

## CAPÍTULO IV

### Análisis e Interpretación de los Resultados

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos en las entrevistas realizadas a las mujeres nativas de los municipios de la Zona de la Costa de Oaxaca seleccionadas para el desarrollo de la investigación.

Los datos obtenidos en las entrevistas permiten describir la alimentación, ingredientes y métodos de elaboración de la gastronomía típica en cada uno de los distritos de la Zona Costera de Oaxaca. Es importante destacar que actualmente muchas personas siguen elaborando y consumiendo los platillos típicos étnicos y mestizos que han heredado de sus ancestros.

#### *4.1 Gastronomía típica representativa de la Zona Costera Oaxaqueña*

El arte culinario de la región ha mezclado armoniosamente los ingredientes y métodos de elaboración de la cocina indígena y afro-mixteca. Así como la habilidad de las mujeres costeñas para elaborar los alimentos.

Los platillos dependen directamente de los productos que ofrezcan el medio ambiente, la producción agrícola, producción ganadera y la accesibilidad de los productos comerciales.

Es notable señalar que las personas entrevistadas fueron mujeres mayores de edad, ellas pasan la mayor parte de su tiempo en los preparativos de los platillos y bebidas, los hombres se dedican al trabajo del campo para la manutención del hogar y en algunos casos a la caza de animales. Por otro lado, los habitantes tienen un nivel del 6º año de primaria, siendo éste el nivel más alto.

La información obtenida en las encuestas en la región de la costa señala que la población realiza dos comidas al día, ya que el nivel socio-económico no les permiten tener una alimentación más completa. Ésta depende de los ingredientes con los que cuentan en el momento.

El desayuno generalmente consiste en tortillas, totopos, pescados, picoteadas, salsa, frijoles, huevos, diferentes tipos de frutas de temporada, caldo de hierbas: chipiles, hierba mora, quintoniles y verdolagas. Como bebidas se puede mencionar al agua natural, en algunos casos agua de frutas, atole de panela, atole de maíz, chocolate y café.

En la preparación de la *comida fuerte* como es llamada localmente, las amas de casa elaboran platillos con productos cárnicos primordialmente: pescado, iguana, armadillo, venado, tichinda, guajolote y paloma; la selección depende de la temporada y de una buena caza; en el caso de los campesinos, ellos compran los animales de acuerdo con su presupuesto.

Las bebidas más importantes son: agua proveniente de pozos, agua de coco, aguas frescas hechas con frutas de temporada y de la región como: naranja, limón, tamarindo, jamaica, mango y sandía endulzados con azúcar morena o panela y en ocasiones especiales elaboran bebidas con alcohol como el tepache, aguardiente y curado.

Para la cena, las amas de casa dependen de la situación económica del día. Algunos nativos preparan comida de forma rápida, como picoteadas, totopos, tortillas con sal y salsa, o utilizan los sobrantes de la comida; aunque otros no acostumbran cenar.

Las cocinas se construyen alejadas de las habitaciones por el olor y el humo; las paredes y techos están hechos por venas de palmeras junto con palos de árbol y en caso de tener una mayor solvencia económica están construidas de barro, ladrillos y tejas.

Por lo general, las cocinas de las costeñas están adornadas con múltiples cazuelas, ollas de barro y cómales en los que cocinan sobre los fogones de leña ardiendo. Sin olvidar la importancia de los famosos molcajetes y metates de piedra, cuchillos, jícaras, platos, tazas y cucharas de barro.



**Olla de barro**



**Bules**



**Plato de barro**



**Olla pequeña**



**Comal**



**Cazuela de barro**



**Jícara**



**Metate**



**Olla de barro rustica**



**Cuchara de barro**



**Molcajete de piedra**



**Cucharas de madera**



**Molcajete de barro**



**Taza de barro**



**Olla de barro**

## 4.2 Distrito Jamiltepec

### 4.2.1 Pinotepa Nacional



Figura 4.1. Palacio Municipal de Pinotepa Nacional.

De acuerdo con los resultados obtenidos en las entrevistas, los productos cárnicos de más consumo en esta población fueron los pescados y mariscos, debido al comercio realizado entre los pobladores del lugar y los pescadores pertenecientes a los pequeños pueblos que venden o intercambian lo que obtienen de sus pescas por las cosechas o productos de primera necesidad. Como segunda opción es utilizada la iguana por su diferenciado sabor, mientras que el venado es el animal más productivo por la cantidad de carne que de él se obtiene. Algunas personas preparan la carne salándola y secándola para venderla o intercambiarla por productos complementarios. La manera más fácil de obtener la carne es a través de la caza de animales silvestres como el tlacuache y el armadillo, ya que debido a su abundancia solo se necesita tender trampas en las casas o dentro de los

terrenos de los campesinos; en el caso de la paloma se atrapa por temporadas, aunque no todas las personas las consumen.

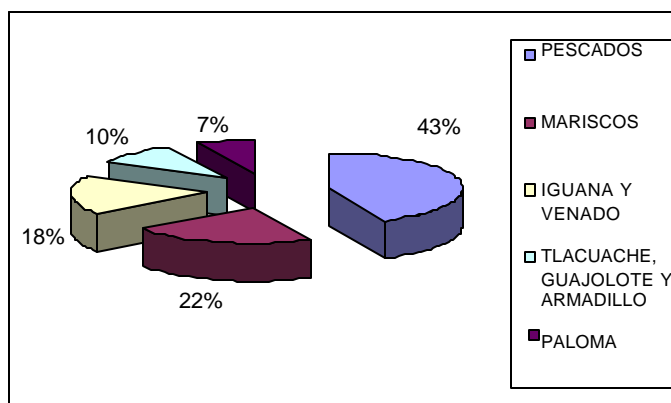


Figura 4.2. Productos cárnicos más consumidos en Pinotepa Nacional.

Respecto a los productos no cárnicos, el maíz es el ingrediente que más se consume, debido a que con él se elaboran las tortillas y los totopos, siendo el alimento primordial de la cultura oaxaqueña. En este municipio, el segundo alimento más importante es el frijol por la fácil y económica obtención, sin olvidar mencionar que el chile es el condimento principal en cada uno de los platillos de la cocina costeña oaxaqueña. El ambiente que se origina durante la cosecha del maíz, frijol y calabaza favorece el crecimiento de las hierbas comestibles como hierba moras, chipiles, quintoniles y verdolagas, ya que no necesitan de cuidados previos y sin duda alguna son de los alimentos más económicos que se pueden encontrar, los cuales son complementados con la calabaza, ya que las personas utilizan al máximo la flor, el fruto y las guías para darle una gran variedad a los platillos.

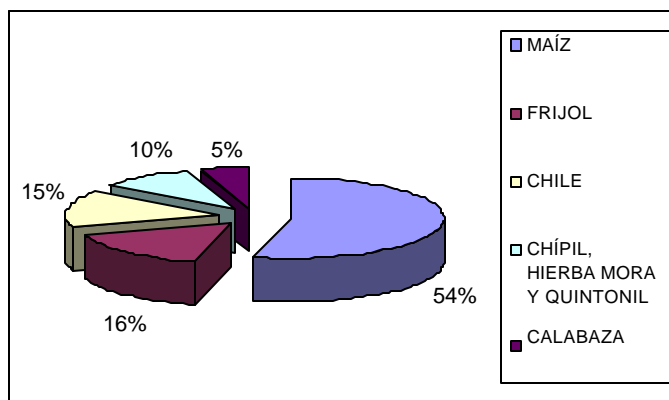


Figura 4.3. Productos no cárnicos más consumidos en Pinotepa Nacional.

Se clasificaron las bebidas más significativas en la población, el agua natural es la más importante, ya que no necesitan gastar dinero para obtenerla y sólo se adquiere de los pozos. Gracias a la gran cantidad de palmeras, el agua de coco es la segunda opción; el consumo de agua elaborada con frutas depende de la temporada, entre las más destacadas se puede mencionar el agua de jamaica y tamarindo, cuyas características permiten su disponibilidad durante todo el año. El café, atole y chocolate fueron las bebidas esenciales en el desayuno, antes de ir a trabajar, y el aguardiente o el tepache sólo se elaboraban en ocasiones especiales y para las mayordomías.

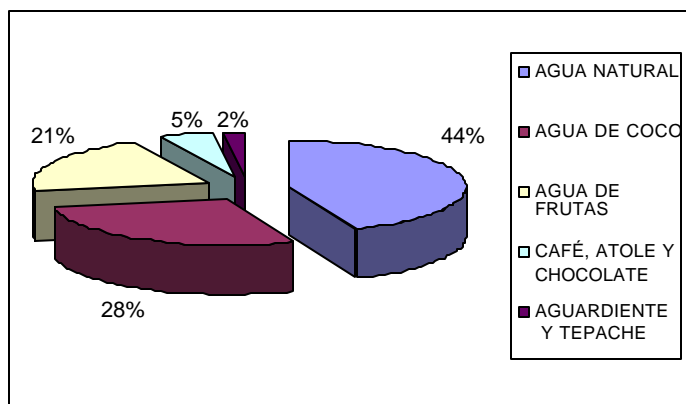


Figura 4.4. Bebidas más consumidas en Pinotepa Nacional.



De acuerdo a las entrevistas aplicadas a las habitantes de la población los platillos más importantes son los siguientes:

Caldo de iguana, caldo de venado, caldo de tichinda, caldo de pescado, caldo de endoco, caldo de pollo, caldo de puerco, caldo de res, caldo de camarón, caldo de jaiba, caldo de hueva de pescado, caldo de hierba mora, caldo de chípil, mole amarillo, mole coloradito, mole verde, mole de hueva de pescado, mole de armadillo, mole de pollo, mole de marrano, mole de guajolote, tamal de iguana, tamal de tichinda, tamal de gallina, tamal de chile ajo, tamal de elote, tamal de chípil, tichinda en coloradito, tichinda a la mexicana, tasajo, chorizo, jaibas al mojo de ajo, barbacoa de res, barbacoa de chivo, barbacoa de venado, pescado asado, pescado frito, pescado a la talla, pescado a la mexicana, pescado al mojo de ajo, pescado a la diablo, ceviche de pescado, ceviche de camarón, adobo de pollo, pollo asado, pollo enchilado, pozole estilo costeño, empanada de hierba santa, pescadilla, picoteada, ejotes largos, guías de calabaza, buñuelos, dulces de harina, piloncillo, dulce de calabaza, cocadas, nieves, helados, agua de chilacayote, aguas frescas y de coco, chocolate de agua y leche, café endulzado con panela, champurrado y atole.

