

Los sabores del solar tradicional maya

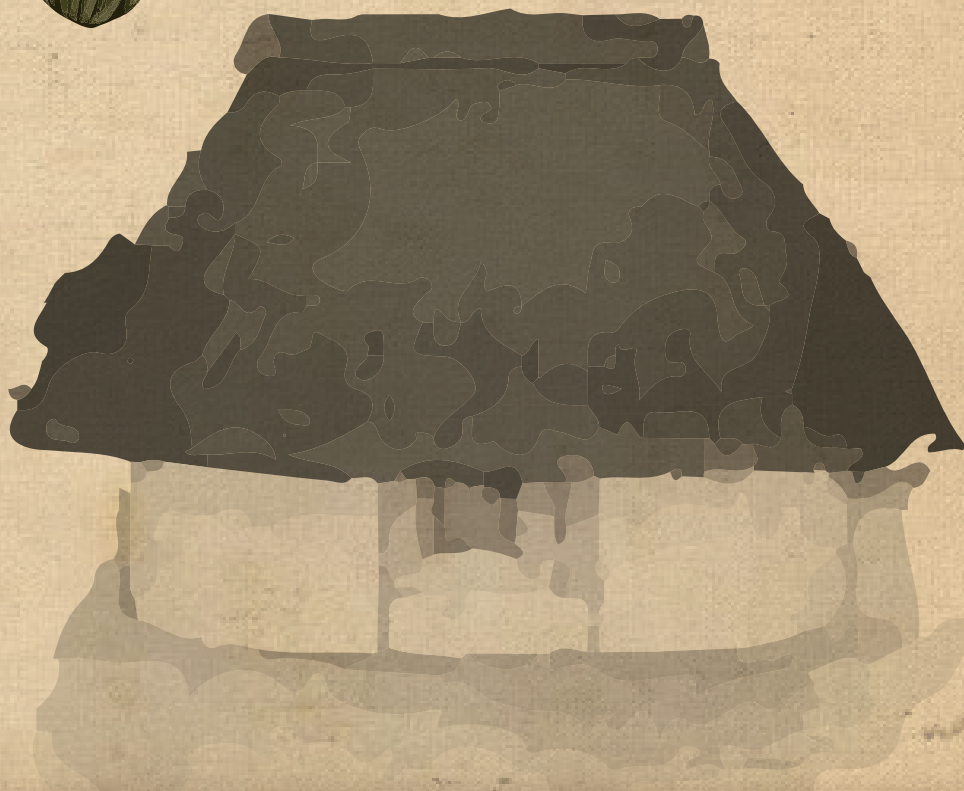
CATÁLOGO DE RECETAS



Lilia Emma Carrillo Sánchez
Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos



2021



D.A.R. 2021. *Los sabores del solar tradicional maya. Catálogo de recetas.* Cada uno de los autores de las recetas, Lilia Emma Carrillo Sánchez, Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos y Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C. (CICY).

Esta obra debe citarse de la siguiente forma:

Carrillo Sánchez, L. E., y Jiménez Bañuelos, M. C. (2021). *Los sabores del solar tradicional maya. Catálogo de recetas.* Mérida, Yucatán, México: Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C.

En el caso de recetas:

Apellidos, Inicial/es de Autor/es de la receta. (2021). Título de la receta. Carrillo Sánchez, L. E., y Jiménez Bañuelos, M. C. (2021). *Los sabores del solar tradicional maya. Catálogo de recetas* (pp. xx-xx). Mérida, Yucatán, México: 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. Pueden cocinarse y degustarse las recetas cuantas veces se desee, dando el crédito al autor correspondiente. La incorporación de alguna receta de este libro a un menú comercial requiere el permiso escrito de su autor, tramitado a través de la institución que edita el libro.

© Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C.
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 Sistema Conacyt.

Primera edición: octubre de 2021.
Cuidado editorial: Gabriela Herrera Martínez y Miguel Gibrán Román Canto.
Diseño editorial: Paola Marfil Lara y Norma Marmolejo Quintero.
Fotografías: Norma Marmolejo Quintero, Erika Gabriela Cano León, Mauricio Jiménez Manzanilla y Manuel Antonio Mendoza González.

Impreso y hecho en México.

Los sabores del solar tradicional maya

CATÁLOGO DE RECETAS



Lilia Emma Carrillo Sánchez
Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos



2021

Índice

10 **Presentación**

12 **Prólogo**

14 **II Encuentro Culinario**

18 El solar tradicional

27 **Ensalada y entremés**

28 Pimitos de *makulan*
y salpicón de morcilla

33 **Sopa**

34 Albóndigas de pepita

38 Sopa tres partes
de la calabaza

43 **Plato principal**

44 *Fusilli* en salsa de morcilla

48 *Jáaal Káak Náab*

52 *Kabik* de costilla

56 Langosta en *xcatic*

60 Lomo de cerdo
en recado rojo

64 Pac-nak yucateco

68 Pato en costra
de recado negro

72 Pulpo *chak*

76 *Shote* con momo
y guano en caldo

80 Tamal vegano
de ramón y plátano

85 **Postre**

86 *Baklava* de pepita
y miel de melipona

90 Dulce milpa

94 Mini tarta de lima
y yerbabuena con
merengue de miel

98 Pastel de *fudge* vegano

102 Pastel maya
con miel de agave

106 Tarta de coco y granada
con *coulis* de pitaya

111 **Bebida**

112 Margarita de guayaba
con habanero

118 **Glosario de términos culinarios**

126 **Agradecimientos**

128 **Bibliografía**



Presentación

Los Encuentros Culinarios del Jardín Botánico Regional “Roger Orellana” surgieron a partir de su línea estratégica de Cultura y Recreación, que tiene como objetivo promover el conocimiento de la biodiversidad con un enfoque que permite a la población valorar y reintegrar el uso ancestral de las plantas en su vida diaria a través de la comida.

La mejor forma de iniciar, fue dedicando en 2014 el I Encuentro Culinario a la chaya, esta planta de tradición ancestral presente en la cultura y gastronomía de varios estados de la República mexicana, entre ellos, Yucatán. El resultado fue inesperado, logramos reunir 27 participantes que compartieron sus recetas y mostraron una gran creatividad en el uso de este ingrediente tradicional.

El recetario *La chaya en el jardín y en la cocina* fue publicado en el 2015 con el apoyo del Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C. (CICY).

El reto para los participantes fue mucho mayor durante el II Encuentro Culinario, pues se puso a su disposición una lista de

más de 60 ingredientes que se obtienen en los solares tradicionales de la península de Yucatán.

Estas unidades de cultivo se ubican cerca de la vivienda tradicional y tienen diversos elementos como maíz, frijoles, calabazas o chiles, pero también se complementa con árboles frutales como el zapote, la naranja agria y el caimito; o ingredientes como el achiote u orégano, así como otras plantas del monte que crecen de manera espontánea y son protegidas en los solares por ser del interés medicinal o comestible. Esta dieta, esencialmente vegetariana, se complementa con el consumo de animales de corral como gallinas, guajolotes, cerdos o patos.

En el II Encuentro Culinario se logró una excelente respuesta por parte del alumnado de escuelas de gastronomía, aficionados y aficionadas, e incluso, chefs profesionales, logrando reunir 61 recetas, de las cuales 20 conforman *Los sabores del solar tradicional maya. Catálogo de recetas*, que esperamos disfruten, degusten y les sirva de inspiración para conocer más sobre nuestros ingredientes locales.

**Lilia Emma Carrillo Sánchez y
Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos**
Coordinadoras del Encuentro



Prólogo

Entre los objetivos del Jardín Botánico Regional “Roger Orellana” destacan difundir, educar y recuperar los saberes tradicionales relacionados con el uso y el valor de las plantas.

La UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, por sus siglas en inglés) decretó al 2014 como el “Año Internacional de la Agricultura Familiar”, por lo cual fue de vital importancia generar esfuerzos orientados al rescate y la divulgación de los sistemas agrícolas tradicionales, incentivando la producción de alimentos locales/regionales para favorecer una dieta equilibrada, la protección de la diversidad agrícola, gastronómica y el uso sostenible de los recursos naturales.

En este marco, el Jardín Botánico Regional del CICY, buscando promover y difundir la diversidad biológica de la península de Yucatán a través de la cultura gastronómica, llevó a cabo en 2015 el II Encuentro Culinario, en el que se presentaron platillos realizados con ingredientes tradicionales que se encuentran comúnmente en los solares mayas.

Esta experiencia nos llevó a reconocer el interés de jóvenes estudiantes, aficionados y aficionadas a la cocina, por convertir estos ingredientes tradicionales en platillos dignos de la culinaria internacional. Los platillos presentados son, sin duda, un reflejo de sabores y creatividad que los y las participantes aportaron, y el público tuvo oportunidad de degustar.

Esperamos disfruten las recetas.



II Encuentro Culinario

En septiembre de 2015 se llevó a cabo el II Encuentro Culinario *Cocinando lo Ancestral*, en el que la preparación de los platillos requirió como ingredientes los elementos vegetales y/o animales que se cultivan en los solares tradicionales. La lista era vasta: más de 60 productos (Tabla 1) entre condimentos, legumbres, frutas, hojas y carne, con los que los participantes pudieron echar a volar su imaginación y crear desde una bebida, hasta un elaborado plato principal, usando uno o varios de los elementos de la lista.

Como resultado se presentaron 61 platillos elaborados por 71 participantes, cuya cocina abarcó desde la tradicional, hasta fusión, contemporánea y de autor, a través de cinco tipos de platillos: entremés o ensalada (8), sopa (3), plato principal (23), postre (25) y bebida (2).

El público asistente tuvo la oportunidad de participar de la demostración de comida maya realizada por mujeres de la comunidad de Ich-Ek de Hopelchén, Campeche, además de probar algunas de las delicias presentadas en el III Encuentro Culinario.





El solar tradicional

Los solares de traspatio o huertos familiares en el estado de Yucatán, son unidades de manejo y producción de alimentos. Sin embargo, el crecimiento poblacional, la acelerada pérdida de elementos y prácticas culturales, tanto en las poblaciones urbanas como rurales, han favorecido que dichas unidades estén por desaparecer y con ello, una fuente importante de obtención familiar de autoabastecimiento a lo largo del año.

