

A stylized illustration of a yellow corn cob with green husks, set against a dark red background. The corn cob is positioned on the left side of the image, with its husks partially peeled back. The title 'Hijos del Maíz' is written in a white, cursive font on the right side of the image.

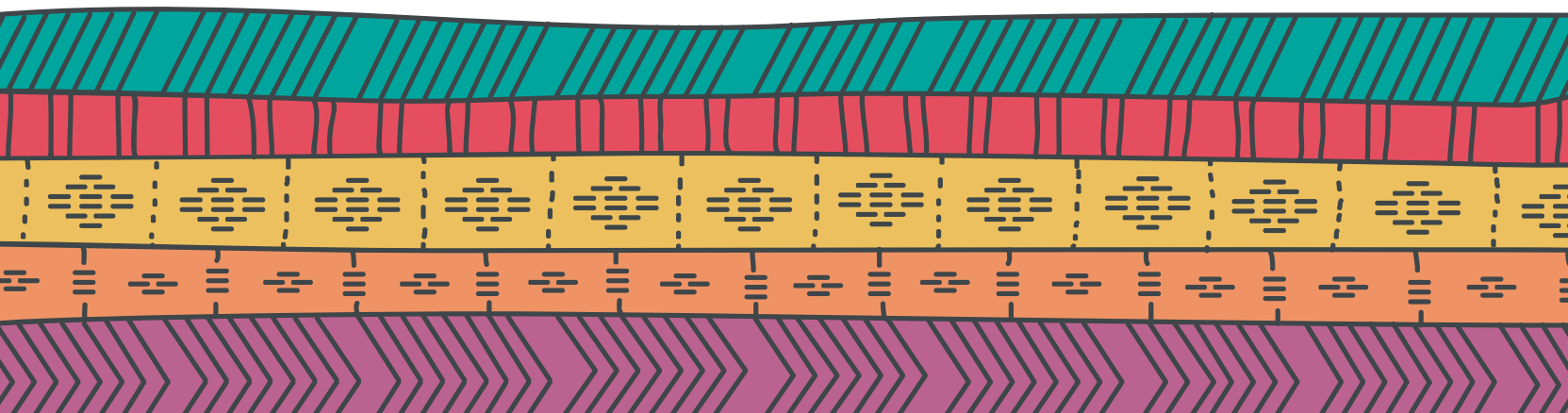
Hijos del Maíz

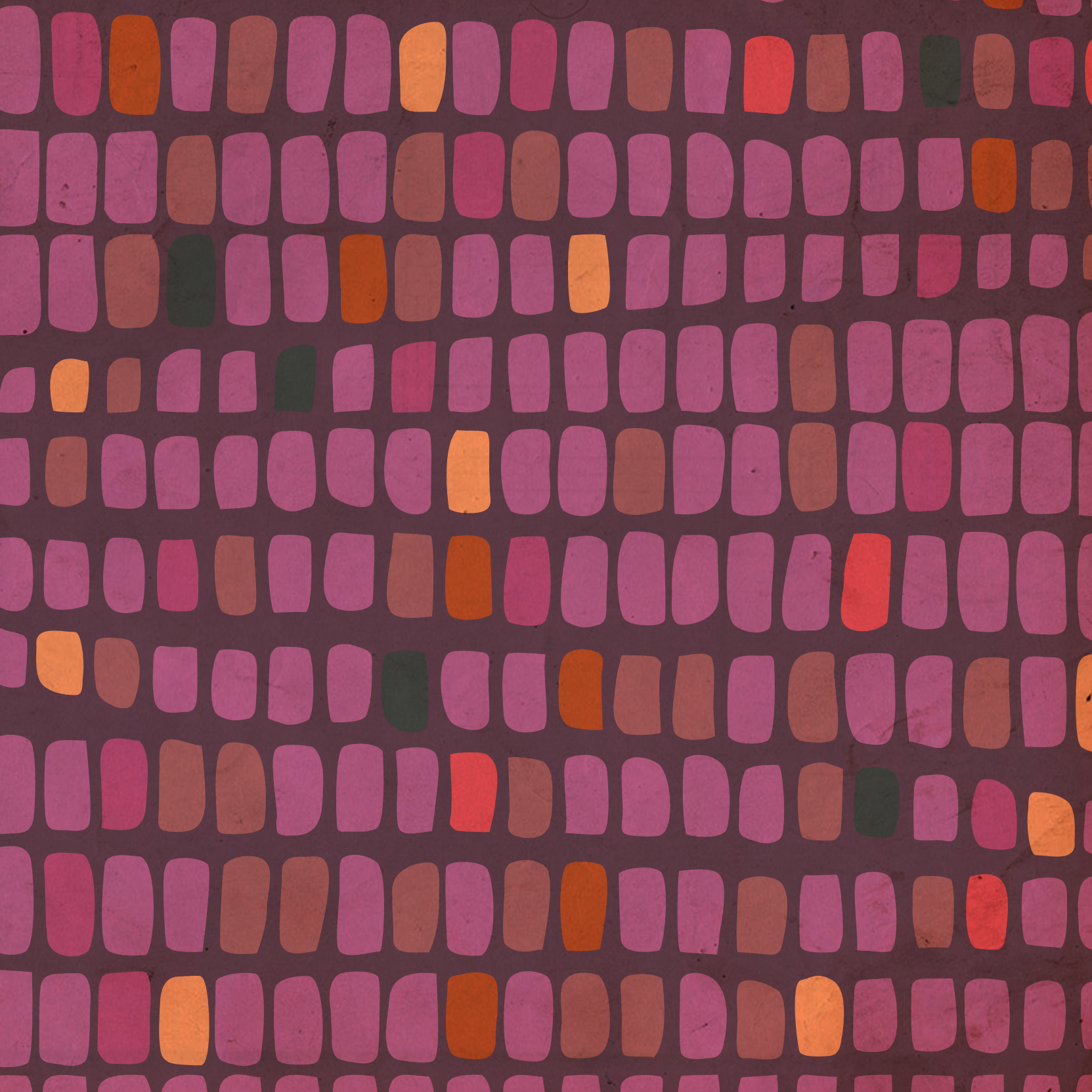
RECETARIO DEL MAÍZ

Recetas que rescatan la cocina tradicional de
las delegaciones rurales de la CDMX

*Hijos
del Maíz*

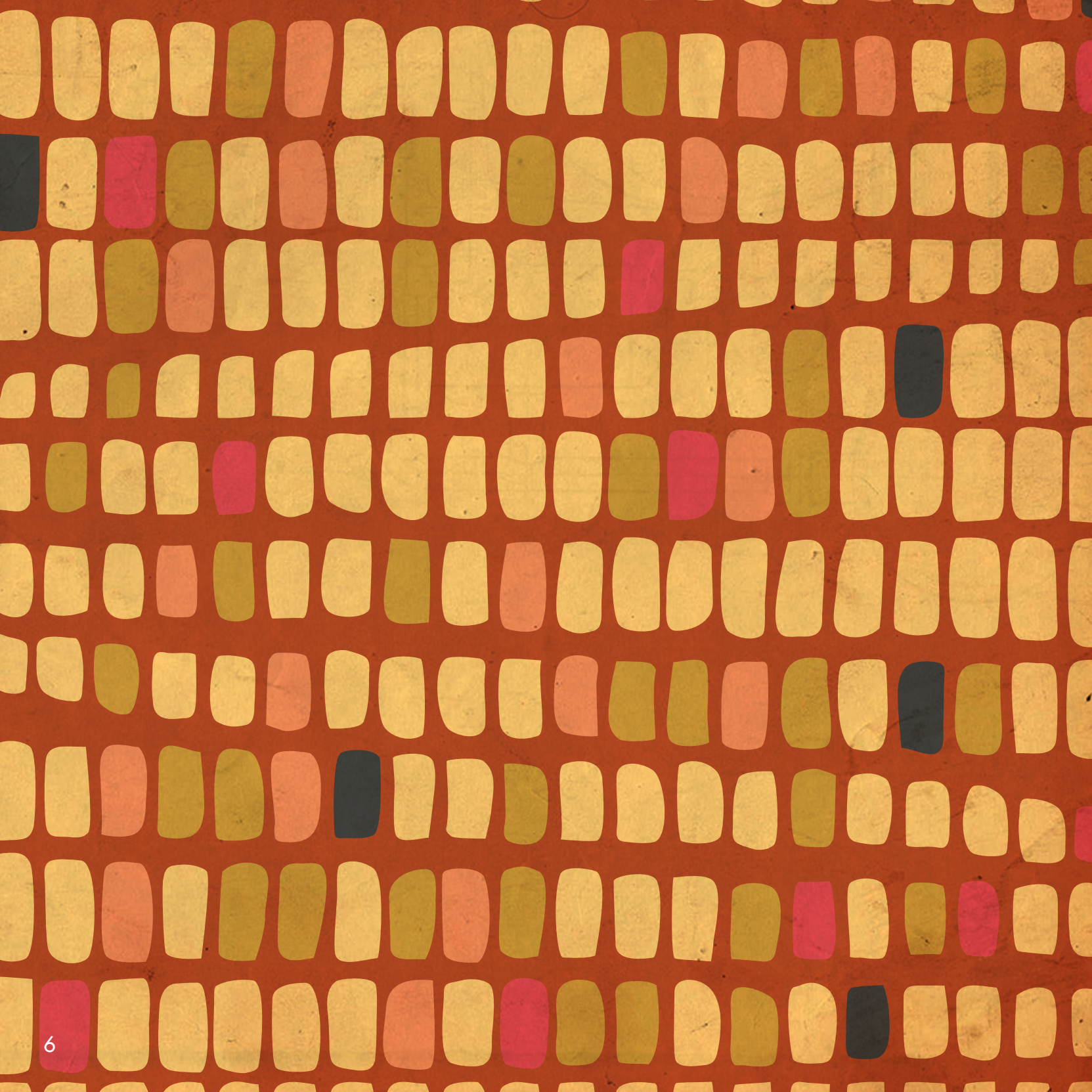
Cultivo de antaño, herencia cultural





PRESENTACIÓN

Hoja destinada a la presentación de la Secretaria de Desarrollo Rural y equidad para las comunidades.



INTRODUCCIÓN

Este es un libro dedicado al centro, a la raíz y a la columna vertebral de la gastronomía mexicana. A un pasto gigantesco y generoso que pudimos domesticar hace miles de años. A un grano que nos fue regalado por los antiguos dioses.

Más allá de la divinidad, de la magia y de las leyendas sobre el lazo indisoluble entre el maíz y los pueblos de Mesoamérica, lo que buscamos aquí es el aroma de la infancia, el secreto de la abuela, el inigualable sazón familiar.

No se trata de una lista de platillos sofisticados, ni de cocina de autor, ni de tips de maestros gourmet.

En las delegaciones consideradas como rurales de la Ciudad de México encontramos la esencia de nuestro sabor.

El resultado son estas recetas tradicionales de una riqueza extraordinaria que apuntan al corazón de nuestra identidad. Y dan en el blanco.

El maíz, es un alimento que ha sido considerado no solo corazón de nuestra cultura, sino base de nuestra alimentación. Por tanto, somos hijos del país, y por ello hemos construido surcos y sueños, el color de las mazorcas hablan de nuestra esencia: el rojo fuego que representa la sangre de mil batallas, el negro que se refiere al silencio y su sabiduría, la regeneración de nuestros ancestros, el amarillo que es energía, la luz que sana, y el blanco de la pureza y que al final alimentan nuestro ser y que representan la vida y la eternidad.

Este libro recoge estas experiencias y las convierte en recetas, experiencias, en una forma de vivir.

Hijos del maíz

Cultivo de antaño, herencia cultural

Coordinación General: Roberto Contreras
Coordinación Operativa: Rocío Alvarado
Investigación: Maira Itzel Guerrero
Textos: Martha Moncada
Diseño: Ana María Gómez
Fotografía: Alfonso Clara



"Si la mancha urbana crece
se acaba todo"

José Isabel Reyes Camacho

Somos... hijos del maíz

Cultivo de antaño, herencia actual

El maíz es sin duda una de las aportaciones mesoamericanas mas importantes para la humanidad, una semilla que ha sido base y sustento por generaciones y se mantiene en la actualidad.

En la zona sur de la Ciudad de México, hermosos paisajes rurales contrastan con el desarrollo de una urbe de vanguardia, de arquitectura donde se aprecia su evolución.