Se identificaron las fiestas tradicionales más importantes y representativas en la población de Santiago Pinotepa Nacional (ver Apéndice III).

Por lo que las entrevistadas mencionaron que en las fiestas como bodas, quince años, bautizos y funerales generalmente se elaboran mole negro de gallina de rancho con arroz y frijoles, tamales o barbacoa de res. En los velorios se acostumbran a dar los dulces conocidos con el nombre de borrachitos o dulces

hechos con harina de trigo. También se pueden encontrar tamales de dulce rellenos de naranja, pasas y piña, dulce de papaya, dulce de coco, mango, calabaza y coyules en conserva.

De acuerdo con la frecuencia en el consumo y el gusto que los habitantes mencionaron en las entrevistas efectuadas en la investigación, las diez recetas más típicas de la población son:

- Caldo de pescado fresco
- Pescado asado enchilado
- Mole de iguana
- Tamal de tichinda
- Tamal de iguana
- Caldo de tichinda
- Pescadilla
- Mole amarillo de tlacuache
- Barbacoa de venado
- Caldo de chipíl

#### 4.2.2 *Santiago Jamiltepec*



Figura 4.5. Palacio Municipal de Santiago Jamiltepec.

En esta población el venado, el guajolote y los pescados fueron los productos más consumidos, ya que en la comunidad se adquieren por medio del comercio y trueques hechos entre sus habitantes y los de los pueblos más cercanos. Algunos animales son cazados dentro de la localidad y en el caso de los productos del mar son traídos de otras poblaciones salados o secos, evitando de esta forma su descomposición durante el viaje. Las iguanas se encuentran en grandes cantidades dentro de los sembradíos, incluso algunos habitantes las domestican. El armadillo y el tlacuache se cazan durante la madrugada, tendiéndoles trampas en las casas. La chicatana es un alimento muy especial y característico, ya que sólo se obtiene durante las primeras lluvias y las atrapan cuando salen de los hoyos hormigueros.

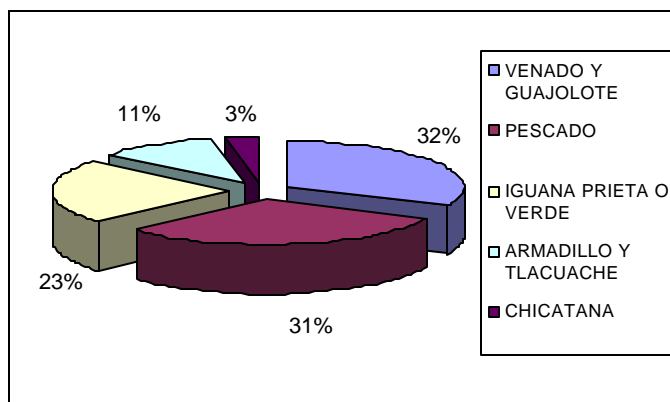


Figura 4.6. Productos cárnicos más consumidos en Santiago Jamiltepec.

Como se mencionó anteriormente, dentro de los productos no cárnicos el maíz es parte fundamental en el desayuno y en la cena; los frijoles, chile, hierba moras, chipiles, quintoniles y calabaza complementan la alimentación, en esta población se encontró un hongo muy peculiar que se produce en determinadas temporadas del año, factor que es muy bien aprovechado por los pobladores de Jamiltepec para su consumo.

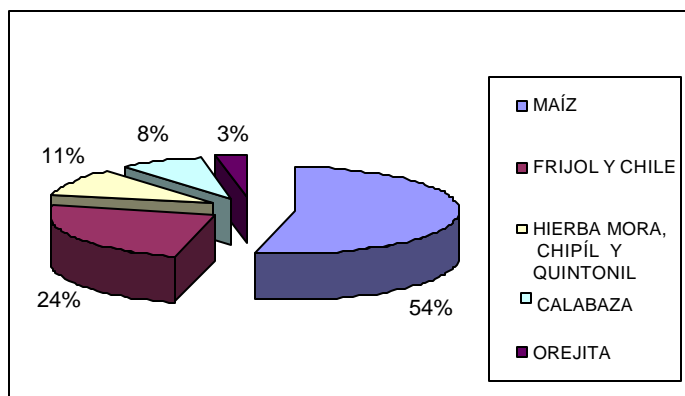


Figura 4.7. Productos no cárnicos más consumidos en Santiago Jamiltepec.

Las bebidas como el agua natural y el agua de frutas fueron de igual forma importantes, la demanda del agua de coco era baja, ya que por ser una población

que se encuentra lejos de la playa, las palmeras existen en menor proporción y el tepache se elabora para ocasiones festivas.

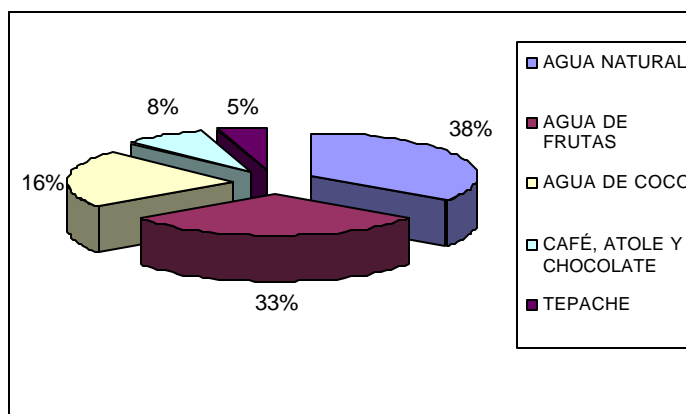


Figura 4.8. Bebidas más consumidas en Santiago Jamiltepec.

Los platillos más significativos del municipio de Santiago Jamiltepec obtenidos por los resultados de las entrevistas son los siguientes:

Barbacoa de res, barbacoa de chivo, mole, arroz, salsa de chicatana con carne de puerco, cangrejos con frijol molido y bolas de masa, chile ajo de puerco, venado con candó, tamal de res con orejita, tamal de pollo con mole negro, tamal de pollo con mole rojo, tamal de dulce, tamal de chicatanas, tamal de iguana, caldo de pollo, caldo de res, caldo de pescado retazos a la mexicana, pollo enchilado, pollo frito, chiles rellenos, quesillo con salsa, enfrijoladas con crema, pollo relleno, chilaquiles, puerco colorado, tacos de picadillo, filete enchocolatado, albóndigas de res, pellizcadas, cecina enchilada, carne adobada, patas de cerdo en escabeche, carne en adobo, arroz con chipiles, mariscos o rajas, mole amarillo, mole verde, mole coloradito, molotes de chorizo, buñuelos, calabaza en conserva, budín de chocolate, nieve de sorbete, tortitas de coco, flan de leche, helado de leche quemada, empanadas dulces, cocada, chocolate molido en el metate, pan

de pasta de hojaldra, coquillo, chilate de cacao, café, atole, chocolate de agua y leche, champurrado, agua de frutas y coco.

De acuerdo con las entrevistas las fiestas tradicionales más importantes y representativas son las siguientes (ver Apéndice III).

En esta comunidad, durante fechas especiales personales o religiosas los habitantes elaboran el mole negro de gallina de rancho o guajolote acompañado con arroz, frijoles y tortillas; y en algunos casos tamales o barbacoa de res.

De acuerdo con la frecuencia en el consumo y el gusto que los habitantes mencionaron hacia determinados alimentos en las entrevistas efectuadas en la investigación, las diez recetas típicas de la población son:

- Tasajo de venado
- Coloradito de armadillo
- Caldo de pescado fresco
- Tamal de iguana
- Barbacoa de venado
- Tamal de chicatana
- Caldo de pescado asado
- Tamal de orejita
- Frijol blanco con camarón seco
- Caldo de chipíl

### 4.2.3 *San Juan Cacahuatepec*



Figura 4.9. Palacio municipal de San Juan Cacahuatepec.

Esta población se diferencia un poco de los demás municipios en la flora y la fauna, debido a que es más rica y variada por estar localizada en el principio de la costa y el final de la mixteca; cuenta con productos de lugares cálidos y calientes. Es importante mencionar que el nivel del mar se encuentra a una distancia considerable, modificando de forma importante el consumo de la carne, las condiciones del ecosistema propicia a la abundancia del venado de cola blanca; existen múltiples animales silvestres como el armadillo, tlacuache y conejo debido a los pocos depredadores naturales existentes; la chachalaca algunas veces es domesticada y criada; la población de la iguana es muy abundante, tanto que algunos habitantes, principalmente mayores de edad, mencionaron que en los caminos de terracería ven iguanas tomando el sol. Al encontrarse la comunidad rodeada de pequeños ríos y charcos genera la pesca local de la que se obtienen chacalines, camarones de río, blanquillas y mojarras.

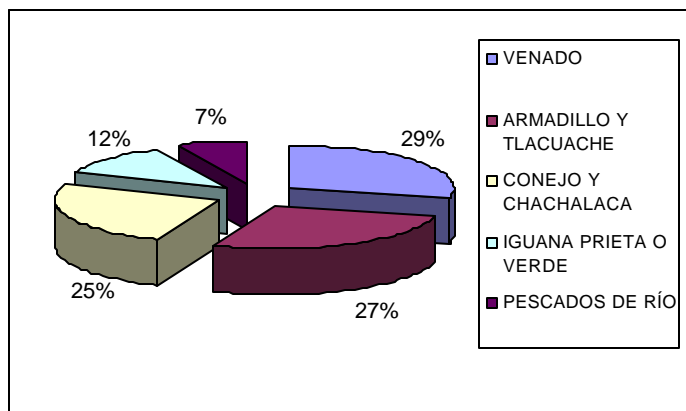


Figura 4.10. Productos cárnicos más consumidos en San Juan Cacahuatepec.

