



La grandeza del nopal

Identidad y orgullo nacional

Recetario de Milpa Alta para el mundo





La grandeza del nopal
Identidad y orgullo nacional
Recetario de Milpa Alta para el mundo



Presentación

El águila, la serpiente y el nopal están en la génesis de nuestra historia. Según cuenta la leyenda: 130 años después de la creación del quinto sol, los Mexicas salieron de Aztlán -lugar de las garzas- en busca de la tierra prometida. Su dios Huitzilopochtli predijo que estaría en una zona pantanosa donde encontrarían una águila devorando una serpiente sobre un nopal y fue ahí donde nació la gran Tenochtitlán. Los aztecas sucumbieron el 13 de agosto de 1521, pero la grandeza de su raza pervive y el águila, la serpiente y el nopal como un símbolo patrio integran hoy el escudo de nuestra Bandera Nacional.

El Nopal "Opuntia" es un género de plantas de la familia de las cactáceas, que consta de más de 300 especies y es uno de los alimentos con más alto contenido de calcio; al ser una planta desértica, está adaptada para retener la mayor cantidad de agua, por lo tanto es excelente para evitar la deshidratación y como posee fibra soluble e insoluble, ambas facilitan la digestión y ayudan a la correcta metabolización de minerales y nutrientes.

Tras diversos estudios se ha demostrado que el nopal tiene propiedades hipoglucemiantes, esto quiere decir que reduce el nivel de glucosa en sangre, lo que resulta ideal para las personas afectadas con diabetes; posee además antibióticos naturales, ayuda a la regulación del colesterol y a los problemas de cáncer, colon, hígado y páncreas entre otros. Por sus múltiples propiedades, se han utilizado diferentes procesos para obtener jabones, cremas para diversas aplicaciones y utilidades, shampoo, enjuague, acondicionadores, mascarillas, crema de noche, loción astringente, geles, sombras para ojos y otros productos derivados de las raquetas o paletas del nopal, así como otros usos industriales

En este libro, el gobierno de la Ciudad de México te ofrece la grandeza del Nopal como parte de nuestro patrimonio gastronómico, y a través de sus páginas el Dr. Miguel Ángel Mancera hace un reconocimiento a la valiosa participación de hombres y mujeres que han hecho del cultivo del nopal un verdadero manjar y un orgullo de nuestra Capital, y que tienen además la generosidad de compartir con los habitantes de la Ciudad de México sus recetas y secretos culinarios.

Rosa Icela Rodríguez

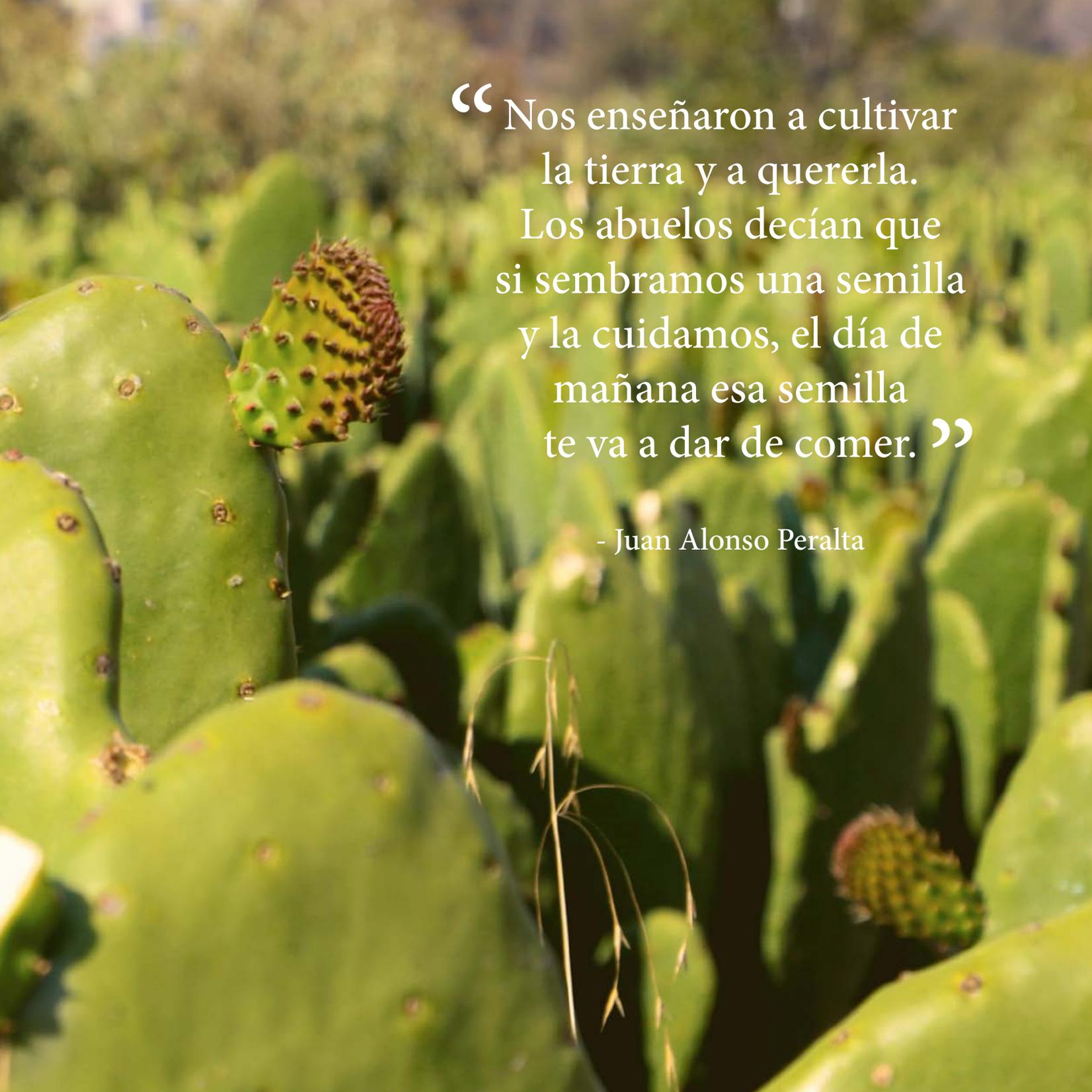
Secretaria de Desarrollo Rural y Equidad para las Comunidades.

Este libro fue elaborado gracias a la participación de los habitantes de Milpa Alta, quienes nos compartieron sus recetas, su amor por la tierra donde viven, cultivan y que buscan preservar las tradiciones, el amor a lo que hacen, la pertenencia al lugar que los vio nacer. El nopal es un símbolo nacional y orgullo de los milpaltenses.

La grandeza del nopal
Identidad y orgullo nacional
Recetario de Milpa Alta para el mundo

Coordinación General: Roberto Contreras
Coordinación Operativa: Rocío Alvarado
Investigación: Maira Itzel Guerrero Jacinto
Textos complementarios: Martha Moncada
Diseño Editorial: Andrea Soto
Fotografía: Alfonso Clara





“ Nos enseñaron a cultivar
la tierra y a quererla.
Los abuelos decían que
si sembramos una semilla
y la cuidamos, el día de
mañana esa semilla
te va a dar de comer. ”

- Juan Alonso Peralta

Introducción

El nopal es parte de la cultura e historia de México, sin duda. Nace en nuestra bandera como el símbolo del nacimiento de una raza de la cual somos parte. El nopal también es parte de la cultura gastronómica de nuestro país, y aunque éste se cultiva en otros países, nuestra gente revela frases como “tan mexicano como el nopal”.

La Ciudad de México tiene un gran campo, así como grandes mujeres y hombres que trabajan la tierra desde hace generaciones, que han hecho de éste su forma de vida y hablan de ello con orgullo.

Este libro no es sólo un recetario donde exploramos diversas maneras de consumir el nopal, al que se le reconoce como un alimento sano, con grandes propiedades alimenticias; también reconocemos a la gente del campo y que en este caso, la zona de Milpa Alta donde siempre se ha cultivado, el nopal fue conocido como “el oro verde”.

En Milpa Alta, el pueblo conserva muchas de sus tradiciones y costumbres, y las mujeres han tenido una trascendental participación, pues además de las labores de casa e hijos, son parte importante del proceso de producción y ahora, nos presentan una pequeña muestra de lo que el nopal puede darnos en sus diferentes variedades de platillos.

México es el principal productor mundial de nopal verdura. Se consume de muchas formas, contiene proteína, grasas, fibra, calcio, carbohidratos, fósforo, sodio, potasio; ayuda a combatir la obesidad, fortalece los huesos y previene la artritis, se recomienda para las personas con diabetes.

Las siguientes páginas son un homenaje a los seres humanos que con orgullo hablan de la unidad, el respeto y el amor a lo que hacen y son un ejemplo de la fuerza que sostiene la raíz de nuestra gente.



El nopal y su presencia en Milpa Alta, Ciudad de México

El nopal o nopal tunero es una planta muy común en México, y está relacionado directamente con nuestra cultura. El nopal está en el inicio de la civilización Azteca, pues significó el final del peregrinaje de los nahuas. Hoy forma parte del origen de la identidad de los mexicanos y del escudo nacional.

Algunos elementos históricos

De acuerdo con Gómez (2002, citado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), 2013:3), el contacto de los antiguos pobladores con el nopal:

“Se remonta a 25 000 años, cuando llegó el hombre al territorio que hoy se conoce como México. Estos primeros habitantes eran cazadores y recolectores, y seguramente utilizaron al nopal (sus tunas, los nopalitos y las pencas) en su dieta.”

De acuerdo con Flannery (1985, citado por Anaya, 2013), el cultivo del nopal tal vez empezó entre los 7,500 y 5,000 años antes de Cristo, aunque desde siglos atrás los nómadas de las zonas desérticas o semidesérticas del centro y norte del país ya lo consumían.

Antes de la llegada de los españoles, junto con el maguey, el nopal fue un alimento importante para la población mexicana, tanto para los cazadores nómadas recolectores del norte (los chichimecas), como para los pueblos sedentarios agrícolas del sur y centro de México. En la península de California, la escasez de alimentos era tal que sus habitantes practicaban la “segunda cosecha de pitahaya”: después de digerir la fruta y deponer los restos, los recogían y les daban un tratamiento de limpieza, seleccionaban las semillas, las tostaban, molían y volvían a consumir (Barco, 1973, citado por Corcuera, 1979).

Entre los autores que describen los nopales y las tunas al momento de la conquista, Fray Bernardino de Sahagún (2006:643) refiere que “hay unos árboles en esta tierra que llaman nopalli, quiere decir tungal, o árbol que lleva tunas... las hojas son anchas y gruesas, tienen mucho zumo y son viscosas; tienen espinas las mismas hojas. La fruta que en estos árboles se hace, se llaman tuna (y) son de buen comer; es fruta preciada y las buenas de ellas son como camuesas. Las hojas de este árbol, cómenlas crudas y cocidas”.