En estas zonas rurales hay grandes extensiones de tierra que se dedican para el cultivo. Los microclimas que poseen brindan ventajas a los productores para la siembra de gran variedad de productos, entre ellos el maíz.

Al acercarse y convivir con las personas dedicadas a este cultivo, nos damos cuenta de su gran pasión y amor por el campo, del respeto que muestran a sus tierras, y consideran esta labor

como un reencuentro con sus padres y abuelos, cuyo conocimiento ha sido heredado y aprovechan para alimentar y sustento a sus familias.

El cultivo de maíz no es una tarea fácil y menos a quienes por las condiciones de sus terrenos se les complica el uso de maquinaria, o no cuentan con recursos para adquirirla o pagar a alguien más para trabajar los terrenos. El trabajo en el campo es agotador. Se comienza con la preparación del terreno que consiste en arar la tierra para que quede floja o suelta, se pueden apoyar de la yunta con animales de tiro; después pasan la rastra, igualmente jalada por animales, para emparejar la tierra y finalmente forman los surcos. El siguiente paso es la siembra, para esto los agricultores ya seleccionaron su semilla (los productores siembran semillas criollas originarias de su región), usan una he-



ramienta llamada coa con la cual hacen pequeños agujeros en los surcos y depositan de entre 3 y 4 semillas (varía según el productor), posteriormente las tapan con la misma tierra. Continúan las labores con la fertilización, usan abonos orgánicos como la lama de los animales y composta para que el maíz se vuelva resistente, realizan la escarda que consiste en compactar la tierra junto a la planta; al tiempo que se debe ir deshierbando para evitar que las malezas invadan el cultivo.

El trabajo en el campo debe ser constante para asegurar una buena cosecha procurando las mejores condiciones para el desarrollo del maíz, y al final se puedan degustar unos deliciosos elotes o mazorcas de buena calidad, y de alto valor nutricional.

Las labores inician desde muy temprano, a las seis de la mañana ya se encuentran en sus campos, sin importar las inclemencias del clima, su jornada laboral dura todo el día, el esfuerzo físico es tremendo. En cambio, el precio

del maíz es muy bajo, “se gasta más de lo que se gana”, por ello, deben emplearse en otro tipo de trabajos para solventar sus necesidades económicas, lo que ha provocado el abandono de las tierras, algunos propietarios prefieren venderlas, y en esas tierras se han sembrado bloques de tabique y cemento que como plaga, va cambiando el entorno.

A pesar de todo, los agricultores y sobre todo los de edad avanzada se regocijan con este quehacer, para ellos, esta actividad los mantiene fuertes y jubilosos. El campo los reconforta, el olor a tierra húmeda por las mañanas o al caer la lluvia les crea apego a sus raíces, la brisa del viento les da vida; disfrutan la sombra de un árbol y desde ahí observan como con su esfuerzo crecen los cultivos y tiñen de verde el horizonte.

Los productores relatan experiencias que han marcado su vida, mientras en ollas, comales y sartenes se cocinan recuerdos y vivencias que se disfrutan



"Utilizamos una semilla criolla.
Yonunca la he dejado, siempre
ha sido la misma"

Benigno Sierra Ávila



“Uno solo se va dando cuenta de
las plantas porque las quiere uno”

Enrique Molotla Molotla



en familia. El esposo labra la tierra con ayuda de sus hijos, en su momento, la mujer les lleva de comer, al finalizar la jornada aprovechan para recoger quelites, hierbas curativas, hierbas aromáticas y demás cosas que la tierra tan bondadosa les provee. Actualmente aunque las cosas han cambiado, conservan algunos aspectos que sus padres y abuelos les legaron y hoy lo comparan con los pequeños rostros cuyas sonrisas son el abono que dan fuerza al trabajo de mañana.

Entrar al entorno productivo de maíz en la zona sur de la CDMX se convierte en una fascinante experiencia. Su entusiasmo y orgullo por ser agricultores nos hace reflexionar sobre el daño que tal vez involuntariamente hacemos al consumir el maíz importado, cuando estamos viendo como este es un producto de calidad garantizada, libre de agroquímicos cumpliendo la normativa estipulada en la CDMX para los pro-

ductores, por lo tanto es un alimento saludable, apoyaríamos la economía de los agricultores y estas tierras dejarían de ser abandonadas al volver a ser re-dituable este cultivo.

Los productores defienden las semillas criollas al continuar con su cultivo y asegurar su permanencia.

Se dice que no hay mejor restaurant y mejor chef que en la cocina de quien con amor, dedicación y paciencia elabora los platillos que dará a sus invitados.

En este libro, estos productores nos comparten una tortilla, un atole, tamales, gorditas, mole de olla, chilaquiles, tostadas, esquites, chileatole, pan de elote, en fin, la lista es larga, el apetito limitado, pero el tiempo es vasto, la charla interminable y la amistad eterna.

Índice

05

PRESENTACIÓN

07

INTRODUCCIÓN

11

**SOMOS...
HIJOS DEL MAÍZ**

21

PARA TODOS

- 23 Churritos de maíz
- 24 Esquites Santa Ana
- 25 Quesadillas de huitlacoche
- 26 Granos de maíz tostado
- 28 Elotes con tequesquite
- 29 Sopes de alambre de pollo
- 31 Empanadas de elote
- 32 Quesadillas de champiñones y pastor
- 33 Tostadas de pata y tinga
- 34 Esquites al estilo Concepción
- 36 Huaraches
- 37 Gorditas de suadero



39 PARA ENTRAR EN CALOR

- 40 Sopa de verdura con elote
- 41 Crema de calabaza con elote
- 42 Chileatole
- 43 Crema de elote
- 45 Pozole
- 46 Mole de olla
- 48 Arroz con elotes tiernos

51 PA'L CENTRO

- 52 Tortillas negras
- 55 Ítacates
- 56 Pico de gallo

59 CORAZÓN CONTENTO

- 60 Gorditas de chicharrón
- 61 Estrujadas tuxpeñas
- 62 Tlacoyos
- 63 Chilaquiles estilo Elena
- 65 Nopales con elote
- 67 Enfrijoladas
- 68 Enchiladas de Ana
- 69 Calabacitas con elote y carne de cerdo
- 70 Tacos de barbacoa y pancita
- 71 Flautas
- 73 Pechugas a la azteca



75 HAY TAMALES

- 76 Masa para tamales
- 78 Tamales de Semana Santa
- 80 Tamales de rajas
- 81 Tamales de frijol
- 83 Tamales de habas
- 84 Tamales de hongos seta
- 85 Tamales de coco
- 86 Tamales de higo con amaranto
- 89 Tamales de elote
- 90 Tamales de chipilín
- 91 Corundas

93 PARA QUE BAJE

- 94 Atole de masa con chocolate y canela
- 96 Atole de masa con canela
- 97 Atole de pinole
- 98 Agua de elote
- 99 Atole de elote

101 UN DULCE FINAL

- 102 Flan de elote
- 103 Helado de Elote
- 104 Pinole
- 106 Gelatina de elote
- 107 Panques de elote
- 108 Pay de elote
- 110 Gorditas dulces de elote
- 111 Tlaxcales
- 112 Tortillas de la Villa
- 114 Ponteduros
- 116 Piedras de maíz
- 118 Mazapan
- 119 Pastel de elote
- 120 Burritos de maíz



“El campo huele a frescura, a la
humedad de la tierra, del maíz”

Emanuel León Rodríguez



“De maíz amarillo, de maíz blanco se hizo su carne, de masa de maíz se hicieron sus brazos y las piernas del hombre. Únicamente masa de maíz entró en la carne de nuestros padres”

Popol Uuh

Para todos

El grosor de la masa en sopes, tlacoyos y gorditas. La variedad de rellenos de una quesadilla. Que si al comal o fritas. Que si el elote hervido o asado, con mayonesa y chile o con sal y limón. Se trata de decisiones impostergables a la hora de abrir el apetito.



“Tierra de tradiciones, tierra de buena
comida, tierra de comida natural”

Liliana Pérez Aragón



*ChurrITOS de maíz **

Enrique Saldaña Flores

INGREDIENTES

- 2.7 kg de harina de trigo
- 400 g de amaranto reventado
- 2.3 kg de masa de maíz
- 100 g de linaza
- 100 g de ajonjolí
- ½ kg de harina de maíz
- 75 g de sal
- 1.5 L de agua
- Colorante vegetal al gusto

Sabores al gusto

Limón - Chile piquín - Queso - Habanero
Jalapeño

PROCEDIMIENTO

Mezclar todos los ingredientes y colocarlos dentro de la máquina churrera la cual les dará la forma y posteriormente se fríen.

* Para realizar este producto se requiere de una máquina churrera.



Esquites al estilo Santa Ana

María del Rosario Nápoles Mata

9 porciones

INGREDIENTES

- 1 kg de granos de maíz tiernos
- $\frac{3}{4}$ de pieza de cebolla
- 3 ramas de epazote
- c/s de aceite
- c/s de sal

PROCEDIMIENTO

Filetear la cebolla y freírla, posteriormente se agregan los granos de elote, epazote picado y sal al gusto.

Quesadillas de huitlacoche

Erika Patricia Ramos Cortés

12 porciones

INGREDIENTES

- 500 g de huitlacoche
- 12 piezas de tortillas
- 3 ramas de epazote-
- ¼ de pieza de cebolla
- c/s de sal
- c/s de aceite

PROCEDIMIENTO

Picar finamente la cebolla y freírla, posteriormente se agregan el huitlacoche y el epazote picados, sal, se deja sazonar.

Las tortillas se rellenan con la preparación anterior formando la quesadilla y se colocan al fuego.

Se les puede adicionar queso para que se funda y les provea de un sabor igualmente exquisito.



Granos de maíz tostado

Gabriela Reyes Torres

9 porciones

INGREDIENTES

- 1 kg de granos de maíz tierno
- 3 ramas de epazote
- 4 piezas de chile de árbol
- c/s de sal

PROCEDIMIENTO

Picar el epazote y chiles de árbol.

Se tuestan todos los ingredientes en conjunto en un comal o sartén y se agrega sal al gusto.





Las semillas nativas soportan las condiciones del clima, son resistentes a plagas y enfermedades y cuentan con un gran valor nutritivo.

Benito Ramos García



Elotes con tequesquite

Lucia Villegas Rivera

20 porciones

INGREDIENTES

- 20 piezas de elotes tiernos
- 5L de agua
- 80 g de tequesquite

PROCEDIMIENTO

Hervir los elotes junto con algunas hojas que lo envuelven, y agregar el tequesquite disuelto en agua. Dejar en el fuego hasta lograr su cocción.

