Maíz: semilla de vida

La base cultural, popular y familiar de la cocina tradicional de nuestro pueblo

Recetario de comidas tradicionales cruceñas a base de maíz

Ministerio de Cultura y Juventud
Dirección de Cultura

Maíz: semilla de vida

La base cultural, popular y familiar de la cocina tradicional de nuestro pueblo

Recetario de comidas tradicionales cruceñas a base de maíz

Ministerio de cultura y juventud
Dirección de cultura

Maíz: Semilla de vida. La base cultural, popular y familiar de la cocina tradicional de nuestro pueblo. Recetario de comidas tradicionales cruceñas a base de maíz

© 2017 Dirección General de Cultura del Ministerio de Cultura y Juventud

641.597.286
G948m

Guido Obando, María José, comp.
Maíz: Semilla de vida. La base cultural, popular y familiar de la cocina tradicional de nuestro pueblo. Recetario de comidas tradicionales cruceñas a base de maíz / Compilado por María José Guido Obando; fotografías de Juan Carlos Montero Céspedes. –1 ed.– San José, C.R.: Dirección General de Cultura del Ministerio de Cultura y Juventud, 2017
120 p.: il.; 20 x 20 cm.

ISBN 978-9968-9723-8-3

1. Cocina – Fórmulas y Recetas. 2. Maíz como Alimento. 3. Cocina Costarricense. I. Título.

Compilación
María José Guido Obando | Producto de Beca Taller, Dirección de Cultura del MCJ 2016

Producción y coordinación
María José Guido Obando

Fotografías
Juan Carlos Montero Céspedes

Diseño y diagramación
Círculo y Punto | www.circuloypunto.com

Derechos reservados conforme a la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos. D. R. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin el consentimiento escrito del autor. Sin embargo, como beneficiario del fondo concursable Programa Becas Taller, el autor autoriza al Ministerio de Cultura y Juventud para utilizar este producto con fines didácticos, culturales y educativos, sin que por ello deba reconocérsele estipendio económico alguno, siempre que se respeten los derechos morales del autor, según lo estipulado en el Reglamento del fondo de Becas Taller para el Desarrollo de Proyectos Culturales (Art. 25 del Decreto Nº 38601-C, *La Gaceta* Nº 180, San José, C.R., 19 de setiembre, 2014, p. 6). Hecho el depósito de ley.

Índice

5 Antecedentes
7 Presentación
9 Agradecimientos
11 El maíz
15 Acompañamientos
34 La piedra de moler
35 La máquina de moler
37 Acompañamientos
70 La masa
71 La hoja de plátano
73 Platos fuertes
92 La envoltura
93 Las cocineras
95 Postres
117 Glosario

Antecedentes

El 25 de julio de 2014 el Gobierno de Costa Rica declaró al maíz, en sus variedades autóctonas, nativas y criollas, como Patrimonio Cultural de Costa Rica, así como a «las tradiciones, prácticas agroculturales, usos, saberes, sabores y colores asociados a este.» (Decreto Nº 38538-C-MAG. *La Gaceta* Nº 160, San José, C.R., 21 de agosto, 2014, pp. 3).

Esta declaratoria es de gran importancia para el país porque también abarca la herencia gastronómica y las expresiones culturales que han crecido junto a la siembra, cosecha y consumo de este grano.

«Lo hemos declarado para que no quepa la menor duda que ese grano extraordinario, que generó las más luminosas civilizaciones de Mesoamérica, también será reconocido como el ombligo y fuerza matriz de la nacionalidad costarricense», declaró el presidente de Costa Rica, Luis Guillermo Solís, durante el Consejo de Gobierno celebrado ese 25 de julio en Nicoya, lugar donde se realizó la firma del decreto.

En Costa Rica, y especialmente en Guanacaste, existe una rica y variada gastronomía basada en la utilización del maíz, así como múltiples tradiciones, usos sociales, conocimientos y expresiones culturales vinculados, que se beneficiarán de esta garantía de protección institucional para transmitirlas en beneficio de las comunidades productoras y nuestra identidad cultural.

Presentación

La cocina es parte integral de la cultura de una comunidad. Contiene una tradición colectiva que no sólo transmite las distintas maneras de preparar un alimento, sino el proceso alimentario completo, que incluye los métodos de recolección, conservación, el uso de determinados utensilios, la transformación de las materias primas y las costumbres de cada comunidad.

El presente recetario es un producto del fondo concursable Programa Becas Taller 2016 de la Dirección de Cultura del MCJ, y nació con el propósito de compilar el conocimiento culinario de las personas adultas mayores del cantón de La Cruz, Guanacaste, y cuyo fin es rescatar nuestra identidad y tradición culinaria, así como apoyar a los microempresarios que han surgido gracias a la gastronomía tradicional. Por este motivo sirve como un instrumento didáctico que permite documentar esta herencia cultural.

Maíz, semilla de vida ofrece una recopilación de recetas tradicionales a base de maíz criollo, que paralelamente nos muestra la riqueza del mundo de sus portadoras históricas de creatividad cotidiana en nuestra gastronomía regional.

Pero quizás su aporte más importante para nuestra actualidad, es que pone a disposición de las nuevas generaciones de mujeres y hombres, una herramienta que les facilitará la oportunidad no sólo de generar más recursos para sus familias, sino también de impulsar el rescate del patrimonio cultural gastronómico en otras localidades de nuestra provincia y del país.

María del Carmen Guido Obando

Agradecimientos

María José Guido

En este libro se conservan los textos originales de las recetas de cocina que presentaron las personas portadoras de tradición gastronómica de La Cruz, Guanacaste.

Quisiera agradecer a César Mairena y al grupo de adultos mayores de La Cruz, quienes desde el primer instante mostraron su disposición a colaborar con este proyecto; a la Dirección de Cultura del MCJ por el apoyo durante la elaboración y el seguimiento de la Beca Taller; a Vera Vargas, gestora cultural de la Oficina de Gestión Cultural en Guanacaste y a Adriana Méndez, gestora cultural, por su constante colaboración; a la Municipalidad de La Cruz, institución que nos apoyó con un espacio adecuado para los conversatorios.

A Hacienda El Cenízaro, quienes nos apoyaron con el espacio para facilitar los talleres de cocina y fue la contrapartida del proyecto; a la UNED, por su ayuda con la organización los grupos de mujeres, ¿y cómo no, si son las protagonistas? A los grupos de mujeres organizados de La virgen, Argendora y Orosí, y demás participantes individuales de La Cruz y Santa Cecilia.

A mis amigos Wendy Orozco Ramírez, Adrián Calleja, Juan Carlos Montero, Julie Beck y Soren Vargas, que me brindaron su colaboración y apoyo en los las diferentes etapas del proyecto, aportando su tiempo y empeño para que este concluyera en buen término.

A quienes me transmitieron sus conocimientos sobre gastronomía tradicional, permitiendo a las generaciones actuales conocerla y disfrutarla. A todas aquellas mujeres y hombres que atendieron a nuestro llamado de participar en los talleres

gastronómicos, porque contribuyen a preservar la tradición culinaria costarricense.

El agradecimiento es también extensivo y profundo para mi madre, quien brinda su apoyo incondicional a mis proyectos y cuya ayuda me fue imprescindible, así como el apoyo y la motivación que me dio mi familia durante todo el proceso.

Muchas gracias a todos y cada uno de ustedes.

El maíz

Uno de los grandes aportes del Nuevo Mundo a la humanidad fue el maíz. Este cereal tiene un origen mesoamericano, y según cuenta una compilación anónima de leyendas mexicas, el *Chilam Balam de Chumayel*, Quetzalcóatl, personaje mítico y civilizador para muchos pueblos de la región, fue quien puso un grano de maíz en los labios del primer hombre y la primera mujer, para despertar en ellos el pensamiento y las fuerzas de trabajo. Y no es para menos. La influencia del maíz fue fundamental para las culturas mexica, maya, quiché e inca, y estaba presente en la cotidianidad de todos sus habitantes sin importar su clase social.