El mismo autor menciona que había distintos tipos de estos árboles, que daban 13 tipos de tunas, entre otras: amarillas, coloradas o rosadas por dentro (que eran de muy buen comer); coloradas por fuera y moradas por dentro (grandes con hollejo grueso); coloradas por fuera y por dentro (gruesas y largas); moradas oscuras (redondas como tzapotes); blancas (con hollejo grueso y ácido, pero con pulpa dulce); los que daban tunas agrias, blancas y con hollejos ácidos y gruesos se comían crudas y cocidas, la pulpa era poca pero dulce.

Por su parte, Fray Toribio de Benavente (1995) describe unos árboles que llama tunales, que en la Nueva España se conocen como nopales, las hojas y la estructura general de la planta; el fruto es el nochtli (tuna en náhuatl) y, a falta de agua, tomaban el jugo de las pencas. Con el tiempo, los españoles utilizaron el nopal principalmente como forraje para ganado, y lo diseminaron en diversos territorios como América, España, Francia e Italia. Los moros lo llevaron al norte de África y los portugueses lo introdujeron a Brasil, Angola y la India (INEGI, 2013).

Taxonomía, biología y distribución geográfica

Los nopales son originarios de América tropical y subtropical y actualmente se les puede encontrar en una gran variedad de condiciones agroclimáticas, ya sea en forma silvestre o cultivada, en todo el continente americano. Se han difundido a África, Asia, Europa y Oceanía (Saenz et al., 2006).

El nopal pertenece a la familia de las cactáceas, género *Opuntia*. Entre las cactáceas, se tiene a plantas como los órganos, nopales, pitayos, garambullos, biznagas, peyotes, candelabros, cardones, juncos y cardenches, entre otros (Reyes et al. s/a, citado por INEGI, 2007). En el género *Opuntia* se clasifican 377 especies, todas endémicas del continente americano (es decir, solo se encuentran allí), de las cuales México cuenta con 104 silvestres y 60 endémicas. Las cactáceas crecen principalmente en las zonas áridas o semiáridas, pero también se pueden encontrar en zonas con clima frío o templado. Salvador Novo (2007:8) se refiere así sobre el nopal:

“Pensemos en el nopal. Abordemos la contemplación de esta extraña planta del desierto, que parece saludar al caminante, o indicarle la ruta. Ha nacido no se sabe cómo: asomando sus manos planas, su rostro oval y chato del que brota uno más, y otro de éste, y otro. Todos defendidos por agudas espinas geoméricamente instaladas en sus hojas gruesas y empero tersas bajo la agresión de sus múltiples agujas.

Nadie la riega, nadie la cultiva. Sorbe jugos vitales de la tierra más seca, de la piedra que lo entroniza. Y un buen día, de esas manos anchas y planas brotan pequeños dedos rojos: las tunas –tenochtli-, rojas como el corazón de los hombres; abrigadas, envueltas en la corteza que repite en pequeño, como una tenue rima, la geometría hostil de las espinas de su cuna, de su sostén”.

Usos del nopal

Salvador Novo (2007:9), reflexiona en torno a la percepción que los primeros consumidores de nopal del México antiguo, pudieron percibir:

“Desollar los nopales para comer su carne: vencer el reto de sus espinas: sortear el ataque embozado,



menudo de los ahauhtli que defienden la pulpa dulce, jugosa de las tunas - son hazanas de un pueblo no solo hambriento, sino ingenioso; no sólo frugívoro sino arrojado. Y quirúrgico. Si no lo demostrara suficientemente la destreza con que mondaban a los prójimos en la hermosa ceremonia del tlacaxipehualiztli, bastaría a revelar la pericia con que los mexicas se lanzaron a comerse esa tuna y ese nopal - sin espinarsse la mano. O ... aunque se la espinaran."

Como alimento, el nopal se puede consumir en fresco, las frutas frescas, en jugos, bebidas y concentrados, productos congelados, productos deshidratados y confites, mermeladas y geles, y productos fermentados (Sáenz et al., 2006). También se le da uso medicinal, alimento en bebidas, forraje para animales, como base para la producción de tintes, religiosos y para controlar la desertificación.

El nopalito se utiliza principalmente para la alimentación del ser humano; tiene múltiples usos en diversos campos, en la medicina, en la elaboración de cápsulas para control de peso corporal, prevención y control de la dia-

betes mellitus, obtención de fibra deshidratada, jugo de nopal como agente para disminuir la cantidad de azúcar en la sangre, entre otros. En tratamientos de belleza para la elaboración de champú, crema y jabón; en la industria para obtención de colorantes textiles, pectinas para emplearse como coagulante, etcétera, 2007).

Propiedades nutricias

El nopal contiene un 95% de agua y es bajo en calorías, aporta nada más 27 kcal/100 gramos. De cada 100 gramos de nopal fresco, de uno a dos gramos son fibra, y 0.17 gramos son fibra soluble. Este vegetal es muy benéfico para las personas diabéticas porque esta fibra soluble, al comerse, retarda el vaciado del estómago y ayuda a estabilizar la concentración de azúcar en la sangre. La fibra insoluble, que es el resto de la fibra (aproximadamente 1.7 gramos /100 gramos de nopal fresco), ayuda a evitar el estreñimiento en las personas que consumen la penca.

El nopal verdura posee un índice glucémico bajo, se recomienda para quienes padecen diabetes mellitus tipo 2, recomendándose 300 gramos preparados al vapor. El nopal posee propiedades antioxidantes, dadas por su contenido de beta caroteno, polifenoles y vitamina C, y para aprovecharlas, debe de cocerse al vapor por un tiempo máximo de 10 minutos (Torres, Gil y Medina, 2010).

El nopal en Milpa Alta, Ciudad de México.

En Milpa Alta, el cultivo del nopal verdura se inició en 1938, "fue introducido por el señor Florentino Flores Torres del barrio de la Concepción, quien empezó a experimentar en ese cultivo, éste observó que la nopalera producía ganancias y requería menos cuidado y tiempo que otros cultivos, comenzando a crecer la superficie sembrada con nopal verdura (*Opuntia ficus-indica*). Fue en las últimas cuatro décadas del siglo pasado (sic), que los milpaltenses encontraron en la producción de nopal un cultivo mucho más rentable, sustituyendo al maguey pulquero, maíz, frijol, haba, chícharo y avena forrajera, según informan los vecinos de la región de Milpa Alta, por lo que la superficie destinada al cultivo del nopal verdura, se incrementó considerablemente." (González, 1976, citado por INEGI, 2007:4)

De acuerdo con los pobladores locales, en los años 1958- 1960 se dio el auge del nopal, cuando una familia de Villa Milpa Alta lo llevaba a vender al centro de la Ciudad de México. La familia comenzó a progresar y despertó el interés de los demás pobladores por esta actividad; fue tal la importancia e impacto del nopal que se le consideraba el “oro verde”.

Según el Sistema de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP, 2014), solamente en la delegación Milpa Alta en el año 2014 se sembraron 2,850 hectáreas de nopal verdura, con una producción de 292,983.60 toneladas. El nopal que se produce en la región es la variedad denominada “Milpa Alta” y los habitantes locales refieren que es diferente de los producidos en otras zonas, ya que es más finito y verde, con buen sabor.

De acuerdo con la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA, 2012), las principales zonas productoras de nopal en Milpa Alta son, en orden descendente: Villa Milpa Alta, San Lorenzo Tlacoyucan, San Francisco Tecoxpa, San Jerónimo Miacatlán, San Agustín Ohtenco, San Juan Tepeñahuac, Santa Ana Tlacotenco, San Pedro Atocpan, San Pablo Oztotepec y San Antonio Tecómitl.

El nopal ha acompañado a los pobladores de la delegación a través de varias generaciones, remitiéndose su cultivo a los conocimientos que los abuelos han transmitido a sus descendientes; manteniendo las tradiciones agrícolas y los conocimientos heredados.

El nopal identifica particularmente a los milpaltenses, ellos afirman estar en una zona privilegiada. La planta se desarrolla con exigencias hídricas y ambientales mínimas, se producen pencas todo el año, es el sustento familiar de más de 5,000 familias y es una forma de vida. Ante el estilo de vida actual y el hecho de que el territorio se encuentra inmerso en la Ciudad de México, los productores buscan desterrar la idea de que el campo es un castigo para los hijos que no quieren continuar con sus estudios o es una última salida laboral para quienes no tienen un empleo.

La producción de nopal en Milpa Alta ofrece un modo de vida digno a las familias que se dedican a ella y se muestran orgullosos por ello. Los productores ofrecen con orgullo un producto sano e inocuo

con garantía de calidad, pues se han certificado ante el Servicio Nacional de Sanidad, Inocuidad y Calidad Agroalimentaria (SENASICA). Mediante esta certificación se garantiza que su producto está libre de agroquímicos, usan abonos orgánicos y para combatir plagas ellos mismos elaboran diversas preparaciones naturales. Los agricultores se capacitan constantemente para aplicar la normatividad que exige la certificación y cumplir con las buenas prácticas; debido a estos cuidados, las características de los suelos y el clima que prevalece en la localidad, los productores atribuyen a su nopal algunas características que lo diferencian de otros, como el sabor no ácido y si muy agradable al paladar, y una prolongada vida de anaquel de 10 a 12 días como resultado de cortarlo cuidadosamente, con lo que logran un producto orgánico.

Como parte de la problemática que enfrentan los productores de nopal, está la variación del precio de la Opuntia, ya que cuando hay sobreproducción, el precio cae drásticamente, llegando a vender 500 nopales a 8 pesos, y hay ocasiones en que ni regalado lo quieren, a pesar de los esfuerzos realizados para obtener un producto de alta calidad. Además los compradores no valoran el producto orgánico y lo pagan al mismo precio que el producido con el uso de agroquímicos.

En temporada de sobreproducción muchos productores prefieren cortar las pencas para que la planta no siga produciendo tanto nopalito y las pican sobre el terreno, sirviendo como abono, situación que afecta a sus productores, pues esta actividad es el principal motor de la economía de Milpa Alta.

Ante el problema del precio bajo de su producto, los productores buscan alternativas de solución, invitando a sus compañeros a no abandonar o vender las tierras; algunos ya están desarrollando productos a base de nopal a fin de darle valor agregado al producto como: jabones, champús, cremas, y productos alimenticios como gelatinas, gomitas, dulces cristalizados, o en almíbar, panes, harinas, tortillas, buñuelos, ya que a los emprendedores actualmente se les capacita para enfrentar nuevos retos. Sin embargo, por falta de financiamiento, estos productos aún no se pueden adquirir fácilmente en tiendas, sino que se comercializan únicamente por encargos.



El nopal como vínculo familiar

La producción de nopal en Milpa Alta es una actividad que permite a los jefes de familia convivir con sus seres queridos en los campos de cultivo, los une e identifica. Abuelos, padres, hijos, tíos, sobrinos, etcétera, se dan cita en las tierras de cultivo para realizar las actividades que se requieren, como: la plantación, control de malezas, fertilización, cosecha, etc.; es un tiempo en que pueden platicar, reír, despejarse y relajarse. Los plantíos se encuentran en las zonas elevadas, desde donde se pueden apreciar los increíbles paisajes que los rodean, como el volcán Popocatepetl, el Iztaccíhuatl, el volcán Teuhtli y la gran cantidad de nopaleras.