La superficie de los solares puede variar de 500 a 5000 metros cuadrados y se ha reportado un estimado de especies de plantas presentes de entre 50 a 287, dependiendo de la región de la península en donde se encuentre. En este espacio existe una interacción entre plantas silvestres, cultivadas y animales domésticos que conforman parte de la riqueza del sistema (Toledo *et al.*, 2007).

La estratificación vegetal del solar, así como su biodiversidad, es parecida a la de un ecosistema natural. Se puede distinguir un estrato arbóreo dominado por árboles na-

tivos que proveen sombra, materiales para construir, leña y que además durante la época de la floración, son fuente de néctar para las abejas meliponas (especie nativa sin aguijón de uso prehispánico). El estrato arbóreo está dominado por especies frutales, que se mantienen de talla corta para facilitar la cosecha de los frutos y en el estrato herbáceo se mantienen hortalizas, plantas de ornato y espontáneas a las que se les da varios usos. En este mismo estrato se encuentran los animales domésticos como gallinas, pollos, patos, guajolotes, cerdos y el *kanché*, construcción elevada elaborada con troncos de árboles a una altura de 1.5 metros, que es particularmente sobresaliente en el paisaje del solar.

Esta estrategia de espacios de cultivo intensivos y de uso múltiple, ha sido parte de la tradición maya que muestra un manejo integral de los recursos que favorece las interacciones sociales y aporta beneficios económicos para las familias de la región. Al mismo tiempo son un reflejo de años de selección y domesticación de los recursos naturales.



Figura 1. Esquema general de un solar tradicional. Tomado de Carrillo, L., y R. Orellana. (2004).

¿Qué podemos obtener de un huerto familiar?

Los huertos familiares son complejos, con estructuras y componentes muy diversos establecidos empíricamente por los productores de acuerdo con su propia percepción y necesidades (Figura 1). Todo esto se refleja claramente en la selección de especies y en sus asociaciones, así como en la ubicación y manejo dentro del espacio del huerto (Montañez, 1998). Las plantas se encuentran distribuidas en todo el terreno y están sembradas de acuerdo a la cultura, generan otros satisfactores como plantas medicinales, utensilios o leña. Una característica importante es que, en general, las responsables de tomar las decisiones de las especies vegetales que se establecen en el solar son las mujeres, pues son ellas las que determinan en gran parte las plantas que se siembran y mantienen, además de ser las que atienden y cuidan los solares (Hernández-Ruiz *et al*, 2012).

Actualmente, los solares están conformados por una mezcla de arbustos, hierbas espontáneas, y/o cultivadas y domesticadas; plantas perennes anuales y bianuales, con diversas épocas de cosecha, lo cual garantiza una producción a lo largo de casi todo el año. Estas especies de acuerdo a las categorías de uso, fueron: medicinal humano (29%), alimenticias o comestibles (20%), ornamentales (20%), condimento

(12%), rituales o religiosas (5%), y el 14% para otros usos (Tabla 1). Además de la biodiversidad de plantas, los huertos familiares pueden incluir la presencia de animales para el consumo doméstico. Dentro de esta fauna sobresalen los casos en los cuales hay cerdos, borregos y gallinas para aprovechar su carne o gallinas ponedoras, patos, abejas para la producción de miel. (Linares, 1976).

Si bien es verdad que los solares han existido en las zonas habitadas de la península de Yucatán desde tiempos inmemoriales, y que su composición original tuvo algunos cambios con la Conquista (muchos elementos traídos del Viejo Mundo fueron incorporados a éstos), los huertos familiares siguen siendo una parte importante de la cultura maya y el lugar de donde aún en pleno siglo XXI, sus dueños siguen obteniendo muchos de los recursos utilizados cotidianamente para cocinar o curarse. Y a pesar de que en las zonas rurales es común que podamos encontrarlos, hoy por hoy, casi han desaparecido en las ciudades; en el norte de Mérida, por ejemplo, como consecuencia de la enorme urbanización que se ha desarrollado en esta parte de la ciudad, los solares han sido seccionados, vendidos y transformados en edificaciones modernas (Flores, 1993).

Tabla 1. Alimentos vegetales que se pueden obtener en los solares.

Nombre común	Nombre científico	Nombre común	Nombre científico
Achiote	<i>Bixa orellana</i>	Calabaza	<i>Cucurbita argyrosperma</i>
Aguacate	<i>Persea americana</i>	Camote	<i>Ipomoea batatas</i>
Almendro	<i>Terminalia catappa</i>	Canisté	<i>Pouteria campechiana</i>
Anona	<i>Annona squamosa</i>	Cebollín	<i>Allium schoenoprasum</i>
Bonete	<i>Jacaratia mexicana</i>	Chaya	<i>Cnidoscolus acutifolius</i>
Boob	<i>Coccoloba spicata</i>	Chaya	<i>Cnidoscolus aconitifolius</i>
Boob tun	<i>Anthurium schlechtendalii</i>	Chayote	<i>Sechium edule</i>
Cacahuete	<i>Arachis hypogaea</i>	Chicozapote	<i>Manilkara zapota</i>
Cacao	<i>Theobroma cacao</i>	Chile	<i>Capsicum annum</i>
Caimito	<i>Chrysophyllum cainito</i>	Chile habanero	<i>Capsicum chinense</i>
Calabaza	<i>Cucurbita spp.</i>		

Nombre común	Nombre científico
Ciricote	<i>Cordia dodecandra</i>
Ciruela	<i>Spondias purpurea</i>
Coco	<i>Cocos nucifera</i>
Cocoyol	<i>Acrocomia mexicana</i>
Frijol	<i>Phaseolus vulgaris</i>
Granada	<i>Punica granatum</i>
Guaya	<i>Melicoccus bijugatus</i>
Guayaba	<i>Psidium guajava</i>
Hoja santa	<i>Piper auritum</i>
Ibes	<i>Phaseolus lunatus</i>
Jícama	<i>Pachyrhizus erosus</i>
Jool	<i>Hampea trilobata</i>
Kukul makal	<i>Xanthosoma yucatanense</i>
Lenteja	<i>Cajanus bicolor</i>

Nombre común	Nombre científico
Lima	<i>Citrus limetta</i>
Maíz	<i>Zea mays</i>
Malanga	<i>Xanthosoma sp.</i>
Mamey	<i>Pouteria sapota</i>
Mandarina	<i>Citrus reticulata</i>
Mango	<i>Mangifera indica</i>
Maracuyá	<i>Passiflora edulis</i>
Nance	<i>Byrsonima bucidaefolia</i>
Naranja agria	<i>Citrus aurantium</i>
Ñame	<i>Dioscorea alata</i>
Orégano	<i>Lippia graveolens</i>
Papa voladora	<i>Dioscorea bulbifera</i>
Papaya	<i>Carica papaya</i>
Pepino kat	<i>Parmentiera aculeata</i>

Nombre común	Nombre científico
Pepita sikil	<i>Cucurbita moschata</i>
Pich	<i>Enterolobium cyclocarpum</i>
Pimienta de Tabasco	<i>Pimenta dioica</i>
Piñuela	<i>Bromelia pinguin</i>
Pitaya	<i>Hylocereus undatus</i>
Plátano	<i>Musa acuminata</i>
Plátano	<i>Musa paradisiaca</i>
Ramón	<i>Brosimum alicastrum</i>
Sagú	<i>Maranta arundinacea</i>

Nombre común	Nombre científico
Saramuyo	<i>Annona squamosa</i>
Tamarindo	<i>Tamarindus indica</i>
Tauch	<i>Diospyros digyna</i>
Tomate	<i>Solanum lycopersicum</i>
Waach buúl	<i>Vigna umbellata</i>
Xpelón	<i>Vigna unguiculata</i>
Xráandejas	<i>Cajanus cajan</i>
Yerbabuena	<i>Mentha spicata</i>
Yuca	<i>Manihot esculenta</i>

Derivados
miel





Tamal de x ma k'ulam
 Profesional
 Abril Cristina Salas Gongora
 Noel Adan Magaña Be
 Universidad de Oriente
2° ENCUENTRO Culinario
 "Cocinando lo ancestral"
 25 de septiembre, 2015



Jaroch k'úm
 Profesional
 Abril Cristina Salas Gongora
 Noel Adan Magaña Be
 Universidad de Oriente
2° ENCUENTRO Culinario
 "Cocinando lo ancestral"
 25 de septiembre, 2015



**Ensalada y
entremés**

Pimitos de *makulan* y salpicón de morcilla



Edwin Esteban Chulim Pech
Gustavo Joaquín Coba Orilla



Profesional

Ingredientes

Pimitos de *makulan*

- ◆ 100 g de masa de maíz nixtamalizada
- ◆ 30 g de residuos de chicharrón o asiento
- ◆ 30 ml de manteca de cerdo
- ◆ 2 hojas de *makulan*
- ◆ 10 g de sal
- ◆ 10 ml de agua fría

Salpicón de morcilla

- ◆ 20 g de rábano
- ◆ 20 g de cilantro
- ◆ 50 ml de naranja agria

Cremoso de aguacate

- ◆ 1 pieza de aguacate local
- ◆ 1 limón

Morcilla a la hierbabuena

- ◆ 20 g de hierbabuena
- ◆ 50 ml de sangre de puerco
- ◆ 30 g de grasa de cerdo
- ◆ 30 g de riñón de cerdo
- ◆ 30 g de lomo
- ◆ 30 cm de tripa de cerdo natural
- ◆ 50 ml de manteca de puerco

Procedimiento

En un tazón, combinar la masa de maíz junto con el asiento y reservar. Posteriormente, licuar con el agua fría, la hoja de *makulan* y reservar. Combinar ambas mezclas hasta obtener una tonalidad verdosa.

Una vez revuelta la masa, hacer discos ligeramente gruesos y cocer en un comal junto con un brochazo de manteca. Una vez dorados, reservar.

Morcilla a la hierbabuena

Lavar la tripa y reservar. Picar en cubos medianos la carne, la grasa y el riñón. Reservar. Combinar en un tazón la sangre junto con las menudencias previamente picadas. Una vez combinado, añadir la hierbabuena y reposar en refrigeración por 20 min. Ya reposada, rellenar la tripa con la mezcla hasta formar un embutido en forma de salchicha. Amarrar por los extremos y hervir en agua por 30 min. Una vez hervida la morcilla, freír en manteca de cerdo hasta obtener un color dorado.