Sopes con alambre de pollo

Elizabeth Jurado García

8 porciones

INGREDIENTES

- 1 kg de masa de maíz
- 350 g de frijoles
- c/s de aceite

Alambre de pollo

- 450 gramos de pechuga de pollo
- 3 piezas de pimientos
- ½ pieza de cebolla
- c/s de sal

Complementos

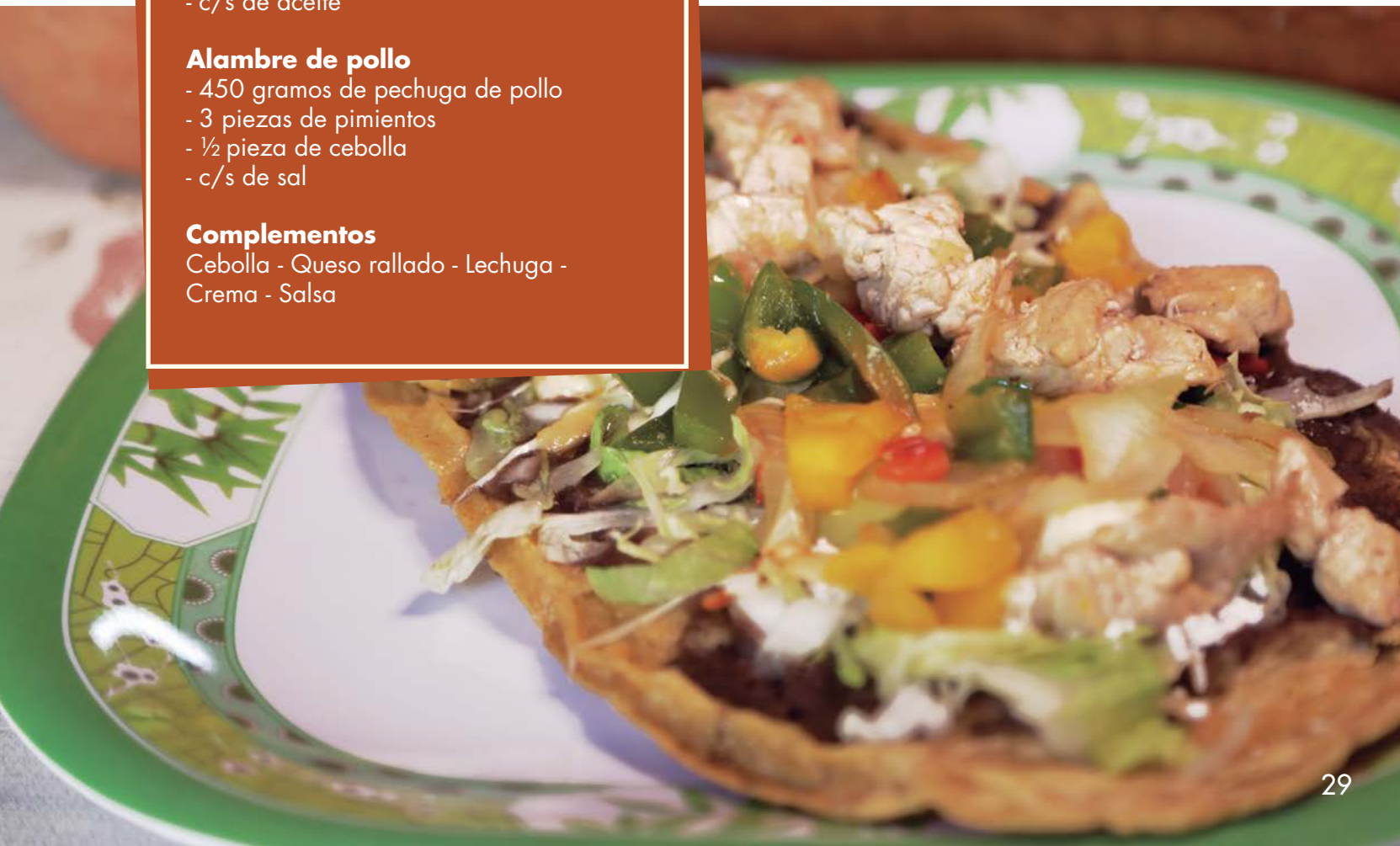
Cebolla - Queso rallado - Lechuga -
Crema - Salsa

PROCEDIMIENTO

Para hacer el guisado de alambre de pollo se pican los pimientos en juliana, se filetea la cebolla y el pollo se corta en pequeños cubos, todos estos ingredientes se guisan y se les agrega sal.

Para formar los sopes se toman porciones de masa de aproximadamente 125 gramos, se extiende y se le da una forma ovalada de 25 centímetros de largo, se cuece en el comal y poco antes de lograr su cocción se levanta ligeramente el contorno.

Se le agrega aceite por dentro para que se fría estando aún en el comal, posteriormente se le untan frijoles, se le añade cebolla picada, lechuga, queso y el guisado de alambre de pollo.





México es considerado el centro de origen y de diversidad del maíz.



Empanadas de elote

Rosa Alba Hernández Ibáñez

25 porciones

INGREDIENTES

- 1 kg de harina de trigo
- 15 gramos de polvo para hornear
- 350 g de azúcar
- 5 piezas de huevo
- ½ kg de mantequilla

Dulce de elote

- 3 tazas de leche
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de granos de elote
- 1 raja de canela

PROCEDIMIENTO

Hacer una fuente con la harina, polvo para hornear, huevos, azúcar y la mantequilla acremada, se forma una masa y se extiende. Se corta la masa con la ayuda de un cortador circular para dar forma a las empanadas.

Para el dulce de elote se muelen los granos con una taza de leche, se hierve la leche restante con la canela y azúcar, posteriormente se vierten los granos molidos, se deja en el fuego hasta lograr su cocción. Los círculos de masa se rellenan con el dulce de elote, se cierran dando la forma de empanada, se barnizan con huevo y hornean a 180°C por 25 min.

Quesadillas de champiñones y al pastor

Manuel Alejandro Tafoya Jurado

5 porciones

INGREDIENTES

- 5 piezas de tortillas grandes

Guiso de champiñones

- ¼ de champiñones
- 1 rama de epazote
- ¼ de pieza de cebolla c/s de sal
- c/s de aceite

Carne al pastor

- 250 g de carne de cerdo
- 2 piezas de chile guajillo
- 2 piezas de chile morita
- 1 diente de ajo
- ¼ de pieza de cebolla morada
- 10 ml de vinagre de manzana

Complementos

Queso Oaxaca - Salsa

PROCEDIMIENTO

Guiso de champiñones:

Lavar y filetear los champiñones así como la cebolla, el epazote se pica, después se guisan estos ingredientes y se les adiciona sal.

Carne al pastor:

Cortar la carne en pequeños cubos.

Remojar los chiles secos en agua caliente y se licuan con la cebolla, ajo y vinagre para formar un adobo.

La carne de cerdo se marina en el adobo por una noche, posteriormente se cuece con un poco de aceite en el sartén. Para formar las quesadillas se rellenan con alguno de los guisos anteriores, se les agrega queso Oaxaca y se colocan sobre el comal para que se calienten y se funda el queso. Se pueden acompañar de alguna salsa.





Tostadas de nata y tinga

Gabriela Tafoya Jurado

5 porciones

INGREDIENTES

- 5 piezas de tostadas de maíz grandes

Patitas de puerco

- 3 piezas de patitas de puerco
- 10 ml de vinagre
- ¼ de pieza de cebolla morada
- 2 piezas de zanahoria
- 2 piezas de chiles curados
- c/s de orégano

Tinga de pollo

- 300 g de pechuga de pollo
- 2 piezas de jitomate
- ¼ de pieza de cebolla
- 2 cucharadas de chipotle
- 20 g de piloncillo
- c/s de sal

Complementos

Lechuga - Queso - Crema - Salsa

PROCEDIMIENTO

Patitas de puerco:

Limpiar perfectamente las patitas de puerco y picarlas en cubos, así como la zanahoria, se cuecen todos los ingredientes y al final de la cocción se separan los cubitos de patas.

Tinga:

Hervir la pechuga de pollo y deshebrarla. Freír la cebolla fileteada, agregar el pollo, chipotle, piloncillo granulado y el jitomate licuado. A las tostadas se les untan frijoles refritos y el guiso de su elección, se pueden acompañar de lechuga, queso, crema y salsa.





Esquites al estilo Concepción

María Concepción Chavarría Flores

4 porciones

INGREDIENTES

- 300 g de granos de elotes tiernos
- 180 g de longaniza
- 1/4 de pieza de cebolla
- 2 ramas de epazote
- c/s de aceite o manteca

PROCEDIMIENTO

En una cacerola colocar aceite o manteca, una vez caliente se agrega la longaniza, la cebolla picada finamente, los granos de elote, el epazote picado y sal, se deja en el fuego hasta lograr su cocción.

Las semillas criollas han sido mantenidas y cuidadas por los campesinos de la Ciudad de México a lo largo de muchas generaciones.

Huaraches

María Isabel Ferrer Rodríguez

5 porciones

INGREDIENTES

- 1kg de masa de maíz
- 400 g de frijoles refritos y molidos

Complementos

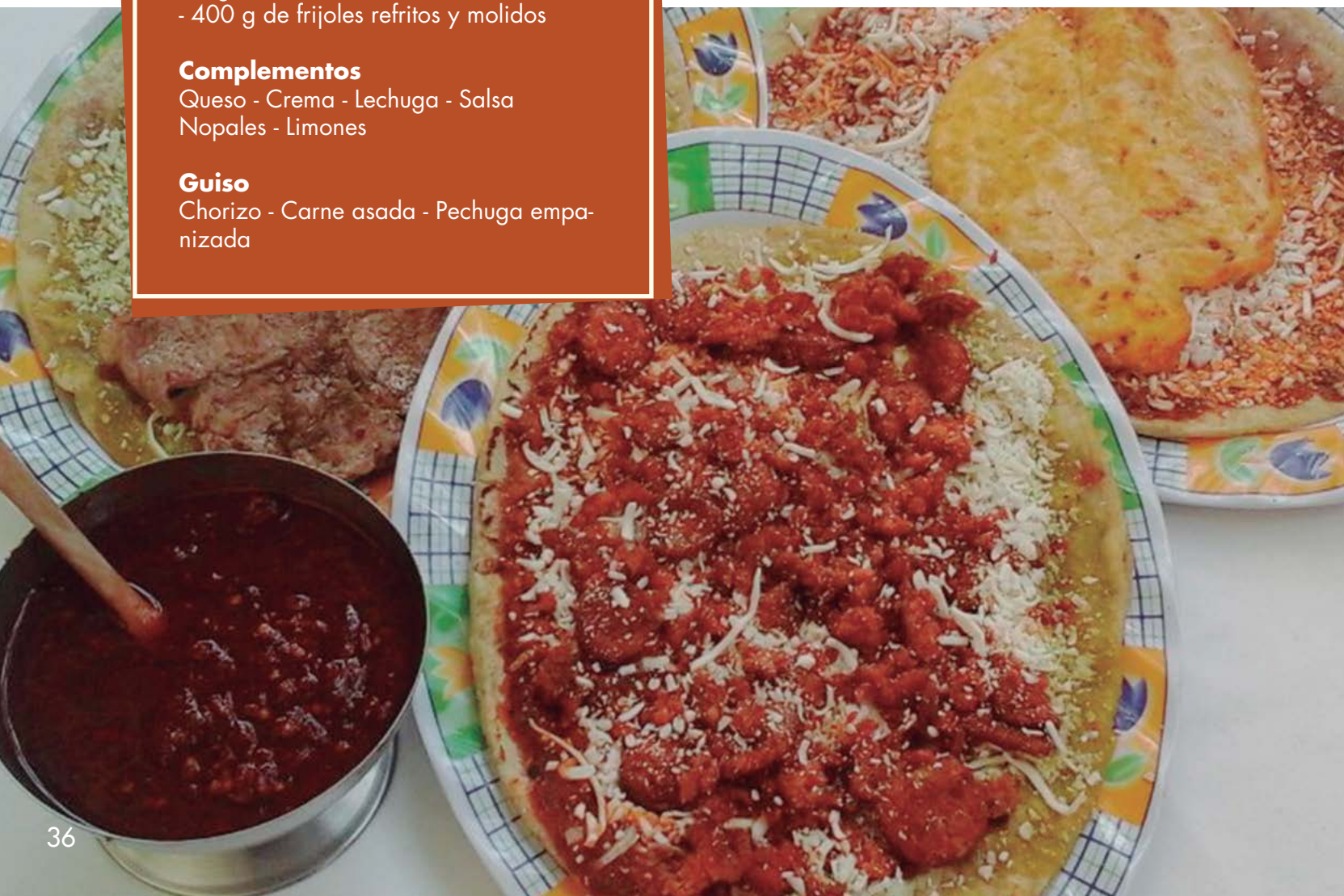
Queso - Crema - Lechuga - Salsa
Nopales - Limones

Guiso

Chorizo - Carne asada - Pechuga empapada

PROCEDIMIENTO

Amasar la masa agregando un poco de agua. Tomar porciones de la masa y formar una especie de tortilla de aproximadamente 25 centímetros de largo por 20 de ancho, posteriormente se cuece en el comal y se le untan los frijoles, se acompaña con queso, crema, lechuga, nopales picados, el guiso de su elección y salsa.





Gorditas de suadero

Rocío Zumaya Pérez

9 porciones

INGREDIENTES

- 800 g de masa
- c/s de agua
- c/s de sal
- 150 g de harina de trigo
- 400 g de suadero

Complementos

Lechuga - Queso - Crema - Salsa

PROCEDIMIENTO

Mezclar la masa con la harina, agua y sal. Tomar porciones de la masa y formar las gorditas, se cuecen en el comal, después se abren por la mitad y se rellenan con el suadero. Se les añaden los complementos. Se puede cambiar el relleno por carnitas, chicharrón prensado, chorizo, etc.