Al propagarse el cultivo de este grano por nuestro continente, impulsando el crecimiento demográfico, el maíz se convirtió en un elemento de transformación y rápido desarrollo socioeconómico. Inclusive se le atribuyeron al maíz cualidades mágicas. Fue utilizado por hechiceros y sacerdotes en sus ceremonias y ritos, como lo demuestra la dedicatoria del octavo mes del calendario mexica tonalpohualli a la deidad Xilonen, joven diosa del maíz tierno y la subsistencia.

Ese mes se realizaban sacrificios rituales en honor a Xilonen, decapitando a una joven virgen. Pero como señala Alfonso Caso en su libro *El pueblo del sol*, el origen de este rito está en la decapitación simbólica de esta diosa hecha por el sacerdote-agricultor, encarnado en el campesino milpero, quien desprende la primera mazorca tierna o «xilote» (*chilote*) para asegurar el pleno desarrollo del fruto y una abundante cosecha.

Como nos contó don Carlos Morales, adulto mayor agricultor de La Cruz, la

siembra tradicional del maíz en forma de *milpa* persiste básicamente en la misma forma de cómo se realizaba en los tiempos precolombinos. Los terrenos se siembran tras las primeras lluvias, para empezar pocas semanas después con la primera cosecha de *chilotes*, elotitos que no cuajan en granos, pero cuyo sabor es único en ensaladas y picadillos, para dar espacio a frutos más desarrollados. Posteriormente crecen los elotes y con ellos vienen las tortillas, las rosquillas, las chorreadas, y los grandes platos como el arroz de maíz o el tamal, culminando con los atoles y reposterías. Finalmente la misma milpa sirve de granero doblando la planta con la mazorca madura apuntando hacia abajo.

Aunque la creatividad culinaria con el uso del maíz no tiene límites, su primer requisito es la elaboración de la masa. Ésta está constituida por el maíz *nisquezado* con ceniza o cal, lavado y molido. En un antaño se escuchaban en nuestros pueblos, al despertar el día, los cantos de las piedras de moler, los cuales posteriormente fueron sustituidos por el crujido de las máquinas caseras de moler y los molinos eléctricos. Sin embargo, estos instrumentos tienen la misma función de dar origen a la masa, de la cual su primer hija es la tortilla, conocida como la «reina del maíz».

La tortilla es el plato de maíz por excelencia, y constituyó —y en muchos casos lo sigue haciendo— el carbohidrato principal en la cocina de toda la región. Además junto a la tortilla encontramos el otro gran protagonista de la masa: el tamal, platillo elaborado por excelencia que combina lo mejor de nuestra herencia culinaria a base de maíz, y cuya variedad se extiende desde el tamal de masa o *pisque* hasta la riqueza del tamal tradicional, que desde tiempos inmemoriales no falta en las mesas de nuestros hogares.

El maíz constituye uno de los principales alimentos de la dieta costarricense tradicional, y especialmente en la provincia de Guanacaste, donde aparece solo o mezclado en una gran variedad de comidas, bebidas y postres.

Bebidas

Bebidas tradicionales a base de maíz del cantón de La Cruz

Pinol

Bebida

Esta bebida antiquísima de acompañamiento se suele consumir fría o caliente; en el segundo caso se le llama tibio.

Ingredientes

- 1 kg de maíz blanco

Preparación de la mezcla

1. Tostar el maíz en un comal o en una olla de hierro colado de buen tamaño.
2. Una vez tostado, molerlo, ya sea en molino o en máquina de moler. Debe quedar muy fino.
3. Reservar en un frasco de vidrio o plástico con tapa para conservar su aroma.

Preparación de la bebida

1. Utilizar dos cucharadas por vaso de agua.
2. Agregar azúcar y hielo al gusto.

45 MIN 20 PAX

Pinolillo

Bebida

Ingredientes

- 1 kg de maíz blanco
- ¼ kg de cacao

Preparación de la mezcla

1. Tostar el maíz en un comal o en una olla de hierro colado de buen tamaño.
2. Lavar el cacao para retirar la pluma y ponerlo a secar.
3. Tostar el cacao y molerlo junto al maíz, ya sea en molino o en máquina de moler. Debe quedar muy fino.
4. Reservar en un frasco de vidrio o plástico con tapa para conservar su aroma.

Preparación de la bebida

1. Utilizar dos cucharadas de la mezcla por vaso de agua.
2. Agregar azúcar y hielo al gusto.

1 HORA 20 PAX

Ponche de maíz

Bebida

Una bebida caliente para tiempos fríos

Ingredientes

- 1 kg de maíz amarillo
- 1½ litros de leche
- ½ kg de azúcar
- Canela al gusto
- Guaro (aguardiente de caña) al gusto

Preparación

1. Remojar el maíz desde la noche anterior.
2. Lavar el maíz y molerlo fino.
3. Colar la masa para obtener la maicena o almidón, y dejarla reposar para que se asiente.
4. Hervir la leche con la canela.
5. Agregarle la maicena a la leche y luego el azúcar, removiendo constantemente hasta espesar.
6. Retirar del fuego y se agregar guaro al gusto.

1 ½ HORAS 20 PAX

Silián

Bebida

Ingredientes

Masa

- 1 kg de maíz blanco
- Tinte para comida color rosa
- Canela
- Clavo de olor
- Vainilla

Bebida

- 250 g de masa preparada
- 1 litro de agua
- Azúcar al gusto

Preparación de la masa

1. Remojar el maíz toda la noche y molerlo con una textura más o menos gruesa dejando trocitos masticables (*chingaste*). Cocer la masa a fuego manso (bajo) hasta verla espesa, aproximadamente entre dos a tres horas.
2. A esta masa cocida, agregar los aditivos que le darán color y sabores agregados. Revolver muy bien hasta lograr un color rosado homogéneo.

Preparación de la bebida

1. Incorporar la mezcla al agua.
2. Mezclar agregando lentamente el azúcar.
3. Servir con suficiente hielo.

3 HORAS 10 PAX

Chicha rosada

Bebida

Ingredientes

- ½ kg de maíz
- 2 tazas de azúcar
- 1½ taza de esencia especial (compuesta de esencias de frambuesa, banano y vainilla, se vende preparada)
- 1 taza de dulce rallado
- 4 ½ litros de agua para la primera masa
- Colorante rojo

Preparación de la masa

1. Lavar bien el maíz y remojarlo toda una noche. Al día siguiente, retirarle el agua, enjuagarlo y molerlo grueso.
2. Una vez molido, lavarlo otra vez y sacarle toda la pulpa y cascarita.
3. Agregarle 2½ litros de agua y un poquito de colorante rojo.
4. Hervir la masa, moviéndola de vez en cuando para que no se le forme tela encima.
5. Cuando se enfríe, agregar 1 taza de dulce rallado diluido en 2 litros de agua y revolver bien para incorporar el agua adecuadamente. Reposar hasta el siguiente día.

Preparación de la bebida

Tomar la cantidad que necesite de masa y diluirla en la cantidad de agua requerida. Agregar azúcar al gusto y mover bien. Agregar la esencia y el colorante rojo hasta darle el color. Esta chicha queda fresca.

15 MIN 50 PAX

Chicha de maíz amarillo

Bebida

Esta antigua bebida fermentada se hace tradicionalmente en una olla de barro, utilizando maíz endulzado con tapa de dulce.

Ingredientes: ½ kg de maíz amarillo · 1 tapa de dulce · 2 litros de agua

Preparación

1. Lavar el maíz y envolver en pequeños puchitos de aproximadamente 250 gramos en hojas de banano.
2. Guardar hasta por 3 días. Cuando el maíz ya está enraizado, volver a sacar y lavar.
3. Colocar el maíz en un recipiente de barro y agregar el agua y la tapa de dulce. Tapar con una manta fina para empezar el proceso de fermentación y evitar que entren insectos indeseados.
4. Dejar fermentar por 5 o 6 días, sin introducir recipientes externos la mezcla, como cucharas o tazas, ya que pueden dañar la fermentación y la mezcla se volvería *alaste* (espesa y agria).
5. Servir hasta que el líquido deje de burbujear, o como se conoce, «cuando la chicha está parada».
6. Endulzar con tapa de dulce rallada y servir fría.