Salpicón de morcilla

Laminar el rábano y reservar. Cortar en cubos la morcilla y reservar. Picar el cilantro en *petit brunoise* y reservar. Posteriormente, en un tazón combinar el rábano junto con la morcilla, el cilantro y el jugo de naranja agria. Dejar reposar.

Cremoso de aguacate

Retirar la pulpa del aguacate, añadir el jugo de limón y posteriormente emulsionar con la ayuda de un procesador hasta tener la textura de un puré terso.

Sazonar con sal y pimienta.

En un plato, colocar el pimito, sobre él poner el salpicón de morcilla y un toque de cremoso de aguacate.

Servir con el pimito caliente.





Sopa

Albóndigas de pepita



Juan Gabriel Kuyoc Arceo
Inés Nallely Poot Petul



Estudiante

Ingredientes

- ◆ 700 g de pepita entera
- ◆ 300 g de chaya
- ◆ 2 l de agua
- ◆ Sal c/n
- ◆ 20 g de especias yucatecas
- ◆ 15 g de recado blanco
- ◆ 1 pieza de papa voladora
- ◆ 1 pieza de calabaza mensejo
- ◆ 1 pieza de chayote
- ◆ 100 g de pepita molida

Procedimiento

Mise en place

Tostar levemente la pepita y luego molerla, reservar.

Lavar muy bien la chaya y reservar.

Cortar la papa voladora, el chayote y la calabaza en cuadros pequeños.

Preparación

Extraer el aceite de la pepita mediante un amasado; después, agregar las especias yucatecas, sal y formar bolitas. En una olla, poner a cocer la chaya, agregar las albóndigas, incorporar los vegetales, diluir el recado blanco en el mismo caldo y, por último, sazonar con sal.

Presentación

Servir y espolvorear con pepita molida.



Sopa tres partes de la calabaza



**Rosa María
Hernández González**



Estudiante

Ingredientes

Sopa

- ◆ 250 g de flor de calabaza
- ◆ 20 g de echalote
- ◆ 20 g de mantequilla
- ◆ 500 ml de leche
- ◆ 1 cucharada de mantequilla
- ◆ 1½ cucharada de harina
- ◆ 100 g de crema ácida
- ◆ ½ cucharadita de tomillo
- ◆ Sal y pimienta al gusto

Croûton

- ◆ 2 rebanadas de pan de caja
- ◆ 15 ml de aceite de oliva
- ◆ 1 pizca de orégano
- ◆ 10 g de pepita *sikil*

Chips de calabaza:

- ◆ 1 pieza pequeña de calabaza
- ◆ 100 g de harina
- ◆ 1 g de orégano
- ◆ Sal y pimienta

Decoración

- ◆ 2 hojas de chaya
- ◆ 200 ml de aceite vegetal
- ◆ 50 g de queso de bola rallado

Procedimiento

Croûton

Quitar las orillas del pan. Cortar en cubos el pan. Acomodar los cubos en una charola y ponerles aceite de oliva, sal, pimienta y orégano.

Hornear a 100-150 °C por 10 min, aproximadamente, o hasta que estén dorados. Sacarlos del horno y pasar por pepita *sikil* molida.

Chips de calabaza

Cortar la calabaza en láminas delgadas, secar con papel absorbente y sazonar con sal, pimienta y orégano.

Pasar por harina, retirar el exceso y freír en abundante aceite hasta que queden doradas. Dejar secar en un papel absorbente.

Decoración

Lavar las hojas de chaya y secar con papel absorbente.

Pasar por aceite caliente hasta que queden transparentes y crocantes.

Sopa de flor de calabaza

Quitar el pistilo y la parte de abajo de la flor de calabaza.

Poner mantequilla en una sartén y agregar el echalote en trozos. Acitronar y agregar las flores de calabaza. Sofreír hasta que estas hayan disminuido su tamaño y sazonar con tomillo.

Agregar la leche y dejar hervir. Retirar del fuego y reservar. Una vez frío, licuar hasta obtener una textura homogénea.

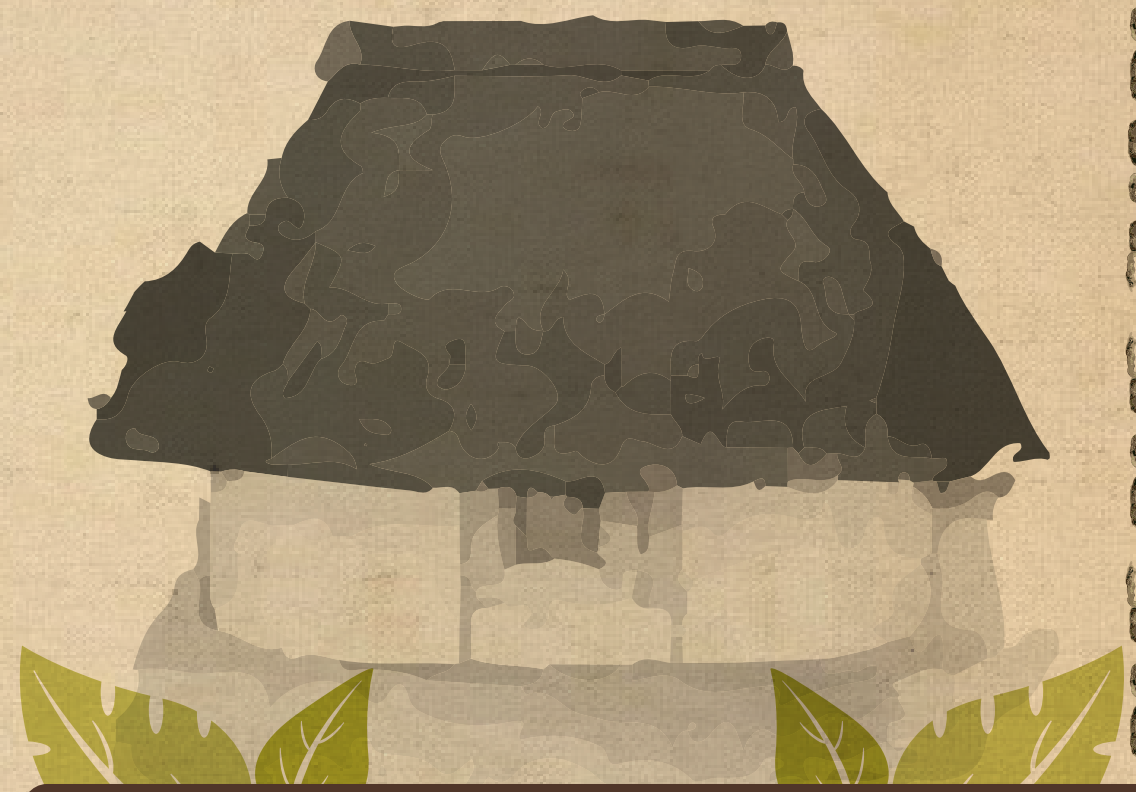
Hacer un *roux* en una cacerola, poniendo 1 cucharada de mantequilla y 1½ cucharada de harina. Dejar que la harina se cueza bien; agregar la preparación de las flores, salpimentar y cocinar a fuego bajo. Cuando comience a hervir, agregar la crema poco a poco, batiendo para que no se corte.

Ya integrada la crema, apagar el fuego y servir caliente.

Presentación

Decorar con *croûton*, chips de calabaza, queso de bola rallado y una hoja de chaya frita.





Plato principal

Fusilli en salsa de morcilla



**Camilo Ibrahim
Barquet Covarrubias**



Estudiante

Ingredientes

- ◆ 150 g de chile dulce
- ◆ 150 g de cebollita de Ixil
- ◆ 200 g de morcilla
- ◆ 250 g de zanahoria
- ◆ 100 g de apio
- ◆ 100 g de chalotas
- ◆ 5 g de brotes de rábano
- ◆ 5 g de cilantro local
- ◆ 1 l de vino tinto
- ◆ 100 g de cebollina
- ◆ 500 ml de manteca de cerdo
- ◆ Sal c/n
- ◆ Azúcar c/n
- ◆ 1 pieza de cáscara (chicharrón)

Procedimiento

Lavar y picar las zanahorias, el apio y las chalotas, saltearlos con la manteca de cerdo; verificar que se cuezan sin que se quemen y agregar la sal. Picar la morcilla y agregársela a los vegetales cocidos; revolver perfectamente. Agregar el vino en tres evaporaciones; por cada evaporación, desglasar el fondo de la olla y rectificar sabores (sal y azúcar). La última evaporación, antes de apagar, agregar el cebollín. Reservar. Cocer la pasta y dejarla *al dente*. Picar en juliana el chile dulce y las cebollitas de Ixil para luego saltear con la pasta. Agregar la salsa de morcilla.

Presentación

Decorar con brotes de rábano y cilantro local, con su crocante de cáscara.



Jáaal Káak Náab



**Diana Elizabeth Ocampo Martín
Binui Isay Pérez Ucán
Gabriela Guadalupe Rejón Coral
Brianda Bobadilla Mézquita**



Estudiante



Ingedientes

Pulpo frito

- ◆ 1 pulpo de aproximadamente 1 kg
- ◆ Agua
- ◆ Sal
- ◆ Pimienta
- ◆ Aceite vegetal
- ◆ 2 dientes de ajo
- ◆ 5 limones
- ◆ 60 g de cebolla

“Aire de ceniza” de tortilla

- ◆ 90 g de tortilla tatemada
- ◆ 20 ml de agua
- ◆ 2 g de lecitina de soya

Mini but con huevo de codorniz

- ◆ Carne de cerdo
- ◆ Cebolla
- ◆ Chile dulce
- ◆ Epazote
- ◆ Sal
- ◆ Pimienta y ajo
- ◆ 2 huevos de codorniz

Kool blanco

- ◆ 400 ml de jugos de cocción de pulpo
- ◆ 30 g de harina
- ◆ Sal c/n

Papel de chiltomate

- ◆ 200 g de jitomate
- ◆ 80 g de cebolla blanca
- ◆ 30 g de ajo
- ◆ 1 chile habanero
- ◆ 300 g de maicena

Mayonesa de chile dulce y max

- ◆ 1 yema de huevo
- ◆ 250 ml de aceite vegetal
- ◆ 1 chile dulce asado
- ◆ 1 chile max asado
- ◆ 10 ml de jugo de lima
- ◆ 5 g de ajo asado

Procedimiento

Para el pulpo

Llevar a ebullición en una cazuela grande el agua suficiente para que cubra el pulpo. Añadir una pizca de sal, ajo, cebolla y jugo de limón. Una vez que hierva, introducir el pulpo y levantarlo dos o tres veces (lo que popularmente se llama "asustar"). Dejar cocer aproximadamente 29 minutos por cada kilo y enfriarlo. Cortar los tentáculos del pulpo y, en una cazuela con aceite bien caliente, freírlos unos minutos, hasta que queden crujientes. Para la presentación del plato, con un pincel, pintar el fondo del plato con el aceite de ajo y perejil. Disponer un par de tentáculos de pulpo y pintar otro poco por encima y salpimentar.