Los productos no cárnicos son de gran importancia, ya que se consumen en mayor volumen durante el desayuno. Esta población genera en sus cultivos una parte importante de productos vegetales gracias al clima y los ríos que rodean a la población, lo que origina condiciones óptimas para la siembra del maíz, frijol, chile, hierba moras, chipiles, quintoniles y camote, siendo éstos los productos más consumidos y comercializados.

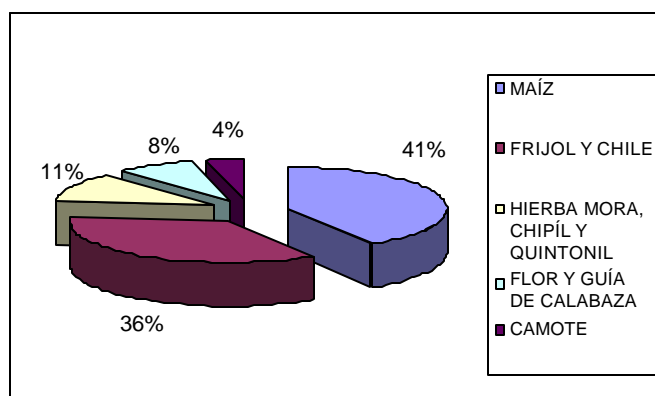


Figura 4.11. Productos no cárnicos más consumidos en San Juan Cacahuatepec.

Existe una diferencia mínima entre el consumo de agua natural y el de agua de frutas, ya que la abundante diversidad y cantidad de árboles frutales genera



una gran producción durante todo el año. En las mañanas es muy importante el consumo de café, atole y chocolate; el agua de coco se consume en menor proporción por las pocas palmeras que existen y el aguardiente puro o mezclado con diferentes frutas sólo se elabora en ocasiones especiales y para las mayordomías.

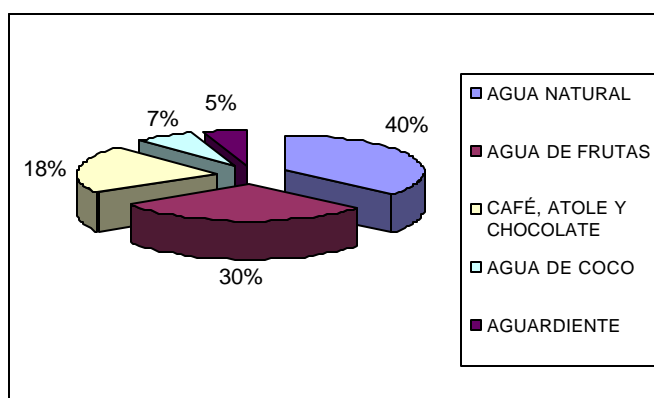


Figura 4.12. Bebidas más consumidas en San Juan Cacahuatepec.

En la población de San Juan Cacahuatepec los platillos más consumidos son:

Mole de puerco, mole de guajolote, mole verde, mole rojo, mole amarillo, barbacoa de cabrito, barbacoa de venado, barbacoa de conejo, vaso de res, enchiladas rellenas con carne de gallina ranchera, picadas, pollo enchilado, tamal de epazote, tamal de mole negro, tamal de chipíl, tamal de mole verde, tamal de iguana, camote en dulce, camote salado, enfrijoladas, entomatadas, taco dorado, taco de tripa, taco de barbacoa, tostada de tinga, caldo de res, caldo de pollo, caldo de chipíl, caldo de verdolagas, caldo de pescaditos, tasajo, carne enchilada, chorizo, empanada de amarillo, empanada de flor de calabaza, conserva de camote, coyul

en dulce, papaya, ciruela, tejocote, almendra, chilacayote, pulpa de tamarindo, chocolate de agua o leche, champurrado, atole de maíz, atole de arroz, café, jugos y aguas de frutas, conservas de calabaza y mango; tepache, aguardiente y curados de frutas.

Las fiestas tradicionales más importantes y representativas mencionadas por las entrevistadas son (ver Apéndice III).

Las celebraciones civiles y religiosas influyen de manera importante en la alimentación de las personas en esta población, los platillos más mencionados en las entrevistas son el caldo de res, mole negro de guajolote acompañado con arroz, frijoles, tortillas o totopos, tamales de mole negro, tamales de mole rojo y barbacoa de res.

- Barbacoa de venado
- Caldo de pescado fresco
- Caldo de pescado asado
- Tlacuache en rabo de hierba santa
- Tamal de iguana
- Blanquilla asada
- Tamal de chipíl
- Shubarena de pescado
- Caldo de chipíl
- Camote morado dulce

#### *4.3 Distrito de Juquila*

#### 4.3.1 Villa de Tututepec Ocampo



Figura 4.13. Palacio Municipal de Villa de Tututepec Ocampo.

En esta población se consumen en mayor proporción los animales silvestres existentes como el armadillo, tlacuache, venado de cola blanca y conejo si es que se logra obtener una buena caza, en menor proporción pero no la menos importante, está la iguana verde, aunque habitantes de la localidad mencionaron que la más cazada era la iguana prieta por tener un mejor sabor; los pescados y mariscos se obtienen de los charcos y ríos que existen alrededor de la comunidad. En ocasiones los pescadores de la laguna de Chacahua o playas vírgenes cercanas comercializan lo que obtienen de la pesca a cambio de siembras de los campesinos nativos; una peculiaridad es el consumo de cuaño debido a la gran población y a su característico sabor.

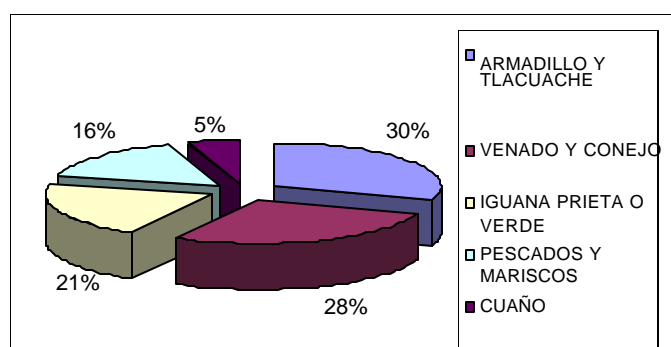


Figura 4.14. Productos cárnicos más consumidos en Villa de Tututepec Ocampo.

Como en los municipios mencionados anteriormente, no existe un cambio considerable en la alimentación de productos no cárnicos.

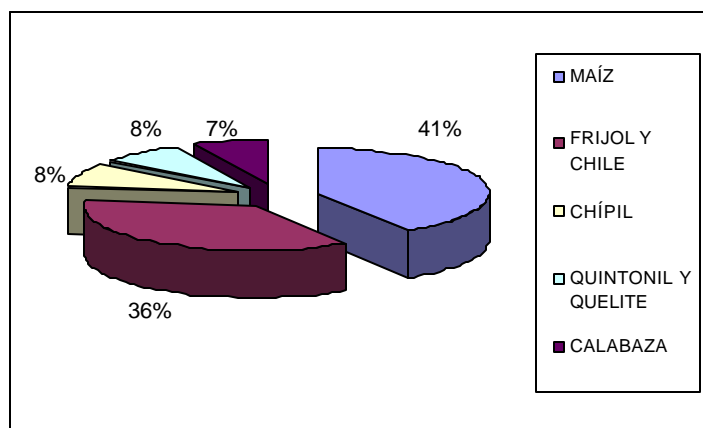


Figura 4.15. Productos no cárnicos más consumidos en Villa de Tututepec Ocampo.

Las bebidas mencionadas como las más importantes fueron el agua natural, agua de frutas que toman durante todo el día, en cuanto al café, atole y chocolate son más importantes en el desayuno y la cena; el agua de coco se toma de manera mínima debido a las pocas palmeras que existen y el tepache sólo se elabora en ocasiones especiales.

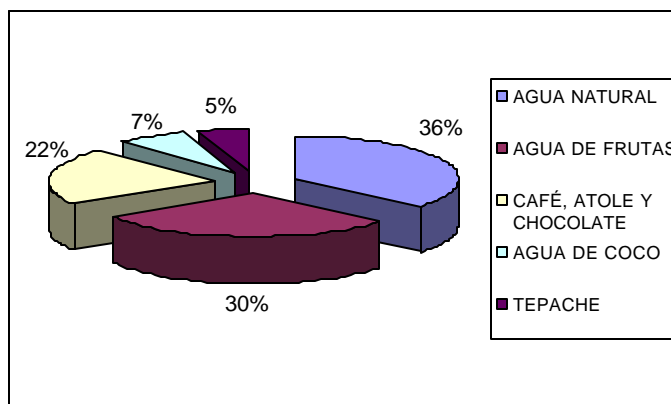


Figura 4.16. Bebidas más consumidas en Villa en Tututepec Ocampo.

De acuerdo con los resultados obtenidos en las entrevistas la gastronomía municipal más importante es: tasajo oreado, mole colorado, mole negro, mole verde, mole amarillo, enchiladas de mole negro, enfrijoladas, chile ajo de pollo, tacos de pollo, res, carne enchilada, arroz blanco y rojo, caldo de res, gallina en mole verde, caldo de gallina, caldo de panza, caldo de endoco, caldo de pescado frito, caldo de pescado salado, caldo de chipíl, frijoles con patas, quesadillas, conejo asado, tamal de chipíl, tamal de frijol, tamal de mole verde, tamal de coloradito, tamal de mole negro, tamal de iguana, barbacoa de venado, barbacoa de chivo, barbacoa de res, pozole, estofado, conejo en adobo, empanadas de amarillo, pescado frito, pescaditos asados, cangrejos fritos, jugos y aguas de frutas y coco, atole de maíz, café y champurrado.

Las fiestas tradicionales influyen de manera importante en los hábitos alimenticios de los habitantes, en las entrevistas se obtuvieron las celebraciones más importantes (ver Apéndice III).

Las mujeres entrevistadas mencionaron que los platillos elaborados para eventos especiales y religiosos son el mole de guajolote con arroz, frijoles, tortillas, tamales de gallina, tamales de carne puerco y tamales de dulce.