10 DÍAS 25 PAX

Guaro de maíz o *cususa*

Bebida

El guaro o aguardiente de maíz tradicionalmente se toma en las celebraciones familiares o en los turnos y fiestas cívicas.

Ingredientes: 1 litro de chicha de maíz · 1 atado de dulce (dos tapas)

Preparación

1. Tomar una olla grande de aluminio con tapa y hacerle un pequeño orificio en la parte alta, lugar donde se coloca el filtro o *carrizo*.
2. Poner la chicha y la tapa de dulce a hervir a fuego lento, bien tapada.
3. Al empezar el proceso de destilación, colocar un recipiente al final del carrizo para recolectar el licor.

La cususa tiene importantes aportes a la gastronomía tradicional, pues en varias regiones, debido a su alta concentración alcohólica, era ideal para preparar carne de animales silvestres como un coadyuvante efectivo para eliminar el olor o *chicuije* propio de estas especies. También se realizaba un preparado con la mixtura de la cususa, miel, pimienta, comino, canela y clavo de olor, para administrar a las parturientas hasta finalizar la cuarentena. La dosis de mixtura debe ser exacta, pues de lo contrario puede resultar contraproducente.

1½ HORAS 5 PAX

Café de maíz o Café de maíz tostado

Bebida

Algunas personas prefieren agregar granos de café o cacao tostado y molerlo conjuntamente para variar los sabores.

Ingredientes: 1 Kg de maíz amarillo · Canela al gusto

Preparación del maíz tostado

1. Tostar muy bien el maíz a término medio sobre un comal, cacerola u olla, hasta carbonizarlo.
2. Una vez tostado el maíz, molerlo junto a la canela.
3. Almacenar en un recipiente plástico o de vidrio para que conserve su frescura.

Preparación de la bebida

Cocido

Agregar 2 cucharadas de la mezcla por taza de agua y hervir. Una vez que hierve, apagar el fuego, dejar reposar y servir.

Chorreado

Hervir agua y luego verterla en la bolsa de tela donde previamente se colocó el café molido. Servir el café y endulzar al gusto.

2½ HORAS 20 PAX

Chanada

Bebida

Ingredientes

- 1 kg de maíz amarillo
- ½ kg de semilla de chan

Preparación de la mezcla

1. En un comal previamente calentado, tostar el maíz y reservar.
2. Seguidamente tostar el chan.
3. Una vez tostados los dos ingredientes, se muelen en la máquina de moler procurando que la mezcla quede muy fina.

Preparación de la bebida

1. Utilizar dos cucharadas de la mezcla por vaso de agua.
2. Agregar agua y azúcar a la mezcla. Revolver y servir en un vaso con hielo.

45 MIN 20 PAX

La piedra de moler

La piedra de moler es un utensilio precolombino para procesar granos, cereales u otros comestibles, que aún tiene uso, principalmente en las zonas rurales de nuestros país. Se compone de dos partes: una piedra grande con una pequeña curvatura donde se colocan los granos de maíz cocidos y lavados, y otra más pequeña conocida como «mano de moler», con la cual se aplasta el maíz con movimientos de arriba hacia abajo, hasta convertirlo en masa.

En tiempos pasados las niñas se iniciaban en la labor de la masa desde la edad de 4 a 5 años, aprendiendo de sus madres o abuelas. Doña Rosa Chávez nos cuenta que debían aprender «el canto de la piedra», el cual es el sonido rítmico que se produce al moler correctamente.

Se usa de rodillas en el suelo, o de pie, según la piedra tenga o no soportes. El movimiento ejercido se hace en la parte más larga del utensilio, agarrando la mano de moler con ambas manos y efectuando vaivén de adelante hacia atrás con los brazos y antebrazos, hasta dejar la parte central sin masa. Luego se recogen las mitades delantera y trasera de la masa en una bola, a menudo con un poco de agua, y se repite el movimiento hasta obtener una pasta fina y lisa.

La máquina de moler

En sus tiempos fue la reina de los artefactos de cocina, reemplazando al viejo pilón de madera para hacer la masa de las rosquillas. Además permitió moler la carne para hacer deliciosas albóndigas, o triturar el arroz para elaborar suculentos postres. Esta máquina está fabricada en hierro fundido y pulido, a excepción del mango del manubrio que está hecho de madera. Funciona haciendo girar un disco dentado fijo contra otro moledor con la ayuda de una palanca. Los granos se depositan en una tolva, donde un gusano ensamblador los trasporta directo a los discos gracias al manubrio manual. El producto final sale a través de los discos y se deposita en un recipiente.

Se instala sobre una mesa muy firme por medio de un tornillo con prensa. Luego se introduce el gusano ensamblador previamente unido al disco moledor, a través de la cavidad de mayor diámetro ubicada en la parte frontal del cuerpo. En el extremo posterior del cuerpo, donde el gusano sobresale, se instala el manubrio y se ajusta con su tornillo. Luego se aseguran con dos tornillos con aletas el bastidor ensamblador contra el disco giratorio, y por último se coloca la tova en la parte superior del cuerpo.

Acompañamientos

Acompañamientos tradicionales a base de maíz del cantón de La Cruz

Tortilla palmeada

Acompañamiento

Ingredientes

- 1 kg de masa de maíz blanco o amarillo

Preparación

1. Tomar una pelotila de masa de aproximadamente 7 cm de diámetro y dar forma plana lentamente, haciéndola rotar con ambas manos.
2. Una vez obtenido el tamaño y grosor deseado, colocar en un comal previamente calentado.
3. Humedeciendo la mano, golpear suavemente la tortilla para que forme la *cara* (tela de masa fina y tostada). Es importante señalar que el maíz nuevo no levanta cara.
4. Girar cada cierto tiempo ayudándose con un cuchillo hasta obtener el tueste deseado.

30 MIN 25 PAX

Tortilla revuelta

Acompañamiento

Ingredientes

- 1 kg de masa de maíz blanco o amarillo
- ½ kg de queso seco

Preparación

1. Mezclar la masa con el queso previamente rayado o molido.
2. Tomar una pelotila de masa de aproximadamente 7 cm de diámetro y dar forma plana lentamente, haciéndola rotar con ambas manos sobre una base de bolsa plástica.
3. Una vez obtenido el tamaño y grueso deseado, colocar en un comal previamente calentado.
4. Girar cada cierto tiempo ayudándose con un cuchillo hasta obtener el tueste deseado.

45 MIN 15 PAX

Tortilla dulce

Acompañamiento

Ingredientes

- 1 kg de masa de maíz amarillo
- ½ kg de natilla
- 200 g de azúcar
- Pizca de canela
- 3 a 5 g bicarbonato
- 300 g mantequilla

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente cóncavo, como una pana o bol de cocina.
2. Verter la mezcla en sartenes de hornear previamente engrasados con mantequilla.
3. Colocar los sartenes en el horno a temperatura media por unos 25 minutos.
4. Revisar con un cuchillo la cocción: cuando el cuchillo sale limpio eso nos indica que ya está lista.
5. Dejar enfriar y cortar en cuadrados antes de servir.

45 MIN 25 PAX

Tortilla batida

Acompañamiento

Ingredientes

- 1 kg de masa para tortilla
- 300 g de mantequilla
- 3 a 5 g de bicarbonato
- Sal al gusto
- ½ kg de natilla

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente cóncavo, como una pana o bol de cocina.
2. Verter la mezcla en sartenes de hornear previamente engrasados con mantequilla.
3. Colocar los sartenes en el horno a temperatura media durante unos 20 minutos.
4. Revisar con un cuchillo la cocción: cuando el cuchillo sale limpio eso nos indica que ya está lista.
5. Dejar enfriar y cortar en cuadrados antes de servir.