Para la reducción de salsa de recado negro

Con el agua de la cocción del pulpo, diluir el recado y agregar un toque de *xtabentún*. Dejar reducir a fuego bajo por aproximadamente media hora. Agregar la cebolla, dos dientes de ajo y un chile dulce asados.

Para el “aire de ceniza” de tortilla

En el vaso de la batidora, verter la tortilla tatemada y licuada con agua y la lecitina de soya. Licuar con un procesador de mano en un recipiente cuadrado con un ángulo vertical de aproximadamente 45°.

Para el but de codorniz

Mezclar la carne molida de cerdo con la cebolla, el chile dulce, el ajo. Formar un rectángulo plano de carne y colocar los huevos cocidos de codorniz en el centro y enrollar. Filmar en forma alargada y pochalar en la reducción del recado negro. Salpimentar.

Para el kool blanco

Dejar reducir los jugos de la cocción del pulpo a fuego bajo hasta la mitad. Agregar harina diluida en agua tibia con ayuda de un tenedor y llevar a ebullición. Aliñar con sal.

Para el papel de chiltomate

Asar los tomates, el ajo, la cebolla y el chile en un comal o sartén con un poco de manteca. Una vez que queden bien tatemados, moler finamente con ayuda de una licuadora; colar. Sofreír la salsa colada en un poco de manteca de cerdo, agregar la maicena y dejar espesar a fuego muy bajo por aproximadamente 40 min. Una vez reducida, colocar en un tapete de silicona; con ayuda de una espátula, procurar dejarla lo más delgada posible. Llevar al horno precalentado a 150 °C durante aproximadamente 20 min o hasta que esté completamente deshidratada. Sacar del horno, dejar enfriar y con cuidado, despegar y hacer polvo para decorar el plato.

Kabik
de costilla



Edwin Esteban Chulim Pech
Gustavo Joaquín Coba Orilla



Profesional

Ingredientes

- ◆ 300 g de costilla de puerco cargada
- ◆ 30 g de recado rojo
- ◆ 20 ml de manteca de cerdo
- ◆ 50 g de chaya
- ◆ 2 piezas de tomate
- ◆ 30 g de chile seco
- ◆ 1 chile habanero
- ◆ 2 piezas de naranja agria
- ◆ 100 g de masa de maíz nixtamalizada

Procedimiento

Kabik de costilla

En una olla, freír con la manteca los tomates hasta estar acitronados. Posteriormente, añadir la costilla y darle una ligera fritura. Luego, agregar agua hasta llenar la olla. Diluir el recado rojo y añadir al caldo. Hervir durante dos horas a fuego bajo. Retirar la costilla y deshuesar. Reservar. Continuar hirviendo el caldo y añadir el jugo de la naranja agria, los chiles secos y dejar hervir por 10 min más hasta obtener un sabor ligeramente ácido. Luego, añadir la masa de maíz colada y hervir por 20 min más hasta obtener la consistencia ligeramente espesa de una sopa. En el último momento del hervor, añadir la chaya, el chile habanero y apagar el fuego. Tener cuidado de no romper los chiles dentro del caldo, si no, picará demasiado el platillo.

Costilla

La costilla deshuesada y reposada, al momento de servir, sellarla con manteca hasta obtener una costra dorada.

Presentación

Colocar la costilla sellada y, a continuación, añadir la sopa caliente con algunos chilitos y chaya.



Langosta *en xcatic*



Jorge Agustín Estrella Barrera



Estudiante

Ingredientes

- ◆ 130 g de pasta cruda
- ◆ Agua c/n
- ◆ Sal c/n
- ◆ Aceite de olivo c/n
- ◆ 3 piezas de chile *xcatic* tatemado
- ◆ 1 l de fondo de pollo
- ◆ ½ pieza de cebolla blanca asada
- ◆ 1 ramillete de cebolla cambray
- ◆ 100 ml de manteca de cerdo
- ◆ 250 ml de jugo de naranja agria
- ◆ 1 atado de cilantro local
- ◆ 3 piezas de hojas de chaya
- ◆ 1 pieza de aguacate
- ◆ Mantequilla
- ◆ Ajo en láminas
- ◆ Tomillo
- ◆ Recado negro
- ◆ Cebollino
- ◆ Orégano

Procedimiento

Cocer la pasta en agua con sal; *al dente*, retirar. Parar la cocción con agua fría y rociar con aceite de olivo.

Limpiar los *xcatic*, licuar con un sofrito de cebolla, fondo y regresar a sofreír en 20 ml de manteca.

Tatemar las cambray por los lados, desgajar y marinar en naranja agria, limón, sal, orégano.

Parrillar el aguacate, cortar en cubos, aliñar con limón, sal y pimienta.

Dorar las hojas de chaya al carbón.

Cocinar la langosta en mantequilla y servir con la pasta mezclada con la salsa.

Presentación

Servir con cilantro, cebolla cambray y aguacate.



Lomo de cerdo en recado rojo



Jesús Misael Pech Ramírez



Estudiante

Ingredientes

- ◆ 150 g de lomo de vientre de cerdo
- ◆ 2 piezas de codillo de cerdo
- ◆ 15 g de recado rojo
- ◆ 2 piezas de pimienta negra
- ◆ 15 ml de jugo de naranja agria
- ◆ 3 dientes de ajo
- ◆ ½ pieza de plátano macho
- ◆ ½ pieza de plátano manzano
- ◆ 100 g de mantequilla sin sal
- ◆ ¼ de chile *xcatic*
- ◆ ¼ de pieza de chile *max*
- ◆ ½ pieza de chayote
- ◆ 1/8 de pieza de calabaza local
- ◆ 10 g de cal
- ◆ 1 pieza de elote tierno
- ◆ 5 piezas de uva de mar
- ◆ ½ pieza de cebolla
- ◆ 1 pieza de zanahoria
- ◆ 2 piezas de tomate
- ◆ 4 piezas de clavo
- ◆ 4 hojas de laurel
- ◆ 1 gajo de tomillo

Procedimiento

Lomo de cerdo en recado rojo

Licuar el recado con un diente de ajo, jugo de naranja, 2 piezas de clavo, pimienta y sal al gusto. Dejar marinar por 30 min. Sellar en una sartén con aceite de oliva y terminar en el horno por 15 min a 180 °C.

Puré de plátanos

Asar en la leña los plátanos con su propia cáscara envueltos en papel aluminio. Retirar la cáscara, hacer puré. En un recipiente a baño María, incorporar leche hasta obtener la textura deseada. Terminar con mantequilla de chiles y sal al gusto.

Mantequilla de chiles

Clarificar mantequilla, retirar suero, infusionar los chiles, el clavo y el ajo.

Salsa de uva de mar

Retirar pulpa con todo y cáscara; agregar una pizca de azúcar y una de sal; dejar reposar 30 min y licuar.

Guarnición de chayote nixtamalizado, elote asado y calabaza fritos en mantequilla de chiles

Pelar y cortar el chayote en *brunoise*, nixtamalizar (agregar el chayote en agua con cal), dejar reposar 30 min, lavar muy bien hasta que el agua salga transparente. Asar el elote con todo y cáscara directamen-

te al carbón. Cortar la calabaza de forma deseada. Ya teniendo todo esto, saltear la calabaza junto con el chayote en la mantequilla de chiles, hasta que estén *al dente*; agregar el elote ya pelado y sazonar.

Salsa de reducción de fondo:

Sellar el codillo de cerdo con aceite de oliva y terminar con mantequilla. Reservar este jugo obtenido de las carnes. Hacer *mirepoix* (picar cebolla y zanahoria en *brunoise*). En una charola, llevar al horno junto con el codillo por 30 min a 200 °C. Hervir 1 l de agua. Ya teniendo el rostizado, agregar al agua caliente. Desglasar la charola con la misma agua, aromatizar con hojas de laurel y tomillo, dejar reducir. Con la reducción en una sartén, agregar el jugo de las carnes y dejar reducir; sazonar.

Ajos fritos

Filetear los ajos, freír en mantequilla de chiles hasta obtener una textura crocante.

Presentación

Cortar el lomo de cerdo en dos partes iguales. Colocar "besitos" del puré, guarnición en un costado del lomo, puntos de salsa de uva. Terminar con la salsa de reducción por encima del lomo. Decorar con espinaca trepadora.



Pac-nak
yucateco



**Freddy Gaspar
Trujeque Martínez**



Estudiante

Ingredientes

- ◆ 200 g de *pac-nak*
- ◆ 100 g de ibes
- ◆ 200 ml de manteca de cerdo
- ◆ 2 piezas de rábano
- ◆ 1 chile habanero
- ◆ ¼ de papaya
- ◆ ½ pieza de aguacate
- ◆ 1 naranja agria
- ◆ 2 cebollas de Ixil
- ◆ 1 atado de cilantro
- ◆ 50 g de achiote

Procedimiento

Cocinar el *pac-nak* en agua a baja temperatura dejando expuesta la piel. Cuando esté tierno y bien cocido, retirar y cocinar la piel en manteca hirviendo hasta formar un chicharrón. Cocinar los ibes y hacer un puré frito con manteca. Posteriormente, cortar los rábanos en rodajas y dejar remojando en agua fría. Licuar la papaya con el chile habanero, formando así una salsa. Diluir el achiote con el jugo de naranja y hornear hasta secar por completo. Triturar hasta tener la textura de "tierra". Cortar a mitades las cebollas Ixil y saltear en manteca; reservar. Cortar en cuadros el aguacate y unir con las cebollas de Ixil y unas gotas de naranja agria.