Los trabajadores del campo llevan consigo los alimentos que comerán durante la jornada de trabajo, aunque en algunos casos las amas de casa suben a los plantíos para llevar la comida al esposo e hijos, siendo éste otro momento en que pueden convivir.

El rol de las mujeres en el cultivo del nopal es notable, ellas son pilar de las familias, están a cargo de los niños y sus estudios, son responsables del quehacer del hogar, la preparación de los alimentos y ayudan a sus esposos en las labores del campo; actividades que realizan diariamente, y con gran alegría comparten su gusto por ser productoras de nopal.

Las mujeres son las principales encargadas de buscar otras formas de preparar los nopales combinados con diferentes ingredientes; para ellas, la obligación de dar alimentos saludables comienza desde el hogar, buscan lo mejor para su familia, y por ello adquieren la responsabilidad de buscar el mismo beneficio para los consumidores, cultivando un producto de calidad que apoye la seguridad alimentaria.



Índice general

	página
Presentación	5
Agradecimientos	7
Introducción	11
El nopal y su presencia en Milpa Alta	12
Taxonomía, biología y distribución geográfica	14
Usos del nopal	14
Propiedades nutricias	16
El nopal en Milpa Alta	16
El nopal como vínculo familiar	20
Bibliografía	96

Índice de recetas

Guarniciones o acompañamientos 25

Xoconostles en ensalada	27
Ensalada de nopales con habas	28
Tamales de nopal de doña Cata	29
Tamales de nopal con masa de maíz	31
Tamales de nopal de doña Elisa	32
Tamales de nopal de doña Dominga	33
Tamales de nopal de doña Leonor	34
Tamales de nopal de doña Sandy	35
Tortillas con nopal	36
Nopales con granos de maíz	37
Nopalitos en escabeche	38
Nopales con patitas de puerco	39
Tripas de pollo con nopal	40
Nopales enchilados	41
Nopales con elote	43
Hongos seta con nopales	44
Nopales a la mexicana	45
Nopales con mollejas de pollo	46
Nopales con atún y queso	47
Nopales con champiñones	49

Nopales con chile de árbol	51	Masa de nopal	74
Nopales en salmuera	52	Gorditas de chicharrón	75
Nopales con mollejititas y verdura	53	con nopal	
Nopales con huevo	54	Tacos de nopal	77
Nopales con longaniza	55	Quesadillas de huitlacoche con nopal	78
Nopales con suadero	57		
Nopales con crema	58	Postres	79
Platillos	59	Panque de nopal	80
Habas con nopales	60	Gelatina de nopal a base de agua	81
Penca rellena	61	Gelatina de nopal a base de leche	82
Chiles rellenos de queso con nopales	62	Nopales enchilados	83
Rollitos de carne con nopales	63	Mermelada de nopal con fruta	85
Mixiote azteca	65	Mermelada de nopal	86
Nopales capeados	66	Nopales en almíbar	87
Pipián con nopales y carne de cerdo	67	Gomitas de nopal	88
Mole almendrado con nopales	69	Pay de nopal	89
Nopales rellenos	70	Buñuelos de nopal	90
Antojitos	71	Bebidas	91
Sopes con nopalitos	72	Agua de nopal	93
Huarache con nopales	73	Agua de nopal dietético	94
		Atole de nopal	95



Guarniciones
o acompañamientos

“El nopal es lo que nos
identifica como Milpa
Alta y como campesinos
y productores.”

-Joel Cruz López



Xoconostles en ensalada

Receta de Carmen Nápoles Galicia

Ingredientes:



5 piezas de
xoconostle dulce



¼ de cebolla



1 pieza de limón



10 gramos de
cilantro



Sal

Procedimiento:

Pelar y cortar el xoconostle en pequeñas tiras, agregar la cebolla fileteada, el cilantro picado finamente y el jugo de limón, se coloca sal al gusto.



“Estamos
ofreciendo un producto
sano. Aunque nos paguen
como convencional, pero
nosotros sabemos que
está libre de químicos.”
- Carmen Nápoles Galicia



Ensalada de nopales con habas

Receta de Berta Nava Morales

Ingredientes:



6 piezas de nopales



3 ramas de cilantro



1/4 de cebolla



Sal

“Mis padres

me enseñaron
a trabajar el campo. El
nopal es muy noble, da
todo el año.”
- Berta Nava

Procedimiento:

Limpiar y hervir los nopales picados en juliana. Hervir las habas en agua con sal. Mezclar los nopales, habas, cilantro y cebolla picada..

Tamales de nopal de doña Cata

Receta de Anastasia Catalina Guzmán Pérez

Ingredientes:



15 piezas de nopales medianos



250 gramos de queso Oaxaca



250 gramos de queso panela



2 ramas de epazote



100 gramos de manteca



4 piezas de chile serrano o de árbol



½ pieza de cebolla



Sal



Hojas de maíz

Procedimiento:

Cortar los nopales y chiles en tiras, filetear la cebolla, cortar el queso en cubos y mezclar con el resto de los ingredientes.

Envolver porciones de esta mezcla en las hojas de maíz y colocarlas en una vaporera con agua.

Dejar cocer.



**“El campo
cuesta mucho
pero da para
comer.”**

-Anastasia Catalina
Guzmán Pérez



Tamales de nopal con masa de maíz

Receta de María Teresa Gómez González

Ingredientes:



20 piezas de nopales



½ pieza de cebolla



400 gramos de queso panela



1 kilo de masa de maíz



3 ramas de epazote



Sal



Hojas de maíz

Procedimiento:

Limpiar y cortar los nopales en juliana. Filetear la cebolla y cortar el queso en cuadrillos. Mezclar todos los ingredientes y tomar porciones para colocarlas en las hojas de maíz, se envuelven y se cocinan a baño maría.

¿Sabías que...?

Ante los problemas de obesidad y diabetes, la gente fue viendo que era mejor consumir un poquito más el nopal.

Tamales de nopal de doña Elisa

Receta de Elisa Jiménez Bastilla

Ingredientes:



25 piezas de nopales



50 gramos de manteca de cerdo



200 gramos de queso Oaxaca



½ pieza de cebolla



50 gramos de tocino



2 cucharaditas de sal



2 ramas de epazote



Hojas de maíz

Procedimiento:

Limpiar y cortar los nopales en pequeñas tiras; el queso y el tocino se cortan en cuadros pequeños, la cebolla se filetea y el epazote se pica.

Posteriormente se mezclan todos los ingredientes y se ponen en la hoja de maíz previamente remojada en agua, se envuelven y se colocan en una olla vaporera para cocerlos.



“Las mujeres de provecho son el sostén de la casa.”

- Elisa Jiménez Bastilla

A photograph of an elderly woman with grey hair, smiling warmly. She is wearing a red blouse with intricate white and colorful geometric embroidery on the yoke and sleeves. She is standing in a kitchen with white tiled walls. In the background, there is a window with a green patterned curtain, a wicker basket, a white colander with green vegetables, a red-lidded pitcher, and a black frying pan on a brick stove with a blue flame. The text is overlaid on the right side of the image.

“ Los aztecas venían persiguiendo un águila posada en un nopal. Era la señal de la tierra prometida. ”

-Anastasia Catalina Guzmán Pérez

Tamales de nopal de doña Dominga

Receta de Dominga Flores Montaña

Ingredientes:



20 piezas de nopal



100 gr. de queso panela y 100 gr. de manchego



100 gramos de queso oaxaca



100 gramos de queso mozzarella



1 pieza de cebolla



3 piezas de chile de árbol



3 ramas de epazote



Hojas de maíz



Sal

Procedimiento:

Limpiar y cortar los nopales en juliana. Cortar los quesos en cubos, filetear la cebolla, picar el epazote y los chiles de árbol. Integrar todos los ingredientes y colocar porciones en las hojas de maíz envolviéndolos en forma de tamal. Cocerlos en una vaporera.



“Hasta en nuestra bandera, ahí está el nopal.”

- Dominga Flores Montaña



Tamales de nopal de doña Leonor

Receta de Leonor Leal Nápoles

Ingredientes:



20 piezas de nopal



½ pieza de cebolla



200 gramos de queso Oaxaca



250 gramos de champiñones



5 piezas de pollo



3 piezas de chile de árbol



2 ramas de epazote



Sal



Hojas de maíz

¿Sabías que...?
El nopal orgánico ayuda a fortalecer los huesos y a prevenir la artritis.

Procedimiento:

Limpiar los nopales, cortarlos en juliana y hervirlos en agua con sal y un trozo de cebolla.

Filetear la cebolla y los champiñones, deshebrar el queso, deshojar el epazote, picar el chile de árbol y el pollo.

Remojar las hojas de maíz, quitarles el exceso de agua y colocarle los ingredientes anteriores, se envuelven y se cocinan a baño maría en una olla vaporera.

Tamales de nopal de doña Sandy

Receta de Sandra Xóchitl Segura Morón

Ingredientes:



15 piezas de nopales



½ pieza de cebolla



200 gramos de queso Oaxaca



4 ramas de epazote



Venas de chile al gusto



Manteca o aceite al gusto



Sal



Hojas de maíz

Procedimiento:

Limpiar y hervir los nopales.

Remojar las hojas de maíz y quitar el exceso de agua, una vez listas se colocan en ellas una cucharada de nopales, las venas de chiles, hojas de epazote, queso deshebrado, cebolla fileteada y manteca o aceite al gusto, se envuelve.

Los tamales se cocinan a baño maría en una olla vaporera por 20 minutos.



“La receta

viene de los abuelos, de mi mamá. Y cada año con éste o con otros platillos participamos en la fiesta del pueblo, en la exposición gastronómica.”
- Sandra Xóchitl Segura Morón



Tortillas con nopal

Receta de Anastasia Catalina Guzmán Pérez

Ingredientes:



350 gramos de
harina de maíz



4 piezas de
nopales



½ cucharadita
de sal

**“Que el campo
no se vea como un
castigo sino como
una opción.”**

-Juan Alonso Peralta

Procedimiento:

Licuar el nopal y verter la mezcla a la harina, integrar perfectamente.

Se forman las tortillas y se llevan al comal para su cocción.

Nota: para cocer la primera tortilla se coloca un poco de aceite, esto evita que las siguientes se peguen.

Nopales con granos de maíz

Receta de Evelia Rodríguez

Ingredientes:



15 piezas de
nopales



5 piezas de elotes



½ kilo de
champiñones



4 piezas de
chiles de árbol



½ pieza
de cebolla



2 ramas
de epazote



Sal



Aceite

Procedimiento:

Se fríen los granos de elote con la cebolla fileteada y el chile de árbol, posteriormente se agregan los nopales previamente hervidos y cortados en juliana, los champiñones fileteados y el epazote.

Se deja en el fuego hasta que se tenga la cocción deseada.