A middle-aged man with dark hair, smiling broadly and giving a thumbs-up gesture. He is wearing a light blue and white vertically striped button-down shirt. The background consists of a wall with large, light-brown square tiles.

“Es desde los antepasados este elote.
Es tradición para uno y son las comidas
de siempre”

Salvador Díaz Castro

Para entrar en calor

Los caldos que apapachan y dan calor ocupan un lugar de privilegio en las mesas de las zonas rurales de la ciudad de México.

Nutritivas y reconfortantes, las sopas no pueden faltar en un menú típico con sus granos de cacahuacintle cocidos hasta reventar o sus pequeños trozos de maíz tierno.

Sopa de verdura con elote

Vanessa Yedra Zamora

4 porciones

INGREDIENTES

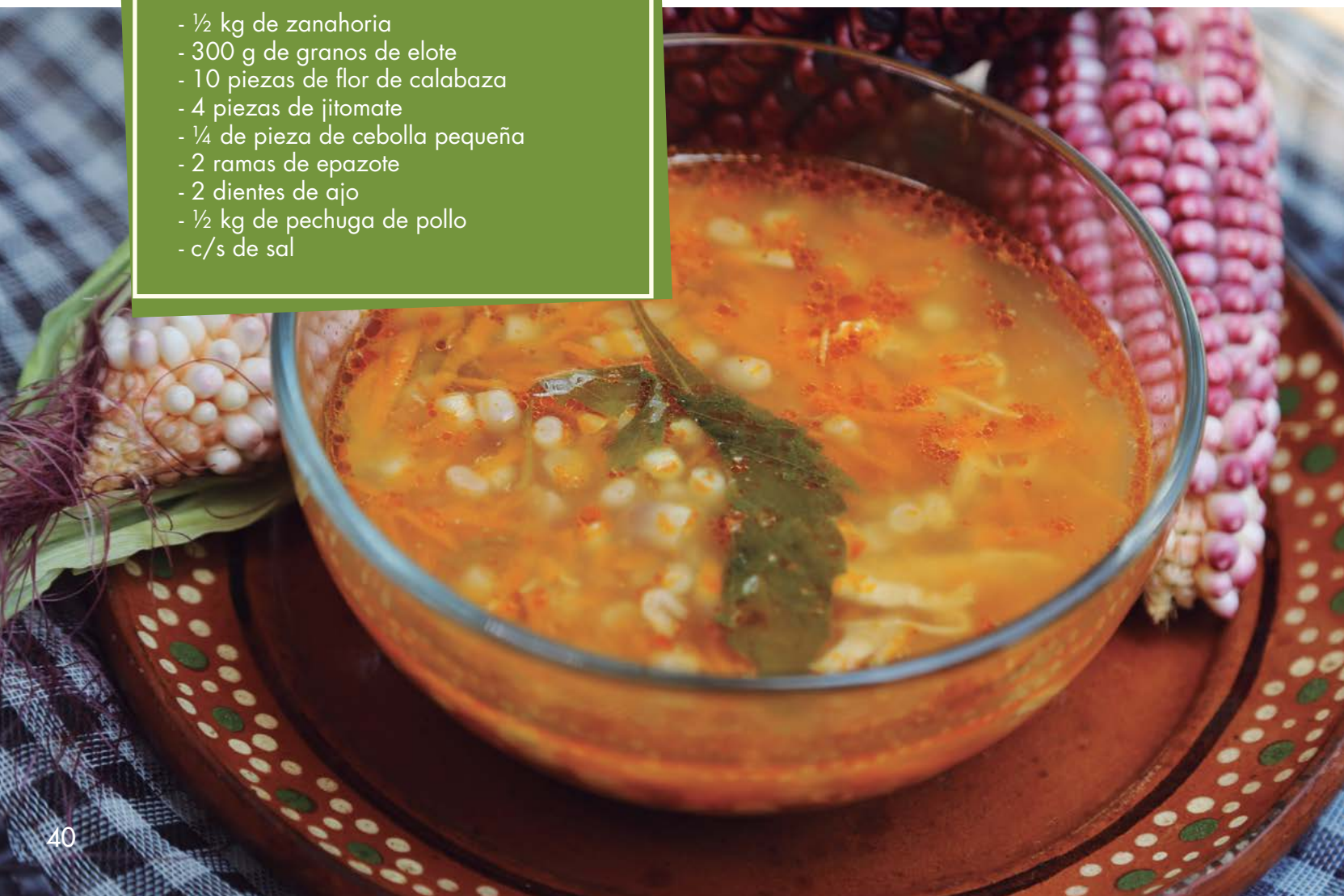
- ½ kg de zanahoria
- 300 g de granos de elote
- 10 piezas de flor de calabaza
- 4 piezas de jitomate
- ¼ de pieza de cebolla pequeña
- 2 ramas de epazote
- 2 dientes de ajo
- ½ kg de pechuga de pollo
- c/s de sal

PROCEDIMIENTO

Hervir la pechuga de pollo y deshebrarla.
Rallar la zanahoria.

Licuar los jitomates con la cebolla y el ajo, para
hacer el caldillo, guisarlo.

Agregar al caldillo los granos de elote, zanahoria,
flor de calabaza limpia y desmenuzada, epazote
troceado y sal al gusto, dejar en el fuego hasta
lograr su cocción y finalmente se agrega el pollo.





Crema de calabaza con elote

Salvador Díaz Castro

8 porciones

INGREDIENTES

- 1 kg de calabaza
- 400 g de granos de maíz
- 1.3 L de leche
- 60 g de mantequilla
- c/s de sal

PROCEDIMIENTO

Freír las calabazas picadas en cubos con la mitad de granos de maíz, posteriormente se le adiciona 1 litro de leche. Retirar del fuego, licuar y colar.

Colocar la mezcla al fuego y agregar la mantequilla y granos de maíz restantes; ya que haya espesado se le agrega el resto de la leche y se rectifica el sabor añadiendo sal.

La calabaza se puede sustituir por chiles poblanos, pimientos, brócoli, zanahoria, etc.

Chileatole

María Antonia Acatitla González

14 porciones

INGREDIENTES

- 2.5 L de agua
- 14 piezas de elotes muy tiernos
- 250 g de masa de maíz
- 6 piezas de chile criollo, serrano o cuaresmeño
- 4 ramas de epazote
- c/s de sal

PROCEDIMIENTO

Desgranar los elotes y hervir los granos en agua, reservar. Hervir los 2.5 litros de agua, sacar un poco y disolver la masa, la cual se regresa al agua hirviendo, dejar en el fuego por 45 minutos.

Licuar los chiles y el epazote, agregar esta mezcla al agua una vez pasados los 45 minutos, estos ingredientes darán color y un buen sabor al chileatole, se rectifica el sabor agregando sal, se deja sazonar, se agregan los granos de elote y se retira del fuego.



Crema de elote

María Concepción Chavarría Flores

5 porciones

INGREDIENTES

- 4 ½ tazas de granos de elotes tiernos
- 3 tazas de leche
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 2 cucharadas de consomé de pollo en polvo

Sazonadores en polvo

Ajo con perejil - Orégano - Pimienta negra

PROCEDIMIENTO

Freír las calabazas picadas en cubos con la mitad de granos de maíz, posteriormente se le adiciona 1 litro de leche. Retirar del fuego, licuar y colar. Colocar la mezcla al fuego y agregar la mantequilla y granos de maíz restantes; ya que haya espesado se le agrega el resto de la leche y se rectifica el sabor añadiendo sal.

La calabaza se puede sustituir por chiles poblanos, pimientos, brócoli, zanahoria, etc.



"Es una semilla muy noble y nos ha
hecho crecer y vivir desde pequeños"

Lucia Martinez Vazquez



Pozole

Rolando Iglesias Romero

12 porciones

INGREDIENTES

- 2 kg de maíz
- Cacahuacintle precocido
- 1 ½ kg de carne de res, cerdo y/o pollo
- 1 pieza de cebolla
- 3 dientes de ajo
- c/s de hierbas de olor
- c/s de sal

Salsa:

- 90 g de chile guajillo
- ½ pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 piezas de clavo
- 2 piezas de pimienta

Complementos

Rábanos - Lechuga - Aguacate - Limón
Cebolla - Tostadas

PROCEDIMIENTO

Como el maíz precocido viene en una solución salina se lava. Colocar el maíz en una olla y cubrirlo con agua, se le agrega la cebolla cortada en dos partes, ajos y sal al gusto, se deja a fuego medio

por aproximadamente dos horas o hasta que los granos revienten.

Posteriormente se agrega la carne y se deja hasta que logre su cocción, se le retira la cebolla y los ajos.

Para la salsa se tuestan en el comal los chiles guajillos desvenados, posteriormente se remojan en agua caliente y se muelen con la cebolla, ajo y especias, lo cual se añade a la olla que contiene el maíz y se deja hervir.





Mole de olla

Lucía Martínez Vázquez

4 porciones

INGREDIENTES

- 1 kg de chambarete de res
- 3 cucharaditas de manteca de cerdo
- ½ taza de masa
- 2 piezas de chiles pasillas
- 2 piezas de chiles anchos
- 2.5 lts. de caldo para cocer la carne
- ½ pieza de cebolla
- 4 dientes de ajo
- 3 piezas de jitomate
- 3 piezas de pimientas
- 1 pieza de clavo
- 6 piezas de elote
- ¾ de taza de ejotes
- 2 piezas de calabazas
- 3 piezas de xoconostles
- 2 ramas de epazote
- c/s de sal

PROCEDIMIENTO

Cocer el chambarete a fuego medio con 3 litros de agua, ½ pieza de cebolla, dos dientes de ajo, hojas de laurel y sal.

Para hacer los chochoyotes se mezcla una cucharadita de manteca con la masa de maíz y se le agrega sal. Se forman pequeñas bolitas y se presiona en el centro con el pulgar, reservar.

Limpiar los chiles, desvenarlos, tostarlos en el comal y remojarlos en una taza de caldo.

En una olla grande a fuego medio se calienta el resto de la manteca y se fríe la cebolla, ajos y jitomates en gajos, estos ingredientes se licuan con los chiles y el caldo de remojo, se cuela y se regresa a la olla, se le agregan las especias molidas, sal, se deja sofreír por algunos minutos y se agrega la carne picada en cubos y el caldo.

Finalmente se añaden los elotes en rodajas, ejotes picados, las calabacitas en cubos, el xoconostle en cuadritos y los chochoyotes, dejar en el fuego hasta que todos los ingredientes hayan logrado su cocción, en el último hervor se agregan las hojas de epazote.

Arroz con clotes tiernos

María Reyna Padilla Jiménez

8 porciones

INGREDIENTES

- ½ kg de arroz
- 150 ml de aceite
- 100 g de granos de maíz tiernos
- 2 dientes de ajo
- ¼ de pieza de cebolla
- 1 rama de epazote
- ½ L de agua
- ½ L de caldo de pollo
- c/s de sal

PROCEDIMIENTO

Limpiar y lavar el arroz, se deja remojar en agua caliente durante 30 minutos, después se escurre y se fríe en una cacerola con aceite hasta tomar un color dorado (retirar exceso de aceite), posteriormente se adicionan los granos de maíz, la cebolla y ajo picados finamente, hojas de epazote, agua, caldo de pollo y sal, dejar a fuego medio hasta lograr su cocción.





"Gracias al maíz mis hijos
han salido adelante"

Maria Antonia Acatitla González



“Todavía la infancia aquí es sana,
todavía los niños consumen las
cosas que el campo da”

Amalia Martínez Vázquez

Pa'l centro

El maíz, con sus diversos matices y sus innumerables formas de preparación, nos invita a disfrutar lo que se nos brinda al centro de la mesa.

Amarillo, blanco, rojo, azul... Las coloridas mazorcas tienen un lugar de privilegio en nuestra cocina tradicional.

Un lugar donde todo se comparte y todos se quedan con la mejor parte.

La tortilla tiene un gran valor nutricional: es baja en grasas totales y grasas saturadas, libre de colesterol, libre de azúcar y baja en sodio.

Tortillas negras

Margarita Bonilla Dávila

30 porciones

INGREDIENTES

- 1 kg de maíz negro
- 4 L de agua
- 70 g de cal

PROCEDIMIENTO

Hervir el agua con la cal, posteriormente se agrega el maíz, transcurridos 5 minutos se retira del fuego.

Dejar reposar por una noche.

Al llevarlo a moler se cuela para retirarle el agua.