35 MIN 20 PAX

Tortilla chorreada

Acompañamiento

Ingredientes

- 2 tazas de maíz fresco (10 mazorcas de maíz tierno)
- ½ taza de azúcar
- ½ barra de mantequilla derretida
- 1/8 cucharadita de sal
- Aceite o mantequilla

Preparación

1. Desgranar las mazorcas y moler fino los granos.
2. Mezclar la masa con el azúcar, la mantequilla derretida previamente y la sal.
3. Poner 1 cucharadita de aceite en un sartén a mediano calor, agregar 4 cucharadas de pasta de elote, extender un poco y freír.
4. Hacer las chorreadas inmediatamente (se descomponen fácilmente). Pueden hacerse saladas omitiendo el azúcar y agregándoles queso blanco rallado.
5. Acompañar con natilla, queso o cuajada.

30 MIN 12 PAX

Tortilla asada

Acompañamiento

Ingredientes

- 2 tazas de masa de maíz
- ½ taza de leche
- 1/8 onza de sal

Preparación

1. Suavizar la masa agregándole la leche.
2. Colocar una hoja de plátano en el comal previamente calentado antes de agregar la mezcla.
3. Agregar la mezcla y esperar a que la cara superior seque.
4. Colocar otra hoja de plátano encima y voltear con la ayuda de un cuchillo.

20 MIN 12 PAX

Rosquillas

Acompañamiento

Ingredientes

- 1 kg de masa de maíz blanco o amarillo
- ½ kg de queso seco
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- Sal al gusto

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Hacer aros en forma de rosquillas.
3. Engrasar los sartenes de hornear con mantequilla o manteca de cerdo.
4. Colocar los sartenes en el horno a una temperatura de 350 grados aproximadamente, y dejarlos el tiempo necesario para la cocción, es decir, hasta que adquieran un color amarillo pálido.
5. Sacar del horno, desmoldar de los sartenes, dar vuelta y volver a introducir al horno hasta que adquieran un tono dorado.

1¾ HORAS 30 PAX

Picaritas de masa

Acompañamiento

Ingredientes

Picaritas

- ½ kg de masa de maíz
- 1 chile dulce
- 1 cebolla
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de comino
- Caldo de pollo al gusto
- 1 cucharadita de achiote
- Aceite para freír

Vinagreta

- 8 chiles congo
- 6 limones criollos
- 1 taza de vinagre blanco

Preparación de la vinagreta

Revolver los ingredientes en un recipiente y reservar.

Preparación de las picaritas

1. Picar finamente la cebolla, el chile dulce y el culantro, agregarlos a la masa y mezclar junto al caldo, el achiote, la sal, la pimienta y el comino. Debe formar una masa suave pero no *chirre* u acuosa.
2. Elaborar pequeñas tortillitas, juntar los laterales para formar un cilindro y freír con suficiente aceite.
3. Acompañar con la vinagreta.

45 MIN 10 PAX

Perrerreque

Acompañamiento

Ingredientes

- 2 tazas de masa de maíz
- 1 barra de mantequilla
- ¾ tazas de leche
- 4 huevos
- 1 taza de cuajada molida
- 1¼ de azúcar
- 3 cucharadas de polvo de hornear
- Sal al gusto
- 1 cucharada de canela en polvo

Preparación

1. En un recipiente cóncavo, colocar la masa de maíz con la barra de mantequilla, los tres cuartos de leche y los huevos. Revolver bien hasta conseguir una masa homogénea y sin grumos.
2. Cuando la masa está homogénea, verter una taza de cuajada desbaratada o bien molida. Revolver de nuevo y agregar el azúcar, el polvo de hornear, la canela en polvo y la sal al gusto. La mezcla debe quedar bien revuelta.
3. Verter la mezcla en un sartén de hornear previamente engrasado con mantequilla o aceite.
4. Colocar en un horno precalentado a una temperatura de 180 grados centígrados. El tiempo de cocción dura aproximadamente hora y media.
5. Cortar y servir.

2 HORAS 20 PAX

Empanadas de maíz rellenas de queso, azúcar y canela

Acompañamiento

Ingredientes

- 1 kg de masa para rosquillas
- 400 g de queso rallado fino
- Azúcar al gusto
- Canela en pedacitos al gusto

Preparación de la mezcla

En un recipiente cóncavo, mezclar el queso, el azúcar y la canela, y reservar.

Preparación de las empanadas

1. En una bolsita plástica cortada en forma circular, colocar una pequeña bola de masa de aproximadamente 7 centímetros y palmear formando un tortillita.
2. Agregar una cucharadita de la mezcla en el centro.
3. Formar la empanada volteando el lado superior de la bolsa y presionando los bordes para cerrar la orilla.
4. Colocar en un sartén previamente engrasado.
5. Hornear hasta que tuesten.

45 MIN 50 PAX

Elote asado

Acompañamiento

Ingredientes

- 6 elotes de maíz nuevo

Preparación

1. Calentar la parrilla a temperatura media. Es mejor asarlos a temperatura media si es el primer intento.
2. Pelar los elotes y quitarles los pelos. Los pelos se quemará en la parrilla, por lo que no es necesario quitarlos todos.
3. Asar los elotes hasta que aparezcan manchas marrones o doradas, pero la mayor parte siga siendo de un amarillo claro. Vigilarlos de cerca y darles vuelta de vez en cuando.

45 MIN 6 PAX

Yoltamal

Acompañamiento

Ingredientes: 30 elotes tiernos · ½ kg de queso fresco · 1 taza de natilla · 2 cucharaditas de sal · 1 taza de azúcar (algunos prefieren que sean solo salados y omiten el azúcar)

Preparación de la masa

1. Cortar los elotes por la parte baja para conservar las hojas, que se usarán para envolver. Si están tiernas doblan bien, caso contrario se pueden pasar por agua caliente, limpiarlas y secarlas.
2. Rallar o raspar los elotes con un cuchillo y moler el maíz en su propia leche. Luego pasar a un recipiente para añadir lo demás ingredientes.

Armado y preparación del yoltamal

1. Colocar de una a dos cucharadas de la masa adentro de un par de hojas, y darles vuelta haciendo un doblez.
2. Colocar los tamales armados en una olla cóncava que contenga un enrejado aproximadamente a la mitad de la olla, compuesto por pequeñas ramas secas y hojas de elote sobrantes, dejando una cámara de aire al fondo. Añadir agua hasta el enrejado y poner al fuego al menos 1 hora hasta que vapor los cocine. Dejar enfriar hasta que endurezcan.
3. Abrir y servir con natilla, queso o cuajada, especialmente en los tiempos del café.

2 HORAS 12 PAX

Tamal pizque

Acompañamiento

Ingredientes: 1 kg de maíz amarillo · 50 g de cal · 250 g de ceniza de árbol nancite (*Birsonima crassifolia*), guayabo (*Psidium guajava*), guayabón (*Terminalia oblonga*) u ojoche (*Brosimun alicastrum*).

Preparación

1. Agregar medio litro de agua en un recipiente de buen tamaño y colocar la ceniza para formar una masa aguada. Poner al fuego y luego agregar la cal. Estos dos ingredientes son parte fundamental del proceso de conservación del tamal.
2. Verter el maíz y remover constantemente para evitar que se pegue. El proceso de cocción debe hacerse en dos etapas, la primera con el fuego vivo durante una hora, y luego a fuego lento por otra hora.
3. Una vez bien cocinado el maíz, lavarlo muy bien para desprender el ojito y el corazón, que son dos partes del grano responsables del proceso de descomposición del tamal. El ojo, de un color negruzco, hace que el tamal tome un color oscuro desagradable a la vista. El corazón, por su estructura natural suave, tiende a fermentarse y *choquear* el tamal, es decir, que se ponga *alaste* y agrio.
4. Moler el maíz en un molino o máquina de moler.
5. El paso final es la envoltura en hojas de *chagüite* (mata de plátano) y su cocimiento por una hora.