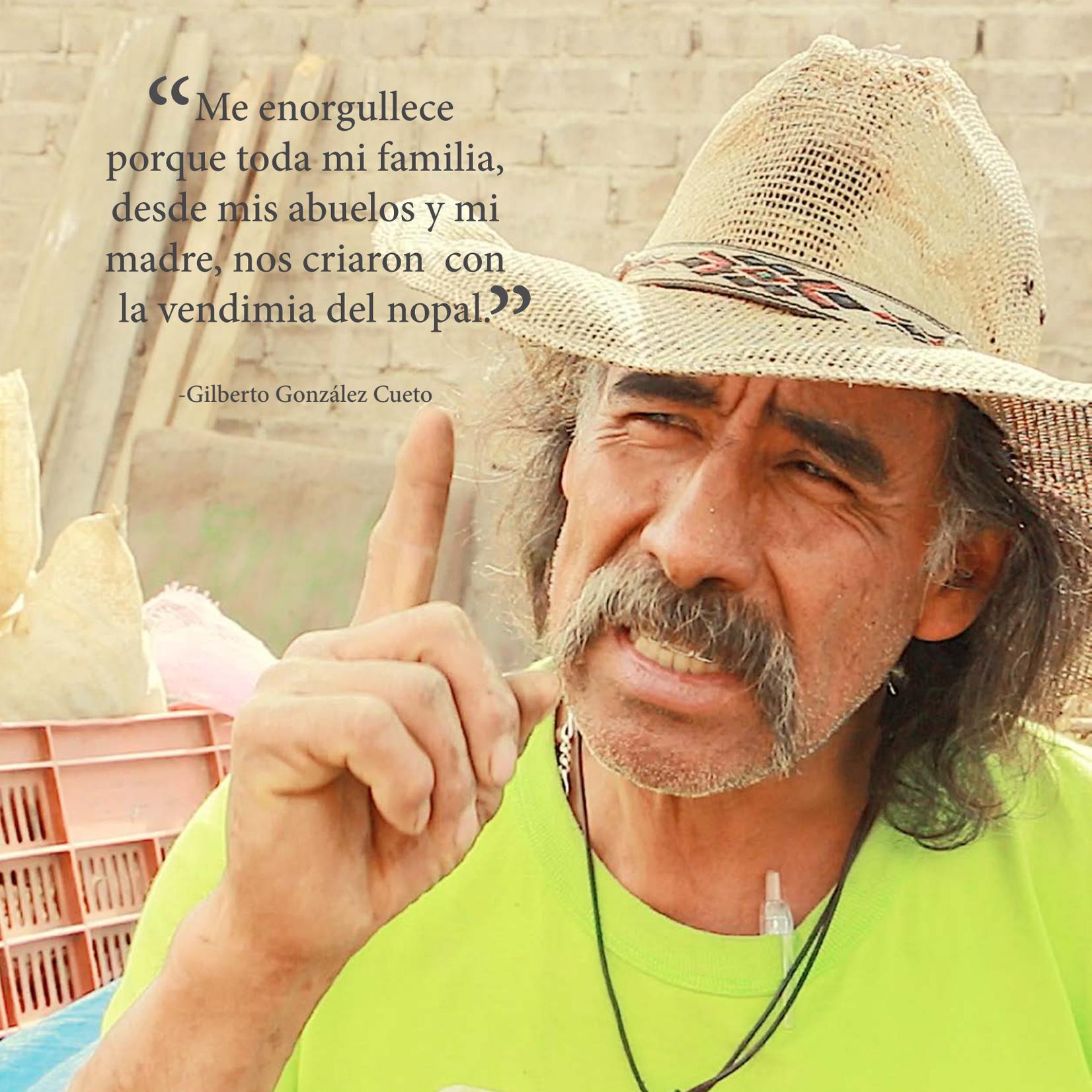


¿Sabías que...?

El nopal tiene usos medicinales y también sirve para elaborar cosméticos. Es muy bueno como filtro solar.

“Me enorgullece
porque toda mi familia,
desde mis abuelos y mi
madre, nos criaron con
la vendimia del nopal.”

-Gilberto González Cueto



Nopalitos en escabeche

Receta de Julia González Cueto

Ingredientes:



20 piezas de nopales



½ kilo de zanahorias



150 gramos de chícharos



½ pieza de coliflor



5 piezas de chile cuaresmeño



Hierbas de olor



50 mls. de vinagre criollo

Procedimiento:

Sazonar la cebolla fileteada con el chile cuaresmeño cortado en rajitas, posteriormente se agregan los nopales y zanahorias cortados en juliana, la coliflor troceada, chícharos, hierbas de olor y el vinagre, se deja en el fuego hasta que se cocinen perfectamente todos los ingredientes y se concentre su sabor.

Nota: se usa vinagre criollo (casero) hecho a base de piloncillo, esto ayuda a quitar lo agrio y ácido del nopal.

Para elaborar el vinagre casero:

Lavar perfectamente una cáscara de piña y colocarla en un frasco con agua limpia, se adiciona una o dos piezas de piloncillo, lo cual se dejará reposar por 30 días, hasta notar como se va formando una nata de color café, una vez listo se cuele para obtener el vinagre.

Esta nata se puede seguir utilizando como cultivo para obtener más vinagre, adicionándole agua y piloncillo.





Nopales con patitas de puerco

Receta de Margarita Quevedo Salinas

Ingredientes:



15 piezas de nopales cambray



200 gramos de chile cuaresmeño



½ kilo de zanahoria



1 pieza de cebolla



3 piezas de pimientos



6 patitas de cerdo



Hojas de laurel

Procedimiento:

Freír la cebolla fileteada, agregar la zanahoria cortada en juliana, el chile cuaresmeño en rajadas, las patitas de cerdo previamente cocidas y finalmente los nopales enteros.

¿Sabías que...?
México ocupa el primer lugar en el mundo como productor de nopal verdura.

Tripas de pollo con nopal

Receta de Constantino Navarrete Nápoles

Ingredientes:



10 piezas de nopales



100 gramos de tripas de pollo



¼ de pieza de cebolla



Cilantro al gusto



Sal



Aceite



Procedimiento:

Limpiar y hervir los nopales cortados en juliana.

Lavar las tripas de pollo.

En una sartén se fríe la cebolla con un poco de aceite, se agregan las tripas y finalmente los nopales y el cilantro.

Nota: se puede acompañar la preparación con una pasta.

¿Sabías que...?

El área de cultivo de nopal más importante es la Ciudad de México, específicamente la Delegación Milpa Alta, con más de 280 mil toneladas al año.



Nopales enchilados

Receta de Miguel Montiel Barrera

Ingredientes:



15 piezas
de nopales



40 gramos de
chile guajillo



1 diente de ajo



1/4 de pieza
de cebolla



Aceite de oliva



Epazote o
hierbabuena al
gusto

“Nosotros

somos productores desde
el barbecho, la siembra,
el cultivo, la comercializa-
ción y en estos casos tam-
bién, la transformación.”
- Miguel Montiel Barrera

Procedimiento:

Limpiar y cocer los nopales picados en juliana en agua con cebolla.

Hidratar el chile guajillo y licuarlo con un poco de agua y cebolla.

Freír el ajo con la cebolla previamente fileteados, se vierte la mezcla de chile y se guisa, posteriormente se agregan los nopales y el epazote picado, se deja en el fuego por 10 minutos.

Nopales con elote

Receta Miguel Montiel Barrera

Ingredientes:



10 piezas de nopales



3 piezas de chile cuaresmeño



4 piezas de elote tierno



1/4 de pieza de cebolla



1 diente de ajo



1 rama de epazote



Sal



Aceite de oliva

Procedimiento:

Limpiar y hervir los nopales picados en juliana.

Freír el ajo, cebolla, epazote y los granos de elote, después se agrega el nopal y se deja cocer por 15 minutos.



“Al cultivar
y combinar productos
innovas, y aunque con
pocos recursos se hace
una muy buena comida.”
- Miguel Montiel Barrera



“Mis padres me enseñaron a trabajar el campo. El nopal es muy noble, da todo el año.”

-Berta Nava

Hongos Seta con nopales

Receta de Elida Robles Segura

Ingredientes:



15 piezas
de nopales



600 gramos de
hongos seta



1 pieza
de cebolla



3 piezas de chiles
cuaresmeños o
güeros



2 ramitas
de epazote



Sal



Aceite

Procedimiento:

Limpiar los nopales, cortarlos en juliana y hervirlos en agua con sal y un trozo de cebolla.

Desmenuzar los hongos y enjuagarlos, posteriormente se cocinan con un poco de agua durante 15 minutos, como el hongo desprende mucha agua se le retira un poco de ésta, se les agrega un chorrito de aceite, el epazote, la cebolla fileteada, chiles cortados en rajas y los nopales, se deja en el fuego 5 minutos más y están listos.



“En el cultivo
del nopal se debe cuidar
la calidad y ofrecer
seguridad alimentaria
tanto personal como para
el cliente.”
- Elida Robles Segura



Nopales a la mexicana

Receta de Dominga Flores Montaña

Ingredientes:



10 piezas de nopales



1/2 pieza de cebolla



6 ramas de cilantro



150 gramos de queso rallado



3 piezas de jitomate



Sal



Aceite de oliva

Procedimiento:

Limpiar y hervir los nopales cortados en juliana en agua con un trozo de cebolla. Picar el cilantro, filetear la cebolla y cortar el jitomate en rodajas. Mezclar todos los ingredientes y adicionar los nopales previamente escurridos.

¿Sabías que...?

El nopal es fibra para nuestro cuerpo. Nos ayuda a bajar de peso, nos previene de muchas enfermedades.

Nopales con mollejas de pollo

Receta de Dominga Flores Montaña

Ingredientes:



10 piezas de
nopales



250 gramos de
mollejas de pollo



3 piezas de chile
serrano



1/4 de pieza de
cebolla



1 rama de
epazote

Procedimiento:

Limpiar los nopales y hervirlos en agua con un trozo de cebolla.

Lavar perfectamente las mollejas, se pican en cuadritos y se doran, posteriormente se agrega la cebolla fileteada, el epazote picado y los chiles serranos cortados en rajitas.

Finalmente se incorporan los nopales. Dejar en el fuego hasta terminar la cocción.



¿Sabías que...?
El champú de nopal ayuda
a evitar la caída del cabello
y le da cuerpo y brillo.



Nopales con atún y queso

Receta de Angélica Medina Lozada

Ingredientes:



30 piezas de
nopales cambray



1 lata de atún



½ pieza
de cebolla



400 gramos de
queso Oaxaca

¿Sabías que...?

Todos los guisos que llevan nopal, llevan vinagre. Es lo que le da el sabor al nopalito, le quita lo ácido.

Procedimiento:

Limpiar y hervir los nopales.

Freír la cebolla, agregar los nopales y el atún.

Cuando la preparación ya está bien sazonada se retira del fuego y se agrega el queso deshebrado, se tapa la cazuela en que se esté cocinando para que se funda el queso.

Nopales con champiñones

Receta de Margarita Nápoles García

Ingredientes:



15 piezas de nopales



350 gramos de champiñones



½ pieza de cebolla



200 gramos de granos de elote



Sal



Aceite



Procedimiento:

Limpiar y hervir los nopales cortados en juliana en agua con cebolla y sal.

Filetear la cebolla y los champiñones.

Freír la cebolla, agregar los champiñones y los granos de elote, posteriormente se adicionan los nopales y se deja sazonar por 10 minutos.