Al obtener la masa se forman las tortillas y se cuecen en el comal.



A woman with short brown hair, wearing a black long-sleeved shirt and a light blue knitted shawl, is smiling and holding a large orange ceramic tray. The tray is filled with several golden-brown, round corn-based snacks, possibly pupusas or tamales, some of which are topped with shredded purple cabbage. The background is a lush green outdoor setting with trees and foliage.

El maíz aporta vitaminas A, C, D, B6, B12, calcio, hierro y magnesio, proteínas, fibra, almidón, azúcar y aminoácidos.

Rosa Leyte Jiménez

Tlacates

Amalia Lucila López Ibáñez

25 porciones

INGREDIENTES

- 1 kg de harina de maíz para tamales
- 250 ml de crema ácida
- 5 piezas de anís pequeño
- 200 g de queso añejo
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 1 pizca de sal

PROCEDIMIENTO

Revolver todos los ingredientes y se obtiene una masa martajada.

Se toman porciones de la masa de aproximadamente 50 gramos y se extienden de forma ovalada, se cuecen en el comal teniendo cuidado para que no se quemen.

Se pueden comer solitos o acompañados de alguna mermelada, así como de otros ingredientes como frijoles y salsa. Al llevarlo a moler se cuela para retirarle el agua.

Al obtener la masa se forman las tortillas y se cuecen en el comal.



Pico de gallo

Ana Salazar Montoya

15 porciones

INGREDIENTES

- 400 g de granos de elotes tiernos
- 3 piezas de jitomates
- 3 piezas de chiles jalapeños
- ¼ de pieza de cebolla
- 30 g de cilantro
- 6 piezas de limones
- c/s de sal
- 1 paquete de tostadas de maíz

Aderezo

- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de albahaca
- 50 ml de aceite
- c/s de sal

PROCEDIMIENTO

Hervir los granos de elote y mezclar con el jitomate, cebolla, chiles, cilantro, picados estos ingredientes finamente, se añade el jugo de limón y sal.

Para el aderezo se pica finamente el ajo y se mezcla con el resto de los ingredientes.

Se sirven las tostadas con las preparaciones anteriores y se pueden acompañar con frijoles, crema, garbanzo machacado y mayonesa.





La nixtamalización del maíz le confiere un alto valor nutritivo.

Petia Guzmán



"Somos de la tierra, ¿no?,
somos hijos de la tierra"

Fernando Castillo Díaz

Corazón contento

La zona rural de la capital del país ofrece verdaderas delicias que son pilares de la gastronomía mexicana.

Si bien algunos platillos son resultado del mestizaje, la mayoría son recetas prehispánicas que han llegado a nuestros días gracias al amor y al cuidado que las comunidades procuran hacia sus tradiciones y costumbres.

Un legado precioso que debemos conservar.

Gorditas de chicharrón

Mirel Moreno Ramos

8 porciones

INGREDIENTES

- 1 kg de masa de maíz
- 400 g de chicharrón prensado

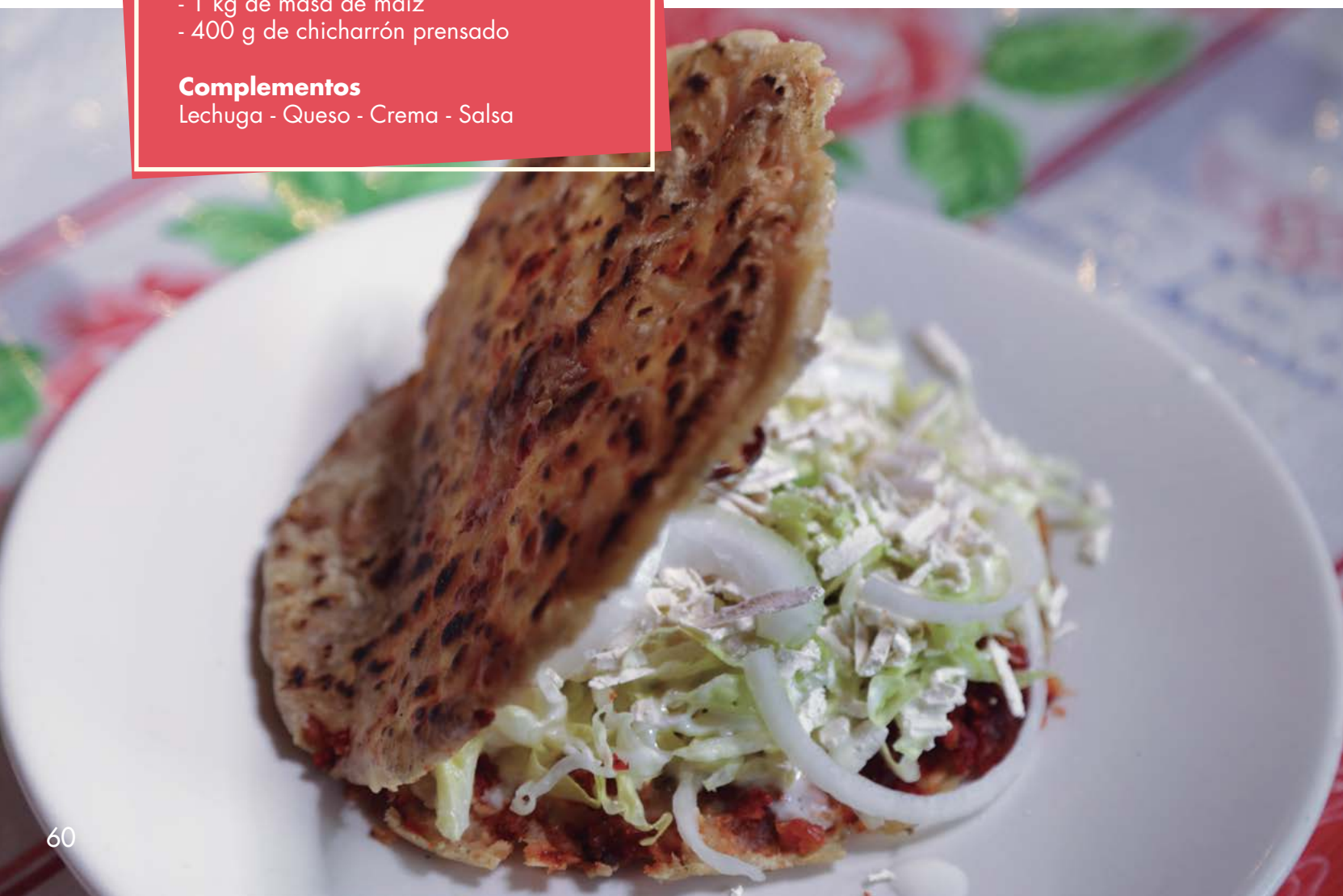
Complementos

Lechuga - Queso - Crema - Salsa

PROCEDIMIENTO

Amasar la masa, tomar ocho porciones y extenderlas, posteriormente se les coloca en el centro dos cucharas de chicharrón prensado y se cubren con la misma masa, se aplanan dando forma circular y se cuecen en el comal.

Una vez listas se abren por la mitad y se les agregan los complementos.





Estrujadas Tuxteñas

Aida Erandi Vega Sandoval

6 porciones

INGREDIENTES

- 600 g de masa de maíz
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 50 ml de crema
- 50 gramos de queso de su elección

Salsa

- 7 piezas de tomate
- 2 piezas de chile jalapeño
- 1 diente de ajo
- 40 g de cebolla

PROCEDIMIENTO

Mezclar la masa de maíz con sal y la manteca de cerdo. Tomar porciones de la masa para formar bolitas de aproximadamente 100 gramos, extenderlas en forma de tortillas gruesas y cocerlas en el comal.

Para la salsa hervir los tomates con los chiles, pos-

teriormente se licúan con la cebolla y ajo, se guisa y se agrega sal.

Al preparar el platillo las tortillas se estrujan y se bañan con la salsa bien caliente, se puede acompañar con queso, crema, frijoles refritos, bistec, chuleta, milanesa, pollo, etc.

Tlacoyos

Mercedes Martínez Corona

10 porciones

INGREDIENTES

- 1 kg de masa de maíz
- c/s sal

Relleno de su preferencia

Frijoles refritos - Papas - Habas
Chicharrón - Queso

Complementos

Queso - Crema - Salsa verde o roja

PROCEDIMIENTO

Amasar la masa y añadir sal al gusto.
Tomar porciones de la masa de aproximadamente 100 gramos, aplanarla y darle una forma ovalada, en el centro se coloca el relleno de su preferencia y se cubre con la misma masa, se vuelve a aplanar y se le da una forma parecida a un cocol delgado. Cocerlos en el comal.

Se sirven acompañados de queso, crema y salsa.





Chilaquiles estilo Elena

Elena Abad Flores

4 porciones

INGREDIENTES

-12 tortillas de maíz hechas a mano

Salsa

- $\frac{3}{4}$ kg de tomate manzano
- 3 piezas de chile serrano
- $\frac{1}{4}$ de pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 piezas de comin
- c/s de sal
- c/s de aceite

Complementos

Queso - Crema - Lechuga
Pollo deshebrado - Frijoles refritos

PROCEDIMIENTO

Cortar las tortillas en forma de triángulos o cuadrados y dorarlas.

Hervir los tomates con los chiles, posteriormente se licúan con la cebolla, ajo, comino y agua, guisar esta salsa.

De acuerdo a su gusto, las tortillas se pueden agregar a la salsa y se dejan hasta que se hayan emblandecido, o al momento de servir se coloca la salsa muy caliente sobre las tortillas.

Los chilaquiles se acompañan con queso, crema, lechuga, pollo deshebrado y frijoles refritos, así como de otros complementos de su elección.



La Ciudad de México cuenta con 2 mil 400 productores de maíz.

Abel Galarza



Pechugas a la azteca

Margarito Díaz Zamora

4 porciones

INGREDIENTES

- 4 bistecs de pechuga de pollo
- 300 g de granos de maíz tiernos
- 3 ramas de epazote
- 1 manojo de flores de calabaza
- 400 g de champiñones
- ½ L de crema
- c/s de mantequilla
- c/s de pimienta blanca
- c/s de sal

PROCEDIMIENTO

Asar las pechugas con pimienta blanca y sal. En una cazuela guisar los granos de maíz con mantequilla y epazote picado, posteriormente agregar las flores de calabazas limpias y desmenuzadas y los champiñones fileteados; añadir la crema y remover.

Finalmente se agrega a la preparación anterior los bistecs de pollo asados.

PROCEDIMIENTO

Escoger y lavar los frijoles, posteriormente se cuecen en agua con la cebolla, tequesquite y epazote (si se cocinan en una olla de barro les da un mejor sabor).

Los frijoles se licuan con la misma agua en que se hirvieron y se guisan. Freír las tortillas y quitarles el exceso de grasa, después se introducen en los frijoles, al estar blanditas se sacan y se rellenan con el pollo, se les coloca más frijoles sobre ellas y se acompañan con queso, crema y salsa.

Cada año, en siete delegaciones rurales de la Ciudad de México se producen alrededor de 4 mil toneladas de maíz criollo.

Enfrijoladas

Marcelina Bonilla Dávila

3 porciones

INGREDIENTES

- 9 piezas de tortillas de maíz
- 300 g de frijoles negros
- ¼ de pieza de cebolla
- 5 g de tequesquite
- 2 ramitas de epazote
- c/s de sal
- 300 g de pollo deshebrado

Complementos

Queso rallado - Crema - Salsa de su preferencia



Enchiladas de Ana

Ana Meza Patiño

4 porciones

INGREDIENTES

- 16 tortillas
- 600 g de pechuga de pollo

Salsa

- 1 kg de tomate
- 250 g de chile jalapeño
- ¼ de pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- c/s de agua

Complementos

Queso - Crema - Lechuga

PROCEDIMIENTO

Hervir el pollo y deshebrarlo.

Hervir los chiles con los tomates, posteriormente se licuan con la cebolla, ajo y agua, guisar la salsa. Freír las tortillas, retirar el exceso de grasa y sumergirlas en la salsa hasta que se hayan emblandecido, se rellenan con el pollo y se forman rollitos, se bañan con más salsa y sobre ellas se agregan los complementos.



