado el tiempo, se añade el tequila. Se deja enti-

biar y se agrega la grenetina que se había quedado reposando. Se debe revolver hasta disolver.

Inmediatamente, se agrega el jarrabe de la naranja a la mezcla de queso crema y se remueve para

integrar todo. Se coloca la mezcla resultante encima de la base de tarta ya fría y se meter a refrigeración hasta que cuaje; esto puede tardar de 5 a 6 horas o, para mejores resultados, se recomienda comer hasta el día siguiente.





## **MAYAHUEL (POSTRE AL PLATO)**

Autora y autor: **María Fernanda de la Cruz Velueta**  
y **Ramiro Pérez González**

## Ingredientes

### Para el helado de mezcal (1 litro)

- 200 g de azúcar
- 500 g de crema de leche
- 4 yemas de huevo
- 10 g de leche descremada en polvo
- 5 g de fécula de maíz (maicena)
- 2 g de grenetina
- 37 g de mezcal reposado
- 1 vaina de vainilla (opcional)

### Para el brownie

- 4 huevos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 240 g de mantequilla sin sal
- 300 g de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 100 g de cocoa sin azúcar
- 130 g de harina de trigo
- ¼ de cucharadita de sal
- 200 g de chocolate en trozo

### Para la gelatina de piloncillo y canela

- 50 g de piloncillo granulado
- 200 ml de agua
- 4 rajas de canela
- 10 g de grenetina

### Para el aloe infundado con sirope de canela

- 100 g de azúcar
- 200 ml de agua
- 4 rajas de canela
- 5 ml de tequila blanco
- 100 g de pulpa de aloe (2 pencas)

## Preparación

### Helado de mezcal

Se mezclan todos los ingredientes en polvo, excepto el azúcar, y se reserva. Luego, se abre la vaina de vainilla a la mitad, se raspa su contenido e igualmente se reserva.

En un tazón, se baten las yemas de huevo con el azúcar hasta que blanqueen. Agregar la crema de leche y continuar batiendo hasta que quede una mezcla homogénea. Posteriormente, se cocina la mezcla a fuego medio durante 5 min (o hasta que llegue a 45 °C) sin dejar de batir suavemente y se agregan el resto de los ingredientes en polvo poco a poco hasta que se integren bien. Después es necesario adicionar las semillas de vainilla y cocinar a fuego medio

durante 10 min más (o hasta que llegue a 85 °C) y se retiran del fuego. Es importante no dejar de batir la mezcla en el fuego para evitar que se pegue o se ahúme. Se deja enfriar la mezcla completamente. Una vez fría, se adiciona el mezcal.

Hay que refrigerar la mezcla durante 8 a 12 horas. Luego, se vierte la mezcla en la máquina de helados durante 40 min o hasta conseguir una consistencia firme y cremosa. Si no se tiene una máquina de helados, se pone la mezcla en el congelador y se remueve cada 30 minutos para evitar que se cristalice. Se deja en el congelador por 8 horas y estará listo para disfrutar.

### Brownie

Se precalienta el horno a 180 °C. Paralelamente, se derrete la mantequilla en un recipiente plástico en el microondas con intervalos de 20 segundos. En un tazón lo suficientemente grande, se mezcla la mantequilla derretida y el azúcar con un batidor globo a mano; se incorporan los huevos uno a uno mientras se mezclan con el batidor, luego se añade la vainilla y el aceite vegetal a la mezcla, mien-

tras se homogeniza con el batidor a mano.

Una vez que se tenga una mezcla homogénea, se agrega la harina, la sal y la cocoa tamizadas con un colador. Se incorpora todo en el tazón con una espátula miserable hasta que se obtenga una mezcla homogénea. Luego, se agrega el chocolate en trozos y se distribuye en toda la mezcla.

Por último, se embarra con mantequilla la superficie del molde en el que se horneará la mezcla. Se vierte toda la mezcla en el molde para hornear y se esparce para alcanzar una altura uniforme; se hornea a 180 °C por 35 minutos.

### Gelatina de piloncillo y canela

Primero se coloca el agua, el piloncillo y la canela a fuego medio hasta que hierva. Se agrega la grenetina en forma de lluvia y se bate hasta que se integre bien al líquido; hay que dejar que la grenetina se disuelva para retirar del fuego. Luego se debe verter en un recipiente plano y deja enfriar hasta que solidifique. Para servir, se corta la gelatina en cubitos.