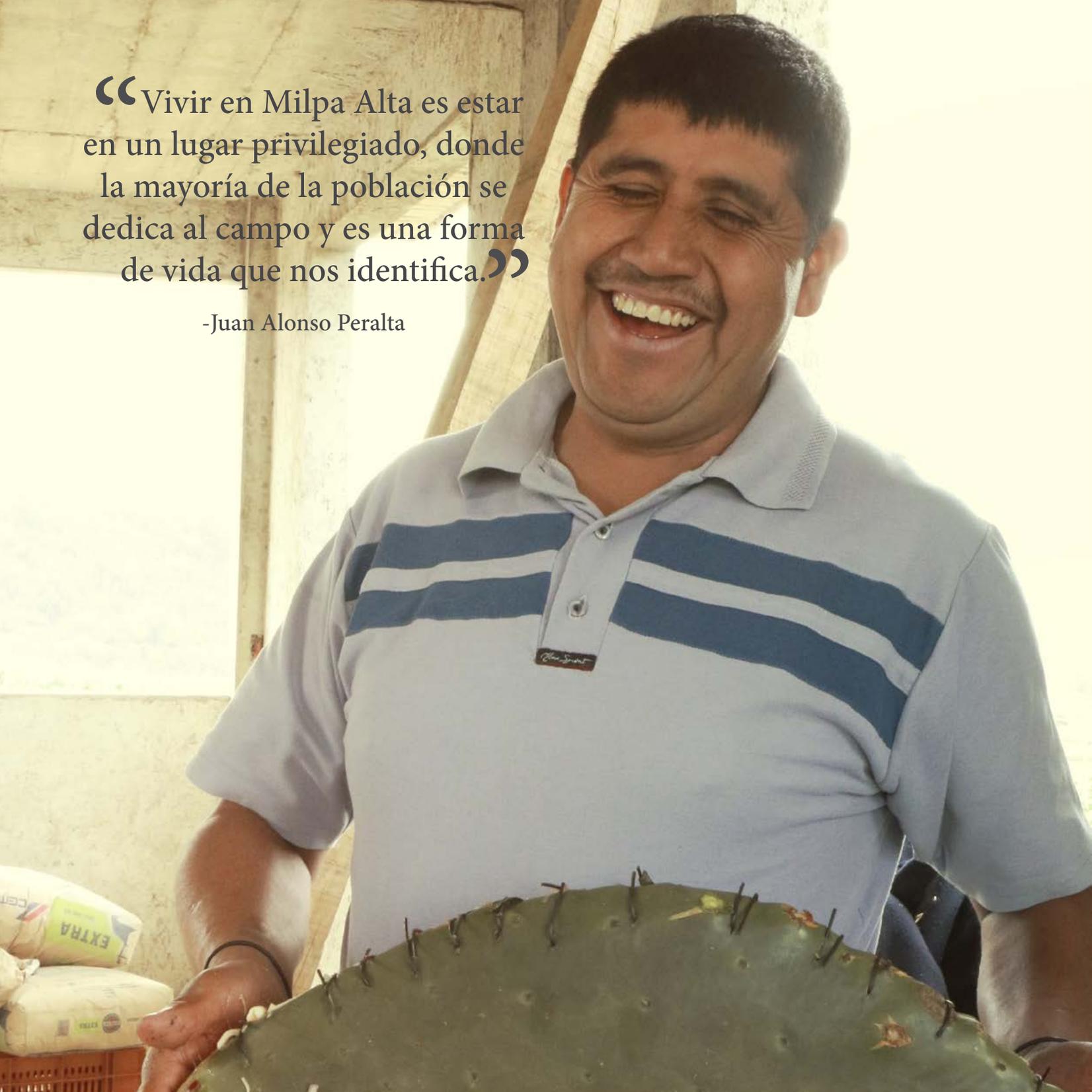
“Entran muchos

elementos para darle un valor agregado. El primero es que este producto está libre de agroquímicos.”

- Miguel Montiel Barrera

“Vivir en Milpa Alta es estar en un lugar privilegiado, donde la mayoría de la población se dedica al campo y es una forma de vida que nos identifica.”

-Juan Alonso Peralta



Nopales con chile de árbol

Receta de José Antonio Chavero Flores

Ingredientes:



20 piezas de nopales



½ pieza de cebolla



20 gramos de chile de árbol



Sal



Aceite

Procedimiento:

Limpiar y hervir los nopales cortados en juliana en agua con un trozo de cebolla y sal. Picar los chiles de árbol y filetear la cebolla. En una cacerola se fríe la cebolla y el chile de árbol, posteriormente se agregan los nopales y se deja en el fuego por 10 minutos más.

Nota: esta preparación es muy picante, pero es del gusto de las personas.



“Es un orgullo
ser milpaltense, la verdad.
Un pueblo que todavía
conserva sus raíces, sus
tradiciones, todo.”
- José Antonio Chavero



Nopales en salmuera

Receta de José Antonio Chavero Flores

Ingredientes:



50 piezas de nopales cambray



2 manojos de cebolla cambray
2 piezas de cebolla



1 kilo de zanahoria



½ kilo de chile serrano
½ kilo de chile cueresmeño



6 patitas de cerdo



1 litro de vinagre
1 litro de agua



1 cabeza de ajo



1 pieza de coliflor mediana



Orégano y Sal

Procedimiento:

Picar la zanahoria en rodajas, la coliflor en trozos medianos, los chiles cueresmeños en rajas. A la cebolla cambray solo se le quita el rabito, la cebolla restante se filetea, los chiles serranos y los nopales se dejan enteros.

Hervir el agua con el vinagre, agregar la zanahoria y dejar reposar por 5 minutos. Posteriormente se agrega el resto de los ingredientes a excepción de las patitas de cerdo y se deja en el fuego por 10 minutos.

Las patitas de cerdo se hierven aparte y se agregan al final de la preparación.

Nopales con mollejas y verduras

Receta de Sofía Lara Campos

Ingredientes:



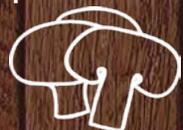
10 piezas de nopales medianos



150 gramos de mollejas de pollo



½ pieza de cebolla



250 gramos de champiñones



150 gramos de granos de elote



2 dientes de ajo



2 ramas de epazote



3 piezas de chile jalapeño



Sal

Procedimiento:

Limpiar y hervir los nopales cortados en juliana en agua con sal y cebolla.

Enjuagar perfectamente las mollejas con agua. Freír las mollejas picaditas, se incorpora la cebolla y champiñones fileteados, los chiles en rajas, granos de elote, el ajo y epazote picados, finalmente los nopales, se deja en el fuego hasta sazonarse perfectamente.

Nota: se recomienda freír las mollejas en su propia grasa.



“Siento

cariño por lo que hacemos, porque gracias al cultivo del nopal he sacado a mis hijos adelante.”

- Sofía Lara Campos



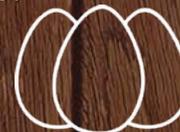
Nopales con huevo

Receta de Leonor Lara Campos

Ingredientes:



10 piezas de nopales medianos



3 piezas de huevo



1/4 de pieza de cebolla



Sal



Aceite

“Si la esposa trabaja, el hombre ya puede cocinar unos nopales con huevo.”

- Leonor Lara Campos

Procedimiento:

Limpiar y hervir los nopales cortados en juliana en agua con sal.

Freír la cebolla fileteada, agregar los nopales y el huevo, remover muy bien y dejar que se cocinen.

Nopales con longaniza

Receta de Crispina Lara Campos

Ingredientes:



10 piezas
de nopales



300 gramos de
longaniza



½ pieza
de cebolla



Procedimiento:

Limpiar y hervir los nopales cortados en juliana, en agua con sal y cebolla.

Freír la cebolla fileteada, agregar la longaniza y dejar hasta que se haya cocinado, posteriormente se adicionan los nopales y se deja en el fuego 6 minutos más.

Nota: se puede añadir a la preparación chiles cuaresmeños en rajas o chiles serranos enteros.

**“Le ponemos
el toque para
cambiar el
sabor.”**

- Crispina Lara Campos



“Trabajamos juntos el nopal.
Y a veces platicando, a veces trabajando,
convivimos un ratito en familia.”

-Elida Robles Segura

Nopales con suadero

Receta de Crispina Lara Campos

Ingredientes:



10 piezas de
nopales medianos



400 gramos de
carne molida



½ pieza
de cebolla



3 chiles
cuaresmeños

Procedimiento:

Limpiar y hervir los nopales cortados en juliana, en agua con sal y cebolla.

Freír la carne molida con la cebolla fileteada, una vez cocida se agregan los nopales y los chiles en rajas, se deja en el fuego por 10 minutos más.



“Aquí no
necesita, ora sí que estarle
echando químicos. Solito
el nopal, nomás se le echa
su abono y con eso.”
- José Antonio Chavero



Nopales con crema

Receta de Érika Lara Campos

Ingredientes:



10 piezas de nopales



100 gramos de queso panela



150 gramos de queso Oaxaca



150 mililitros de crema



¼ de pieza de cebolla



Sal

“Aquí,

la mayoría de la gente se dedica al campo porque es ahora sí que nuestro medio, nuestra razón de vivir.”

-Érika Lara Campos

Procedimiento:

Limpiar y hervir los nopales cortados en juliana, en agua con sal y cebolla. Freír la cebolla finamente picada, agregar los nopales, dejar por 5 minutos y retirar del fuego. Una vez que los nopales estén tibios se agrega la crema.

Nota: esta preparación es excelente acompañamiento para carnes ya sea de res, pollo o cerdo.



Plátillos



Habas con nopales

Receta de Carmen Nápoles Galicia

Ingredientes:



2 litros de agua



½ kilogramo
de habas



6 piezas
de nopales



2 ramas de
epazote



Sal al gusto



2 piezas de
jitomate



8 chiles catarina



1 diente de ajo

Procedimiento:

Poner a hervir el agua. Tostar las habas en el comal. Una vez que las habas hayan tomado un color oscuro en la cáscara, se enjuagan para que el caldo no quede muy turbio. Se agregan las habas al agua hirviendo, dejar cocer hasta que estén suaves y antes de completar su cocción se agregan los nopales cortados en juliana y el epazote en rama. Dejar en el fuego hasta cocinarse completamente.

Para la salsa se asan los jitomates y el ajo en el comal, se tatemán los chiles catarina y posteriormente se desvenan. Se muelen todos los ingredientes en el molcajete adicionando un poco de agua.

Nota: anteriormente esta receta de habas era conocida como habas enzapatadas o habas tlapozo

Penca rellena

Receta de Juan Alonso Peralta

Ingredientes:



½ kilo de carne de res o cerdo molida



½ kilo de chorizo



400 gramos de queso Oaxaca



4 piezas de tomate



½ pieza de cebolla



2 ramas de epazote



3 piezas de chile serrano, cuaremeño o manzano



Sal

Procedimiento:

Lavar la penca y cortarla por la mitad. Picar el tomate, chile, cebolla y el epazote. Deshebrar el queso Oaxaca. Se mezcla la carne molida con el chorizo. Se integran todos los ingredientes y se comienza a rellenar la penca, se cierra la penca con pequeñas grapas de alambre para evitar que se salga el relleno.

La penca se cocina a las brasas, una vez que esté bien cocinada de un lado se le da la vuelta para cocinar el otro, ya que la penca transmitirá su sabor al relleno.