Calabacitas con elote y carne de cerdo

Salvador Díaz Castro

9 porciones

INGREDIENTES

- 2 kg de calabaza
- 600 g de granos de elote
- 1 kg de carne de cerdo
- 4 ramitas de epazote
- c/s de aceite
- c/s de sal

PROCEDIMIENTO

Dar un previo cocimiento a la carne de cerdo. Posteriormente dorar la carne y agregar las calabazas picadas en cuadritos, los granos de elote, el epazote picado y sal.

Dejar a fuego medio hasta lograr su cocción.

Se puede sustituir la carne de cerdo por longaniza con queso de su elección para gratinar.



Tacos de barbacoa y pancita

Barbacoa de horno Claudia

14 porciones

INGREDIENTES

- 28 tortillas para tacos
- 250 g de barbacoa de borrego
- 250 g de pancita

Complementos

Cilantro picado - Cebolla picada
Limonas en rodajas - Salsa verde o roja

PROCEDIMIENTO

La barbacoa y la pancita se pican. Las tortillas como son pequeñas se coloca una sobre otra, es decir, cada taco llevará dos tortillas, posteriormente se le coloca la barbacoa o la pancita, se acompañan con cilantro, cebolla, limón y salsa al gusto.



Flautas

Barbacoa de horno Claudia

10 porciones

INGREDIENTES

- 10 tortillas grandes

Relleno al gusto

Pollo deshebrado - Chorizo - Papas

Complementos

Lechuga - Queso - Crema - Salsa al gusto

PROCEDIMIENTO

Rellenar las tortillas con algún guiso de su preferencia y hacerlas rollito, posteriormente se fríen.

Se acompañan con lechuga, queso, crema y alguna salsa.





"Son las raíces de nuestros antepasados. Es la tradición, lo que han hecho ellos y seguimos haciendo nosotros"

Emilia Muñoz Miranda



Nopales con elote

Emilia Muñoz Miranda

5 porciones

INGREDIENTES

- 20 piezas de nopales cambray
- 300 g de granos de elotes tiernos
- 250 g de champiñones
- ½ kg de pechuga de pollo
- 3 ramas de epazote
- ¼ de pieza de cebolla
- c/s de sal

PROCEDIMIENTO

Picar los nopales en juliana y hervirlos, posteriormente escurrirlos.

Picar la pechuga de pollo en trocitos y freírla. Filetear la cebolla y freírla, agregar los granos de elote, los champiñones fileteados, epazote picado, pollo y nopales, agregar sal, dejar guisar y retirar del fuego.



“México se sostiene por sus
campesinos”
Rosa Flores Jardines

Hay tamales

Si hay un platillo que se ha mantenido intacto a través de los siglos en el gusto de los mexicanos son los tamales.

Quizás por ser la combinación perfecta entre la sencillez de la masa cocida al vapor y las innumerables variantes de salsas y rellenos.

Delicadamente envueltos en hojas de maíz, los tamales nos ofrecen una explosión de sabores. Rojos, verdes, de mole, de pollo, de rajas, de carne de puerco, de elote, de frijol, de chile, de dulce o de manteca.





Masa para tamales

Rosa Flores Jardines

hasta 100 porciones

INGREDIENTES

- 7.5 kg de harina para tamales
- 5 cucharaditas de polvo para hornear
- 3 cucharadas de sal
- 1.8 kg de manteca de cerdo
- c/s de caldo de pollo

PROCEDIMIENTO

Integrar la harina, polvo para hornear y sal. Agregar la manteca fundida, mezclar y adicionar el caldo de pollo poco a poco hasta adquirir una consistencia espesa. Rectificar el sabor y agregar más sal en caso de ser necesario. Batir la mezcla por aproximadamente 30 minutos, se bate con la mano abierta y en forma envolvente para incorporar aire a la masa. Se dice que la masa está en su punto cuando se escucha un sonido parecido a un tronido y la masa se despega fácilmente del recipiente donde se está batiendo.

Si se requiere masa para elaborar tamales de dulce, se sustituye la sal y caldo de pollo, por azúcar y pulpa de alguna fruta o líquido deseado para dar sabor a la masa.

El nixtamal se obtiene tras la cocción del maíz con agua y cal y, después de molido, da origen a la masa.



Tamales de semana santa

Rosa Flores Jardines

50 porciones

INGREDIENTES

- 4 kg de masa para tamales*
- 2 manojos de quelites cenizos
- 1 kg de carne de cerdo
- 50 hojas de maíz secas
- c/s sal
- c/s aceite

Salsa

- 700 g de tomate
- 300 g de chile jalapeño
- ¼ de pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo

PROCEDIMIENTO

Colocar las hojas de maíz en un recipiente con agua para remojarlas, al utilizarlas se les retira

el exceso de agua. Cortar la carne de cerdo en pequeños cubos y freírla.

Hervir los tomates con los chiles, posteriormente se licúan con la cebolla y el ajo, la salsa obtenida se guisa, y se le añade la carne de cerdo.

Lavar y desinfectar los quelites, picarlos.

Para formar los tamales se toma una porción de la masa y se extiende en la hoja de maíz, en el centro se coloca como relleno el guisado de carne de cerdo y los quelites, se envuelven y se van apilando.

Al finalizar los tamales se colocan en forma vertical dentro de una olla vaporera, se cuecen por 1 hora aproximadamente.



Desde una visión económica, política o social, el maíz es el cultivo agrícola más importante en México.

Elena Abad Flores



Tamales de rajas

Rosa Flores Jardines

50 porciones

INGREDIENTES

- 4 kg de masa para tamales*
- 600 g de chile jalapeño
- 1 ½ kg de jitomate
- 700 g de queso Oaxaca
- 2 piezas de cebolla
- c/s de hierbas de olor
- c/s de sal
- c/s de aceite
- 50 hojas de maíz secas

PROCEDIMIENTO

Colocar las hojas de maíz en un recipiente con agua para remojarlas, al utilizarlas se les retira el exceso de agua. Cortar los chiles jalapeños en rajas (es opcional desvenarlos para evitar que piquen demasiado).

Cortar en gajos el jitomate.

Deshebrar o picar el queso.

Filetear la cebolla.

Freír la cebolla, agregar el chile jalapeño, el jitomate, hierbas de olor y sal, dejar cocinar.

Para formar los tamales se toma una porción de la masa, se extiende sobre la hoja de maíz y se coloca como relleno la preparación de rajas, añadiendo queso, se envuelven y se van apilando.

Al terminar de formar los tamales se colocan dentro de una olla y se cuecen a vapor por 1 hora aproximadamente.



Tamales de Frijol

Rosa Flores Jardines

50 porciones

INGREDIENTES

- 4 kg de masa para tamales*
- 1 kg de frijoles negros
- ¼ de pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 900 g de queso manchego
- 400 g de chile serrano
- 5 ramas de epazote
- 50 hojas de maíz secas
- c/s de sal

Sazonadores en polvo

Ajo con perejil - Orégano - Pimienta negra

PROCEDIMIENTO

Cocinar los frijoles en agua con cebolla, ajo y sal; una vez cocidos se escurren (se utilizarán enteros).

Colocar las hojas de maíz en un recipiente con agua para remojarlas, al utilizarlas se les retira el exceso de agua.

Rallar el queso manchego e integrarlo con los frijoles, chile serrano picado, epazote picado y sal. Posteriormente la mezcla anterior se añade a la masa para tamales y se incorpora cuidadosamente. Se toma una porción de la preparación y se extiende sobre la hoja de maíz, se envuelve dando la forma de tamal.

Al terminar de envolver los tamales se colocan verticalmente en una olla y se cuecen a vapor por 1 hora aproximadamente.



“Somos hijos del maíz porque
nosotros lo sembramos y con ese
mismo crecemos también”

Luisa Yedra Flores



Tamales de habas

Rosa Flores Jardines

50 porciones

INGREDIENTES

- 4 kg de masa para tamales*
- 1 kg de habas frescas
- ¼ de taza de manteca de cerdo
- 50 hojas de maíz secas

Salsa

- 500 g de longaniza
- ½ kg de tomates
- 2 piezas de chile catarina
- 2 piezas de chile morita
- 2 dientes de ajo
- 5 g de comino
- 3 pimientas
- 2 clavos

PROCEDIMIENTO

Colocar las hojas de maíz en un recipiente con agua para remojarlas, al utilizarlas se les retira el

exceso de agua.

Pelar las habas y molerlas, se mezclan con la manteca.

Para la salsa se fríen los chiles secos, se muelen con los tomates hervidos, el ajo y las especias.

Freír la longaniza y mezclar con la salsa anterior.

Para formar los tamales se toma una porción de masa, se extiende sobre la hoja de maíz y en el centro se coloca como relleno haba molida y salsa de longaniza, se envuelven y se van apilando.

Al terminar de formar los tamales se colocan de manera vertical dentro de una olla y se cuecen a vapor por aproximadamente 1 hora.



Tamales de hongos seta

Rosa Flores Jardines

50 porciones

INGREDIENTES

- 4 kg de masa para tamales*
- 1 kg de hongos seta
- 1 ½ kg de pechuga de pollo
- 50 hojas de maíz secas

Salsa

- 700 g de tomate
- 300 g de chile jalapeño
- ¼ de pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo

PROCEDIMIENTO

Colocar las hojas de maíz en un recipiente con agua para remojarlas, al utilizarlas se les retira el exceso de agua. Lavar y desinfectar los hongos, posteriormente se desmenuzan.

Lavar la pechuga de pollo y hervirla, una vez lista se deshebra.

Hervir los tomates con los chiles, posteriormente se licúan con la cebolla y el ajo, la salsa obtenida se guisa, y se le añade la carne de pollo y los hongos. Para formar los tamales se toma una porción de masa, se extiende sobre la hoja de maíz y en el centro se coloca como relleno el guiso anterior, se envuelven y se van apilando.

Al terminar de formar los tamales se colocan de manera vertical dentro de una olla y se cuecen a vapor por aproximadamente 1 hora.

Tamales de coco

Rosa Flores Jardines

50 porciones

INGREDIENTES

- 4 kg de masa para tamales*
- 1.8 L de crema de coco
- 800 g de coco rallado
- ½ kg de amaranto
- 500 g de mantequilla c/s de azúcar
- 50 hojas de maíz secas

PROCEDIMIENTO

Agregar a la masa para tamales la crema de coco, mantequilla derretida, coco rallado, amaranto y azúcar al gusto, integrar. En caso de requerir más líquido se puede adicionar agua de coco.

Para formar los tamales se toma una porción de masa, se extiende sobre la hoja de maíz y se envuelven, se van apilando.

Al terminar de formar los tamales, se colocan de manera vertical dentro de una olla y se cuecen a vapor por aproximadamente 1 hora.



PROCEDIMIENTO

Colocar las hojas de maíz en un recipiente con agua para remojarlas, al utilizarlas se les retira el exceso de agua. Hervir los higos en agua con la canela y el piloncillo, se toman dos terceras partes y se licúan para obtener una pulpa, la parte restante se pica en pequeños cuadritos.

La pulpa de higo se agrega a la masa y se le adiciona azúcar al gusto, posteriormente se añade el amaranto y se integra. Como el amaranto tiende a absorber la humedad, se le puede adicionar el almíbar de los higos o mantequilla derretida para hidratar la masa.

Para formar los tamales se toma una porción de masa, se extiende sobre la hoja de maíz y en el centro se coloca como relleno el higo picado, se envuelven y se van apilando.

Al terminar de formar los tamales, se colocan de manera vertical dentro de una olla y se cuecen a vapor por aproximadamente 1 hora.

Tamales de higo con amaranto

Rosa Flores Jardines

50 porciones

INGREDIENTES

- 4 kg de masa para tamales*
- 3 kg de higo
- 3 rajas de canela
- 2 piezas de piloncillo
- ½ kg de amaranto
- c/s de azúcar
- 50 hojas de maíz secas





A photograph of a middle-aged man with dark hair, wearing a dark blue zip-up jacket over a light blue and yellow plaid shirt. He is holding a white paper bag filled with ears of corn. The background is a blurred outdoor setting with green trees and a light-colored wall.

Además de formar parte de nuestra alimentación diaria, también es un ingrediente esencial de cerca de 4 mil productos.

