



### Receta Secreta

#### La Herencia Prehispánica de Teotihuacan en la Cocina Hoy en Día

Escriben: **L.G. David Enrique Arango Torres**  
**Jazmín Viridiana Méndez Rodríguez**

Teotihuacan es quizá hoy en día la zona arqueológica más importante de América, pues más allá de su misteriosa existencia y su majestuosa herencia arquitectónica esta ciudad sigue siendo un misterio para todos y un obsesivo objeto de estudio para los especialistas que día a día, buscan darnos respuestas fiables sobre la vida de esta gran civilización que bien rivalizó con Egipto y con la misma Roma.

En esta ocasión nos dimos a la tarea de aventurarnos a descubrir la cocina actual de esta región y poder vislumbrar su rico pasado gastronómico, esperemos lo disfrutes tanto como nosotros.

Como primer punto debemos destacar que el clima del valle de Teotihuacan ha cambiado drásticamente desde mediados del siglo XV, debido a la gran sobrepoblación que la zona vivió, a la llegada de las grandes haciendas pulqueras en el siglo XIX y la creciente población de estos tiempos aquel clima boscoso y lleno de agua se tornó seco, lleno de cactáceas y pirules, pedregoso e infértil, tal como lo señala el Biólogo Raúl Valdez Azúa, responsable del Laboratorio de Paleozoología del Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM.

Fue así que el modo de comer teotihuacano cambió, después de aquellos manjares hechos a base de pescado y grandes animales de caza se adaptaron al consumo de roedores tales como el tejón, el tlacuache, el armadillo, reptiles como las lagartijas, las serpientes y sobre todo una gran variedad de insectos que el día de hoy se ve reflejada en su exótica cocina acompañada de la barbacoa y los exquisitos moles de la región, infaltable es también el pulque, pero, para no hablar más entremos directamente a la cocina...

www.inah.com.mx  
www.mexicodesconocido.com.mx

#### Mixiotes de Escamoles:

##### Ingredientes:

- 1/2 kg. de Escamoles (huevos de hormiga)
- 2 cebollas blancas
- 5 chiles verdes (El que más nos guste)
- 1 kg. de nopales
- 1 manojo de epazote
- 1 cucharada de manteca

##### Preparación:

Picar finamente las cebollas y los chiles.

Picar los nopales en tiras, cocerlos en agua hirviendo por un espacio de 10 a 15 minutos o hasta que creamos necesario, escurrirlos y reservar.

Utilizando la película del maguey o el aluminio colocaremos una porción de la cebolla picada, los chiles en rajas, los nopales cocidos y cortados junto con los Escamoles, les ponemos un poco de manteca o aceite y los ponemos a cocer a vapor durante aproximadamente 20 a 30 minutos.

Se sirven calientes y se comen con tortillas de maíz o tostadas.



Foto de: David Enrique Arango Torres

#### Salsa borracha

- 6 chiles pasilla
- 1 taza de pulque blanco
- 1/2 taza de queso añejo
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharadita de aceite
- 1 diente de ajo
- Sal

#### Salsa Borracha

##### Procedimiento:

Tostar los chiles, desvenarlos y remojarlos en agua caliente.  
Molerlos con ajo y aceite; agregar la cebolla y el pulque.  
añadir el queso desmoronado y sal.  
Rellenar los taquitos con los gusanos asados y salsa al gusto. Servir inmediatamente. Rinde 12 raciones.



**Nota: Acompañarlos con un buen pulque.**

### Hojas de Maíz Somos:

**Dirección General**  
**L.G. Javier Huertas Pulido**

**Edición:**  
**Lic. José Ignacio Siles Martínez**  
**Yovani Salgado Estevez**

**Escribieron para éste número:**  
**L.G. David Enrique Arango Torres**  
**Jazmín Viridiana Méndez Rodríguez**  
**Luz Elena Sanchez Reyes**  
**Paulina Vargas Hernández**  
**Salvador Flores Castro**  
**Emanuel Apolinar Duarte**

### Vamos!

#### Teotihuacan y sus Haciendas Pulqueras: Esplendor Gastronómico Prehispánico

Escribe: **Emanuel Apolinar Duarte**  
**Salvador Flores Castro**

*"El lugar donde los hombres se vuelven dioses"*



Foto tomada por: Salvador Flores Castro

La enigmática zona arqueológica de Teotihuacan se encuentra ubicada en el Estado de México; entre los poblados de San Juan Teotihuacan y San Martín de las Pirámides, a 48 Km de la CDMX.

Es destino obligado para todos los visitantes del centro del país en este enigmático lugar se encuentran las ruinas de una de las ciudades más grandes de las culturas de Mesoamérica.

Además, es la zona arqueológica más visitada del país por su fácil acceso, belleza y gran misticismo; la ciudad de Teotihuacan se redujo de ser una de las ciudades metropolitanas de México, a ser una ciudad abandonada, La ciudad se caracteriza por tener dos de las más grandes maravillas arqueológicas hechas por el hombre en América. La pirámide del sol y la pirámide de la luna. Las pirámides fueron alineadas a lo largo del eje principal del centro ceremonial; una procesión de 4 Km de largo llamada Calzada de los Muertos.



Foto tomada por: Salvador Flores Castro

#### LAS HACIENDAS PULQUERAS DEL VALLE DE TEOTIHUACÁN.

La demanda del pulque en el altiplano central y elevado consumo fue el detonante que origino que se edificaran gran cantidad de monumentos arquitectónicos (haciendas). Las cuales tuvieron un auge productivo en el siglo XIX, época en la que la demanda del pulque estaba en la cúspide y por ende se vio reflejado en la arquitectura, aunado a esto el valle de Teotihuacán no fue la excepción, en el cual también es muy fructífera la famosa "planta de las maravillas", llamada así desde el siglo XVI por el padre José Acosta.