3¾ HORAS 20 PAX

Tanelas

Acompañamiento

La tanela cruceña se diferencia de la santacruceña en que no consiste en una tortilla gruesa, sino en un tipo de tamal, aunque tienen puntos en común.

Ingredientes

Masa

- 1 kg de masa para tortillas
- ½ kg de queso seco rallado
- Hojas de plátano

Relleno

- 1 tapa de dulce rallada
- 350 g de queso seco rallado
- 2 cucharaditas de clavo de olor molido
- 3 cucharadas de canela en polvo

Preparación del relleno

Mezclar el dulce de tapa, el queso seco, el clavo de olor y la canela, y reservar.

Preparación de la mezcla y armado

1. Mezclar la masa con el queso previamente rayado o molido.
2. Colocar la masa sobre dos hojas de plátano cruzadas y agregar una cucharadita del relleno encima. Envolver formando el tamal y colocar en una olla de hierro colado.
3. Poner la olla a fuego moderado, agregar agua y dejar hervir por media hora. Agregar agua caliente para mantener el nivel del agua en caso que se seque.
4. Para confirmar la cocción, retiramos una tanela y la abrimos, dejándola enfriar. Si se seca esto nos indica que ya están listas.
5. Servir acompañadas con café.

1½ HORAS 12 PAX

Bollo asado

Acompañamiento

Ingredientes

- 500 g de masa de maíz tierno
- ½ litro de leche
- 1 taza de azúcar
- 125 g de mantequilla
- 250 g de queso semiduro rallado
- Ralladura de jengibre al gusto

Preparación

1. En un tazón mezclar la masa con el azúcar, luego agregar la leche, la mantequilla y el jengibre.
2. Colocar una cucharada de la masa entre dos hojas de plátano entrecruzadas, doblar y cerrar en cuadro con las puntas hacia adentro.
3. Colocar en un sartén de hornear adentro del horno a temperatura media, al menos media hora.
4. Sacar, darles vuelta y volver a introducir el sartén por otros 15 minutos

1½ HORAS 10 PAX

Tamal asado de olla

Acompañamiento

Ingredientes

- 2 tazas de masa de maíz
- ½ taza agua
- ½ litro de leche agria
- 250 g de tapa de dulce molida
- 250 g de mantequilla
- 250 g queso blanco rallado
- 3 huevos
- 60 g de mantequilla
- 1 taza de natilla
- ½ cucharadita de sal

Preparación

1. Mezclar separadamente ¼ de la masa con el agua y ¼ con la leche agria, y revolverlos juntos en una olla grande. Mezclar el resto de masa con los demás ingredientes, verter también a una olla de hierro colado y mezclar bien.
2. Poner la mezcla a fuego medio, revolviendo hasta que hierva y espese. Frotar el fondo de la olla con una cuchara de madera para que la mezcla no se queme.
3. Cuando la masa ebulla, retirar del fuego y colocar la olla sobre las brazas, taparla y también colocar brazas sobre ella entre 45 minutos a 1 hora hasta que dore.
4. Dejar entibiar antes de desmoldar. La consistencia debe ser la de un flan, pero al estar frío tiende a compactar. Partir y servir.

1½ HORAS 20 PAX

La masa

La nizquezación o nixtamalización es el proceso tradicional de cocción del maíz realizado con agua, cal o ceniza, con el fin de molerlo fácilmente bajo la forma de *maíz nixtamalizado*, y así dar origen a la masa, la cual a su vez servirá para la elaboración de una gran cantidad de platos tradicionales que han sido la base gastronómica de la región mesoamericana. El nombre de este proceso, originario de esta región, —específicamente del altiplano mexicano— proviene del náhuatl *nixtamal*, y significa *nextli* («cenizas de cal») y *tamalli* («asa de maíz cocido»).

Este preparado tiene muchos usos, algunos de origen contemporáneo y otros de origen histórico. El maíz nizquezado o nixtamalizado puede utilizarse fresco o puede secarse para su uso posterior. Se utiliza principalmente para la elaboración de la masa en la piedra de moler, con la que se preparan numerosos platos como tortillas, tamales y caldos. Sin embargo también es el elemento básico en la preparación de muchas bebidas como el pinol o la chicha, especialmente con la variedad de maíz cacahuazintle, además de servir de base o aglutinante de muchos otros alimentos.

La hoja de plátano

La hoja de plátano se emplea usualmente en los países de Latinoamérica y el Caribe como un soporte para colocar algunos alimentos, con la función de un plato, debido a que es ancha y robusta, y también para envolver comidas elaboradas que necesiten cocción.

Para que la hoja pueda cumplir con esta finalidad, debe pasar un proceso para suavizarlas, debido a que su consistencia natural es quebradiza. Algunas veces se *soazan*, proceso por el cual se pasan por el fuego con el fin de suavizarlas. En otras ocasiones se pasan por agua tibia con la misma finalidad.

Tradicionalmente la envoltura en hoja de plátano se utiliza para los tamales de maíz, ya sean rellenos o sencillos. Con ella es posible envolver tamales de pollo o de cerdo, comida tradicional en las celebraciones de Semana Santa, Navidad, nacimientos o incluso en velorios. También se usa para envolver cuajada, un queso artesanal derivado de la leche fermentada.

En tiempos de antaño también se utilizaba la hoja de plátano para envolver la «burra», comida tradicional que transportaban los campesinos a los sembradíos, que consistía en gallopinto con queso o cuajada, acompañados por una tortilla.

Platos fuertes

Platos fuertes tradicionales a base de maíz del cantón de La Cruz

Picadillo de chilote

Plato Fuerte

Ingredientes

- 1 kg de chilotes (elotitos) lavados y cortados en trocitos de 1 cm aprox
- 1 gallina criolla cocida con olores y desmenuzada, con el caldo en que se coció
- 1 cebolla picada finamente
- 2 dientes de ajo picados finamente
- Aceite al gusto
- Chile panameño al gusto
- Sal, comino y pimienta al gusto
- 1 rollito de culantro picado fino (hojas y tallo)
- 2 chiles morrones en tiras

Preparación

1. Partir los chilotes en trocitos y lavarlos muy bien.
2. Dorar la cebolla, el chile dulce y los ajos en aceite. Luego agregar los chilotes y dorarlos un poquito.
3. Agregar la gallina desmenuzada, revolver bien y luego agregarle sal y pimienta al gusto. Añadir el caldo de la gallina hasta que los chilotes se suavicen.
4. Incorporar el culantro al final y servir caliente.

2½ HORAS 15 PAX

Guiso de chilote

Plato Fuerte

Ingredientes

- 25 chilotes
- ½ barra de mantequilla
- ½ litro de leche
- 150 g de recado de masa
- Sal al gusto
- Achiote al gusto
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 1 diente de ajo

Preparación

1. Pelar y cortar los chilotes en pedazos pequeños, luego precocerlos en agua con un punto de achiote y sal.
2. Mezclar la masa con la leche para formar el *recado* o mezcla para dar espesor.
3. Picar la cebolla, el chile dulce y un diente de ajo y sofreír en una cazuela con aceite. Agregar los chilotes precocidos, sofreír poco más y luego agregar el recado con un punto de achiote.
4. Mezclar hasta que todos los ingredientes tomen una forma pastosa. Servir acompañado con arroz y frijoles fritos.

45 MIN 20 PAX

Sopa de albóndigas

Plato Fuerte

Ingredientes

Caldo

- 15 chilotes
- 1 gallina cocida en piezas
- Caldo de la gallina
- 12 tazas de agua
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de sal
- 1 cebolla
- 2 chile dulces
- ½ cucharada de achiote
- 2 tomates.
- 2 ramos de yerbabuena.
- ¼ taza de jugo de naranja agria
- ¼ cucharadita de comino.
- ¼ cucharadita de pimienta.