“El campo es mi forma de vida. Lo que me identifica como ser humano.”

- Juan Alonso Peralta



Chiles rellenos de queso con nopales

Receta de Constantino Navarrete Nápoles

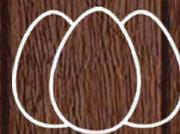
Ingredientes:



4 piezas
de nopales



7 piezas
de chile poblano



3 piezas
de huevo



300 gramos de
queso manchego



Sal



Aceite

Procedimiento:

Limpiar y hervir los nopales cortados en cuadritos. Asar los chiles poblanos y ponerlos a sudar para poder retirarles la piel. Una vez limpios y desvenados los chiles poblanos se rellenan con nopales y cuadros de queso manchego, se sujetan con un palillo para que no se salga el relleno.

Se separan las claras de las yemas y se montan las claras a punto de turrón, después se agregan las yemas y se mezcla con movimientos envolventes. Los chiles se enharinan y se capean con el huevo, se fríen.

Nota: esta preparación se puede acompañar con alguna salsa o caldillo, así como de una ensalada o arroz.

Rollitos de carne con nopales

Receta de Elida Robles Segura

Ingredientes:



7 piezas de nopales



400 gr. de seta o champiñones



1 ½ pieza de cebolla



300 gramos de queso Oaxaca



5 piezas de jitomate
5 piezas de chile de árbol



6 bistecs de cerdo



1 diente de ajo



2 ramitas de epazote



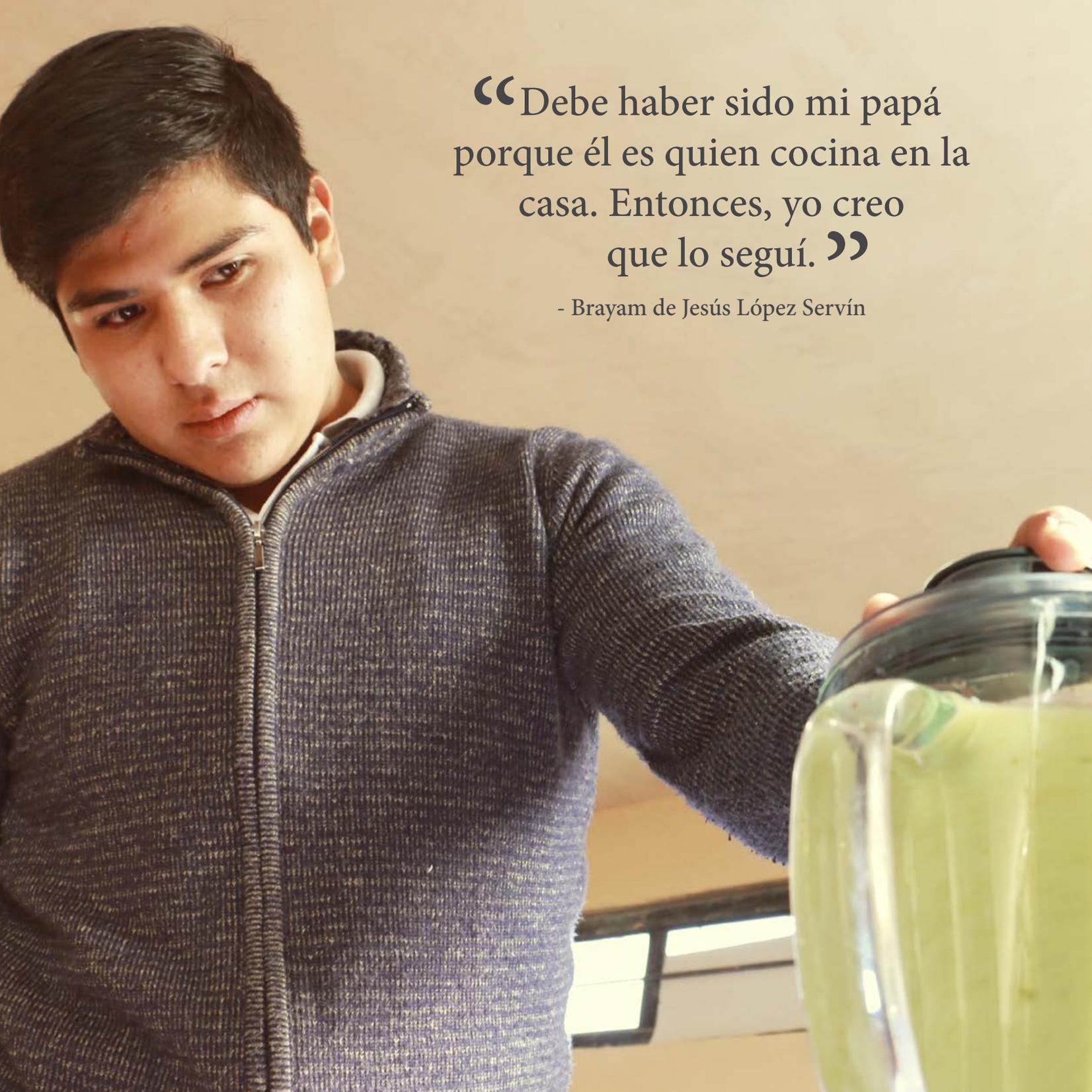
Sal
Aceite

Procedimiento:

Limpiar y cortar los nopales en juliana, se hierven en agua con cebolla. Desmenuzar el hongo seta, se enjuaga y se deja escurriendo. Filetear la cebolla. El hongo seta se cocina por 15 min. en agua para suavizarlo, se le adiciona sal y epazote picado. En la sartén se fríen los bistecs, añadiéndoles sal.

El jitomate se asa con los chiles de árbol, la cebolla y ajo. Posteriormente se licuan con un poco de agua y se guisa la mezcla. Se forman los rollos rellenándolos con nopales, hongos seta y queso, se detienen con un palillo para evitar que se desenrollen. Una vez listos se bañan con la salsa de jitomate y se sirven.



A young man with dark hair, wearing a grey zip-up sweater, is looking down at a blender jar he is holding. The jar is filled with a vibrant green smoothie. The background is a plain, light-colored wall.

“Debe haber sido mi papá
porque él es quien cocina en la
casa. Entonces, yo creo
que lo seguí.”

- Brayam de Jesús López Servín

Mixiote azteca

Receta de Carmela Aburto Landa

Ingredientes:



30 piezas de
nopales cambray



1 pieza de chile
guajillo, 3 piezas
de chile morita
y 1 de chile ancho



2 dientes de ajo



¼ de pieza
de cebolla



3 piezas de
jitomate



4 piezas de
pimienta
1 pizca de comino



3 trozos de penca
de maguey de 30
x 25 cm



4 hojas de
aguacate



2 piezas de pollo
2 trozos pequeños
de carne de cerdo

Procedimiento:

Hidratar los chiles secos en agua caliente. Asar los jitomates.

Licuar los chiles secos con los jitomates, ajo, cebolla, pimienta y comino, a esta mezcla se agrega la carne de pollo y cerdo, se deja marinar por 1 día en el refrigerador.

Limpiar y hervir los nopales en agua con sal, picados en juliana.

Para armar el mixiote, se cortan dos rectángulos de aluminio, se cruzan formando una especie de cruz, colocar sobre el aluminio la penca de maguey previamente asada, una hoja de aguacate, una pieza de pollo y una de cerdo, nopales, un poco de la salsa en que se marinó la carne, otra hoja de aguacate, se enrolla con el aluminio de los lados.

Se cocinan los mixiotes a baño maría en una olla vaporera por 2 horas.





Nopales capeados

Receta de Laura Vargas Ramírez

Ingredientes:



24 piezas de nopales cambrey



250 gramos de jamón



200 gramos de queso Oaxaca o panela



8 piezas de huevo



Harina de trigo



Aceite

¿Sabías que...?
El nopal contiene proteína, grasa, fibra, carbohidratos, calcio, fósforo, sodio y potasio.

Procedimiento:

Limpiar los nopales y hervirlos con sal por 20 min. Separar las claras de las yemas, montar las claras a punto de turrón e incorporar las yemas con movimientos envolventes.

Tomar una pieza de nopal, colocar encima $\frac{1}{2}$ pieza de jamón, un poco de queso y otro nopal encima, se unen con palillos para sujetarlos, se enharina y se capea con el huevo, posteriormente se fríen.

Nota: esta preparación se puede acompañar con arroz, salsa de tomate y frijoles refritos.

Pipián con nopales y pollo

Receta de Margarita Nápoles García

Ingredientes:



10 piezas de nopales



1/4 de pieza de chilacayote



100 gr. de ajonjolí y 150 gr. de semillas de calabaza



5 chiles guajillo
4 chiles guajillo pulla



2 dientes de ajo



1/2 pieza de cebolla
1 pieza de jitomate



3 clavos
4 pimientas



1/4 de cucharadita de anís



Sal



100 gramos de cacahuete pelado



1 raja de canela



8 piezas de pollo
3 tazas de caldo de pollo

Procedimiento:

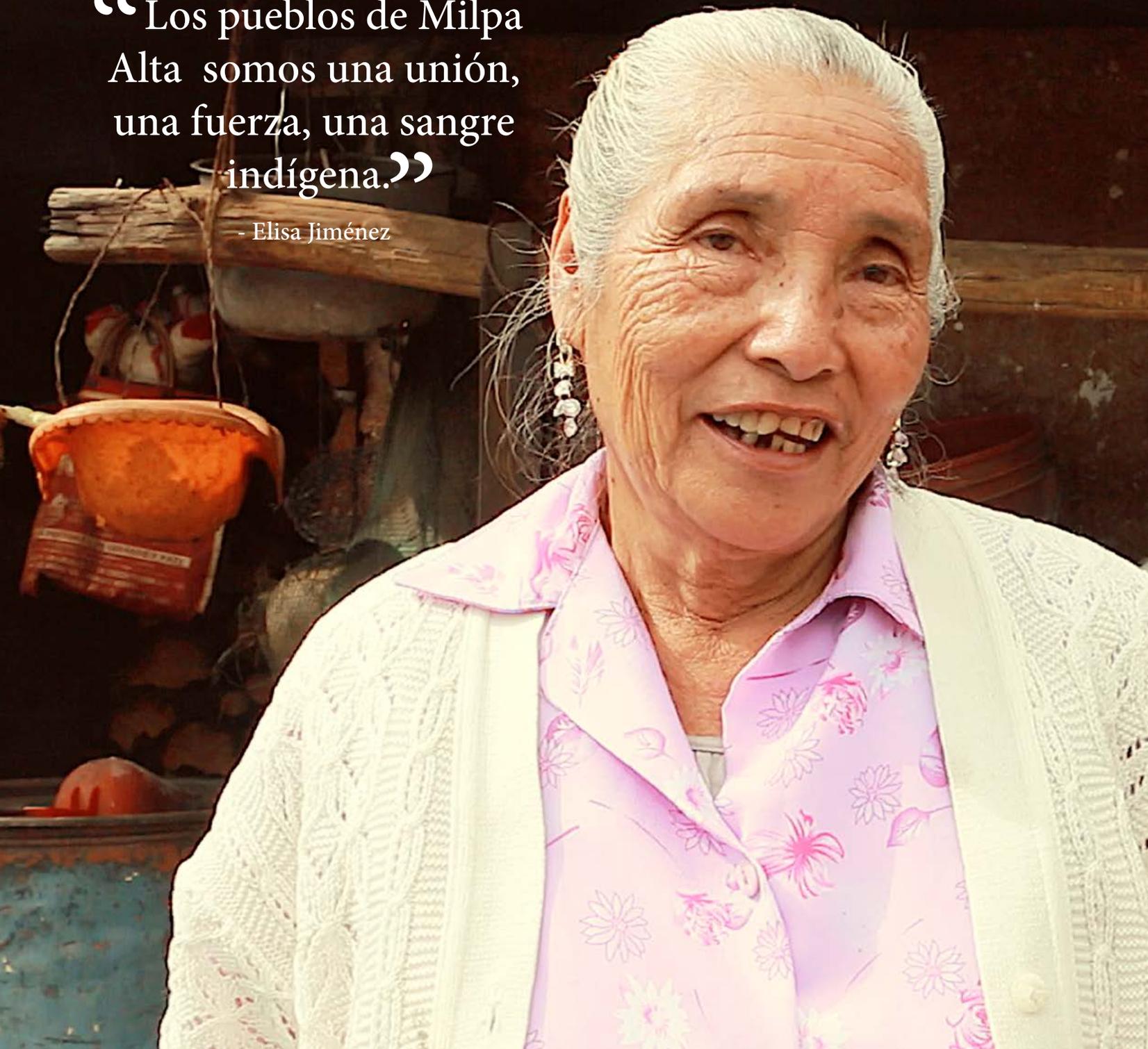
Hervir el pollo y reservar, éste se agregará una vez que se tenga la mezcla del pipián. Limpiar y hervir los nopales cortados en juliana. Tostar las semillas y chiles (los chiles se tienen que hidratar en agua caliente). Asar el jitomate.