Presentación

Decorar con rábano y hojas de cilantro.



Pato

en costra de recado negro



**Jessica Alejandra
Aguiar Guillermo**



Estudiante

Ingredientes

- ◆ 1 pato
- ◆ 400 g de cebada
- ◆ 250 g de manteca de cerdo
- ◆ 6 cebollas de Ixil
- ◆ Cacahuete c/n
- ◆ Sal y pimienta c/n
- ◆ Cebollín
- ◆ Epazote
- ◆ 150 g de recado de relleno negro
- ◆ Pepino
- ◆ Naranja agria

Procedimiento

Limpia el pato, salpimentar y reservar. A continuación, poner a cocer la cebada con suficiente agua. Una vez lista, retirar del fuego y escurrir. Poner a sofreír la cebada con manteca de cerdo, cebollas de Ixil, cacahuete, pimienta, sal y cebollín; al final, agregar epazote y retirar. Preparar una pasta con el recado negro y aplicarla al pato. Una vez hecho eso, sellar el pato en la plancha con manteca de cerdo y dar el término deseado.

Presentación

Una vez montado el plato, agregar ralladura de pepino previamente salpimentado y con naranja agria.



Pulpo *chak*



Daniela Silva Manrique



Estudiante

Ingredientes

- ◆ 1 kg de pulpo
- ◆ 200 g de callo de almeja
- ◆ 200 g de cacahuete rojo
- ◆ 100 g de espelón
- ◆ 1 pieza de cebolla morada
- ◆ 2 piezas chicas de camote morado
- ◆ 100 g de semillas de achiote
- ◆ 1 barra de mantequilla
- ◆ 3 cabezas de ajo
- ◆ 2 atados de epazote
- ◆ 1 atado de cilantro local
- ◆ Tomate verde
- ◆ Aguacate local
- ◆ Chile habanero
- ◆ Aceite de oliva
- ◆ 1 pieza de naranja agria
- ◆ ½ taza de crema ácida
- ◆ Aceite c/n
- ◆ Sal c/n
- ◆ Pimienta de Tabasco c/n

Procedimiento

Para cocer el pulpo, llenar una olla con agua, agregar sal, un custo de cebolla y unas hojas de epazote y hervir con el pulpo; cuando llegue a punto de ebullición, esperar 45 min y apagar. Dejar que se enfríe. Derretir la mantequilla y agregar las semillas de achiote; cuando suelten color, retirarlas. Envolver los camotes con papel aluminio, agregarle unas gotas de aceite de oliva y unas hojas de laurel y hornearlos hasta que queden suaves. Sacar, desenvolver y enfriar. Hacer un puré, agregarle sal, la mantequilla previamente derretida y crema ácida. Hornear los cacahuates por 5-8 min, aproximadamente, con un poco de sal y picarlos finamente. Cortar los tentáculos del pulpo, sazonar con pimienta y ajo, unas gotitas de naranja agria y revolcar los tentáculos en el cacahuete en una sartén caliente; agregar un poco de mantequilla y sofreír. Hacer una emulsión de aguacate, agregar a la licuadora el aguacate, epazote, cilantro, tomate verde, sal y emulsionar con aceite. Para la emulsión de habanero, el mismo procedimiento, solo que con habanero y los dientes de ajo. Al final, combinar la emulsión de aguacate con la de habanero. Sazonar los callos de almeja con sal, pimienta y unas gotas de naranja agria. Sellar en sartén y listo. Cocer los espelones con un cuarto de cebolla, sal y epazote; luego, sofreír con cebolla y ajo.

Presentación

Para servir, colocar una cama de puré de camote; arriba, poner los tentáculos del pulpo, colocar unas gotas de la emulsión y encima, poner el callo de almeja con unas hojas de cilantro; alrededor, servir los espelones y terminar con gotas de naranja agria.



Shote
con momo y guano en caldo



Adrián Velázquez Guamán
Juan Daniel Bañuelos



Estudiante

Ingredientes

- ◆ Caracol de río c/n
- ◆ 10 hojas de momo
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ 2 ramitas de epazote
- ◆ ½ cebolla
- ◆ Sal c/n
- ◆ 50 g de masa

Procedimiento

Cortar las puntas a los caracoles. Limpiar todas las hojas. Ya que esté listo, poner a cocer los caracoles con el ajo y la cebolla, agregando un poco de sal. Cuando los caracoles hayan tomado un color blanco, licuar el momo con las demás hojas, agregando un poco de caldo para que agarre sabor. Espesar con la masa. Ya que esté lista la mezcla, agregarla al caldo. Verificar sabor y servir.

Presentación

Servir en jícaras con cebolla picadita, cilantro y una salsa de chiles bomba con limón.



Tamal vegano de ramón y plátano



Natalia Citlali Cano Rojas



Profesional

Ingredientes

- ◆ 4 tazas de harina de ramón
- ◆ 250 g de masa de maíz nixtamalizada
- ◆ 1 taza de aceite vegetal
- ◆ Sal c/n
- ◆ ¾ de taza de caldo de verduras
- ◆ 4 plátanos macho maduros
- ◆ Hojas de elote
- ◆ 1 chile habanero ahumado
- ◆ 1 tomate asado
- ◆ 1 taza de cacahuate tostado

Procedimiento

En el tazón de la batidora, mezclar la harina de ramón con la masa de maíz, aceite vegetal, sal e ir agregando poco a poco el caldo de verduras hasta obtener una masa esponjosa y firme.

Aparte, partir los plátanos a la mitad a lo largo y asar sobre una sartén caliente hasta que estén suaves y dorados. Hacer un puré con ellos.

Formar pelotas de 150 a 200 g, aproximadamente, con la masa de ramón y maíz, y rellenar con el puré de plátano. Meter cada tamalito en una hoja de maíz previamente hidratada y suavizada en la vaporera, y cerrar los tamalitos sujetando con una tira formada con la misma hoja de elote.

Cocer los tamales en la vaporera hasta que estén firmes al tacto.

Hidratar el chile habanero ahumado y sin semillas en 1/3 de taza de caldo de verduras; tostar los cacahuates sin piel en una sartén caliente y, posteriormente, moler en el molcajete con el chile hidratado, el tomate asado y sal.

Presentación

Servir los tamales veganos de ramón y plátano acompañados de la salsa de cacahuate.





Postre

Baklava **de pepita y miel de melipona**



Natalia Citlali Cano Rojas



Profesional

Ingredientes

- ◆ 200 g de pepita gorda
- ◆ 200 g de pepita chica
- ◆ 100 g de cacahuete
- ◆ 100 g de coco rallado
- ◆ ¼ de cucharadita de nuez moscada molida
- ◆ 1 clavo molido
- ◆ 1 cucharada de canela molida
- ◆ 100 g de azúcar morena
- ◆ 200 g de mantequilla
- ◆ Hojas de pasta filo
- ◆ 1 cucharada de ralladura de mandarina
- ◆ ¾ de taza de miel de abeja melipona

Procedimiento

Picar finamente las pepitas, los cacahuates y el coco rallado; mezclar con la nuez moscada, el clavo, la canela y el azúcar.

Fundir la mantequilla y untar la base y las paredes del refractario en donde se horneará el postre. Colocar una primera capa de pasta filo en toda la base, untar mantequilla con una brocha y enseguida colocar otra capa de pasta filo barnizada nuevamente con mantequilla; enseguida, colocar una capa delgada de la mezcla de pepitas picadas. Cubrir con dos capas de pasta filo barnizadas con mantequilla, otra capa de pepitas y continuar hasta tener tres capas de relleno. Terminar con dos capas de pasta filo.

Cortar el postre en cuadros antes de meter al horno.

Hornear a 180 °C durante 25 min o hasta que la cubierta se vea dorada.

Calentar la miel y agregar la ralladura de naranja para que se infusione el aroma del zumo. Esperar a que se enfríe antes de usar.

Inmediatamente después de sacar del horno, verter la miel, procurando entre los espacios del postre y cubriendo toda la superficie.

Esperar a que enfríe y servir.



Dulce milpa



**Francisco Javier
García Ruiz**



Estudiante

Ingredientes

Helado de chaya

- ◆ Crema inglesa (6 yemas, 120 g de azúcar, 250 ml de leche)
- ◆ 175 ml de crema para batir
- ◆ Chaya c/n
- ◆ 100 ml de lima

Dacquoise de pepita

- ◆ 180 g de claras de huevo
- ◆ 60 g de azúcar granulada
- ◆ 300 g de azúcar glas y pepita molida T*T (tanto por tanto: 150 g de azúcar glas por 150 g de pepita)
- ◆ 60 g de harina

Dulce de tomate

- ◆ 20 tomates cherry
- ◆ 10 g de cal
- ◆ 200 g de azúcar
- ◆ 75 ml de agua
- ◆ Canela

Merengue francés

- ◆ 200 g de azúcar
- ◆ 100 g de claras de huevo
- ◆ Chile habanero c/n

“Tierra” de maíz

- ◆ Masa c/n

Procedimiento

Helado de chaya

Primero se hace una crema inglesa: consiste en poner en un tazón sobre baño María, 3 yemas con la leche y 60 g de azúcar, mover hasta conseguir una crema; cuidar que las yemas no se cocinen. Enfriar y reservar en el refrigerador.

En otro tazón hacer otra crema, solo con las yemas y el azúcar restante, agregar poco a poco el zumo de lima y mover hasta obtener una crema. Esto se hace aparte para que la lima no corte la leche. Una vez lista, agregar a la otra crema que se tiene reservada.

Aparte o con la misma agua que se puso para el baño María, blanquear la chaya para poder usarla. Licuar con un poco de leche y colar sobre la crema inglesa.

Por último, agregar la crema para batir.

Vaciar la mezcla sobre la máquina para helado. Cuando la máquina pare, ya se tendrán los cristales necesarios para que el helado termine en el congelador. Aproximadamente, da 1 l de helado.

Dacquoise de pepita

Cernir en un tazón el azúcar glas, la pepita molida y la harina. Reservar.

Agregar las claras con el azúcar y batir hasta punto de nieve (merengue francés).

