

Recetario de cuaresma

Carta editorial

El presente recetario es el resultado del trabajo y el esfuerzo de los miembros del Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana. En estas líneas se recogen las aportaciones solidarias de nuestras cocineras y delegados. Como toda labor del CCGM, este producto no hubiera sido posible sin el empuje de todos los interesados en divulgar y salvaguardar a nuestra cocina tradicional mexicana. Disfruten estas recetas, todas ellas, parte de nuestra identidad.

-Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana

La Semana Santa

Para muchos teólogos, la Semana Santa es la festividad religiosa más solemne de la cristiandad. Se celebra la última semana de la Cuaresma; da inicio el Domingo de Ramos y concluye el Domingo de Pascua o de Resurrección. La fecha de celebración es movable, pues se calcula con el calendario lunar.

En México, esta festividad se celebra en todo el país, aunque sus manifestaciones varían de una región a otra. A los actos litúrgicos se suman, por una parte, representaciones religiosas, bendiciones colectivas y procesiones, y por la otra, eventos laicos que se han vuelto tradicionales y guardan estrecha relación con las actividades de la Semana Mayor, como también se le conoce: ferias artesanales y gastronómicas, fuegos artificiales y verbenas, son algunos de ellos.

En muchas ciudades el Viernes de Dolores forma parte de esta celebración y adquiere importancia sobre todo en aquellas iglesias donde la Virgen de Dolores ocupa un lugar preponderante.

Los demás días relevantes de esta Semana son el Domingo de Ramos, el Triunfo Sacro (propiamente el período de la pasión, muerte y resurrección de Jesucristo) que comienza el Jueves Santo por la tarde, cuando termina la Cuaresma y termina la madrugada del Domingo de Pascua.

Para muchos pueblos originarios (por ejemplo los coras de Nayarit, los mayos de Sonora o los mazatecos de Oaxaca), en particular para aquellos que guardan con celo sus tradiciones, esta fecha católica tiene enorme significación, aunque está permeada por tiros y ceremonias de origen prehispánico que con el tiempo han variado.

En varias ciudades se llevan a cabo representaciones en las que participan miles de personas, como la del pueblo de Iztapalapa en la Ciudad de México, donde se reproducen pasajes bíblicos desde hace más de ciento setenta años.

Cuaresma

En la religión católica, las celebraciones más significativas de la vida de Jesucristo se enmarcan en dos ciclos principales: el primero corresponde a la Navidad, que comprende el Adviento, las Posadas, La Nochebuena, la Navidad, la Epifanía (o Fiesta de los Reyes Magos) la presentación de Jesús en el templo junto con la purificación de la Virgen María a los cuarenta días de su nacimiento y la Candelaria.

El segundo ciclo se relaciona con la Pasión y Muerte de Jesucristo, que da inicio el Miércoles de Ceniza y termina el Domingo de Resurrección. Al tiempo comprendido entre el Miércoles de Ceniza y el Jueves Santo se le denomina Cuaresma (palabra que proviene del latín y significa "cuarenta" o "cuarentena"), período de ayuno y penitencia que sirve como preparación espiritual para recibir la Pascua de Resurrección.

En el siglo XIX Antonio García Cubas decía que en el pasado esta penitencia se mostraba con el ayuno y la abstinencia de carne, huevos, leche y vino, y en hacer una sola comida al día después de vísperas, o sea, por la tarde. En la actualidad, el ayuno que empieza el Miércoles de Ceniza lo practican más los católicos ortodoxos y la abstinencia que se limita al Viernes de la Cuaresma es más frecuente entre los miembros de la iglesia.

La ceniza que se utiliza el Miércoles de Ceniza se obtiene en muchos lugares al quemar las palmas del Domingo de Ramos del año anterior; en algunas localidades, como Acapulahuaya, Guerrero, también se queman las estampas de los santos, su ropa y los ornamentos deteriorados.

Rubín de la Borbolla, Sol (2017), México Festivo, México, Índice Editores, p:55-57. Fiestas de Primavera

Nayarit: Arroz rojo solo para el ritual de Semana Santa

Ingredientes:

1 pieza de chile guajillo
150g de arroz
60g de cebolla picada
5 tazas de agua
60ml de aceite
Sal al gusto

Procedimiento:

Poner el chile guajillo a hervir en las cinco tazas de agua. Dejar hidratar. Poner el aceite en un sartén y llevarlo a fuego medio. Cuando esté caliente, agregar el arroz y mover hasta que los granos tomen un color dorado. Agregar la cebolla.

Quitarle el rabo y las semillas al chile hidratado. Licuarlo en cuatro tazas de su agua de cocción y un poco de sal. Colar la salsa y rectificar la sal, reservarla en un tazón. Agregar la salsa, poco a poco, al sartén con el arroz. Agregar más salsa cuando el arroz haya absorbido todo el líquido hasta terminar con toda la salsa. El arroz debe quedar caldoso pero bien cocido. Retirar del fuego y dejar reposar, tapado, entre siete y diez minutos. El arroz absorberá gran parte del líquido y el resultado será un arroz cremoso.