### Aloe infundado con sirope de canela

Se coloca el agua, el piloncillo y la canela a fuego medio hasta que hierva durante 2 min. Es importante no dejar que caramelice, la consistencia debe ser completamente líquida. De lo contrario, se añade más agua. Se deja enfriar la mezcla a temperatura ambiente y cuando esté completamente fría, se añade el tequila.

Posteriormente, se corta la base de la penca de aloe y se rebanan los extremos con espinas dejando expuesta la pulpa sin retirar toda la cáscara. Se deja remojando en agua toda la noche. Al día siguiente se desecha el agua y se enjuaga muy bien la penca con agua limpia. En este punto, se retira cuida-

dosamente el resto de la cáscara, conservando la mayor cantidad de pulpa posible, y se corta en cubitos. Finalmente, se sumergen en el sirope de canela y piloncillo durante toda la noche en refrigeración.

### Sugerencia de emplatado

Se corta el *brownie* en cubitos y se colocan encima los trocitos de aloe con sirope de piloncillo y canela. Se sirve el helado sobre una cama de *brownie* desmoronado y se corona con pencas de chocolate blanco. El plato se acompaña con los cubitos de gelatina de piloncillo y canela.

¡Los elementos del postre se pueden ordenar y combinar de tu manera favorita sacando tu lado más creativo!





## CHIMBOS

Autoras: **Diana Monterroza Palacios** y **Erika Gabriela Cano León**.

## Ingredientes

### Para elaborar el pan

- 8 huevos
- 100 g de azúcar
- 220 g de harina de trigo
- 15 g de polvo para hornear
- Suficiente mantequilla

### Para elaborar el jarabe

- 600 g de azúcar
- 4 estrellas de anís
- 2 rajas de canela
- 250 ml de miel de maguey
- 1 litro de agua purificada

## Preparación

### Pan

Se separan las claras de las yemas de los huevos. Se baten las claras a punto de turrón y se incorpora (sin dejar de batir) una por una de las yemas y la mitad del azúcar.

Hay que cernir la harina y el polvo para hornear, se mezcla con el resto del azúcar y se incorpora lentamente al batido de forma envolvente para conservar la mezcla lo más esponjosa posible.

Se vierte la mezcla a un molde rectangular previamente engrasado

con la mantequilla y se enharina para evitar que se pegue.

Se mete al horno precalentado a 175 °C, por al menos 10 minutos. Se hornea durante 20 minutos. La corteza deberá estar firme y tener un color dorado.

Se retira del horno y se espera que se enfríe completamente antes de manipularlo.

Ya a temperatura ambiente, se corta el pan. En el estado de Chiapas es tradicional cortarlo en rombos de 5 a 8 centímetros, aproximadamente

### Jarabe de maguey

En un recipiente se vierte el agua, el azúcar, la canela, el anís y la miel de maguey, y se pone a hervir con flama alta.

La espuma oscura que saldrá se retira con una cuchara, posteriormente se baja la flama y se espera a que se reduzca la mezcla casi a la mitad. Se retira de la flama y se espera a que se entibie.

Los rombos de pan, a temperatura ambiente, se sumergen en el jarabe, de preferencia uno a uno para evitar que se rompan. Se re-

comienda apachurrar el pan dentro del jarabe para que penetre bien y se moje todo el interior.

Se espera que escurra un poco del jarabe para presentar el platillo.

## Nota

Para el pan utiliza un molde rectangular que no sea mayor a 40 centímetros de largo y de al menos de 5 centímetros de alto.



## GLOSARIO

### Acitronar

Freír un alimento a fuego lento hasta que esté ligeramente dorado o translúcido.

### Acremar

Batir mantequilla, margarina, manteca u otra grasa (sola o con azúcar, yemas, huevos enteros) hasta que esponje.

### Agave

(Del griego *αγαυή*, «noble» o «admirable») género al que pertenecen plantas suculentas pertenecientes a una extensa familia botánica del mismo nombre: Agavaceae, conocidas con varios nombres comunes, como agave, pita, maguey, cabuya, fique, mezcal.

### Almíbar

Sustancia líquida de distintos grados de espesor que se obtiene disolviendo azúcar en agua y cocinando la mezcla a fuego lento hasta que tome consistencia; se utiliza sobre todo en conservas de frutas y en la elaboración de postres y dulces.

### Amasar

Mover y presionar repetidamente una o más sustancias sólidas con un líquido hasta que se forma una masa homogénea, compacta y blanda.