De acuerdo con la frecuencia en el consumo y el gusto que los habitantes mencionaron hacia determinados alimentos en las entrevistas efectuadas en la investigación, las diez recetas típicas de la población son:

- Mole amarillo de armadillo
- Barbacoa de venado
- Mole verde de tlacuache
- Tasajo de venado
- Tamal de iguana
- Caldo de pescado fresco
- Frijol blanco con camarón seco
- Endoco fritos
- Caldo de chipil
- Caldo de cuaño

### 4.3.2 *Santa Catarina Juquila*



Figura 4.17. Iglesia de la Virgen de Juquila.

El santuario se encuentra entre montañas y a una considerable distancia de la playa de Puerto Escondido por lo tanto, la alimentación de la zona también varió respecto al consumo de los productos de la costa; los productos cárnicos más consumidos son el venado de cola blanca, conejo, tlacuache y armadillo, ya que estos animales habitan a los alrededores y su adquisición es más fácil; los pescados y mariscos son llevados con sal o secos desde Puerto Escondido u obtenidos de los ríos y charcos que rodean a la comunidad; el consumo de la chicatana fue mínimo, ya que sólo las cazan por temporada.

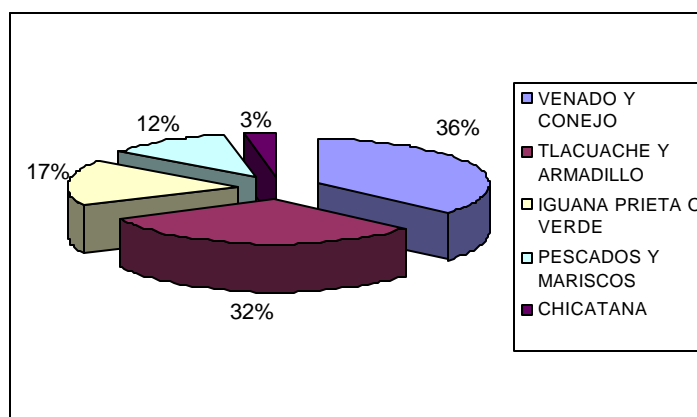


Figura 4.18. Productos cárnicos más consumidos en Santa Catarina Juquila.

Dentro de los productos no cárnicos, el maíz sigue siendo el más importante para la elaboración de las tortillas y totopos, el frijol es guisado como comida principal o se utiliza para acompañar los platillos, el chile se utiliza para sazónarlos; las diferentes hierbas comestibles como chipiles, quintoniles y quelites se guisan en caldos o en tamales; el cuachepil y el camote son vegetales muy especiales que se encuentran y se consumen en esta población.

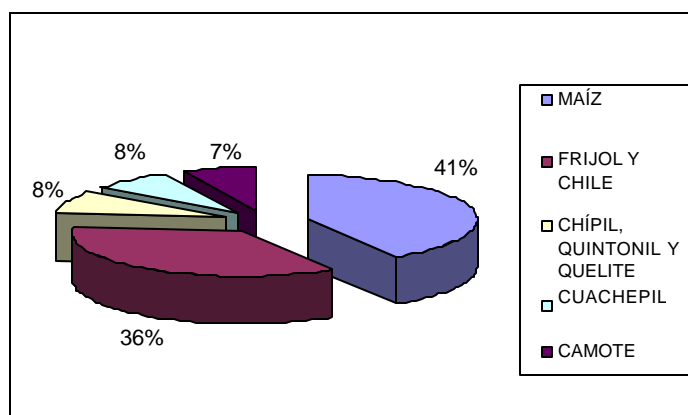


Figura 4.19. Productos no cárnicos más consumidos en Santa Catarina Juquila.

A diferencia de las demás poblaciones, Juquila se encuentra entre las montañas colindando con la Sierra Sur, lo que significa que durante la mañana y la



noche se forma una espesa neblina que ocasiona frío, lo cuál invita a tomarse una taza caliente de chocolate o café y por las tardes en días más asoleados el agua natural y el agua de frutas son tomadas para saciar la sed, igual que en la mayoría de las poblaciones el tepache solo se elabora en días especiales.

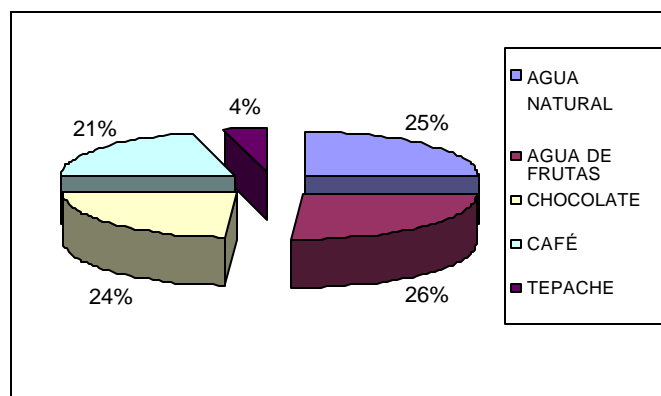


Figura 4.20. Bebidas más consumidas en Santa Catarina Juquila.

Los platillos regionales en la población de Santa Catarina Juquila son los siguientes: patas de cerdo en escabeche, enfrijolada con crema, chilaquiles, mole de gallina, tasajo, cecina enchilada, mole de carnero, mole de armadillo, mole negro, mole amarillo, mole verde, mole amarillito, molotes de chorizo, puerco en salsa verde, arroz con chipiles, albóndiga de res, chile relleno, taco de tasajo, taco de carne enchilada, taco dorado, picada, barbacoa de chivo, tamal de iguana, chorizo, barbacoa de venado, caldo de pescado asado, caldo de camarón seco, caldo de jaibas con bolas de masa, caldo de gallina, totopo salado, totopo dulce, helado de leche quemada, empanada de dulce, cocada, conservilla blanca de coco, pan dulce de canela, pan de yema, pan de sal, chilacayote, sorbete, buñuelo, dulce de camote, calabaza y piña, jugos de frutas; mezcal, aguardiente,

champurrado, atole, chocolate, café, aguas de jamaica, limón, naranja, tamarindo, ovo, horchata de arroz, chocolate de leche y agua .

Las fiestas tradicionales que se celebran en esta población son tan importantes que influyen de manera sorprendente en la economía del lugar (ver Apéndice III).

Las delicias gastronómicas que se preparan para la fiesta patronal, bodas, bautizos y demás fiestas religiosas son la barbacoa de res en hoyo acompañada con arroz, frijoles, biuchis, tortillas y en algunos casos tamales.

De acuerdo con la frecuencia en el consumo y el gusto que los habitantes mencionaron hacia determinados alimentos en las entrevistas efectuadas en la investigación, las diez recetas típicas de la población son:

- Mole amarillo de armadillo
- Mole verde de tlacuache
- Barbacoa de venado
- Mole de iguana
- Tamal de venado
- Caldo de pescado fresco
- Salsa de chicatana con carne de venado
- Caldo de chipil
- Flor de cuachepil
- Tamal de iguana

### 4.3.3 *San Gabriel Mixtepec*



Figura 4.21. Calles de San Gabriel Mixtepec.

Esta comunidad se encuentra relativamente cerca de la población de Juquila, debido a su difícil acceso, aún en la actualidad los habitantes siguen consumiendo los animales silvestres existentes en la comunidad como el venado, tlacuache, chachalaca, guajolote y armadillo, por lo que la caza y la domesticación han sido una forma importante para el comercio. La iguana es una especie muy abundante en este municipio, los ríos y arroyos que existen proporcionan otra opción para la alimentación, el cuaño y la paloma también son parte de las costumbres alimenticias.

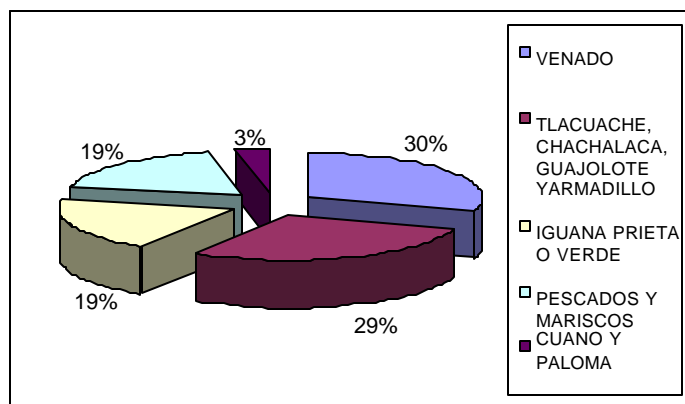


Figura 4.22. Productos cárnicos más consumidos en San Gabriel Mixtepec.

Una característica que distingue a esta población entre las demás es el consumo de la hierba santa y el huitlacoche, por ende el consumo considerable y complementario de diferentes platillos.

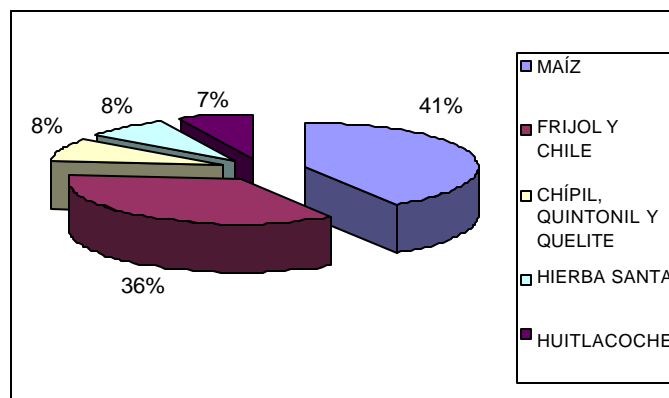


Figura 4.23. Productos no cárnicos más consumidos en San Gabriel Mixtepec.

Las bebidas de mayor importancia son el agua natural y agua de frutas como: mango, tamarindo y jamaica, el chocolate de agua y café se consumen dependiendo de la hora del día y en algunos casos del tipo de alimento. El tepache es considerado una de las bebidas con licor más consumida por los mixtepeños.