Albóndigas

- 250 g de masa de maíz.
- 1 pechuga de gallina desmenuzada
- ½ barra de mantequilla
- 2 cucharadas de jugo naranja agria
- Sal y una pizca de pimienta
- Achiote
- 1 chile dulce picado, cebolla picada, yerbabuena picada

Preparación de las albóndigas

Desmenuzar finamente la pechuga, agregándole la mantequilla, naranja agria, sal, una pizca de pimienta, achiote, y el chile dulce, la cebolla y yerbabuena finamente picados junto con la masa de maíz. Agregar un poco de caldo de gallina para suavizar la masa dándoles forma y tamaño de un limón pequeño aplastado.

Preparación de la sopa

Colocar al fuego las piezas restantes de la gallina cocida con suficiente caldo, el ajo, cebolla, chile dulce y achiote. Agregar los chilotes y cocer por 10 minutos agregándole el tomate, yerbabuena, naranja agria, comino y pimienta. Dejar hervir otros 15 minutos y agregar las albóndigas. Apagar cuando éstas floten en la sopa.

2 HORAS 15 PAX

Sopa de mondongo y chilotes

Plato Fuerte

Ingredientes

- 2½ kg de mondongo
- 6 limones
- 4 tomates grandes bien rojos
- 3 yucas pequeñas
- 4 chiles dulces de preferencia, 2 rojos y 2 verdes
- 4 cebollas blancas
- 2 cucharadas de achiote molido
- Jugo de 6 naranjas agrias
- 1 cucharada de pimienta negra
- 1 cucharada de comino en polvo
- 4 elotes grandes
- 12 chilotes
- 1 moño de yerbabuena

Preparación

1. Lavar bien el mondongo con bicarbonato, el jugo de las naranjas agrias y limón, y remojar por 1 hora con las cáscaras de las naranjas. Enjuagar bien y cortar en trocitos. Cocer con bastante agua a fuego alto con 2 chiles, 2 cebollas y una cabeza de ajos picados, durante una hora. Luego bajar a fuego medio durante 2 a 3 horas o hasta que esté bien suave. Reponer el agua constantemente con agua caliente o hirviendo conforme se evapora.
2. Paralelamente los chilotes en agua con 1 chile dulce, 1 cebolla, 1 cabeza de ajos y 1 cucharada de achiote molidos. Agregarlos a la sopa con algo de sal y limón cuando el mondongo esté suave. Dejar hervir por unos 10 minutos. Bajar un poco el fuego y agregar las verduras y la yerbabuena. Dejar hervir hasta que las verduras estén suaves, sin que se deshagan.

5½ HORAS 20 PAX

Arroz de maíz

Plato Fuerte

Ingredientes

- 1 kg de maíz cascado
- 1 gallina criolla entera
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 1 chile dulce
- 4 cabezas de ajo
- 1 rollito de culantro coyote
- Sal
- 1/8 de pimienta
- 1/8 de comino

Preparación

1. Moler el maíz y reposarlo en agua todo un día.
2. Enjuagar al día siguiente conservando el primer agua, luego desechando la pluma hasta ver el agua clara.
3. Cocinar la gallina criolla entera con bastantes especias. Retirar la gallina del caldo y desmenuzarla.
4. Agregar el maíz al caldo y cocinarlo con unas 3 cabezas de ajo, pimienta y comino en grano, hojas de culantro de coyote, 1 cebolla grande y 1 tomate picado.
5. Cocinar a fuego lento con una cuchara de madera, revolviendo ocasionalmente. A medida que se seque, ir añadiendo el agua reservada al lavar el maíz hasta suavizar. Agregar 2 cucharadas de manteca de cerdo y la carne de gallina desmenuzada.
6. Dejar en el fuego hasta hervir. El *arroz* debe quedar suave y acuoso, no seco. Acompañar con guineo o banano verde *sancochado*.

1½ HORAS 20 PAX

Pebre

Plato Fuerte

Ingredientes

- 1½ kilos de maíz blanco seco.
- 1 gallina criolla
- 4 cebollas
- 3 chiles dulces
- 3 tomates
- 4 naranjas agrias
- 2 cabeza de ajo
- 10 hojas de culantro

Preparación

1. Preparar el maíz tostándolo a medias, molerlo fino y lavarlo para eliminar la pluma.
2. Cocer la gallina en agua condimentada con cebolla, ajo y sal al gusto hasta asegurarse que esté suave. Luego separar la carne de los huesos y reservar.
3. Humedecer el maíz molido con el caldo. Agregar la carne y el culantro en la misma cocción y remover varias veces, luego agregar el jugo de naranja y tomate bien picado. De ser necesario se agrega agua hasta que se ablande. Este maravilloso plato se sirve caliente.

2 HORAS 20 PAX

Chanfaina

Plato fuerte

Ingredientes

- 1½ kg de maíz
- 1 cabeza de cerdo
- 1 hígado de cerdo
- 1 corazón de cerdo
- ½ litro de aceite vegetal
- 1 naranja agria
- 3 cebollas
- 2 tomates
- 2 chiles dulces pequeños
- 1 cabeza de ajo
- Pimienta negra al gusto
- Sal al gusto

Preparación

1. Cocer la cabeza, el hígado y el corazón del cerdo en agua. Alcanzada la cocción, deshuesar la cabeza.
2. Con el agua resultante suavizar la masa, agregar la carne deshuesada y poner a cocer. La cocción durará hasta que la masa adquiera el sabor que le da la carne.
3. Picar las cebollas y chiles dulces, moler los tomates y majar el ajo. Mezclarlos y sofreírlos en aceite. Esta salsa se termina de condimentar con el jugo de naranja agria, pimienta y sal al gusto. La salsa se pone encima de la masa una vez servida.

2½ HORAS 25 PAX

Sopa de queso

Plato fuerte

Ingredientes

Caldo

- 250 g de masa de maíz
- 2 onzas de mantequilla
- 1 moño de yerbabuena
- 6 chiles dulces picados
- 4 tazas de leche
- ½ cucharada de pimienta
- 2 cebollas picadas
- 1 litro de caldo de pollo

Bolitas

- 8 tazas de queso seco
- ½ kg de masa de maíz
- ½ cucharadita de sal

Preparación

1. Hacer las bolitas o tortitas mezclando la masa con agua, el queso seco y la sal. Freír en aceite hasta que adquieran un color dorado, evitando que se quemen, o dejarlas crudas según su preferencia.
2. Cocer todos los ingredientes del caldo. Una vez que hiervan, agregar los 250 gramos de masa disuelta en un poco de leche para que espese (*recado*).
3. Agregar las bolitas o tortitas fritas o crudas al momento de hervir. Un dato importante es que las bolitas crudas flotan al estar cocinadas, esta es la señal de que la sopa está lista.

Opcional: Las tortitas fritas se pueden servir como acompañamiento

1 HORA 25 PAX

Tamal

Plato Fuerte

Ingredientes

- 3 kg de maíz blanco seco
- 2 kg de posta y costilla de cerdo
- 1 litro de manteca de cerdo
- 1 docena de naranjas agrias
- 4 cebollas
- 4 cabezas de ajo
- 2 tomates
- 3 papas
- 3 chiles dulces
- 1 cucharadita de achiote molido
- 12 hojas de plátano
- 24 chiles congo
- Sal al gusto
- Agua

Preparación

1. *Nezquizar* el maíz y hervirlo hasta que los granos revienten. Enjuagarlo y molerlo a grano fino mientras se le va agregando la manteca lentamente, la cebolla en rodajas, el ajo cortado y sal al gusto. Finalmente agregarle el jugo de naranja agria a la masa.
2. Cortar la carne en porciones pequeñas y adobarla con achiote, cebolla, naranja agria, ajo y sal al gusto. Lavar y escurrir el arroz. Soazar las hojas de plátano y desvenarlas.
3. En dos mitades de hoja entrecruzadas depositar en este orden: masa, carne, arroz, chile dulce, cebolla, tomate, y papa en rodajas. Condimentar con dos chiles congos enteros.
4. Puestos todos los ingredientes, doblar en cuadro las hojas y amarrar con un mecate fino. Cocer en agua durante cinco horas y consumir calientes.