Guillermo Carrillo



Tamales de elote

Aurelia Lemus Sánchez

18 porciones

INGREDIENTES

- 1 kg de granos de maíz tiernos
- 8 piezas de huevo
- $\frac{3}{4}$ de taza de agua con tequesquite
- 250 g de mantequilla
- 100 g de manteca de cerdo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida
- 350 g de azúcar
- 18 hojas tiernas de maíz

PROCEDIMIENTO

Llevar los granos tiernos de maíz a moler. Derretir la mantequilla y la manteca. Integrar todos los ingredientes formando una masa, posteriormente se forman los tamales tomando porciones que se extienden en las hojas tiernas de maíz, se envuelven y se van apilando. Finalmente se colocan los tamales en forma vertical dentro de una olla vaporera, se cuecen durante 1 hora aproximadamente.



Tamales de chipilín

Amalia Martínez Vázquez

35 porciones

INGREDIENTES

- 2 kg de masa para tamales*
- ½ kg de manteca de cerdo
- 10 g de polvo para hornear
- c/s de sal
- 4 cucharadas de chipilín seco
- 1 taza de caldo de res o pollo
- 35 hojas de maíz secas

Salsa macha

- 100 g de chile de árbol, serrano o cuaresmeño
- ½ pieza de cebolla
- 2 onzas de jugo de limón
- c/s de sal

PROCEDIMIENTO

Salsa macha:

Moler los chiles con un poco de agua en molcajete, posteriormente se le agrega cebolla picada finamente, jugo de limón y sal.

Remojar las hojas de maíz y al usarlas retirarles el excedente de agua.

Batir la masa con la manteca de cerdo derretida y el caldo, de manera envolvente, agregar poco a poco el polvo para hornear, hojas de chipilín y sal, si es necesario se le agrega más cantidad de caldo.

Tomar porciones de la masa y extender sobre la hoja de maíz, envolver y dar forma de tamales. Colocar los tamales en una olla vaporera y cocerlos a baño maría por aproximadamente una hora. Se sirven con salsa macha.

Corundas

Evangelina Ferrer Rodríguez

40 porciones

INGREDIENTES

- 2 kg de harina para tamales
- 250 g de manteca de cerdo
- ½ cucharadita de bicarbonato
- ¾ de cucharada de polvo para hornear
- 3 cucharadas de sal
- c/s de agua
- 40 hojas verdes y largas de maíz cortadas del tallo

Relleno opcional

Frijoles refritos - Pollo al guajillo

Cerdo en salsa verde

Complementos

Queso cotija rallado - Crema - Salsa

PROCEDIMIENTO

Derretir la manteca de cerdo.

Mezclar todos los ingredientes y batir agregando agua hasta obtener una masa homogénea.

Tomar porciones de masa de aproximadamente 50 gramos, se forman bolitas, se les hace un hueco en el centro y se coloca el relleno deseado, con cuidado se sellan y se empiezan a envolver con las hojas de maíz, como son largas se van dando varias vueltas formando una especie de estrella.

Finalmente se colocan las corundas dentro de una olla vaporera a baño maría, en la superficie de la olla se le pone una bolsa de plástico sujeta con un hilo para evitar que se escape el vapor, y se cocinan por una hora aproximadamente.

Una vez listas se sirven acompañadas de queso, crema y salsa.





“Desde la época prehispánica el maíz
era el alimento principal. Es lo que nos
identifica como pueblo”

Iris Lozano Salman

Para que baje

El atole, que sorprendió a Hernán Cortés por su valor energético, supo abrirse paso a través de los tiempos. Y sigue vigente. Con un toque de vainilla, de canela, endulzado con piloncillo, con miel o simplemente con el espumoso batido de chocolate, el atole es la pareja perfecta de otro grande de la gastronomía mexicana, el tamal.

Azul, amarillo, rojo, cacahuacintle, blanco... En la Ciudad de México se siembran aproximadamente 23 variedades de maíz.

Atole de masa con chocolate y panela

Piedad López Flores

10 porciones

INGREDIENTES

- 2 L de agua
- 200 g de masa de maíz
- 1 tableta de chocolate de 150g
- 130 g de panela

PROCEDIMIENTO

Poner el agua a hervir, tomar 300 ml y disolver la masa en ella, posteriormente se regresa al resto del agua. Agregar la tableta de chocolate y la panela, dejar hervir, remover constantemente para evitar que el atole se pegue.



Atole de masa con panela

Piedad López Flores

10 porciones

INGREDIENTES

- 2 L de agua
- 200 g de masa de maíz
- 250 g de panela

PROCEDIMIENTO

Poner a hervir el agua, tomar 300 ml y disolver la masa en ella, posteriormente se regresa al resto del agua.

Agregar la panela (es un endulzante) y dejar hervir, remover constantemente para evitar que el atole se pegue.



Atole de pinole

Iris Lozano Salman

12 porciones

INGREDIENTES

- 500 g de pinole
- 2 piezas de piloncillo
- 2 ½ L de agua
- 2 barras de chocolate de 150g
- 3 rajitas de canela

PROCEDIMIENTO

Hervir el agua con la canela, posteriormente se agrega el pinole poco a poco, removiendo, se añade el chocolate y el piloncillo.

Dejar hervir y moverle constantemente.

Agua de elote

Martha Ortiz Castro

12 porciones

INGREDIENTES

- 200 g de granos de elotes frescos
- 200 ml de leche
- 3 L de agua
- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de leche condensada

PROCEDIMIENTO

Hervir los granos de elote, licuarlos y colarlos, posteriormente se integra con el resto de los ingredientes.

Se le agrega hielo y si se desea se puede endulzar con más azúcar.





Atole de elote

Rufina Hernández Pérez

8 porciones

INGREDIENTES

- 2 L de agua
- 6 piezas de elotes tiernos
- 1 lata de leche condensada
- 3 rajas de canela

PROCEDIMIENTO

Rebanar los elotes y llevarlos a moler para obtener una especie de masa, posteriormente se disuelve con agua caliente y se agrega a los 2 litros de agua que deben estar hirviendo, se añade la leche condensada y la canela, se deja en el fuego hasta lograr su cocción.

A woman with dark hair pulled back, smiling at the camera. She is wearing a yellow short-sleeved blouse with a white lace-trimmed apron. The apron has a colorful floral embroidery on the chest. She is holding a cooked corn cob in her left hand. The background consists of a light-colored stone wall on the left and a dark wooden fence on the right.

"Estas recetas son de mi abuelita.
Ella fue la que me enseñó"
Rosa Yadira Montero Ruiz

Un dulce Final

Granos de maíz dorado y molido, mezclados con canela y piloncillo. Elotes tiernos transformados en panqué, en gelatina o en crema helada.

De todo hay a la feliz hora de los postres. Esas pequeñas probaditas de dulce tradición.

Flan de elote

Paola Mendoza Ortíz

9 porciones

INGREDIENTES

- 350 g de granos de maíz tiernos
- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de leche condensada
- 5 piezas de huevo
- 40 g de azúcar

PROCEDIMIENTO

Caramelizar el azúcar en el molde flanero. Licuar el resto de los ingredientes y colar la mezcla, se vierte en el molde una vez que el azúcar se haya endurecido.

Hornear a baño maría por 45 minutos. Dejar enfriar y refrigerar por 4 horas.





Helado de elote

Francisco Alberto Vega Sandoval

3 porciones

INGREDIENTES

- 4 piezas de maíz tierno
- 2 ½ tazas de leche entera
- 1 rajita de canela
- 1 pieza de huevo
- 3 yemas
- ½ cucharada de sal
- 1 taza de azúcar blanca
- ½ cucharada de vainilla
- 1 taza de crema para batir

PROCEDIMIENTO

Desgranar los elotes y colocar los granos en una olla con el olate, se adiciona la leche, canela y se calienta sin dejar que hierva para prevenir que la leche se corte; posteriormente dejar enfriar.

Separar la mitad de la mezcla y licuarla, agregando el huevo, azúcar y sal, colarla y regresarla a la olla donde se tienen los olates con

la otra mitad de granos de maíz, calentar por 15 minutos sin que llegue a ebullición, dejar enfriar.

Se retiran los olates y se licúa el contenido de la olla agregando la vainilla y crema para batir. Al obtener una mezcla homogénea se vierte a un recipiente y se congela por 24 horas.

Se le puede agregar granos de maíz como decoración y servido sobre una hoja de maíz tierna.

Por su diversidad biológica y genética es considerado un recurso clave para la soberanía alimentaria de México.



Pinole

Leslie Romero González

INGREDIENTES

- 1 kg de granos de maíz rojo seco
- c/s canela

PROCEDIMIENTO

Colocar las semillas de maíz sobre un comal a fuego medio, moverlo constantemente para evitar que se queme y adquiera un sabor amargo. El maíz está listo cuando revienta ligeramente y adquiere tonalidades café claro. Una vez que está frío se lleva a moler con canela al gusto y se obtiene una harina, la cual puede ser usada para diferentes preparaciones.







Gelatina de elote

Juritsy Flores Rodríguez

7 porciones

INGREDIENTES

- 250 g de granos de elote
- 1 litro de leche
- 1 lata de leche condensada
- 250 ml de crema
- 30 g de grenetina
- c/s de canela en polvo

PROCEDIMIENTO

Hidratar la grenetina en 50 ml de agua. Licuar el resto de los ingredientes, si se desea se puede colar, al final se agrega la grenetina fundida a baño maría y se mezcla perfectamente. Se sirve en vasitos y se refrigera para que cuaje.



Panque de elote

Rosa Yadira Montero Ruiz

12 porciones

INGREDIENTES

- 380 g de granos de maíz tierno
- 500 g de harina de trigo
- 1 taza de leche
- 6 piezas de huevo
- 190 g de margarina
- 190 g de nata
- 400 g de azúcar
- 2 cucharadas de polvo para hornear

PROCEDIMIENTO

Licuar los granos de maíz con la leche. Batir la margarina con el azúcar, posteriormente agregar los huevos uno por uno sin dejar de batir. Integrar a la mezcla anterior los granos molidos, la nata, la harina y polvo para hornear. Colocar la preparación en moldes engrasados y enharinados. Hornear por 25 min a 160°C.





Pay de elote

Rosa Yadira Montero Ruiz

8 porciones

INGREDIENTES

- 4 piezas de elotes tiernos
- 3 piezas de huevos
- ¼ de taza de harina de trigo
- 125 g de queso doble crema
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada

PROCEDIMIENTO

Se requiere de un molde de 25 cm de diámetro, el cual debe engrasarse y enharinarse con mantequilla y harina de trigo (se puede colocar papel encerado o aluminio dentro del molde para desmoldar fácilmente).

Desgranar los elotes y colocar los granos en la licuadora junto con el resto de los ingredientes, licuar.

Verter la mezcla en el molde y hornear a 160°C por 45 minutos.

9 mil 500 toneladas de maíz al año se producen en promedio en la zona rural de la Ciudad de México.

Gorditas dulces de elote

Socorro Guerrero

10 porciones

INGREDIENTES

- 1 kg de granos de elotes duros pero no secos
- 1 raja de canela
- ½ cucharadita de tequesquite
- 200 g de azúcar
- 30 g de mantequilla

PROCEDIMIENTO

Llevar al molino los granos de elote junto con canela para obtener una especie de masa.

Al obtener la masa se le agrega azúcar y el tequesquite disuelto en agua, dejar reposar por 2 horas.

Se toman porciones de la masa y se forman las gorditas en forma circular, se cuecen en el comal y para evitar que se peguen se les puede adicionar un poco de mantequilla.





Tlaxcales

Elena Padilla Arenas

20 porciones

INGREDIENTES

- 25 piezas de elotes semiduro
- 250 g de mantequilla
- 250 ml de crema
- 325 g de azúcar
- 1 cucharada de carbonato

PROCEDIMIENTO

Desgranar los elotes y moler los granos en molino.

Derretir la mantequilla.

Mezclar todos los ingredientes y hacer una masa, tomar porciones y formar triángulos delgados, cocerlos en el comal teniendo cuidado de que no se quemen.

Tortillas de la Villa

María Guadalupe Cruz Garcés

35 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de maíz cacahuacintle
- 2 cucharadas de manteca vegetal
- 4 yemas de huevo
- 1 cucharada de tequesquite
- ½ cucharada de bicarbonato

PROCEDIMIENTO

Colocar en un recipiente la harina cernida con el bicarbonato, después agregar la manteca vegetal, las yemas de huevo y el tequesquite previamente diluido en agua, mezclar todos los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea.

Se toman porciones de la pasta de aproximadamente 15 gramos y se forman pequeñas gorditas, las cuales se cuecen en el comal, tener cuidado de que no se quemen.