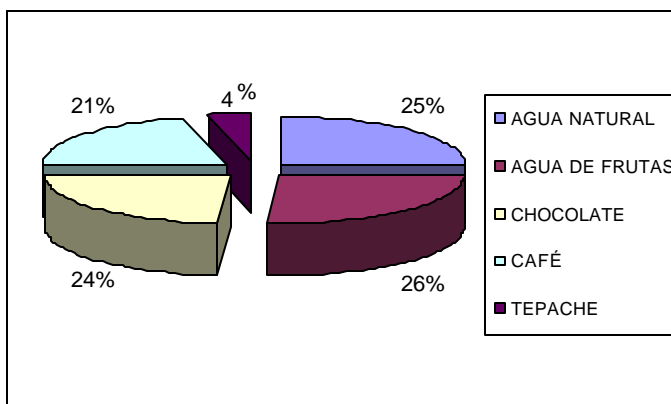


Figura 4.24. Bebidas más consumidas en San Gabriel Mixtepec.

La gastronomía del municipio consiste en: mole de gallina, mole rojo de guajolote, mole de marrano, mole amarillo, mole verde, mole de conejo, arroz rojo, barbacoa de res, barbacoa de chivo, arroz con chipiles, frijol, huevos rancheros, salsa de huevo, chilaquiles, caldo de tasajo de res en rojo, caldo de pescado, caldo de frijol, caldo de guajolote, caldo de endocos, caldo de cuaño, caldo de chipíl, caldo de quintonil, guisado de verduras, pollo frito, pollo enchilado, tacos de carne de puerco, enchilada, pollo y venado, tasajo oreado, caldo de blanquillas fritas, tamal de pollo, tamal de venado, tamal de cerdo, tamal de rajas, tamal de iguana, tamal de guajolote, totopos, quesadillas, pan de yema, aguas frescas, aguardiente, atole, café, champurrado, chocolate de agua y leche.

De acuerdo a los resultados obtenidos de las entrevistas aplicadas las fiestas tradicionales de mayor importancia en la población son los siguientes (ver Apéndice III).

La gastronomía que se elabora en esta comunidad para eventos especiales principalmente para la fiesta patronal son: tamales de mole negro o rojo, mole negro de guajolote, arroz, frijoles, tortillas y barbacoa de res.

De acuerdo con la frecuencia en el consumo y el gusto que los habitantes mencionaron hacia determinados alimentos en las entrevistas efectuadas en la investigación, las diez recetas típicas de la población son:

- Tamal de guajolote
- Amarillo de tlacuache
- Mole verde de tlacuache
- Tamal de iguana
- Barbacoa de venado
- Caldo de pescado fresco
- Cangrejos asados
- Empanadas de flor de calabaza con huitlacoche
- Caldo de chipíl
- Blanquilla asada

#### 4.4 Distrito de Pochutla

##### 4.4.1 San Pedro Pochutla



Figura 4.25. Palacio Municipal de San Pedro Pochutla.

Por la cercanía de la costa, los productos más consumidos son los pescados y mariscos, ya que son los que más se comercializan. Debido a la abundancia de la iguana, existe una amplia variedad de guisos; el venado, armadillo, conejo, tlacuache, chachalaca y guajolote son de gran importancia en el consumo de la comunidad, ya que se obtienen fácilmente a través de la caza o el comercio local.

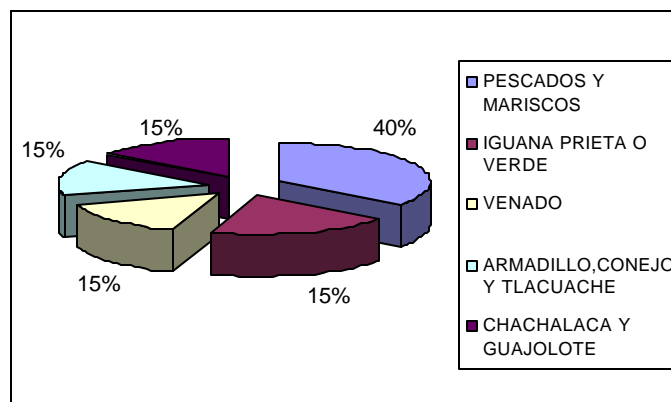


Figura 4.26. Productos cárnicos más consumidos en San Pedro Pochutla.

Como se muestra en la figura 4.27, el maíz y el frijol fueron los productos no cárnicos más utilizados para la elaboración de las tortillas, los totopos, picoteadas y caldos; las hierbas, calabaza, ejote y el soyamiche complementaban a muchos alimentos.

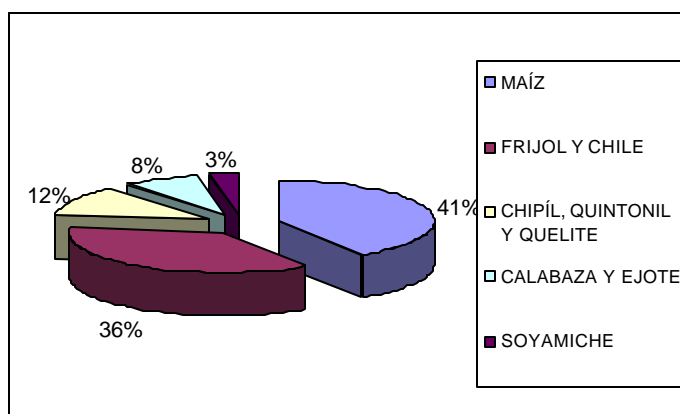


Figura 4.27. Productos no cárnicos más consumidos en San Pedro Pochutla.

En esta población, de igual manera, el agua se obtiene de los pozos y los habitantes aprovechan las palmeras para extraer el agua de coco; las aguas frescas se preparan con frutas que se cosechan y comercializan en el lugar; el café y el atole sólo se toman en la mañana antes de ir a trabajar y en la noche antes de dormir, el tepache y el aguardiente son elaborados para ocasiones especiales como bautizos, bodas, velorios, fiestas particulares y mayordomías como se puede ver en la figura 4.28.



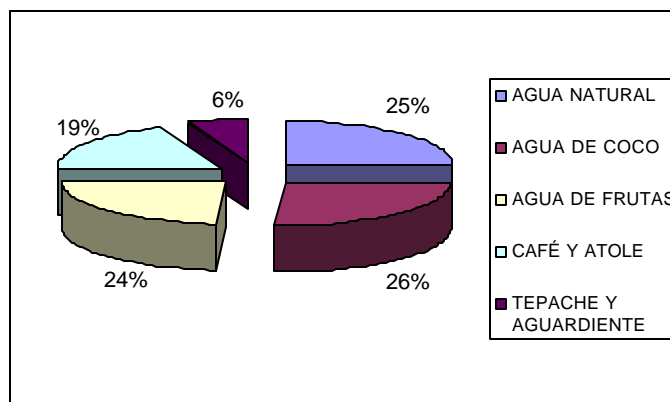


Figura 4.28. Bebidas más consumidas en San Pedro Pochutla.

En la población de San Pedro Pochutla los platillos regionales que más se consumen son los siguientes: empanada de flor de calabaza, empanada de amarillito, picoteada, sope de frijol, patitas de puerco capeadas con huevo, verdolaga con huevos, tasajo asado de res al carbón, caldo de iguana, caldo de venado, caldo de pescado, caldo de endoco, caldo de pollo, caldo de puerco, caldo de res, caldo de hierba mora, caldo de chipíl, mole coloradito, mole amarillo, mole verde, mole de hueva de pescado, mole de armadillo, mole negro de pollo, mole de marrano, mole de guajolote, tamal de iguana, tamal de gallina, tamal de chile ajo, tamal de chípil, vaso, chorizo, barbacoa de res, barbacoa de chivo, barbacoa de venado, pescado asado, pescado frito, pescado a la talla, pescado a la mexicana, pescado al mojo de ajo, adobo de pollo, pollo asado, pollo enchilado, pescadilla, picoteada, enchilada roja y verde, pozole, aguas frescas y de coco, chocolate de agua y leche, café y atole de maíz.

Las fiestas tradicionales más importantes en San Pedro Pochutla y que influyen en la alimentación de los habitantes son (ver Apéndice III).

En ocasiones especiales como bautizos, bodas, velorios y mayordomías se elaboran el mole negro de guajolote, arroz, frijol, pan de yema y chocolate.

De acuerdo con la frecuencia en el consumo y el gusto que los habitantes mencionaron hacia determinados alimentos en las entrevistas efectuadas en la investigación, las diez recetas típicas de la población son:

- Caldo de pescado fresco
- Caldo de camarón
- Caldo de pescado asado
- Amarillo de tlacuache
- Mole de iguana
- Tamal de iguana
- Cangrejo frito
- Mole verde de tlacuache
- Barbacoa de venado
- Flor de cuachepil

#### 4.4.2 Santa María Huatulco



Figura 4.29. Palacio Municipal de Santa María Huatulco.

Los productos cárnicos más importantes son los pescados y mariscos, debido a que la mayor parte de los habitantes son pescadores y obtienen del mar una gran producción; algunos alimentos han ido variando al transcurrir los años, pero aún así se siguen consumiendo de forma considerable iguana, venado, conejo, armadillo, palomas y cuaño, los cuales se elaboran en diferentes guisos.

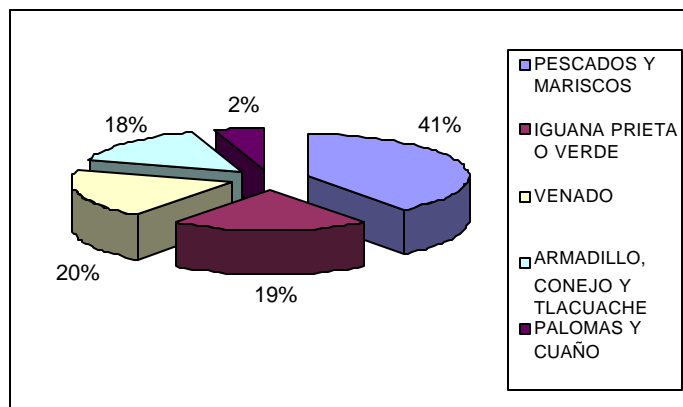


Figura 4.30 Productos cárnicos más consumidos en Santa María Huatulco.

Los productos no cárnicos son similares a los acostumbrados en toda la región; ya que el maíz, frijol, chile, hierbas y la calabaza son alimentos que la mayor parte de los habitantes pueden adquirir fácilmente por su bajo costo.