Luego de conocer la zona arqueológica; llega la Magnífica Ruta del Pulque en Teotihuacan:



Foto tomada por: Salvador Flores Castro

*"Súbete al Rulfo, el bus y deja que te lleve a descubrir los orígenes de esta bebida prehispánica, además de degustar platillos deliciosos que harán de tu viaje una experiencia inolvidable"*

La ruta del pulque en Teotihuacan es la oportunidad de emprender un viaje sin igual, donde a bordo de un autobús te llevarán a través de una ruta antigua, mientras aprovechas la barra libre de pulque y curados.

Entre los lugares que visitarás están: el circuito de la zona arqueológica, la Hacienda de Xala, San Miguel Ometusco, el museo del ferrocarril, el ex convento de enanos, tinacal y finalmente el pueblo con encanto de Otumba.

Durante la ruta del pulque además de lo ya mencionado, probarás deliciosos platillos de la zona, como mixiote de conejo, sopa de tortilla, dulce de xocostle y distintos tipos de insectos preparados de forma tradicional.

Esta zona mágica te ofrece desde el recorrido por la zona arqueológica en bicicleta pasando por un viaje en globo aerostático hasta el recorrido por las distintas haciendas pulqueras que se encuentran cerca de esa zona.

*Ven y sorprende con la gran variedad de actividades que este enigmático lugar tiene para ofrecerte y disfruta la auténtica cocina prehispánica y además gastronomía que solo puedes encontrar en este lugar.*



Foto tomada por: Salvador Flores Castro

<http://www.famsi.org/spanish/research/pohl/sites/teotihuacan.html>

#### Directorio del TEST

**Directora General:** Lic. Laura Isabel Hernández Pichardo

**Director Académico:** Ing. Enrique Tarango García

**Director de Planeación y Vinculación:** Ing. Valente José Romero Gaytán

**Unidad jurídica:** Lic. Hortensia Verona Carranza

**Subdirección de Estudios Profesionales:** Ing. Ricardo Linares Maldonado

**Subdirección de Desarrollo y Apoyo Académico:** Dr. Roberto González Galán

**Subdirección de Administración y Finanzas:** Lic. José López Vargas

### Papel y Lápiz

#### Papel de la Mujer Indígena en la Cocina Mexiquense

Escribe: **Luz Elena Sanchez Reyes**  
**Paulina Vargas Hernández**

La mujer indígena mexiquense juega un papel fundamental en la sociedad, sobre todo en la parte de la gastronomía de cada una de sus culturas, lo que se pretende con este artículo es resaltar la importancia de su papel dentro de la cocina tradicional.

Puede suponerse que el hecho de escribir un artículo sobre la relevancia de la mujer en la cocina resulte en una problemática de igualdad de género, si bien es importante destacar que aún en muchas de las culturas el machismo es muy notorio, hay que tomar en cuenta la historia, las costumbres de cada región. Sin hacer de lado la importancia del apoyo del hombre, pues este en su papel de proveedor se ocupa de las labores que requieren de mayor fuerza física, como el trabajo en el campo.

No está demás reconocer el trabajo y el esfuerzo que conlleva el empleo cotidiano de los utensilios tradicionales como el metate y el molcaxete, los cuales requieren de gran habilidad y fuerza para su uso. Estos elementos junto con el fogón, las ollas y las cazuelas de barro son piezas fundamentales pues nos aportan más allá de una presentación tradicional el distintivo sabor y ese calor hogareño de una cocina tradicional.

Cada una de sus recetas, desde la más sencilla como una ensalada de chivatos hasta las más complejas y minuciosas como los moles, la menudencia de guajolote o bebidas como el charape, son una muestra de su gran capacidad para aprovechar y valorar cada uno de los recursos que le brinda la madre naturaleza a quien aún se le rinde culto y respeto en la mayoría de los pueblos originarios.

Lo que cabe destacar es que la mujer no se limita a estar en la cocina, sino que aporta en las actividades sociales como lo son las fiestas patronales, donde en su papel de mayora coordina el trabajo que realiza todo el pueblo.

En conclusión, el pasado y el presente de la mujer indígena son una muestra de su trascendencia en la sociedad al alimentar el corazón de la familia y nutrirlo con el amor a sus raíces, pues este es el ingrediente esencial en cada una de sus preparaciones marcando así la diferencia de la cocina mexiquense.



Foto tomada por: Karen Villanueva Sanchez

**"Cuando una cocinera está contenta y hace las cosas con gusto, la comida cumple su objetivo de alimentar tanto en el sentido físico como el espiritual"**

**-Mtra. Bárbara Montiel**

**Agradecimientos :** Agradecemos por el apoyo y conocimiento de las cocineras tradicionales Mexicanas por haber participado con nosotros en este proyecto Gastronómico, en donde aprendimos de la cocina, de los cinco pueblos originarios que se encuentran en el Estado de México, los cuales son: Tlahuica, Otomí, Nahuatl, Mazahua y Matlatzincas, gracias a ellos, pudimos conocer la riqueza que el Estado de México tiene, y se debe hacer lo posible para lograr preservarla.

#### SIGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

##### "Gaceta hojas de maíz"



##### FACEBOOK

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100019222691364&ref=bookmarks>



##### YOU TUBE

<https://www.youtube.com/channel/UCAUa6-61CRVo2rdig4SfJA>



##### WORDPRESS

<https://hojasmademaizsite.wordpress.com>



##### BLOG

<https://hojasmademaiz.blogspot.mx>