6-7 HORAS 12 PAX

La envoltura

Paso 1: Seleccionar la parte media de la hoja soazada y ubicar el relleno en el centro, doblando la hoja desde los extremos hasta la mitad de la masa.

Paso 2: Tomar los otros extremos y llevarlos hasta la otra mitad del relleno, de tal forma que ambos se unan en el centro y el contenido quede tapado por completo.

Paso 3: Voltear y unir los extremos nuevamente hacia el centro del relleno. Amarrar con mecate de pabilo en los cuatro lados del rectángulo y atar con fuerza, asegurándose que quede bien ajustado.

Las cocineras

Esas mujeres que se organizaban a la voz y gesto de la patrona. Las ayudantes, las que picaban, las que molían o atizaban el fuego: las cocineras son la sal y la pimienta de la tradición culinaria, criadas al calor del fogón desde muy niñas, observando a las mayores, descubriendo ese maravilloso mundo de olores y sabores.

Doña Rosa Espinosa nos relataba cómo desde muy pequeña estaba en la tradición el ayudar a las mujeres mayores de la casa a las horas de la comida. Nos rememora las preparaciones especiales para la Semana Santa, la Navidad, los rezos o velorios, y todos los demás momentos cuando el paladar reunía a los grupos para compartir.

Hoy en día esta tradición persiste en los grupos organizados de mujeres y hombres unidos para no perpetuar su histórico legado.

Postres

Postres tradicionales a base de maíz del cantón de La Cruz

Rosquilla de novios

Postre

Tipo de rosquilla mas pequeña que la común, la cual se obsequia en las fiestas de matrimonios acompañada de miel de caña.

Ingredientes

- 1 kg de masa para rosquillas
- 1 tapa de dulce
- ½ jugo de limón

Preparación

1. Preparar las rosquillas de la forma tradicional, bien tostadas, y reservar.
2. Colocar la miel al fuego con un poquito de agua (¼ taza) y el jugo de limón. Una vez que espesa bajar del fuego.
3. Servir un puñadito de rosquillas y bañarlas con la miel.

45 MIN 50 PAX

Viejitas

Postre

Ingredientes

Viejitas

- 1 kg de masa para tortillas
- Aceite

Relleno

- ½ kg de queso rallado
- 250 g de azúcar
- Canela al gusto

Preparación del relleno

Mezclar la azúcar, el queso y la canela, y reservar la mezcla.

Preparación de las viejitas

1. Sobre una base de bolsa plástica, hacer con la masa pequeñas tortillas delgadas de no más de 10 cm de diámetro y darles forma de canasta.
2. Colocar una cucharadita de la mezcla en cada una.
3. Distribuirlas en un sartén para hornear previamente engrasado e introducir al horno a temperatura media.
4. Vigilar constantemente hasta observar un color dorado.
5. Retirar del horno y dejar que enfríen antes de servirlas.

45 MIN 50 PAX

Churros

Postre

Ingredientes

Churros

- 1 kg de masa de maíz
- Sal al gusto
- Aceite suficiente

Miel

- ½ tapa de dulce
- 6 cucharadas de agua
- Canela en astillas al gusto
- Gotas de jugo de limón al gusto

Preparación de la miel

Cortar el dulce en trocitos y agregar las cucharadas de agua con la canela en astillas. Dejar en el fuego hasta que el dulce se derrita y luego agregar el jugo de limón.

Preparación de los churros

1. Agregarle sal al gusto a la masa de maíz y formar churros (palitos) de aproximadamente 10 cm de largo.
2. Freír los churros en una olla con bastante aceite hasta que le queden bien dorados, luego sacarlos, poner a escurrir y reservar.
3. Pasar los churros por la miel y dejarlos en un plato para que absorban el dulce.

1½ HORAS 100 PAX

Atolillo

Postre

Ingredientes

- ½ kg de maíz
- 1 litro de leche
- ¾ tazas de azúcar
- Canela en astillas al gusto
- Clavo de olor al gusto

Preparación de la maicena

Remojar el maíz desde la noche anterior. Lavar al día siguiente, molerlo finamente y colar para obtener la maicena o almidón. Poner a reposar para que se asiente.

Preparación del atolillo

1. Verter el litro de leche en una olla junto con el azúcar y la canela, moviéndolo constantemente para que no se ahúme, hasta que se reduzca a la mitad. Este proceso dura como media hora.
2. Cuando la leche se ha reducido, verter la maicena con un taza de agua y mezclar muy despacio hasta que espese ligeramente. Un buen indicador es que al mover la mezcla adentro de la olla, esta no se adhiera las paredes.
3. Pasar a un *huacal* (tazón de jícara seca) o recipiente y servir.

1½ HORAS 20 PAX

Atol de pujagua

Postre

Ingredientes

- ½ kg de maíz pujagua
- 5 tazas de agua
- ½ taza de leche
- 1 taza de azúcar
- Canela en astillas al gusto

Preparación

1. Remojar el maíz toda la noche. Posteriormente molerlo sin el agua, dejando muy fina la masa.
2. Agregar 5 tazas de agua a la masa de pujagua y revolver.
3. En otro recipiente, colocar un colador y debajo otro más fino (que puede ser de tela fina) y colar.
4. Dejar reposar por 3 horas aproximadamente para que se deposite el *plan* (maicena). Reservar el líquido que queda encima del plan.
5. Agregar la ½ taza de leche al plan con 1 taza de azúcar (o al gusto) y revolver bien.
6. Verter la mezcla en una olla. Agregar la canela con el líquido reservado y mover constantemente a fuego lento hasta que se cocine bien.
7. Verter en un recipiente para que se enfríe y tapar con plástico transparente durante 3 horas. Luego ya está listo para ser servido.

7½ HORAS 15 PAX

Atol de maíz amarillo

Postre

Ingredientes

- ½ kg de maíz
- Astillas de canela al gusto
- 2 litros de leche
- 300 gramos de rayadura de dulce

Preparación

1. Remojar el maíz durante toda la noche. Al día siguiente, escurrir y enjuagar.
2. Colocar dentro de una olla con bastante agua. Agregar la canela y calentar a fuego alto hasta hervir. Reducir el fuego a bajo, tapar y cocinar hasta suavizar. Esto toma entre hora y media y dos horas.
3. Desechar las astillas de canela y moler el maíz. Colocar dentro de un recipiente y agrega la leche. Batir muy bien con cuchara de madera hasta disolver completamente. Colar.
4. Colocar la mezcla con leche en una olla grande. Calentar a fuego medio hasta que hierva, luego agregar el dulce y reducir el fuego a bajo. Cocinar moviendo constantemente hasta que el dulce se haya disuelto y el atol se haya espesado. Si se desea, agregar más dulce o azúcar.

1¾ HORAS 15 PAX

Buñuelos de maíz

Postre

Ingredientes

Buñuelos

- 3 tazas de masa de maíz
- 1 huevo
- ½ libra de queso para freír o 1 cuajada
- 1 taza de agua
- Aceite para freír

Miel

- ½ taza de agua
- 3 astillas de canela
- Gotas de limón al gusto
- 1 tapa de dulce

Preparación de la miel

Colocar el agua con canela en un sartén a fuego lento, luego agregar el dulce y las gotas de limón y remover hasta espesar.

Preparación de los buñuelos

1. Colocar la masa para tortillas en un tazón y agregarle el queso rallado o cuajada. Mezclar bien asegurándose que no queden grumos, y luego agregar el huevo y el agua, evitando que la mezcla quede acuosa o *chirre*.
2. Hacer bolitas pequeñas con la mezcla y aplanarlas como tortitas de menos de 10 centímetros de diámetro. Colocarlas en un sartén con suficiente aceite hasta dorarlas. Luego sacarlas y escurrirlas.
3. Degustar sumergiéndolos en la miel.