Licuar los chiles con las semillas, ajo, cebolla, especias y el jitomate. Guisar a fuego lento la mezcla añadiendo el caldo de pollo. Remover suavemente para no cortar la mezcla y posteriormente, agregar el pollo, los nopales y el chilacayote en pequeños trozos.



“Los pueblos de Milpa Alta somos una unión, una fuerza, una sangre indígena.”

- Elisa Jiménez



Mole almendrado con nopales

Receta de Margarita Nápoles García

Ingredientes:



10 piezas de nopales



½ pechuga de pollo



200 gramos de mole almendrado



Agua

Procedimiento:

Limpiar y hervir los nopales cortados en juliana con un trozo de cebolla y sal.

Hervir la pechuga de pollo.

Disolver a fuego bajo el mole con un poco de agua, a medio sazónamiento se agregan los nopales y el pollo deshebrado, se deja en el fuego hasta terminar de sazonarse perfectamente.



¿Sabías que...?

Cuando los productores se encuentran desarrollando jornadas pesadas bajo las inclemencias del sol, cortan pencas del nopal y lo parten, toman la babita de este y se lo untan en brazos y cuello, esto les ayuda a mitigar el ardor por el sol en la piel.



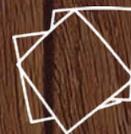
Nopales rellenos

Receta de Leonor Leal Nápoles

Ingredientes:



18 piezas de
nopales cambray



9 piezas de
queso amarillo



250 gramos de
queso Oaxaca



5 piezas
de huevo



Sal



Aceite

¿Sabías que...?

El nopal se utiliza para todo en Milpa Alta. Para guisados, para fiestas, para los 15 años, para los bautizos, para todo va el nopal por delante.

Procedimiento:

Limpiar y hervir los nopales enteros en agua con sal y un pedacito de cebolla. Separar las claras de las yemas, se montan las claras a punto de turrón y se agregan las yemas.

Tomar un nopal, sobre él colocar una rebanada de queso amarillo, un poco de queso Oaxaca, una rebanada de jamón y otra pieza de nopal, se unen con la ayuda de palillos.

Enharinar los nopales rellenos, posteriormente se capean y se fríen.

A close-up photograph of Mexican street food. In the foreground, a burrito is partially unwrapped, revealing a filling of shredded white cheese and dark beans. To the right, a white ceramic bowl is filled with a thick, dark red sauce. In the background, a green chili pepper is visible. The word "Antojitos" is overlaid in the center in a yellow, bold font with decorative white flourishes on either side.

Antojitos



Sopes con nopalitos

Receta de Areli Nayeli Salazar Leyva

Ingredientes:



6 piezas de
nopales pequeños



300 gr. de masa
de maíz



100 gramos
de frijol molido



5 bistecs de res



¼ de pieza
de cebolla



50 gramos
de queso al gusto

Procedimiento:

Se toma una bolita de masa de maíz, se aplana y se le coloca en el centro una cucharada de frijol molido, se dobla la masa de maíz de tal forma que quede cubierto el frijol y se vuelve a aplanar, posteriormente se coloca en el comal para cocer el sope.

Los nopales se limpian y se asan en el comal. El bistec también se asa.

Una vez cocido el sope, se colocan sobre él los nopales, ya sea entero o cortado en cuadrillos, el bistec, queso y cebolla picada.

Nota: a esta preparación se le agrega salsa ya sea roja o verde, cilantro, limón, y de guarnición papas fritas. Si se desea se puede cambiar el bistec por longaniza, pollo deshebrado u otro tipo de proteína.

Huarache con nopales

Receta de Areli Nayeli Salazar Leyva

Ingredientes:



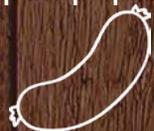
6 piezas de nopales pequeños



200 gramos de masa de maíz



60 gramos de frijol molido



200 gramos de longaniza



1/4 de pieza de cebolla



50 gramos de queso al gusto



Procedimiento:

Se toma una bolita de maíz y se aplana de forma ovalada, se coloca en el comal para cocerla. Los nopales igualmente se asan en el comal. Sobre el huarache se coloca el frijol extendiéndolo, el nopal ya sea entero o picado, la longaniza frita, queso y cebolla picada.

Nota: a esta preparación se le agrega salsa ya sea roja o verde, cilantro, limón, y de guarnición papas fritas. Si se prefiere se puede cambiar la longaniza por bistecs de res o pollo.



Masa de nopal

Receta de Beatriz Ramos González

Ingredientes:



7 piezas de nopales



1 kilo de masa de maíz



2 cucharadas de pulpa de nopal



2 cucharadas de harina de maíz

“Se debe valorar el nopal por los mexicanos y hacer conciencia.”

-Beatriz Ramos González

Procedimiento:

Se mezclan todos los ingredientes, se toman pequeñas porciones de la masa ya sea para hacer tortillas, sopes, huaraches, etc.

Nota: el comal debe estar a buena temperatura para evitar que se peguen las tortillas, sopes o preparación que se haga con la masa.

Gorditas

de chicharrón con nopal

Receta de Beatriz Ramos González

Ingredientes:



400 gramos de masa de nopal



200 gramos de chicharrón prensado



4 piezas de nopales



¼ de pieza de cebolla

Procedimiento:

Tomar una porción de masa, se debe extender y colocarle en el centro chicharrón prensado, se envuelve con la masa y se prensa formando la gordita, se coloca en el comal para cocerla.

Sobre la gordita se colocan nopales picaditos, cebolla, cilantro, queso y salsa.



“El nopal
de Milpa Alta es mejor que
el de otros lados porque les
echan muchos químicos.
Aquí es natural.”
- María de la Luz Carrillo



“Mis padres me enseñaron a cultivar el nopal. Yo se lo he enseñado a mis hijos y pues ora sí que es un orgullo ser campesino.”

- Marisela Leyva Tapia

Tacos de nopal

Receta de Beatriz Ramos González

Ingredientes:



3 piezas de nopal



5 tortillas de nopal



100 gramos de queso Oaxaca

Procedimiento:

Limpiar los nopales y asarlos en el comal. Formar los tacos con las tortillas y se le pone el nopal con queso deshebrado, se colocan en el comal para fundir el queso.



¿Sabías que...?
El nopal es el sustento familiar de más de 5,000 familias de Milpa Alta, y es una forma de vida.



Quesadillas

de huitlacoche con nopal

Receta de Beatriz Ramos González

Ingredientes:



5 tortillas
de nopal



150 gramos de
huitlacoche



100 gramos de
queso Oaxaca



3 piezas
de nopal

En Milpa Alta

el cultivo del nopal verdura se inició en 1938, fue introducido por el señor Florentino Flores Torres del barrio de la Concepción.

Procedimiento:

Cocinar el huitlacoche.

En las tortillas colocar el huitlacoche, nopales picaditos y queso deshebrado, ponerlo sobre el comal para fundir el queso.



Postres



Panque de nopal

Receta de Anastasia Catalina Guzmán Pérez

Ingredientes:



2 tazas de harina integral



2 tazas de amaranto



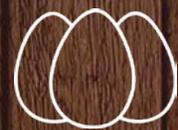
2 cucharaditas de polvo para hornear



Ralladura y jugo de 2 naranjas



5 piezas de nopales cambray



5 piezas de huevo



225 gramos de mantequilla



1 lta. de leche condensada

Procedimiento:

Moler el nopal con el jugo de naranja. Integrar la harina, royal previamente ceridos y el amaranto. Agregar los huevos, y lata de eche condensada, ralladura de naranja, la mantequilla derretida y el nopal molido.

Se hornea de 20 a 25 minutos a 190°C.

“Mi mamá

no usaba estufa. Usaba tres piedras que se llaman Tlecuil, leña y metate. No usaba licuadora y su cocina era muy diferente a ésta.”

- Anastasia Catalina Guzmán Pérez.

Gelatina

de nopal a base de agua

Receta de Rita Vázquez Valencia

Ingredientes:



5 piezas de nopales



30 gramos de grenetina



5 tazas de agua



½ taza de agua para hidratar la grenetina



200 gramos de azúcar

Procedimiento:

Hervir los nopales, posteriormente se licuan con 1 taza de agua, reservar.

Poner a hervir las 4 tazas restantes de agua. Por otra parte hidratar la grenetina y colocarla a baño maría para derretirla.

Agregar al agua hirviendo los nopales licuados, el azúcar y mezclar perfectamente, finalmente se adiciona la grenetina y se retira del fuego, verter la mezcla a un molde, dejar enfriar y refrigerar hasta que cuaje.

“Porque no
nomás lo consumen en
Milpa Alta. Lo buscan
bastante en otras partes.
Saber que uno lo cosecha y
lo lleva es bonito.”
- Lucero Galicia Nápoles



Gelatina

de nopal a base de leche

Receta de Rita Vázquez Valencia

Ingredientes:



4 piezas de nopales



25 gramos de grenetina



5 tazas de leche



½ taza de agua para hidratar la grenetina



1 lata de leche condensada

**“Que lo que
la Madre Tierra
nos ha dado
alcance para
todos.”**

- Elisa Jiménez Bastilla

Procedimiento:

Hervir los nopales. Hervir la leche, se le agrega la leche condensada y los nopales previamente molidos.