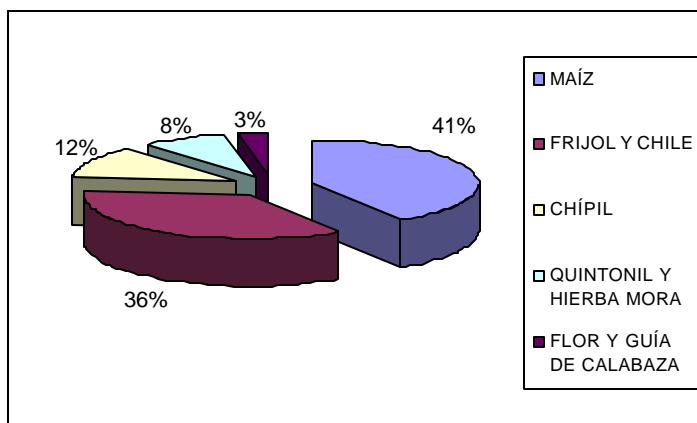


Figura 4.31. Productos no cárnicos más consumidos en Santa María Huatulco.

Respecto a las bebidas, las más importantes fueron el agua natural y el agua de coco debido a su fácil adquisición, el agua de frutas se preparan según la temporada; el café y atole se toman primordialmente en las mañanas y en las noches; el tepache y el aguardiente sólo se elaboran en fiestas.

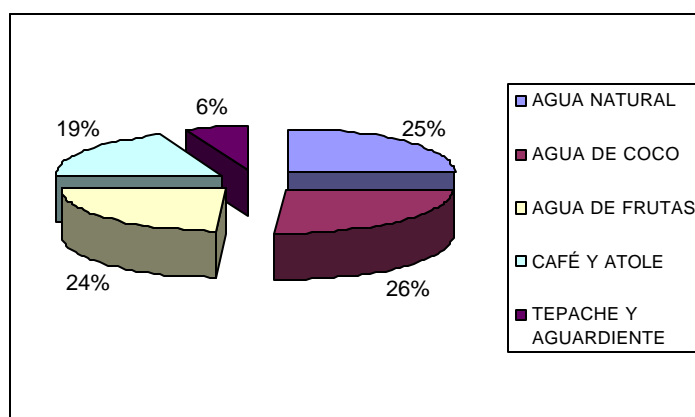


Figura 4.32. Bebidas más consumidas en Santa María Huatulco.

Entre las especialidades gastronómicas de Huatulco encontramos: el filete de pescado, brocheta de mariscos, mariscada, pulpo, caldo o mole de iguana con huevo, tamal de iguana, tamal de endoco, tamal de camarón, tamal de chicatana, tamal de mole negro, tamal de mole rojo, caldo de cabeza de venado, caldo de pescado, caldo de carne oreada de venado, caldo de guajolote, gallina estilo costeño, espinazo de marrano verde, caldo de tichinda, caldo de cangrejo, caldo de camarón, caldo de mariscos, caldo de jaiba, pescado asado, pescado frito, pescado a la talla, tasajo frito o asado, tasajo ranchero, tasajo a la mexicana, tasajo encebollado, chorizo, pellizcadas, chile relleno, mole oaxaqueño con pollo, mole de tortuga, coloradito con pollo, mole amarillo de pollo, mole verde de tlacuache, chicharrón en salsa verde, carne enchilada, pollo frito en orégano, pollo a la mexicana, pollo a la parrilla, taco de bistec, taco de pollo suave, taco de pollo dorado, taco de tasajo, enchiladas, chilaquiles, entomatadas, enfrijoladas, huevo estrellado, huevo revuelto, salsa de huevo, tortas de pollo, tortas de milanesa, barbacoa de tortuga, barbacoa de res, barbacoa de venado, jugos y aguas de frutas y coco, atole, café, chocolate de agua o leche y cocadas.

Las fiestas tradicionales que influyen en la alimentación se pueden observar en el Apéndice III.

En eventos sociales y religiosos la gastronomía que se elabora en la población es de gran importancia ya que las personas consumen el mole negro de pollo o guajolote, arroz, frijol, tamales y chocolate.

De acuerdo con la frecuencia en el consumo y el gusto que los habitantes mencionaron hacia determinados alimentos en las entrevistas efectuadas en la investigación, las diez recetas típicas de la población son:

- Caldo de pescado fresco
- Pescado frito
- Caldo de camarón
- Mole de tortuga
- Tamal de iguana
- Barbacoa de venado
- Langosta frita
- Pescado asado enchilado
- Caldo de paloma
- Caldo de cuaño

#### 4.4.3 San Agustín Loxicha



Figura 4.33. Calles de San Agustín Loxicha.

La dificultad de su acceso y la difícil comunicación con las demás comunidades obligan a los pobladores a intercambiar productos cárnicos como venado, armadillo, conejo, tlacuache, iguana, pescados, algunos mariscos, palomas y cuaño.

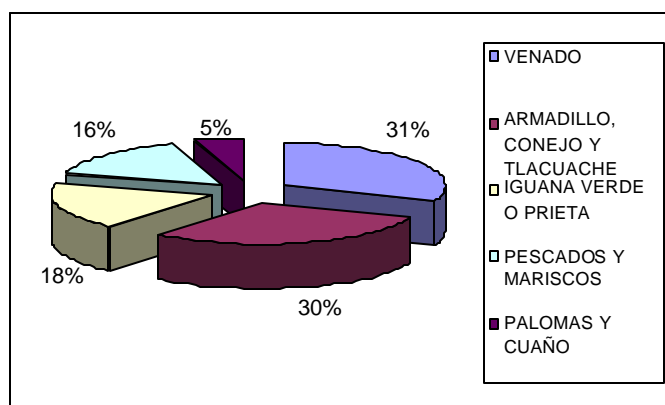


Figura 4.34. Productos cárnicos más consumidos en San Agustín Loxicha.

En cuanto a los productos no cárnicos, como en toda la costa oaxaqueña, el principal ingrediente es el maíz seguido por el frijol, sin olvidar la importancia de

el chile que es el ingrediente fundamental en la mayoría de los guisos, las hierbas comestibles como los chipiles, quintoniles y hierba moras, ya que son alimentos muy importantes en el desayuno o para complementar los productos cárnicos; en menor proporción se utiliza la calabaza.

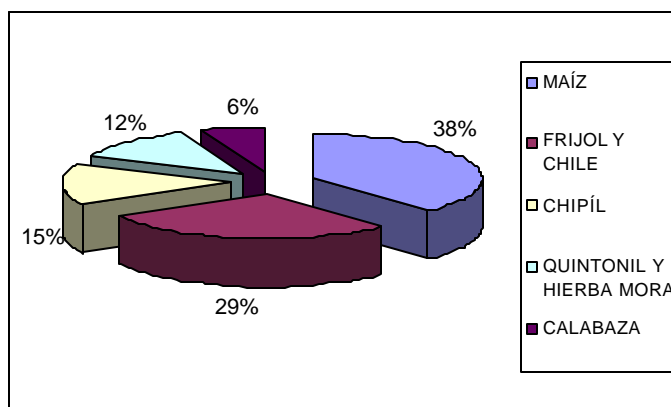


Figura 4.35. Productos no cárnicos más consumidos en San Agustín Loxicha.

Las bebidas principales son el agua natural y por la gran cantidad de palmeras se consume el agua de coco; aunque gran parte de la población prefería el café, chocolate y atole en las mañanas y en las noches, y para las celebraciones especiales se elabora el tepache.

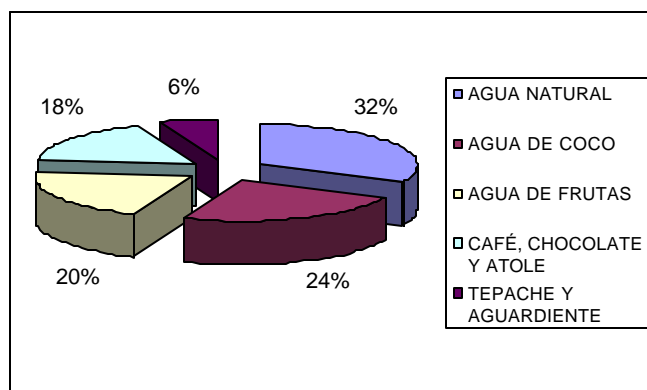


Figura 4.36. Bebidas más consumidas en San Agustín Loxicha.



Los platillos más importantes de la población obtenidos por las entrevistas aplicadas son: mole negro de gallina, caldo de tasajo, hierba mora, verdolagas, blanquillas, pescado salado y fresco, barbacoa de res, mole (rojo, verde, amarillo), arroz, frijol, huevos, salsa de huevo, chilaquiles, entomatadas, enchiladas, enfrijoladas, caldo de tasajo de res, barbacoa de venado, barbacoa de chivo, guisado de verduras, tamal de pollo, tamal de venado, tamal (cerdo, rajas, iguana, totopo salado y dulce, quesadillas, pan de yema, atole, tepache, pulque, café, chocolate de agua y leche, aguas de frutas, champurrado y conservas de frutas.

A través de las entrevistas se obtuvieron las fiestas más importantes en la comunidad de San Agustín Loxicha (ver Apéndice III)

En este municipio, los platillos que se elaboran en las ceremonias especiales son el mole negro de gallina o guajolote, barbacoa de res y tamales.

De acuerdo con la frecuencia de determinados alimentos en las entrevistas efectuadas en la investigación, las diez recetas típicas de la población son:

- Barbacoa de venado
- Armadillo asado
- Mole amarillo de tlacuache
- Tamal de iguana
- Caldo de pescado fresco
- Caldo de chipíl
- Pescado frito
- Tamal de chipíl
- Cangrejo frito
- Caldo de paloma

#### 4.5 Relación de Platillos por Distrito

Enseguida se señalan los alimentos que son consumidos en las diferentes comunidades con mayor frecuencia y que representan a la gastronomía típica de la Zona Costera de Oaxaca:

Tabla 4.1. Platillos típicos por distrito.