1 HORA 50 PAX

Cajeta de pinol

Postre

Ingredientes

- 2 atados de dulce negro en trozos
- ½ taza de agua
- ½ cucharada de jengibre rallado
- ¼ cucharada de anís
- 1 cucharadita de clavo de olor en polvo
- ½ cucharadita de canela
- 1½ kilo de pinol

Preparación

1. Colocar los atados de dulce negro en trocitos en una olla junto con el agua, el jengibre rallado al gusto, el anís, el clavo de olor y la canela molida. Cocinar a fuego moderado hasta derretir.
2. Después de unos minutos, sacar una muestra y ver si tiene un *punto miel*, esto es, miel sin cristalizar. Añadir 1 kilo de pinol blanco no muy fino y mezclar bien, evitando grumos que se peguen en la olla. Retirar del fuego.
3. En una superficie plana espolvorear el pinol y extender la masa de 1 centímetro de grosor, agregando encima más pinol para que amarre. Dejar secar unos 25 minutos.
4. Con la cajeta ya seca, recortar los bordes y luego cortar en figuras de su preferencia. Acomodar en una canasta o recipiente y seguir espolvoreando con pinol para que la humedad no las dañe.

1¾ HORAS 50 PAX

Cajeta de masa

Postre

Ingredientes

- 2 tazas de masa para tortillas
- 2 tazas de azúcar
- 3 tazas de leche
- 1 cucharada de vainilla
- 5 clavos de olor
- Canela en polvo al gusto

Preparación

1. Colocar la leche con el azúcar, la vainilla y los clavos de olor en una olla al fuego. Dejar calentar y añadir la masa disuelta en un poquito de leche antes de que hierva. Cocinar moviendo constantemente hasta que espese. Raspar ocasionalmente el fondo de la olla para asegurarse que la mezcla no se pegue.
2. Conforme el líquido se va secando, la mezcla se irá desprendiendo de las paredes de la olla y tomará un tono pálido. Una vez que *toma punto* (espesor que permite ver el fondo de la olla al remover) verter en un recipiente o bandeja previamente cubierta con mantequilla y dejar enfriar a temperatura ambiente.
3. Tomar cucharaditas de la mezcla y formar bolitas con la ayuda de dos cucharas.
4. Rociar las bolitas con canela en polvo y servir sobre hojas de naranja o limón tierno.

1½ HORAS 20 PAX

Sopa borracha

Postre

Ingredientes

Marquesote

- 1 kg de maíz tostado y molido en forma de pinol fino
- 1 docena de huevos
- 500 g de azúcar
- 1 limón verde (en cáscaras finas)

Sopa borracha

- ½ litro de guaro o aguardiente de caña
- Canela al gusto
- Clavo de olor al gusto
- Pimienta dulce
- ¼ taza agua
- 1 tapa de dulce

Preparación del licor

Poner el agua, el dulce, la canela, el clavo de olor y la pimienta dulce al fuego y dejar que la mezcla hierva. Cuando la miel esté espesa, agregar el guaro, dejando evaporar el alcohol aproximadamente por 7 minutos. Retirar del fuego y poner a enfriar hasta que quede tibio.

Preparación del marquesote

1. Batir los huevos agregándoles las cascaritas de limón. Cuando ya están en punto nieve, agregar lentamente el pinol, batiendo bien y alternando con el azúcar.
2. Colocar la pasta en sartenes de hornear previamente engrasados, luego meterlos en un horno a temperatura media hasta dorar. Sacar del horno, desmoldar y dejar enfriar.
3. Rociar el marquesote con el licor y luego partirlo y servir.

1¼ HORAS 50 PAX

Glosario

Alaste: Sensación pegajosa y apariencia de mal aspecto en una comida.

Atado de dulce: Dos piezas de dulce de tapa atadas.

Chagüite: Planta de plátano, banano o guineo (*Musa sapientum*).

Chile congo: Especie de chile picante criollo de frutos muy pequeños y rojos (*Capsicum annuum*).

Chilote: Elote tierno.

Chirre: Composición líquida que no llega a espesar.

Choqueado: Olor a descomposición de una comida.

Elote: Fruto del maíz que permanece en la planta o recién cosechado aún con sus hojas.

Huacal: Instrumento culinario tradicional elaborado con el fruto seco de un árbol de jícaro (*Crescentia cujete*).

Mazorca: Fruto del maíz pelado y seco.

Milpa: Plantación tradicional de maíz alternando con frijol y ayote.

Nezquizar: Proceso de cocción del maíz agregando ceniza o cal.

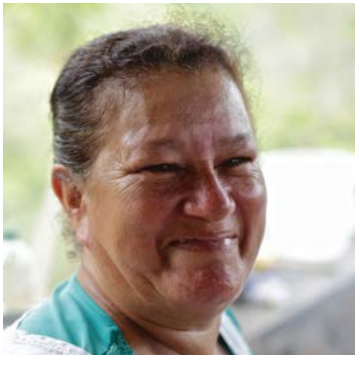
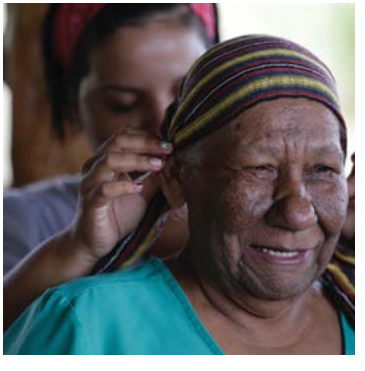
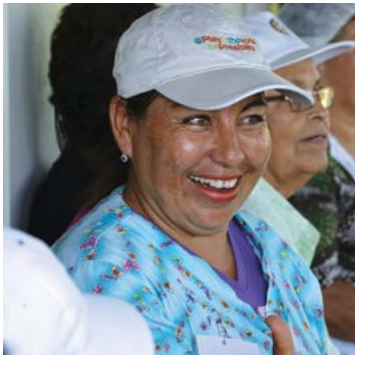
Plan: Base espesa de una preparación.

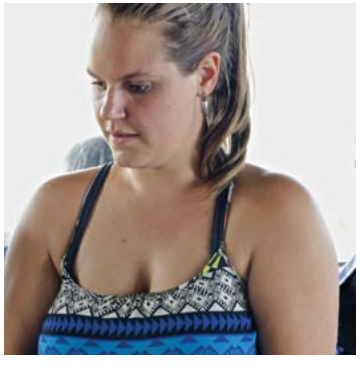
Punto miel: Consistencia espesa pero aún no cristalizada de la miel.

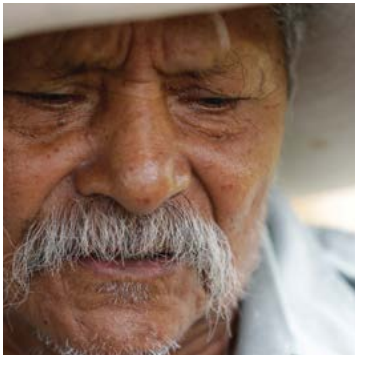
Sancochar: Hervir.

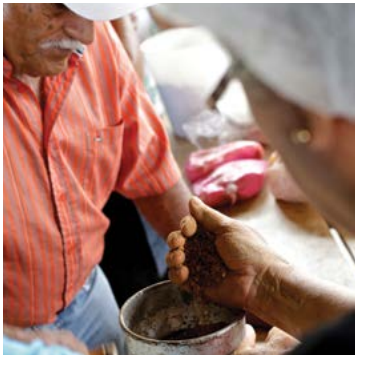
Soazar/suazar: Asar ligeramente un alimento, teniéndolo poco tiempo en el fuego.

Recado: Mezcla de masa de maíz con agua o leche, usada para dar espesor a las comidas.







MINISTERIO DE cultura Y juventud

DIRECCIÓN DE cultura