Incorporar los polvos de manera envolvente al merengue para no perder el volumen.



Colocar la mezcla en una bandeja con papel encerado, formando círculos con la mezcla.

Hornear a 180 °C de 20 a 25 min.

Dulce de tomate

En 4 l de agua y una cucharada de cal, remojar los tomates media hora, después de ese tiempo, escurrirlos y enjuagarlos para eliminar la cal.

Hacer un almíbar con el azúcar y el agua. Una vez reducido, casi a punto de caramelo, incorporar los tomates y agregar más agua hasta cubrirlos, agregar la canela y dejar reducir de nuevo hasta que se haya evaporado casi por completo el agua.

Merengue con chile habanero

En 200 g de azúcar y con ayuda de guantes, romper aproximadamente dos chiles habaneros, frotarlos con el azúcar para que suelte su aceite, hasta que el azúcar quede húmeda; probar para sentir el nivel de picor, se pueden agregar más chiles,

depende de cuán picoso se quiera. Cuidado: cuando se hornea, la sensación de picor aumenta. Batir las claras e incorporar el azúcar poco a poco hasta haber agregado todo; dejar de batir cuando la mezcla haya alcanzado el punto de nieve.

En una charola con papel encerado, agregar el merengue, dándole la forma que se desee.

Hornear a 100 °C por 30 min o hasta que los merengues queden crujientes.

“Tierra” de maíz

En un molde con papel encerado, hacer una pequeña tortilla con la masa y hornear a 100 °C, aproximadamente 30 min, o hasta que se haya secado por completo. Pasarlo por la licuadora hasta obtener un polvo fino.

Presentación

La presentación varía por la imaginación de cada quien. Disfrútelo.

Mini tarta de lima y yerbabuena con merengue de miel



**Rosa María
Hernández González**



Estudiante

Ingredientes

Masa quebrada

- ◆ 100 g de harina
- ◆ 2 g de sal
- ◆ 50 g de mantequilla
- ◆ 10 g de azúcar
- ◆ ½ pieza de huevo
- ◆ 3 g de agua
- ◆ Frijoles o esferas de cerámica para hornear

Crema de lima

- ◆ Ralladura de 1 lima
- ◆ Jugo de 5 piezas de lima
- ◆ 150 g de azúcar
- ◆ 1 huevo
- ◆ 1 yema
- ◆ 1 cucharada de maicena
- ◆ 90 g de mantequilla
- ◆ 2½ cucharada de azúcar glas
- ◆ 150 g de leche condensada
- ◆ 2 ramas de yerbabuena

Merengue de miel

- ◆ 2 piezas de clara
- ◆ 80 g de azúcar
- ◆ 80 g de miel
- ◆ 1 cucharadita de agua

Chips de lima

- ◆ 100 g de azúcar
- ◆ 100 ml de agua
- ◆ 1 pieza de lima

Procedimiento

Crema de lima

Poner a calentar el jugo de lima con la ralladura. Blanquear el huevo, la yema, la maicena y el azúcar.

Temperar con el jugo de lima y regresar a fuego bajo.

Calentar hasta que espese; contar 4 min después de que hierva y apagar. Pasar a un tazón y seguir moviendo hasta que enfríe. Tapar y refrigerar.

Acremar la mantequilla, agregar la leche condensada y el azúcar glas cernida, batir hasta tener una mezcla homogénea. Agregar la crema de lima y las hojas de yerbabuena picadas finamente; seguir batiendo hasta que se incorporen y reservar.

Pasta quebrada

Cernir la harina, sal y azúcar, agregar la mantequilla en cubos y trabajar con una raspa, hasta que tenga apariencia arenosa.

Batir el huevo con el agua y agregar al volcán de secos. Incorporar con la raspa, sin amasar; ya integrado todo, envolver y refrigerar.

Merengue de miel

Poner en una cacerola el azúcar, la miel y el agua. Calentar a fuego alto hasta conseguir un caramelo bola suave.

Batir las claras a punto de turrón y agregar el caramelo en forma de hilo pegando a la pared del tazón.

Batir hasta que el tazón enfríe y el merengue tenga una consistencia firme.

Chips de lima

Hacer un almíbar con el azúcar y el agua.

Cortar la lima en rodajas muy delgadas.

Pasar por el almíbar, acomodar en una charola previamente engrasada y hornear a 100 °C hasta que estén caramelizadas.

Sacar del horno y dejar enfriar.

Armado

Extender la masa hasta tener de 2 a 3 mm de grosor. Cortar en círculos más grandes que el diámetro de los moldes.

Poner en cada molde de mini tarta, colocar papel aluminio y frijoles sobre cada tarta, refrigerar 5 min y hornear a 160 °C por 10 minutos, aproximadamente.

Retirar el aluminio y los frijoles y volver a hornear por 3 min.



Pastel de fudge vegano



Sandra Mainero Sierra



Profesional

Libre de gluten y azúcar refinada

Ingredientes

Para el pastel

- ◆ 1¼ de taza de harina de avena
- ◆ 1 taza de azúcar de coco
- ◆ 1/3 de taza de cacao en polvo
- ◆ 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ◆ 1 cucharadita de polvo para hornear
- ◆ ½ cucharadita de sal
- ◆ 1 taza de leche de almendra más 2 cucharadas de chía
- ◆ 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ◆ 1/3 de taza de aceite vegetal
- ◆ 1 cucharadita de vinagre blanco destilado o de manzana

Fudge

- ◆ 1/2 taza de azúcar de coco
- ◆ 4 cucharadas de aceite de coco o almendras
- ◆ 2 cucharadas de leche de almendra
- ◆ 6 cucharadas de cacao en polvo
- ◆ 2 cucharadita de extracto de vainilla.
- ◆ ½ taza de nuez picada y tostada para decorar

Procedimiento

Para el pastel

Revolver todos los ingredientes secos y luego incorporar los líquidos hasta lograr una masa homogénea.

Hornear por 30 min a 180 °C.

Para el *fudge*

Revolver muy bien los ingredientes; ya una vez incorporados, cocinar a baño María a fuego muy bajo hasta logra el espesor a punto de *fudge*.

Presentación

Decorar con la nuez.



Pastel maya con miel de agave



**Francisco Javier
García Villalobos**



Aficionado

Ingredientes

- ◆ 4 elotes frescos
- ◆ 4 huevos
- ◆ 4 cucharadas de harina de trigo
- ◆ 1 taza de leche
- ◆ $\frac{3}{4}$ de taza de miel de agave
- ◆ 90 g de mantequilla
- ◆ Vainilla
- ◆ 1 cucharadita de polvo para hornear
- ◆ Coco rallado

Procedimiento

En un recipiente, calentar la leche y agregarle la miel de agave. Mover constantemente y agregar la mantequilla. Retirar la mezcla del fuego y dejar enfriar. Desgranar los elotes y colocar los granos en una licuadora, añadirles la mezcla anterior, los huevos, la harina, el polvo para hornear y vainilla al gusto. Licuar los ingredientes y vaciar en un molde para hornear previamente engrasado, para evitar que se adhiera la mezcla. Espolvorear el contenido del molde con el coco rallado y hornear a 350 °C por 40 min. Transcurrido ese tiempo, retirar el pastel del horno y dejar enfriar 10 min para desmoldar.

Presentación

El pastel puede servirse frío, acompañado de fruta fresca y miel, o caliente, con un rico chocolate.



Tarta de coco y granada con *coulis* de pitaya



Sandra Mainero Sierra



Profesional

Ingredientes

Para la base

- ◆ 100 g de harina de almendra
- ◆ 100 g de harina de avena
- ◆ 6 cucharadas de aceite de coco
- ◆ 3 cucharadas de azúcar de coco

Para el relleno

- ◆ 150 g de tofu suave orgánico
- ◆ ½ taza de leche de coco orgánica
- ◆ 1 taza de coco rallado orgánico
- ◆ 2 cucharadas de chía remojadas en 4 cucharadas de agua
- ◆ 100 g de granada
- ◆ 100 g de azúcar de coco
- ◆ 1 cucharadita de vainilla
- ◆ 1 pizca de canela

Para la salsa de pitaya

- ◆ 1 pitaya mediana
- ◆ 1 limón
- ◆ azúcar de coco al gusto

Procedimiento

Para preparar la base

Juntar todos los ingredientes hasta lograr una pasta uniforme. Poner en un refractario desmontable y hornear a 180 °C por 10 min.

Para hacer el relleno

Licuar el tofu, leche de coco, azúcar y chía. Una vez licuado, vaciar en un recipiente e incorporar el coco rallado y envolver con la mezcla. Llevar de nuevo al horno por 25 a 30 min con la misma temperatura. Una vez ya listo, dejar enfriar.

Para el *coulis* de pitaya

Licuar la pitaya con el azúcar y unas gotas de limón; poner en una cazuela y reducir a la mitad, a temperatura baja.

Tiempo de vida: 5 a 6 días en refrigeración.

Presentación

Servir bien frío. Decorar con el *coulis*, hojas de albahaca, rodajas de pitaya y semillas de granada.