### Asparagales

Orden que recibe el nombre del género *Asparagus* (el género de los espárragos). Posee 14 familias y más de 26 000 especies. Son plantas generalmente herbáceas y perennes, en las cuales las hojas salen todas juntas formando un racimo, aunque existen algunas especies arborescentes o trepadoras.

### Cebolla de Ixil

Tipo de cebolla endémica del poblado del mismo nombre, ubicado en el estado de Yucatán.

### Cernir

Método físico para separar partículas de distintos tamaños, a través de un tamiz o colador. Técnica utilizada con elementos sólidos como la harina, el cacao, el azúcar glas o el pan rallado, ingredientes

que fácilmente se aglutinan formando bolitas, pero que necesitamos separar para una correcta integración, sin grumos.

### Despepitar

Retirar las pepitas o semillas de ciertas verduras o frutas. Se despepita un jitomate pelado con una cucharita o una uva pelada con una aguja o con un pequeño clip desplegado, por ejemplo.

### Echalote

Planta perenne originaria de Asia que se cultiva en las huertas y se emplea como condimento. La parte comestible de esta planta está en su raíz, que forma bulbos aovados de forma y sabor entre el ajo y la cebolla.

### Envolver (la mezcla)

Acción de realizar movimientos envolventes muy suaves para mezclar una preparación sin batir.

### Fettuccine

Pasta tipo fideo, plana, elaborada con huevo, agua y harina.

### Filetear

Cortar un alimento en lonjas o filetes finos.

### Freír

Cocinar cualquier ingrediente en un sartén con grasa.

### Incorporar

Amalgamar una mezcla ligera y etérea con una más pesada. La más ligera se pone sobre la más pesada y con una cuchara metálica grande o una espátula de goma se hacen suaves movimientos en forma de ocho, consiguiendo que ambas mezclas se unan sin perder aire.

### Maguey

Nombre con el que comúnmente se conocen diversas plantas del género *Agave*. Con estas plantas se fabrican aguamiel, mezcal, tequila y pulque, entre otros productos. Conocido en náhuatl como *metl*.

### Marinar

Poner en un líquido aromático un ingrediente durante un tiempo determinado, para que esté más tierno y se aromatice. Esta práctica culinaria, también llamada macerar y adobar, conserva durante más tiempo las piezas de carne.

### Mezcal

Nombre genérico que identifica a diversas bebidas alcohólicas destiladas obtenidas a través de la cocción, sancochado o tatemado de las piñas de diferentes magueyes y la posterior fermentación y destilación de los jugos de las mismas. Algunas de ellas cuentan con denominación de origen. Dependiendo de la variedad de agave, del productor y otros factores, su graduación alcohólica va de los 45° a 60°.

### Pencas

Hojas de los agaves que se utilizan para recubrir los hornos de tierra donde se preparan la barbacoa y la birria, para cubrir alimentos antes de cocerlos como ajolotes, chicharras y escamoles, así como para otras preparaciones como el papalomé, el pollo en penca, el ximbó y el mapache tatemado. De ellas se obtiene el mixiote y los gusanos de maguey.

### Piloncillo

Endulzante elaborado a base de azúcar morena en forma de cono truncado. Es fácil de encontrar en los mercados populares y 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.

### Pulque

Del náhuatl *poliuhqui* o *puliuhqui*, *polihui*, que significa «corromperse», «destruirse». Bebida que se obtiene de la fermentación del aguamiel producida por el *Agave salmiana*, también conocido como maguey pulquero, maguey aguamielero, maguey cimarrón, maguey manso, maguey verde o maguey bronco. El pulque contiene entre 7° y 15° de alcohol; para elaborarlo se selecciona un maguey de entre 10 y 12 años, se capa y se raspa para estimular a la planta a que produzca aguamiel.

### Punto de turrón

Claros batidas con consistencia. Están en punto de turrón porque al voltear el recipiente, las claras no caen.

### Quiote

Del náhuatl *quiotl*. Tallo floral es-triado que sale en el centro de la planta del maguey cuando inicia su floración. Se eleva hasta 4 o 5 metros. Se acostumbra comer cocido y asado, igual que las flores del maguey.

### Rectificar

Corregir la sazón de un alimento al finalizar la preparación después de probarlo, añadiendo un ingrediente susceptible de mejorarlo, perfeccionar su sabor o hacer resaltar mejor un sabor particular (sobre todo sal y pimienta, y también azúcar, crema líquida, especias, hierbas aromáticas, etc.).