“El maíz es nuestra identidad”
Francisco y Aida Vega Sandoval



Ponteduros

Elena Padilla Arenas

INGREDIENTES

- 1 taza de pinole
- 1/2 taza de miel

PROCEDIMIENTO

Colocar la miel al fuego hasta que esté bien caliente y se agrega al pinole, se va mezclando y calculando la cantidad de miel hasta obtener una masa.

Tomar pequeñas porciones y formar rollitos.

Realizar con cuidado esta preparación debido a que la miel alcanza altas temperaturas.



El proceso de domesticación del maíz inició entre 7 mil y diez mil años atrás.

Arnulfo Melo



Piedras de maíz

María Isabel López Ibáñez

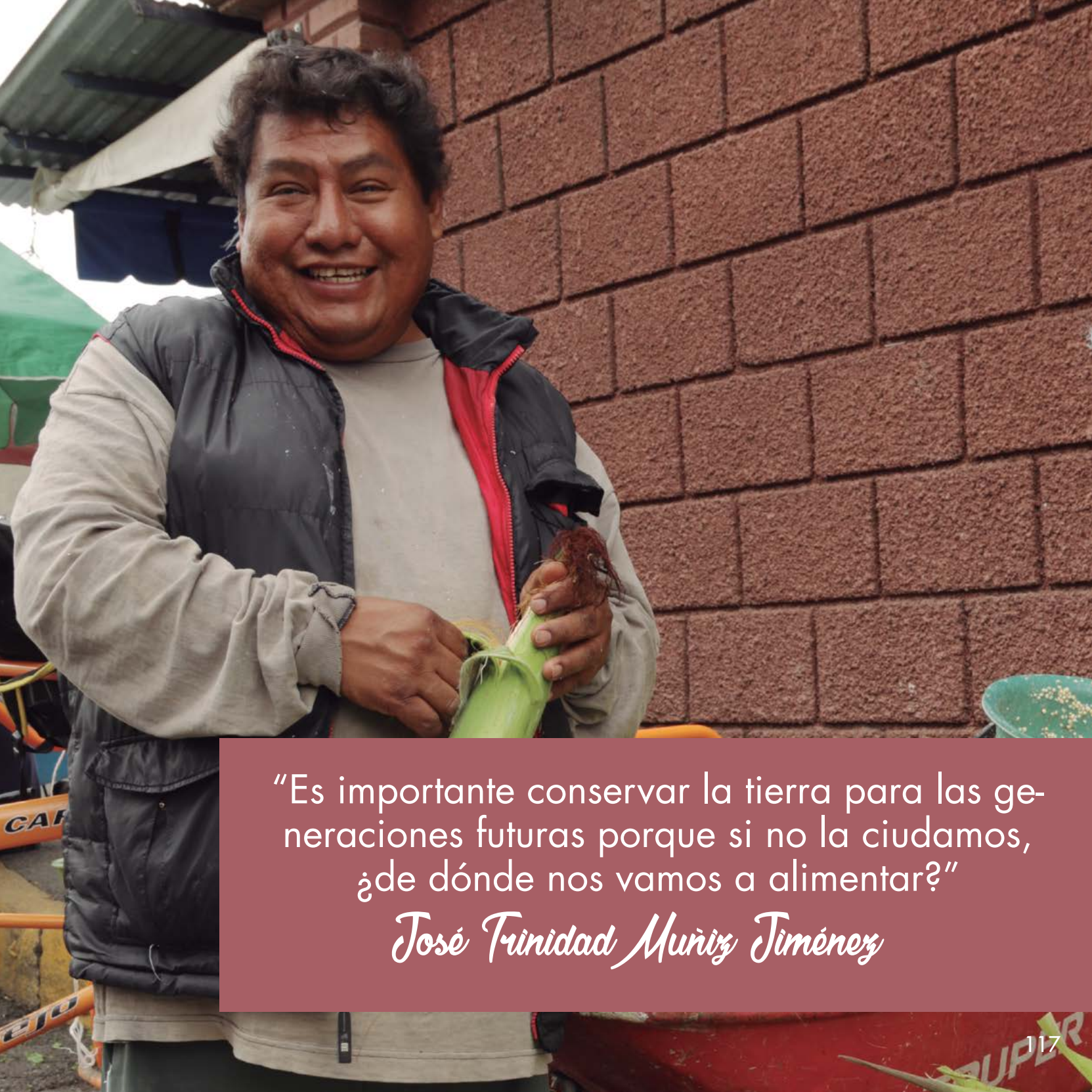
25 porciones

INGREDIENTES

- 1 kg de harina de maíz
- 10 piezas de huevo
- ½ kg de mantequilla
- ½ kg de azúcar
- 100 g de acitrón
- 100 g de nuez
- 100 g de pasas
- 50 g de hojuelas de maíz

PROCEDIMIENTO

Acremar la mantequilla con el azúcar, añadir los huevos, harina, acitrón y nuez picados, pasas y revolver muy bien hasta formar una masa. Se toman porciones de la masa para formar bolitas, las cuales se pasan por las hojuelas para que se les incrusten. Hornearlas a 180°C por 45 minutos.



"Es importante conservar la tierra para las generaciones futuras porque si no la cuidamos, ¿de dónde nos vamos a alimentar?"

José Trinidad Muñoz Jiménez



Mazapán

Arnulfo Melo

5 porciones

INGREDIENTES

- Pinole *
- Cacahuete

*Receta en página 104

PROCEDIMIENTO

En un molcajete se muele cacahuete hasta que se forme una masita (Tiene que ser lo que agarren tres pulgares para 5 mazapanes).

Añadir pinole a la masa de cacahuete. Continuar con la mezcla en el molcajete. (Por cada tanto de cacahuete debe haber 5 tantos de pinole). Vaciar el polvo mezclado en una superficie lisa. Con un molde redondo (puede ser la tapa de un garrafón de agua) presionar con fuerza hasta obtener la forma deseada del mazapán. Colocar el mazapán en papel china para decorar y presentar

Pastel de elote

Anónimo

1 porción

INGREDIENTES

- 8 piezas de elotes tiernos
- ¼ de taza de azúcar
- 4 piezas de huevo
- ½ taza de harina de trigo
- ½ L de leche
- 10 g de polvo para hornear
- 400 g de mantequilla

PROCEDIMIENTO

Precalentar el horno a 150°C.

Engrasar y enharinar el molde con mantequilla y harina. Desgranar los elotes y licuar con los huevos. Derretir la mantequilla, colocarla en un recipiente e incorporar la harina, azúcar y polvo para hornear, se bate y se agrega la mezcla de elote, integrar perfectamente.

Verter la mezcla en el molde y hornear por 45 min a 160°C. Se rellena y decora al gusto.





Burritos de maíz

María Guadalupe Cruz Garcés

INGREDIENTES

- 400 g de maíz seco
- 250 g de pinole
- 150 g de piloncillo
- 1 taza de agua

PROCEDIMIENTO

Colocar en un sartén los granos de maíz secos y se tostan perfectamente (se dará cuenta de que el maíz está tostado cuando deje de tronar, sin dejar de mover), se retira del fuego y se deja enfriar.

Posteriormente diluir a fuego lento el piloncillo en agua hasta que tenga una consistencia de miel, inmediatamente se agrega el maíz tostado envolviéndolo con el piloncillo, y se añade el pinole poco a poco hasta que el maíz se separe (siempre mover en forma envolvente), se retira del fuego y se deja enfriar.



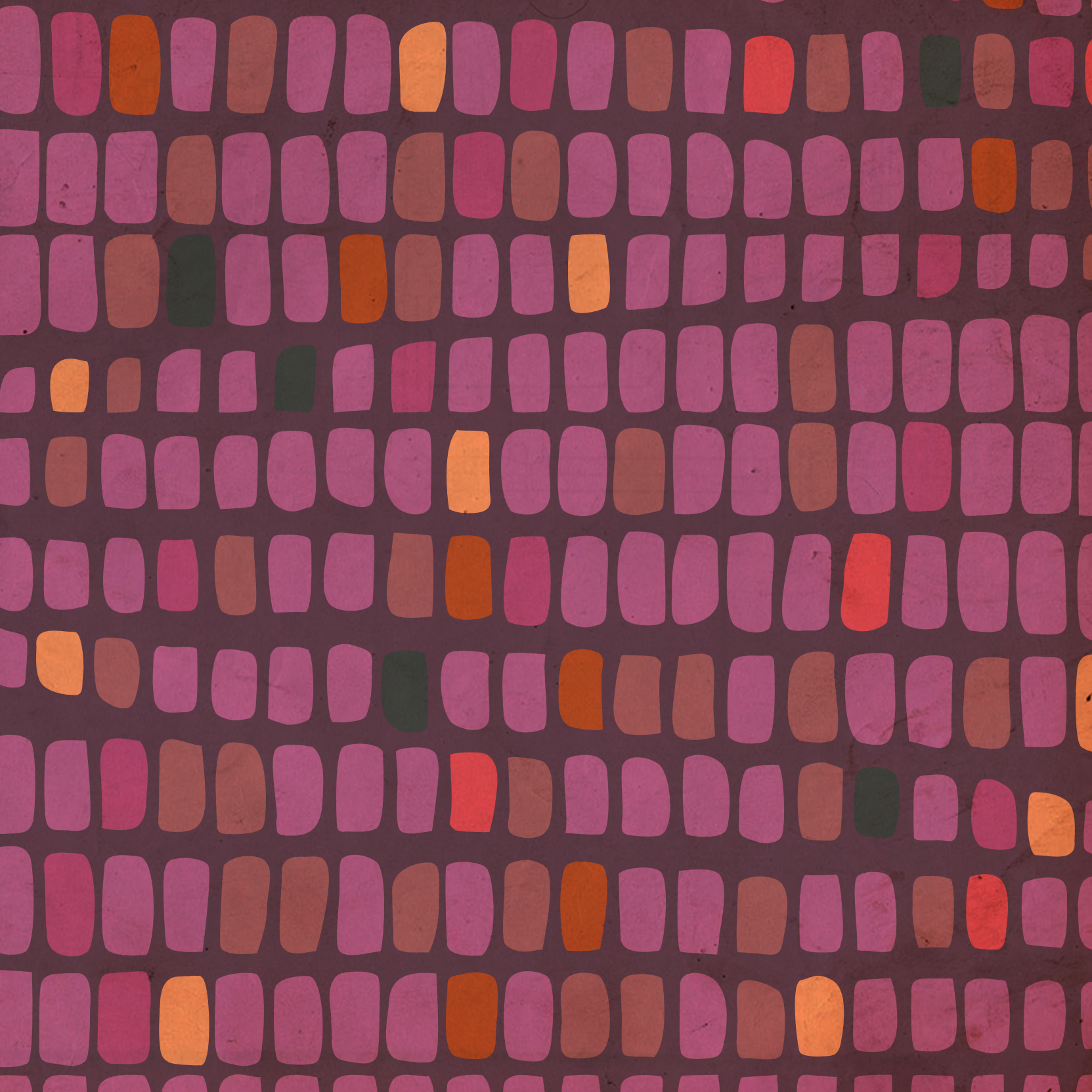
El maíz se siembra desde 0 a 3 mil metros sobre el nivel del mar. Con temperaturas variables, diferentes tipos de suelo, manejos y condiciones de humedad.

Bardomiano Flores



“Tan solo por Nuestro Sustento,
el maíz, subsiste la tierra, vive
el mundo, poblamos el mundo”

Código Florentino



"Son las raíces de nuestros antepasados.
Es la tradición, lo que han hecho ellos y seguimos
haciendo nosotros"

Ana Meza Patiño

"Nos inculcaron que el campo era lo primero"

Rolando Iglesias Romero

"¿A qué sabe un elote? Sabe a agua, a leche,
a la tortilla antes de nacer"

Manuel Alejandro Taloya

"Estar en el campo es muy bonito pero saberlo
trabaja más"

Domitilio Huesca Castillo

"Lo que hacemos en nuestro pueblo es defender
las tierras de cultivo y conservar nuestra semilla"

María Isabel López Ibáñez



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA
DE DESARROLLO RURAL
Y EQUIDAD PARA
LAS COMUNIDADES

SHIEG
SERIES HUMANOS, IGUALDAD Y EQUIDAD DE GÉNERO, A.C.