Distrito	Municipio	Platillos
	Santiago Pinotepa Nacional	Caldo de pescado fresco
Jamiltepec	Santiago Jamiltepec	Tamal de iguana
	Cacahuatpec	Barbacoa de venado
		Caldo de chipíl
	Villa de Tututepec Ocampo	Tamal de iguana
Juquila	Santa Catarina Juquila	Mole verde de tlacuache
	San Gabriel Mixtepec	Barbacoa de venado
		Caldo de chipíl
		Caldo de pescado fresco
	San Pedro Pochutla	Caldo de pescado fresco
Pochutla	Santa María Huatulco	Tamal de iguana
	San Agustín Loxicha	Barbacoa de venado

##### 4.5.1 Platillos Representativos de la Costa

Con base en la investigación realizada, al identificar y comparar los platillos que se elaboran en la Zona de la Costa de Oaxaca, es posible señalar que las recetas que se prepararon en los nueve municipios de los tres distritos seleccionados son: Caldo de pescado fresco, Tamal de iguana y Barbacoa de venado; platillos que representan pues a la gastronomía costeña.

## CALDO DE PESCADO FRESCO



### ***Ingredientes:***

- ❖ *Pescado fresco*
- ❖ *Jitomate criollo*
- ❖ *Chile verde criollo*
- ❖ *Rama del jitomate*
- ❖ *Cebolla*
- ❖ *Sal costeña*

### ***Método de preparación:***

Limpiar perfectamente el pescado quitándole las escamas y las vísceras.

Picar el jitomate criollo, el chile verde y la cebolla.

Poner a fuego una olla con agua, al comenzar a hervir se le agregan los ingredientes picados, el pescado, la sal costeña y una rama de jitomate.

*Receta de Florentina Rodríguez*

## TAMAL DE IGUANA



### ***Ingredientes:***

- |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Iguana</i></li> <li>❖ <i>Maíz</i></li> <li>❖ <i>Hoja de plátano</i></li> <li>❖ <i>Manteca</i></li> <li>❖ <i>Jitomate criollo</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Chile costeño seco</i></li> <li>❖ <i>Cebolla</i></li> <li>❖ <i>Candó</i></li> <li>❖ <i>Sal costeña</i></li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### ***Método de preparación:***

La iguana verde se chamusca en las brasas para quitarle la piel y se baña para quitarle los restos, posteriormente se descuartiza; si se elige cocinar la iguana prieta se lava perfectamente con agua y se corta en partes pequeñas. Cortar en trozos medianos la hoja de plátano y tostar en las brazas para que queden blandas.

En una olla poner a hervir el maíz, para después tritarlo en el metate con un poco de agua, manteca y sal.

Hervir la carne de la iguana partida en partes pequeñas en una olla con agua y sal costeña.

Machacar el chile, jitomate criollo, cebolla, ajo, candó y la sal costeña; para freírlos con la manteca. Extender la hoja de plátano y poner una superficie delgada de masa junto con la carne y el mole, doblándolas de los lados para colocarlas en una olla, posteriormente se cosen en baño maría.

*Receta de María Eugenia Marcial*

## BARBACOA DE VENADO



### **Ingredientes:**

- |   |                           |   |                        |
|---|---------------------------|---|------------------------|
| ❖ | <i>Venado</i>             | ❖ | <i>Ajo</i>             |
| ❖ | <i>Hojas de plátano</i>   | ❖ | <i>Candó</i>           |
| ❖ | <i>Troncos de plátano</i> | ❖ | <i>Orégano criollo</i> |
| ❖ | <i>Jitomate criollo</i>   | ❖ | <i>Sal costeña</i>     |
| ❖ | <i>Chile costeño seco</i> |   |                        |
| ❖ | <i>Cebolla</i>            |   |                        |

### **Método de preparación:**

Quitarle la piel al venado, separar las vísceras y la grasa; posteriormente lavar y cortar la carne en trozos.

Hacer un hoyo en la tierra para poner en el fondo una capa de leña y lumbre, seguida por una capa de piedras y troncos de plátano simulando una cama.

Triturar el jitomate, chile, cebolla, ajo, candó, orégano y la sal hasta hacer un mole uniforme.

Untar en toda la carne el mole y envolverlo en las hojas de plátano, para ponerlo sobre la cama de troncos y posteriormente taparlas con piedras grandes.

*Receta de María Sánchez*

## PESCADO ASADO ENCHILADO



### ***Ingredientes:***

- ❖ *Pescado*
- ❖ *Chile costeño seco*
- ❖ *Jitomate criollo*
- ❖ *Ajo*
- ❖ *Sal costeña*

### ***Método de preparación:***

Eliminar las vísceras y lavar el pescado sin quitarle las escamas, de preferencia usar cuatetes, ya que por su tamaño son más fáciles de manejar, cortar a la mitad desde la cabeza hasta la cola, posteriormente se le quitan cuidadosamente las espinas que conforman la columna.

Sazonar con sal todo el pescado dejándolo reposar un rato.

Machacar el chile costeño seco, jitomate criollo, ajo y la sal costeña para crear un mole.

Untar uniformemente la mezcla en la carne y del lado de la piel colocar el pescado hacia las brazas para cocerse.

*Receta de Guadalupe García*

## MOLE DE IGUANA



### ***Ingredientes:***

- ❖ *Iguana*
- ❖ *Manteca*
- ❖ *Chile costeño seco*
- ❖ *Cebolla*
- ❖ *Ajo*
- ❖ *Candó*
- ❖ *Sal costeña*

### ***Método de preparación:***

Chamuscar la iguana verde en las brasas para desprenderle la piel, posteriormente se lava con agua para quitarle los restos, cortarla en pedazos pequeños y ponerla a hervir en agua con sal, ya cocida la carne se desecha el agua; en caso de utilizar iguana prieta se lava perfectamente con agua y se descuartiza, de esta manera está lista para cocinarse.

Moler en el metate el chile seco, cebolla, ajo y sal costeña.

Freír todos los ingredientes en manteca para después agregarle solo la carne, agua y unas hojas de candó.

## TAMAL DE TICHINDA



### ***Ingredientes:***

- |   |                           |   |                          |
|---|---------------------------|---|--------------------------|
| ❖ | <i>Tichindas</i>          | ❖ | <i>Ajo</i>               |
| ❖ | <i>Maíz</i>               | ❖ | <i>Candó</i>             |
| ❖ | <i>Manteca</i>            | ❖ | <i>Sal costeña</i>       |
| ❖ | <i>Totomozle</i>          | ❖ | <i>Palitos de madera</i> |
| ❖ | <i>Chile costeño seco</i> |   |                          |

### ***Método de preparación:***

Separar las tichindas una a una del palo al que vienen pegadas, posteriormente se enjuagan varias veces para quitarles el agua sucia.

Poner el maíz en una olla grande con agua a hervir, al cocerse se enjuaga y se tritura en el metate con un poco de agua, manteca y sal costeña, para lograr la masa.

Machacar el chile, ajo y la sal costeña, para hacer el mole.

Mezclar la masa, el mole, las tichindas crudas y las hojas de candó de manera uniforme.

Poner un poco de mezcla dentro de las hojas de totomozle para después doblarlas y ponerlas en una olla, en la cuál se construye en la parte de abajo una cama de palitos con un poco de agua, para semejar a una vaporera.

*Receta de Guadalupe García*



## CALDO DE TICHINDA



### ***Ingredientes:***

- ❖ *Tichindas*
- ❖ *Jitomate criollo*
- ❖ *Chile costeño seco*
- ❖ *Cebolla*
- ❖ *Candó*
- ❖ *Sal costeña*

### ***Método de preparación:***

Separar las tichindas, una a una del palo al que vienen pegadas, posteriormente se enjuagan varias veces para dejarlas limpias sin residuos.

Moler el jitomate criollo, el chile costeño seco y la cebolla.

Poner en una olla agua con sal, al hervir se le agregan los ingredientes molidos, las tichindas, la sal y unas hojas de candó.

## PESCADILLAS



### ***Ingredientes:***

- |   |                         |   |                            |
|---|-------------------------|---|----------------------------|
| ❖ | <i>Pescado</i>          | ❖ | <i>Chile verde criollo</i> |
| ❖ | <i>Maíz</i>             | ❖ | <i>Cebolla</i>             |
| ❖ | <i>Manteca</i>          | ❖ | <i>Sal costeña</i>         |
| ❖ | <i>Jitomate criollo</i> |   |                            |

### ***Método de preparación:***

Limpiar perfectamente bien el pescado quitándole las escamas y las vísceras.

Poner a fuego una olla con agua y maíz, al estar ya cocida se lava y se tritura en el metate con un poco de agua y sal, para lograr la masa.

Freír el pescado con la manteca posteriormente se desmenuza hasta obtener solo la carne.

Picar en cuadros pequeños el jitomate criollo, chile verde criollo y cebolla.

Freír nuevamente con manteca el pescado desmenuzado, los ingredientes picados y la sal costeña. Con un poco de masa hacer la forma de una tortilla para agregar en el centro la mezcla y doblarla a la mitad, presionando ligeramente a las orillas para cerrarlo.

Poner en el comal hasta que se cocine la masa.

*Receta de Guadalupe García de Vargas*

## MOLE AMARILLO DE TLACUACHE



### ***Ingredientes:***

- |   |                       |   |                        |
|---|-----------------------|---|------------------------|
| ❖ | <i>Armadillo</i>      | ❖ | <i>Calabaza</i>        |
| ❖ | <i>Maíz</i>           | ❖ | <i>Ajo</i>             |
| ❖ | <i>Manteca</i>        | ❖ | <i>Orégano criollo</i> |
| ❖ | <i>Tomate criollo</i> | ❖ | <i>Candó</i>           |
| ❖ | <i>Chile amarillo</i> | ❖ | <i>Sal costeña</i>     |
| ❖ | <i>Cebolla</i>        |   |                        |

### ***Método de preparación:***

Quitarle la piel al armadillo, separar las vísceras y la gordura, posteriormente se lava la carne y se corta en trozos pequeños.

Hervir los trozos de carne con sal y candó.

Moler en un metate el tomate criollo, chile amarillo, cebolla y ajo hasta lograr una mezcla.

Freír en manteca la carne del armadillo junto con el mole y la sal, agregar en rodajas la calabaza, para después espesarla con masa de maíz disuelta en agua, agregándole nuevamente el candó.

*Receta de Gema Espinosa*

## CALDO DE CHIPILES



### ***Ingredientes:***

- ❖ *Hojas de chipil*
- ❖ *Cebolla*
- ❖ *Ajo*
- ❖ *Sal costeña*

### ***Método de preparación:***

Lavar perfectamente las pequeñas hojas ya desprendidas del ramo sin palito.