Bebida

Margarita de guayaba con habanero



Sandra Mainero Sierra



Profesional

Ingredientes

- ◆ 10 piezas de guayaba
- ◆ 1 pieza de chile habanero
- ◆ ½ vaso de agua purificada
- ◆ ½ taza de tequila reposado
- ◆ 1 naranja agria (jugo)
- ◆ ½ taza de melaza
- ◆ Hielo c/n
- ◆ Sal de Sisal al gusto

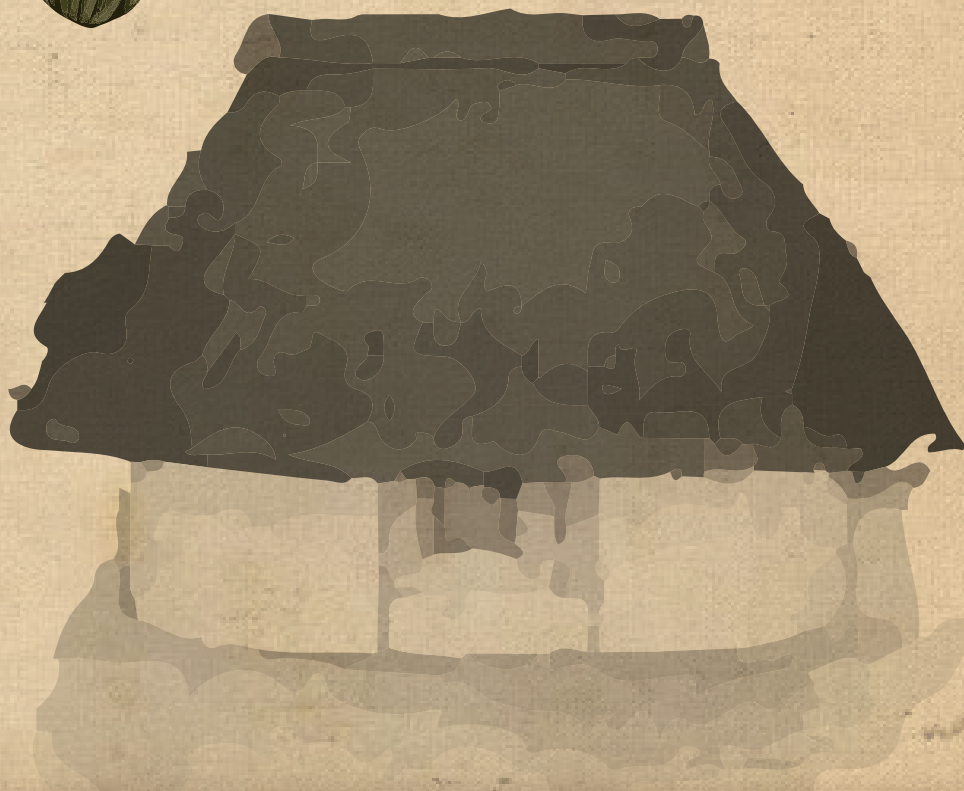
Procedimiento

Poner a moler en la licuadora las guayabas con el agua. Una vez ya molida, pasar por un colador. Llevar a la licuadora de nuevo e incorporar el resto de los ingredientes.

Presentación

Servir bien frío en copa o vaso escarchados.





Glosario de términos culinarios

A

Abeja melipona

Tribu de himenópteros de la familia Apidae conocidas vulgarmente como abejas sin aguijón. Existen alrededor de 50 especies.

Achiote

Condimento que se obtiene de las semillas de la planta *Bixa orellana*.

Acitronar

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

Acremar

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

Agregar en forma de hilo

Añadir un ingrediente líquido en forma de chorro continuo y muy fino.

Al dente

Grado justo de cocción de la pasta.

Almíbar

Sustancia líquida de distintos grados de espesor que se obtiene disolviendo azúcar en agua y cociendo la mezcla a fuego lento hasta que toma 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.

Apariencia arenosa, punto de arena

Cuando al mezclar ingredientes, como galletas molidas, harina, azúcar o mantequilla, se produce un polvito parecido a la arena que, al tocarlo con la punta de los dedos, se queda pegado o apelmazado.

Azúcar glas

Tipo de azúcar que se caracteriza por estar pulverizado o molido a tamaño de polvo (con cristales de un diámetro inferior a 0.15 mm) con añadido de 2 o 3% de almidón.

B

Baño María

Cocer lentamente un preparado introducido en un recipiente rodeado de agua, sin que llegue al punto de ebullición.

Blanquear

Poner un género al fuego en agua fría y llevarlo a punto de ebullición e, incluso, cocer a medias para quitarle impurezas, mal sabor, mal olor o color, desalarlo, etc.

Brunoise, Petit brunoise

Corte en dados pequeños uniformes de unos 5 mm. Se usa mucho para rellenos. Generalmente se obtiene a partir de las tiritas de la verdura cortada previamente en juliana.

C

Calabaza mensejo

Variación de calabaza cultivada a bajas altitudes y suelos calizos y delgados de Chiapas y la península de Yucatán.

Caramelo bola

Puntos del azúcar, almíbar o caramelo que se distinguen en función de la consistencia que adquiera el mismo. Hay dos tipos de bola: blanda y dura. Para diferenciarlos, se echa una gota en un vaso de agua fría. Si se moldea fácilmente está en punto de bola blanda, pero si se siente como goma, entonces está en punto de bola dura.

Cáscara

Capa o cubierta exterior, resistente, dura o quebradiza, que envuelve algunas cosas, especialmente los huevos, la fruta y los frutos secos.

Cebolla de Ixil

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

Chile max

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 Quintana Roo, y *ah max*, *max-ik*, *maax-ik*, *putun ik* en la lengua maya.

Chile xcatic

Ají o pimiento de color amarillento pálido, alargado con figura delgada y que termina en punta. La especie es *Capsicum annum* y su nombre significa rubio o güero.

Chiltomate

Salsa que se elabora con tomate muy molido y chile, típica de Yucatán.

Chips

Rebanadas muy finas de papas fritas a alta temperatura.

Clarificar

Dar limpieza o transparencia a una salsa, gelatina o caldo, ya sea espumándola durante su cocción lenta o por la adición de clarificantes.

Fundir la manteca para separar la materia grasa del suero y los sólidos.

Coulis

Voz francesa que significa “zumo concentrado de tomate”. Si se trata de otro fruto se complementa la voz con el nombre del mismo, por ejemplo, *coulis* de frambuesa.

Croûton

Trozo pequeño de pan, asado, dorado en mantequilla, frito en aceite o secado al horno, que se sirve al natural o frotado en ajo, para acompañar ensaladas o cremas.

D

Dacquoise

Tarta originaria del suroeste de Francia, que consiste en crema de mantequilla perfumada entre dos o tres discos de fino bizcocho merengado de almendra, y espolvoreado con azúcar glas.

Desglasar

Proceso por el que se recogen todos los jugos y su esencia, que se logra añadiendo un poco de líquido, que puede ser vino, coñac, cava o caldo, entre otros, a la cacerola en la que se ha sellado o asado una carne, un pescado, unas verduras, etc.

Desgranar

Separar los granos de un fruto o de un cereal o sacar los granos de legumbre de su vaina.

E

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.

Escarchar

Cubrir un pastel con azúcar glas.

Untar el borde de una copa con clara de huevo y azúcar y dejarla en el refrigerador.

Untar el borde de una copa o vaso con jugo de limón y sal o jugo de limón, sal y chile piquín en polvo.

Preparar confituras de modo que el azúcar cristalice en lo exterior como si fuese escarcha.

Preparar una bebida alcohólica haciendo que el azúcar cristalice en una rama de anís introducida en la botella.

Espelón

Del maya *x'pelón*, con este nombre se designa al frijol negro de Yucatán y, en general, en toda la península; se conocen dos variedades: *Vigna unguiculata* y *Vigna sinensis*.

Espesar

Ligar. Dar consistencia a una mezcla seca añadiéndole huevos, nata, manteca derretida o crema.

F

Filetear

Cortar un alimento en lonjas o filetes finos.

Filmar

Envolver con Vitafilm, rollo de película estirable transparente.

Flor de calabaza

Flor comestible de la planta de la calabaza, de color amarillo-naranja y en forma de embudo. Las más utilizadas para uso culinario son las de la especie *Cucurbita pepo*.

Fondo

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

Freír

Cocinar cualquier ingrediente en una sartén con grasa.

Fudge

Dulce cristalino elaborado a base de azúcar, pero de consistencia más blanda que el caramelo. Es originario de Estados Unidos.

Fusilli

Pasta con forma helicoidal, generalmente de cuatro centímetros de largo y conocida también como *fuchile*, *fussil* o *refusil*.

I

Ibes

Conocidos también como frijoles blancos, los ibes (*Phaseolus lunatus*) son, después de los frijoles comunes (*P. vulgaris*), la especie alimenticia más importante de este género en el mundo.

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, de modo que ambas mezclas se unan sin perder aire.

Infusionar

Extraer los sabores dejándolos en remojo en un líquido caliente en una cacerola tapada. El término también hace referencia al líquido que se obtiene de este proceso.

K

Kool

Especie de salsa blanca espesa, preparada a base de caldo colado, harina disuelta en agua, manteca y sal.

L

Leche condensada

Leche de vaca a la que se le ha extraído agua y agregado azúcar, lo que resulta en un producto espeso y de sabor dulce.

M

Maicena

Fécula de maíz o harina fina.

Makulan

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

Marinar

Poner géneros, usualmente carnes, en compañía de vino, legumbres, hierbas aromáticas, etc., para conservar, aromatizar o ablandarlos.

Masa nixtamalizada

Masa obtenida a partir del maíz nixtamalizado (cocido con agua y cal).

Mirepoix

Combinación de verduras cortadas en pequeños dados de aproximadamente 1.5 cm de sección, empleada para aromatizar salsas, asados, caldos y sopas.

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.

Momo

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

Morcilla

También conocida como moronga, morronga o rellena, es un embutido a base de sangre coagulada, generalmente de cerdo, y de color oscuro.

P

Pacnac

Parte de la res o el cerdo, equivalente a la “falda”.

Papel absorbente

Tipo de papel que se utiliza en labores de secado y limpieza, fundamentalmente, en la cocina.

Pasta filo

Masa o pasta blanda de origen griego, fina y transparente como una hoja de papel, elaborada con harina común, aceite, sal y agua.

Pepita sikil

Semilla de calabaza seca, pelada y molida, comúnmente usada para hacer *sikil p'ak*.

Pimito

Tortilla gruesa de masa de maíz con sal. Se utiliza como acompañante de los lomitos de Valladolid, guisos de carne de cerdo o ibes colados.

Pitaya

Fruto de un cactus suculento, de tallos largos triangulares, también conocido como pitahaya o fruto del dragón.

Pochar

Escalfar. Cocer en agua hirviendo o en caldo un alimento, especialmente los huevos sin la cáscara.

Freír lentamente un alimento, especialmente una hortaliza o verdura, hasta que quede blando.

Procesador

Aparato electrodoméstico que permite batir, picar, moler, amasar, cortar o emulsionar alimentos.

Punto de caramelo

Momento cuando al dejar el almíbar sobre el fuego y continuar la cocción, llega un punto donde los bordes toman un tono más oscuro.

Punto de nieve

Batir las claras de huevo hasta que tengan una consistencia densa.