Se puede servir en tacos o acompañado con tortillas y con un poco de queso fresco encima.

Michoacán: Jahuákatas (corundas de frijol) con atápakua de chile rojo y flor de calabaza

Ingredientes para la atápakua:

300gr de jitomates enteros y asados
500grs de cebolla blanca asada
100grs de chile guajillo desvenado y sin rabo
150g de harina de maíz crudo
250g de flores de calabaza limpias
50ml de aceite vegetal
Sal de grano
2lt de agua

Ingredientes para las jahuákatas

1k de masa de maíz blanco nixtamalizado
350ml de caldo de pollo o agua
Sal de grano

500g de pasta de frijol negro guisada
30pz de hojas de milpa frescas

Procedimiento para la atápakua:

En una cazuela de barro, poner el aceite y dejar que llegue a punto de humo. Pasar los chiles hasta que tengan un color ámbar dorado, procesar en la licuadora o el metate con el jitomate y la cebolla hasta obtener una pasta fina y sin grumos. Cocer la pasta en la misma cazuela con 1.5lt de líquido y sazonar con sal. Una vez que la mezcla haya hervido, agregar las flores de calabaza y dejar cocer.

Con el líquido restante disolver la harina de maíz. Colar y agregar a la cazuela. Dejar espesar y hervir y rectificar sazón.

Procedimiento para las jahuákatas

Lavar las hojas de milpa. Retirarles el centro desde la base hasta la punta para que sean más flexibles. Reservar. Batir a mano o con una cuchara de madera la masa de maíz con el agua, en donde previamente se disolvió la sal, hasta que la mezcla tome aire.

Colocar un trapo húmedo en una superficie limpia. Extender una capa de masa de maíz y una capa de pasta de frijol. Alternar hasta tener tres capas de cada uno. Enrollar las capas para formar un cilindro y envolver varias porciones en las hojas de milpa. Las corundas deben envolverse en forma pentagonal para obtener cinco picos. Cocer en vaporera durante una hora. Servir calientes y bañadas de la atápakua de flor de calabaza.

Sinaloa: albóndigas de camarón

Ingredientes para el caldo:

1 zanahoria
1 ½ lt de agua
500 g de jitomate
¼ de cebolla
Las cabezas y colas de los camarones
1 vara de apio
1 hoja de laurel
Cilantro al gusto
Sal al gusto

Ingredientes para las albóndigas

1k de camarón
1k de jitomate
½ cebolla
2 dientes de ajo pelados
Orégano al gusto
2 huevos
1 cucharada de vinagre blanco
Masa de maíz nixtamalizada
Aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento para el caldo:

Hervir dos litros y medio de agua con el jitomate, la cebolla, la hoja de laurel, el apio, sal y las colas y cabezas del camarón. Dejar cocer 25 minutos a partir del primer hervor. Licuar el jitomate, la cebolla, la zanahoria y el apio. Colar e incorporar nuevamente al caldo.

Procedimiento para las albóndigas

Picar los camarones, el jitomate y la cebolla. En un recipiente, revolver los ingredientes anteriores junto con orégano al gusto, vinagre, masa de maíz, huevos, sal y pimienta. Formar las albóndigas. Agregarlas al caldo y dejarlas cocer por aproximadamente diez minutos.

Sinaloa: colachito de calabacita tierna

Ingredientes

2 calabacitas tiernas
2 chiles poblanos
½ cebolla blanca
1 diente de ajo
1 cucharada de aceite
150g de queso fresco
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

Calentar aceite en un sartén. Cuando esté caliente, agregar las calabacitas, el ajo y la cebolla picados y el chile poblano limpio y en rajás. Tapar y dejar cocer por cinco minutos. Desmoronar el queso y añadirlo. Dejar cocer por dos minutos más, salpimentar y servir.

Capirotada estilo Sinaloa

Ingredientes

4lt de agua
1 pieza de piloncillo
2 rajadas de canela
2 clavos de olor
4 guayabas partidas en rodajas
10 piezas de pan (telera o virrote) cortadas por la mitad
400g de queso Chihuahua partido en cubos
150g de ciruela pasa
50g de pasas
2 piezas de plátano macho
1 ½ barra de mantequilla
Cacahuete al gusto

Procedimiento:

Hervir agua con el piloncillo, las rajadas de canela, el clavo y un poco de sal. Dejar hervir y agregar la guayaba. En un recipiente de barro, colocar una capa de pan y añadir el resto de los ingredientes, bien distribuidos, formando varias capas. Bañar con la miel, tapar y hervir por una hora a 150°.

Agua fresca de pinole y lechuga

Ingredientes

200grs de pinole de maíz
2 piezas de pinole de piloncillo
½ lechuga
3 litros de agua

Procedimiento:

Disolver el pinole de maíz en los tres litros de agua. Agregar el piloncillo raspado y dejar disolver. Licuar la lechuga con agua, colar y agregar al agua de pinole (se pueden reservar unas hojas de lechuga para la decoración). Mezclar y servir con hielo y hojas de lechuga.