Se hidrata la grenetina y se coloca a baño maría, una vez derretida se adiciona a la mezcla anterior y se retira del fuego, posteriormente verter en un molde, dejar enfriar y refrigerar.

Nopales enchilados dulces

Receta de José Luis Ramírez

Ingredientes:



20 piezas de
nopales cambray



200 gramos de
chile en polvo



Azúcar al gusto

Procedimiento:

Limpiar y cortar los nopales en pequeñas tiras, se desfleman con cal durante 10 a 15 minutos, posteriormente se dejan escurrir. Se colocan en una charola y se espolvorean con chile en polvo y azúcar, al sacarlos del horno se dejan escurrir nuevamente y se extienden sobre una superficie para dejar secar. Finalmente se empanizan con más chile en polvo, y se vuelven a hornear durante 20 a 30 minutos.



¿Sabías que...?

Las primeras evidencias del uso del nopal en el territorio nacional, datan de hace 6,500 a 10,000 años, y fueron encontradas en Tehuacán, Puebla.

Three women are standing behind a table covered with a colorful checkered tablecloth. They are all wearing aprons. The woman on the left is wearing a black apron over a red top. The woman in the middle is wearing a black apron over a pink top. The woman on the right is wearing a green apron over a grey top. On the table in front of them are several plates of food, including a large stack of fried tortillas, a bowl of green sauce, a cup of green juice, and several plates of burritos and tacos. There are also some small pots and a bowl of green chilies. The background shows a white tent structure and some trees.

“El nopal es un gran orgullo.
Presente está desde el
principio en el escudo de
México, desde allí nos
representa.”

-María Teresa Gómez González

Mermelada de nopal con fruta

Receta de Ana Laura Ávila

Ingredientes:



15 piezas de nopales



½ taza de agua



400 gramos de azúcar



300 gramos de pera, manzana o piña

Procedimiento:

Limpiar y poner a hervir los nopales. Una vez cocidos los nopales se licuan con la fruta elegida y el agua. Después se vierte el contenido en una olla agregando el azúcar, se deja en el fuego por aproximadamente 25 minutos, removiendo el contenido constantemente.

Nota: se puede agregar a la mezcla el jugo de medio limón lo cual fungirá como conservador natural.



¿Sabías que...?

Los habitantes de Milpa Alta solo utilizan limón como conservador para el nopal. Es muy sano y natural.



Mermelada de nopal

Receta de Elida Robles Segura

Ingredientes:



½ kilo de nopales



½ kilo de azúcar



150 mililitros de agua



1 pizca de carbonato

“Como padres

nos gustaría que nuestros hijos estén mejor preparados. Pero que tampoco el día de mañana se avergüencen de dónde vienen y de lo que cultivan.”

- Elida Robles Segura

Procedimiento:

Limpiar y hervir los nopales. Licuar los nopales con el agua e ir agregando el azúcar poco a poco.

Colocar la mezcla en una olla y dejarla en el fuego por 5 minutos, se agrega el carbonato y se deja hervir de 15 a 20 minutos.

Nota: el carbonato ayuda a reducir la consistencia de la baba del nopal.

Nopales en almíbar

Receta de Ana Laura Ávila

Ingredientes:



15 piezas de nopales cambray



1 hoja de higo



400 gramos de azúcar



Tamarindo al gusto



Canela al gusto



Agua cantidad suficiente

Procedimiento:

Cocer los nopales en agua hirviendo durante 10 minutos, posteriormente dejarlos escurrir.

En una olla colocar agua a fuego alto, agregar la canela, hoja de higo, tamarindo y azúcar, dejar por 10 minutos, después se agregan los nopales haciéndoles pequeños cortes para que absorban el sabor de los ingredientes y se dejan en el fuego por 10 minutos más.



“Nosotros
cultivamos más el nopal
que la tuna, porque si nos
da tuna ya no nos da nopal.”
- Elisa Jiménez Bastilla



Gomitas de nopal

Receta de Reina Rosas

Ingredientes:



30 gramos de grenetina



200 gramos de azúcar



60 mililitros de agua



200 mililitros de baba de nopal



Alcohol de agave el necesario

¿Sabías que...?

La hora ideal para cortar el nopal es de 2 a 3 de la mañana o de 10 a 11, puesto que si se corta más tarde estará muy asoleado, cambiará de sabor y se volverá agrio.

Procedimiento:

Limpiar los nopales, posteriormente se dejan reposar en el alcohol de agave durante tres días.

Se extrae la baba del nopal y se le agrega el azúcar; una vez hidratada la grenetina y fundida se adiciona a la baba del nopal y se mezcla perfectamente.

Verter la mezcla en moldes para gomitas y refrigerar.

Pay de nopal

Receta de Elida Robles Segura

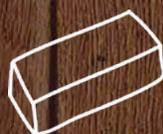
Ingredientes:



75 gramos de
azúcar



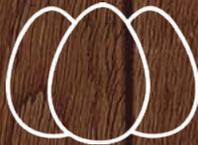
300 gramos de
harina



90 gramos de
mantequilla



250 gramos de
mermelada de
nopal



4 piezas de huevo



1 cucharadita
de polvo para
hornear



Procedimiento:

Cernir la harina y el polvo para hornear, se mezclan con la mantequilla y 50 gramos de azúcar. Se forma una fuente y en el centro se agregan 3 piezas de huevo, se bate hasta formar una masa.

La masa se divide en dos porciones iguales, la primera se extiende en un molde previamente engrasado y enharinado, se vierte la mermelada de nopal, con la otra mitad de la masa se cubre la mermelada. Barnizar con el huevo restante y se le espolvorea el azúcar restante. Hornear por 30 minutos a 250°C.



Buñuelos de nopal

Receta de Beatriz Ramos González

Ingredientes:



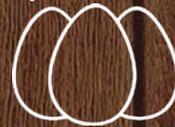
10 piezas de nopales cambray



1 kilo de harina de trigo



3 cucharadas de pulpa de nopal



2 piezas de huevo



50 gramos de azúcar



1 pizca de sal



Aceite

Procedimiento:

Limpiar y licuar los nopales.

Mezclar los nopales licuados, la pulpa de nopal, huevo, azúcar y sal, posteriormente la harina se va agregando poco a poco, una vez formada la masa se deja reposar media hora. Después se bolean pequeñas porciones de la masa y se extienden para formar los buñuelos, freírlos.

Nota: se les puede espolvorear azúcar o colocarle cajeta, miel de nopal, jarabe de piloncillo, miel, etc.

Bebidas





“ Los invitamos a venir a Milpa Alta a probar estos riquísimos platillos. Para que aprendan a prepararlos.”

Agua de nopal

Receta de Brayam de Jesús López Servín

Ingredientes:



2.5 litros de agua



4 piezas de nopal



2 piezas de guayaba



2 rebanadas de piña



2 piezas de limón



Azúcar al gusto

Procedimiento:

Cortar en trozos el nopal, la piña, la guayaba y el jugo de los limones. Agrega un poco de agua y licua. Posteriormente agrega el resto del agua y endulza.

Nota: se recomienda no colar el agua, ya que el bagazo contiene las propiedades nutrimentales de los ingredientes. Esta preparación es recomendada como anti-gripal y se puede endulzar con miel.



“El nopal
es algo que nos llega a
identificar como mexicanos.
Lo es, como en la bandera
en la que se encuentra.”
- Brayam de Jesús López
Servín



Agua de nopal dietético

Receta de María Teresa Gómez González

Ingredientes:



1 litro de agua



4 piezas de nopales



1 pieza de limón



¼ de vaso de jugo de piña



½ taza de azúcar

¿Sabías que...?

Para la diabetes se pone un nopalito en ayunas con apio y con un poquito de pepino, lo muele y se lo toma así natural.

Procedimiento:

Licuar los nopales con el jugo de piña y el azúcar, se vierte esta mezcla al agua y se le adiciona el jugo de medio limón.

Atole de nopal

Receta de Beatriz Ramos González

Ingredientes:



7 piezas de nopales cambray



1 litro de agua



½ taza de azúcar



½ litro de leche



2 cucharadas de pulpa de nopal

Procedimiento:

Moler los nopales con un poco de agua y agregar al resto del agua hirviendo. Mover constantemente para que no se pegue. Cuando empieza a subir el líquido se agrega la leche poco a poco, ya que si se agrega rápidamente se corta el atole; también se adiciona el azúcar.

Nota: el atole puede durar hasta dos días en refrigeración.



¿Sabías que...?

Para dar una coloración más fuerte a las preparaciones a base de nopal y no utilizar colorantes artificiales, se corta la penca de nopal más verde, se licua y se pone a fermentar durante tres meses en el congelador para que adquiera un color intenso.



Bibliografía



Benavente, Toribio de, Fray. (1995). Historia de los indios de la Nueva España. México: Porrúa.

Corcuera, S. (1979). Entre gula y templanza. México: FCE

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2013). Características principales del cultivo de nopal en el Distrito Federal. Caso Milpa Alta. Censo Agropecuario 2007. México: INEGI.

Lomelí, A. (2004). La sabiduría de la comida popular. México: Grijalbo.

McClung, E., Martínez, D., Ibarra, E. y Adriano, C. (2014). Los orígenes prehispánicos de una tradición alimentaria en la Cuenca de México. Anales de Antropología, 48-I: 97 – 121.

Novo, S. (2007). Cocina mexicana o historia gastronómica de la ciudad de México. México: Porrúa

SAGARPA. (2012). Nopal en el Distrito Federal. Boletín 028 / 10 – abril - 2012/. México: SAGARPA. Delegación en el Distrito Federal.

Sáenz, C. et al. (2006). Utilización agroindustrial del nopal. Boletín de Servicios Agrícolas de la FAO 162. Roma: FAO.

Sistema de Información Agroalimentaria y Pesquera. (2014). Cierre de la producción agrícola por estado. Consultado el 15 de febrero de 2016, en: <http://www.siap.gob.mx/cierre-de-la-produccion-agricola-por-estado/>

Sahagún, B. (2006). Historia General de las Cosas de la Nueva España. México: Porrúa

Torres, N., Gil, L. y Medina, I. (2010). Cocinando con nopal. México: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

“El nopal es nuestra raíz indígena. Es símbolo de nuestra tierra. Donde se paró el águila. Me siento muy orgullosa de llevar sangre indígena en mis venas”.

- Elisa Jiménez Bastilla

“Es algo muy importante poder utilizar ingredientes que son del país. Y que nos pueden identificar como mexicanos para seguir las tradiciones de nuestros antepasados.”

- Brayam de Jesús López Servín

“Los niños que vienen naciendo deben sentirse orgullosos, como yo me siento de ser milpaltense y una mujer que cultiva. Que mis nietos lo aprendan para el mañana y el presente.”

- Anastasia Catalina Guzmán Pérez

“Es nuestra economía. Dependemos de eso, del nopal.”

- Erica Lara Campos

“Milpa Alta es la Delegación que está más al sur y es la más distante. Mucha gente piensa que ya es estado, pero es Ciudad de México todavía.”

- María Teresa Gómez González



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA
DE DESARROLLO RURAL
Y EQUIDAD PARA
LAS COMUNIDADES



SERES HUMANOS, IGUALDAD Y EQUIDAD DE GÉNERO, A.C.