Hervir las hojas en una olla con agua, añadir cebolla en rodajas y sal.

## TASAJO DE VENADO



### ***Ingredientes:***

- ❖ Venado
- ❖ Sal costeña

### ***Método de preparación:***

Quitarle la piel al venado, vísceras y la grasa, posteriormente se lava y se corta en trozos grandes.

En un pedazo de carne se necesita hacer un corte horizontal delgado de manera continua para lograr una tira larga y delgada de carne.

Añadir sal costeña a toda la carne y ponerla al sol un rato.

Poner el tasajo en el comal para que se cosa.

*Receta de Estela Morán*

## FRIJOLES BLANCOS CON CAMARÓN SECO



### ***Ingredientes:***

- ❖ *Frijol blanco*
- ❖ *Camarón seco*
- ❖ *Nopal*
- ❖ *Chile seco costeño*
- ❖ *Cebolla*
- ❖ *Ajo*
- ❖ *Hoja de hierba santa*

### ***Método de preparación:***

Lavar los frijoles blancos, y también el camarón seco para quitarle el exceso de sal.

Quitarle las espinas a los nopales y cortarlos en tiras largas.

Poner a hervir en una olla con agua el frijól blanco. En otra olla los nopales con agua, ya cocidas se tira el agua y se enjuaga el nopal varias veces.

Moler en el metate el chile seco costeño, cebolla y ajo hasta lograr una mezcla.

Agregar el mole a los frijoles, el camarón seco, los nopales y la hoja de hierba santa.

*Receta de Luisa Hernández*

## CALDO DE PESCADO ASADO



### ***Ingredientes:***

- ❖ *Pescado asado*
- ❖ *Jitomate criollo*
- ❖ *Chile verde criollo*
- ❖ *Cebolla*
- ❖ *Una rama de epazote o candó*

### ***Método de preparación:***

Lavar el pescado asado para quitarle el exceso de sal.

Picar el jitomate criollo, chile verde criollo y cebolla.

Poner a fuego una olla con agua y el pescado asado, al comenzar a hervir se le agregan los ingredientes picados y una rama de epazote o candó.

## BLANQUILLAS ASADAS



### **Ingredientes:**

- ❖ *Blanquillas*
- ❖ *Sal costeña*
- ❖ *Limón*

### **Método de preparación:**

*Lavar las blanquillas con agua perfectamente.*

*Ponerlas en sal y tenderlas en el comal cuando esté caliente.*

*Receta de María de Jesús Pérez*



## MOLE DE ARMADILLO



### ***Ingredientes:***

- ❖ *Armadillo*
- ❖ *Chile seco costeño*
- ❖ *Cebolla*
- ❖ *Limón*
- ❖ *Candó y orégano*
- ❖ *Sal costeña*

### ***Método de preparación:***

Quitarle la concha y la carne al armadillo, al obtener la carne se troza en pedazos medianos.

La carne se lava con agua y se remoja con limón un rato, posteriormente se pone a hervir en una olla con agua, ajo, cebolla y sal, para después sazonar la carne con la manteca.

El chile, la cebolla, el candó y orégano se muelen y se fríen en otra cazuela hasta que se sazone, cuando cambie a un color rojo oscuro se le agrega la carne y un poco de sal.

## CAMOTE MORADO EN DULCE



### ***Ingredientes:***

- ❖ *Camote morado*
- ❖ *Canela criolla*
- ❖ *Panela*

### ***Método de preparación:***

Lavar el camote perfectamente y enjuagarlo varias veces para quitar la tierra.

Poner a hervir el camote entero en una olla con agua.

Agregar la canela y la panela hasta cocer.

*Receta de Armidia Díaz*

## MOLE VERDE DE TLACUACHE



### ***Ingredientes:***

- |   |                             |   |                                    |
|---|-----------------------------|---|------------------------------------|
| ❖ | <i>Tlacuache</i>            | ❖ | <i>Cebolla</i>                     |
| ❖ | <i>Manteca</i>              | ❖ | <i>Cilantro habanero o criollo</i> |
| ❖ | <i>Tomate verde criollo</i> | ❖ | <i>Sal costeña</i>                 |
| ❖ | <i>Chile verde criollo</i>  |   |                                    |

### ***Método de preparación:***

Quitarle la piel al tlacuache, separar las vísceras y la grasa, después se lava y se corta la carne en trozos pequeños.

Hervir en una olla la carne con agua y sal hasta cocerla.

Moler el tomate verde criollo, el chile verde criollo y la cebolla en un metate.

Freír la carne con la manteca y agregar los ingredientes molidos junto con el cilantro habanero o criollo y la sal costeña.

*Receta de María Sánchez*

## ENDOCOS FRITOS



### ***Ingredientes:***

- ❖ *Endocos*
- ❖ *Manteca*
- ❖ *Sal costeña*

### ***Método de preparación:***

Lavar los endocos enjuagándolos varias veces.

Poner en una cazuela la manteca y se agregan los endocos con sal hasta cocer.

*Receta de Emidia Martínez*

## **PESCADO FRITO**



### ***Ingredientes:***

- ❖ *Pescado fresco*
- ❖ *Manteca*
- ❖ *Sal costeña*

### ***Método de preparación:***

Limpiar el pescado para quitarle las vísceras y escamas, posteriormente se enjuaga varias veces.

Se corta parte del cuerpo en líneas para que le penetre la sal.

Poner en una cazuela la manteca, para después agregar el pescado hasta que se cosa.

*Receta de Silvia Bernardino*



## SALSA DE CHICATANA CON CARNE DE VENADO



### ***Ingredientes:***

- ❖ *Carne de venado*
- ❖ *Chicatana*
- ❖ *Manteca*
- ❖ *Jitomate criollo*
- ❖ *Chile costeño*
- ❖ *Cebolla*
- ❖ *Orégano*
- ❖ *Sal costeña*

### ***Método de preparación:***

Lavar la carne de venado posteriormente partirla en trozos pequeños.

Tostar las chichatanas en un comal para quitarle las alas y que solamente quede el cuerpo.

Moler el jitomate criollo, chile costeño, la cebolla y las chichatanas para formar una pasta.

Posteriormente se fríe con manteca la carne junto con la pasta que se realizó posteriormente y se le agrega por último un poco de agua, sal y orégano.

*Receta de Irma Herrera*

## CALDO DE CAMARÓN



### ***Ingredientes:***

- ❖ *Camarón*
- ❖ *Manteca*
- ❖ *Jitomate criollo*
- ❖ *Chile costeño o criollo seco*
- ❖ *Cebolla*
- ❖ *Epazote*
- ❖ *Sal costeña*

### ***Método de preparación:***

Lavar perfectamente los camarones para ponerse a hervir en una olla con agua.

Remojar el chile seco por unos minutos para molerse junto con el ajo y la cebolla. Freír la pasta del chile con manteca para después agregarla al caldo, al momento de hervir se le añade la rama de epazote y la sal costeña.



## FLOR DE CUACHEPIL



### ***Ingredientes:***

- ❖ *Flor de cuachepil*
- ❖ *Huevos de guajolote*
- ❖ *Manteca*
- ❖ *Jitomate criollo*
- ❖ *Chile verde criollo*
- ❖ *Cebolla*
- ❖ *Sal costeña*

### ***Método de preparación:***

Quitar y lavar los pétalos a la flor.

Picar el jitomate, chile verde y la cebolla en partes pequeñas. Posteriormente se ponen a freír con la manteca y se le añade la sal costeña y los pétalos.

*Receta de Irma Herrera*

## PICOTEADAS



### ***Ingredientes:***

- ❖ *Maíz*
- ❖ *Manteca*
- ❖ *Chile verde criollo*
- ❖ *Jitomate criollo*
- ❖ *Sal costeña*

### ***Método de preparación:***

Poner a hervir el maíz (nixtamal), ya que se encuentra cocido se muele con sal y agua para hacer una masa.

Poner el chile verde y el jitomate un rato en el comal para que se cocinen, luego se muelen en un molcajete para realizar la salsa.

Posteriormente se hacen unas tortillas pequeñas gruesas, para después ponerlas en el comal caliente, al estar cocidas se pican alrededor para que no se escurra la salsa.

Se vuelven a poner en el comal se le agrega manteca y la salsa.

*Receta de María Domínguez*

## CANGREJOS FRITOS



### ***Ingredientes:***

- ❖ Cangrejos
- ❖ Manteca
- ❖ Sal costeña

### ***Método de preparación:***

Lavar perfectamente los cangrejos, se les quita la concha para que se cocinen bien, se les agrega sal y se dejan reposar un rato.

Posteriormente en una cazuela se pone la manteca y cuando este caliente se le agregan los cangrejos hasta cocerse.

*Receta Clara Hernández*

## TAMAL DE CHICATANAS



***Ingredientes:***

- ❖ *Chicatana*
- ❖ *Totomozle (hojas de la mazorca)*
- ❖ *Maíz*
- ❖ *Manteca*
- ❖ *Jitomate criollo*
- ❖ *Chile seco*
- ❖ *Sal costeña*

***Método de preparación:***

Lavar el maíz y ponerlo a fuego en una olla grande con agua, ya cocido se lava y se tritura en el metate con un poco de agua, manteca y sal para hacer la masa.

Lavar las hojas de totomozle con agua para limpiarlas.

Poner en un comal las chicatanas para tostarlas y quitarle las alas.

Machacar las chicatanas, el chile, el jitomate criollo y la sal costeña, después se fríe con manteca para hacer el mole. Extender la hoja del totomozle y poner una superficie delgada de masa junto con el mole, doblarlas de los lados para colocarlas en una olla y cocerlos a baño maría.

*Receta por Bernardina Ortíz*

## LANGOSTAS FRITAS



### ***Ingredientes:***

- ❖ *Langostas*
- ❖ *Manteca*
- ❖ *Sal costeña*

### ***Método de preparación:***

Lavar perfectamente bien las langostas, posteriormente cortarlas a la mitad de la cabeza hacia la cola para añadirle la sal.

Poner en una cacerola la manteca, cuando este caliente se le agregan las langostas.

*Receta por Balbina Zurita*