### Reservar

Apartar ingredientes, mezclas o preparaciones destinadas a utilizarse posteriormente, en frío o en caliente. Para evitar que se degraden, a menudo se envuelven en plástico autoadherible, en aluminio, un paño, etc.

### Salpimentar

Condimentar un alimento con sal y pimienta.

### Sellar

Comenzar la cocción de un alimento poniéndolo en contacto con una materia grasa muy ca-

liente o un líquido hirviendo, a fin de provocar la coagulación instantánea de las partes superficiales.

### Tamizar

Filtrar a través de un colador, una manta de cielo o una estameña un caldo, una salsa, una crema fina, un jarabe o una jalea que deben ser muy lisos.

### Tequila

Destilado mexicano obtenido del *Agave tequilana* variedad azul, que crece principalmente en el estado de Jalisco. Es una bebida que cuenta con denominación de origen, de modo que solo puede producirse en esa entidad y en algunas partes de otros estados como Nayarit, Guanajuato, Tamaulipas y Michoacán.

### Tonic

Bebida que contiene gas carbónico y azúcar, aromatizada con extractos naturales de frutas o plantas, entre las que figura por lo general la quinina.

### Vichyssoise

Crema de poro y papa, ligada con crema y que se sirve fría, con cebollín picado. Por extensión, se llama *vichyssoise* a una crema fría a base de otra verdura, por ejemplo, calabacita y papa.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alexphotos. (s. f.). *Agave parryi* de cerca. Freepik. [https://www.freepik.es/foto-gratis/agave-parryi-cerca\\_1182751.htm#query=agave&position=11&from\\_view=search&track=sph&uid=2c0908ab-30ee-4184-97dc-65d6eb-c584ee](https://www.freepik.es/foto-gratis/agave-parryi-cerca_1182751.htm#query=agave&position=11&from_view=search&track=sph&uid=2c0908ab-30ee-4184-97dc-65d6eb-c584ee)
- Barros, C., & Buenrostro, M. (21 de junio de 2016). *Maguey y cocina* (consultado el 21 de noviembre de 2023). La Jornada Maya. <https://www.lajornadamaya.mx/opinion/51704/maguey-y-cocina>
- Colunga-García Marín, Patricia. (1998). *Origen, variación y tendencias evolutivas del henequén (Agave fourcroydes Lem.)*. Boletín de la Sociedad Botánica de México, 62, 109-128. [https://www.researchgate.net/profile/Patricia-Colunga-Garciamarin/publication/275331610\\_Origen\\_variacion\\_y\\_tendencias\\_evolutivas\\_del\\_henequen\\_Agave\\_fourcroydes\\_Lem/links/55395a330cf226723aba186f/Origen-variacion-y-tendencias-evolutivas-del-henequen-Agave-fourcroydes-Lem.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Patricia-Colunga-Garciamarin/publication/275331610_Origen_variacion_y_tendencias_evolutivas_del_henequen_Agave_fourcroydes_Lem/links/55395a330cf226723aba186f/Origen-variacion-y-tendencias-evolutivas-del-henequen-Agave-fourcroydes-Lem.pdf)
- Gastronomía & Cía. (s.f.). Tamizar (consultado el 28 de noviembre de 2023). <https://gastronomiaycia.republica.com/2010/08/15/tamizar/#:~:text=En%20el%20aspecto%20culinario%2C%20tamizar,sin%20grupos%2C%20en%20la%20elaboraci%C3%B3n>
- Larousse Cocina. (s.f.). *Diccionario gastronómico en línea* (consultado el 28 de noviembre de 2023). <https://laroussecocina.mx/diccionarios/>
- Naturalista. (s.f.). *Magueyes y mezcales* (consultado el 28 de noviembre de 2023). <https://www.naturalista.mx/taxa/50822-Agave>
- Nogales, L. (2020, 11 de junio). ¿Agave o maguey? *Mezcológia* (consultado el 28 de noviembre de 2023). <https://mezcologia.mx/agave-o-maguey/>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER). (08 de mayo de 2017). *La vainilla de México al mundo* (consultado el 21 de noviembre de 2023). Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/la-vainilla-de-mexico-al-mundo>
- Sistema de Información Cultural (SIC México). (Última modificación: 20 de octubre de 2008). *El maguey y el pulque* (consultado el 21 de noviembre de 2023). Gobierno de México. [https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=gastronomia&table\\_id=53](https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=gastronomia&table_id=53)