Punto de turrón

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

Q

Queso de bola

Nombre que recibe en el sureste de México un queso redondo de origen holandés, generalmente, queso Edam.

R

Raspa

Utensilio metálico o de plástico, que puede ser rígido o flexible, que se utiliza para despegar y recoger crema, pasta, salsa o chocolate derretido de las paredes de un recipiente o de una placa.

Recado

Recaudo. Mezcla de especias e ingredientes aromáticos molidos que se utilizan como sazónadores de guisos y platillos.

Reducir

Disminuir por evaporación el volumen de una preparación líquida, para que resulte más sustancioso o espeso.

Roux

Mezcla de harina y grasa cocinada a fuego lento sin dejar de mover; se usa para espesar sopas y salsas.

S

Salpicón

Plato que se prepara con una mezcla de ingredientes fríos, cocidos y picados, en especial, pollo, pescado o marisco, aderezado con salsa vinagreta u otros condimentos.

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.

T

Tatemar

Asar ligeramente. Esta técnica se emplea principalmente en la elaboración de salsas, donde se tatemar los chiles, es decir, se tuestan.

Temperar

Igualar o regular la temperatura de una preparación.

Proceso necesario para trabajar el chocolate y con él obtener una textura crujiente y brillo superficial tras su solidificación.

V

Volcán de secos

Recopilar una montaña de harina haciendo un agujero en el centro para derramar los diferentes alimentos secos necesarios y proceder al amasado.

X

Xtabentún

Licor de origen que maya se elabora a partir de un fermentado de miel de abejas meliponas (las cuales se alimentan de las flores de *xtabentún*), al que se le agrega un poco de anís, para posteriormente ser destilado artesanalmente con ron de caña.



Agradecimientos

Agradecemos enormemente al CICY por apoyar este II Encuentro Culinario organizado por el Jardín Botánico Regional “Roger Orellana”, especialmente a:

- ◆ Dirección General
- ◆ Dirección Administrativa
- ◆ Dirección de Gestión Tecnológica
- ◆ Unidad de Recursos Naturales
- ◆ Departamento de Divulgación
- ◆ Departamento de Servicios Generales

Asimismo, por su participación en la realización del II Encuentro Culinario y la elaboración del presente libro, agradecemos a:

Grupo Organizador

- ◆ Paola Marfil Lara
- ◆ Norma Marmolejo Quintero
- ◆ Daniela Huda Tarhuni Navarro

Staff

- ◆ Edwin Manuel Aguilar Loeza
- ◆ Luz del Alba Alcudia Velazco
- ◆ Elio René Balam Hernández
- ◆ Wilberth Leonardo Canché Pacheco
- ◆ Erika Gabriela Cano León
- ◆ Felipe Arturo Cantón Ruz
- ◆ Jhudit Leticia Cetz Salazar
- ◆ Martín José Chan Balam
- ◆ Macario Chan Chan
- ◆ Verónica Franco Toriz
- ◆ Francisca Verónica Gamboa Angulo
- ◆ Manuel Antonio González Mendoza
- ◆ Eduardo Alejandro Gorocica Manzanillo
- ◆ Graciella Catalina Kumul López
- ◆ Verónica Limones Briones
- ◆ Mauricio Manzanilla Jiménez
- ◆ José Enrique Naal Interián
- ◆ Pedro Pablo Puc Pech
- ◆ Karla Reynoso Preysser
- ◆ María Guadalupe Romero Pool
- ◆ Sandra Cesilia Rubio González
- ◆ Ricardo Javier Vergara Cua

Jurados

- ◆ Dra. María Azucena Canto Aguilar
- ◆ Chef David Alejandro Cetina Medina
- ◆ Mtra. Lesvia del Carmen Chalé Novelo
- ◆ Dra. Silvia Patricia Colunga García-Marín
- ◆ Dra. Carmen Salazar Gómez-Varela
- ◆ Dr. José Luis Hernández Stefanoni
- ◆ Dra. Martha Elena Méndez González
- ◆ Chef Karla Trinidad Pech Bobadilla
- ◆ Dra. Ivón Mercedes Ramírez Morillo
- ◆ Lic. William Hernán Rodríguez Manzanilla
- ◆ Dr. Daniel Zizumbo Villarreal

Propiedad Intelectual

- ◆ Alejandra Barraza Morales

La participación de todos y cada uno de ellos hizo posible la realización de este evento. Muchas gracias.

Jardín Botánico Regional “Roger Orellana”



Bibliografía

Aké-Gómez, A., Jiménez-Osorno, E., y Ruenes-Morales, M. del R. (1999). Banco de recursos genéticos y agroecosistemas de amortiguamiento de la unidad familiar campesina de la península de Yucatán, México. En: *Atlas de Procesos Territoriales de Yucatán* (235-245). Mérida, Yucatán, México: Facultad de Arquitectura, Universidad Autónoma de Yucatán.

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. (2009). Chile piquín o chiltepín. En: *Atlas de las Plantas de la Medicina Tradicional Mexicana*. México: UNAM. Disponible en: www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/apmtm/index.html.

Carrillo, L. y Orellana, R. (2004). Establecimiento de la colección de frutales nativos (no convencionales) en el Jardín Botánico Regional *Xiitbal neek* del CICY. En *Amaranto* 17(2): 2-16. México: Asociación Mexicana de Jardines Botánicos A.C.

Carrillo Sánchez, L. E., y Jiménez Bañuelos, M. C. (2015). *La chaya en el jardín y en la cocina*. Gabriela Herrera Martínez (ed.). Mérida, Yucatán, México: Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C.

Cocina con alegría. (2016). *Diccionario culinario*. Consultado en agosto de 2017 en: cocinaconalegria.com/diccionario-culinario/terminos-gastronomicos.

El Gourmet. (2016). *Glosario*. Consultado en agosto de 2017 en: elgourmet.com/glosario/.

Flores-Guido, J. S. (1993). Observaciones preliminares sobre los huertos familiares mayas en la ciudad de Mérida, Yucatán, México. En *Biótica, nueva época* 1:13-18.

Hernández-Ruiz, J, Juárez-García, R. A., Hernández-Ruiz, N., y Hernández-Silva, N. (2012). Uso antropocéntrico de especies vegetales en los solares de San Pedro Ixtlahuaca, Oaxaca, México. En *Ra Ximhai* 1 (9): 99-108. Mochicahui, El Fuerte, Sinaloa, México: Universidad Autónoma Indígena de México.

Larousse Cocina. (2017). *Diccionario de Larousse Cocina*. Consultado en agosto de 2017 en: www.laroussecocina.mx/diccionario/.

Linares, O. F. (1976). "Garden hunting" in the American tropics. En *Human Ecology* 4:331-349. Disponible en: link.springer.com/article/10.1007/BF01557917.

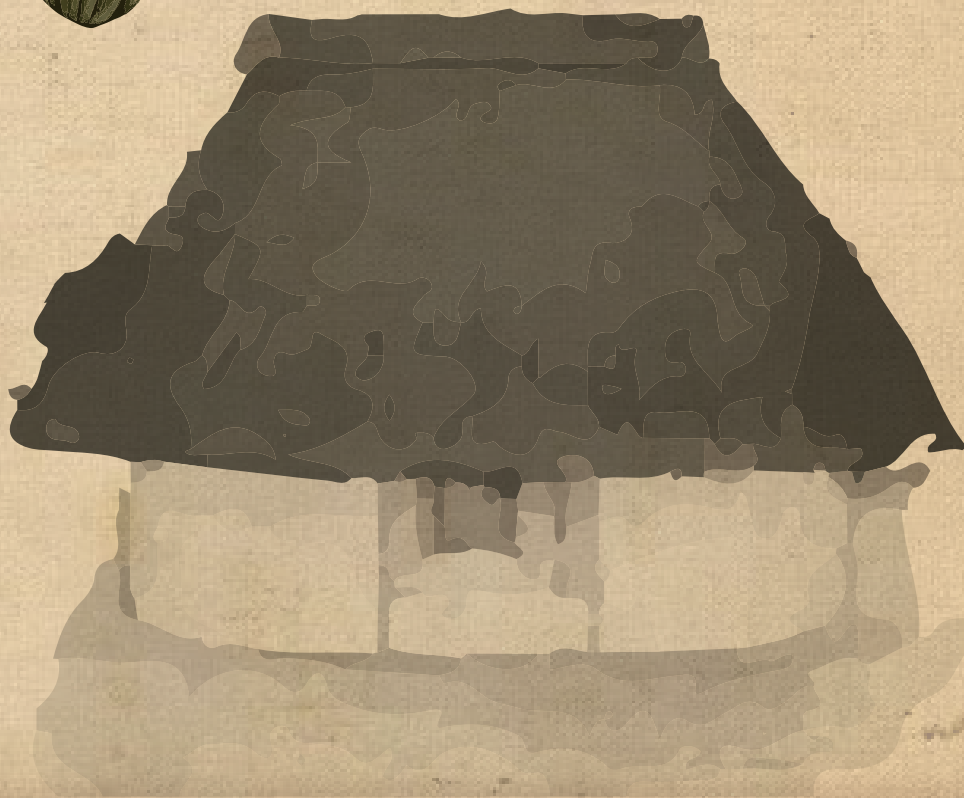
Lira Saade, R. (s/f). Calabazas de México. En *Ciencia*. México: Universidad Autónoma de México. Disponible en: www.ejournal.unam.mx/cns/no42/CNS04210.pdf.

Montañez-Escalante, P. (1998). *Producción de hojarasca y aporte de nutrimentos en los huertos familiares de Hocabá y Sahcabá, Yucatán, México*. Mérida, Yucatán, México: Tesis de Maestría. UADY-FMVZ.

Muñoz Zurita, R. (2013). *Pequeño Larousse de la Gastronomía Mexicana*. México: Ediciones Larousse y Fondo de Cultura Económica.







***Los sabores del solar tradicional maya.
Catálogo de recetas***

se terminó de imprimir
en el mes de noviembre de 2021 en:

Compañía Tipografica Yucateca, S.A. de C.V.
Calle 39 No. 501 x 60 y 62 Col. Centro
C.P. 97000 Mérida, Yuc.
Tel. (999) 942-2222

La edición constó de 1000 ejemplares
impresos en offset sobre papel couché mate de 135 g
con cubierta de cartulina sulfatada de 16 pts.

