



Programa de Desarrollo Cultural Regional

SOTAVENTO



Recetario sotaventino del plátano macho

Cocina Indígena y Popular

57

Recetario
sotaventino del
plátano macho

57

Cocina Indígena y Popular

Recetario sotaventino del plátano macho

Alfredo Delgado Calderón
Roger Merlin Arango
Jorge Priego Martínez



Primera edición en el Programa de Desarrollo Cultural del Sotavento, 2004

Primera Edición en Cocina Indígena y Popular, 2011

CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA Y LAS ARTES

Dirección General de Culturas Populares

Dirección General de Vinculación Cultural

PROGRAMA DE DESARROLLO CULTURAL DEL SOTAVENTO

Secretaría de las Culturas y Artes de Oaxaca

Instituto Estatal de Cultura-Tabasco

Instituto Veracruzano de la Cultura

Recetario sotaventino del plátano macho

Alfredo Delgado Calderón

Roger Merlín Arango

Jorge Priego Martínez

D.R. © 2011 Dirección General de Culturas Populares

Programa de Desarrollo Cultural del Sotavento

Av. Paseo de la Reforma 175, piso 12

Col. Cuauhtémoc, C.P. 06500

México, Distrito Federal

Diseño de portada y formación de interiores: Jessica Ortiz Henderson

Fotografías: Tomás García Hernández

Las características gráficas y tipográficas de esta edición son propiedad del Programa de Desarrollo Cultural del Sotavento de la Dirección General de Culturas Populares del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, la fotocopia o la grabación, sin la previa autorización por escrito del Programa de Desarrollo Cultural del Sotavento y del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes/Dirección General de Culturas Populares.

ISBN: 978-607-455-57-9

Impreso y hecho en México



Oro no es, plata no es,
quien no lo adivine, bien tonto es...

Adivinanza popular

“La comida nos permite identificar el grupo del que proviene un individuo. Su afinidad por determinado platillo está íntimamente ligada con su contexto y su entorno sociocultural y ecológico”

Tonantzin Ortiz

Índice

Presentación	
La degustación de un proyecto.....	15
Tomás García Hernández	
El plátano, saber y sabor.....	19
Alfredo Delgado Calderón, Tomás García Hernández, José Luis Muñoz López	
Bebidas	
Atole de plátano macho.....	33
Atole de plátano II.....	34
Atole de plátano III.....	35
Sopas y potajes	
Lentejas con plátano maduro.....	39
Sopa de camote de plátano.....	40
Frijol con plátanos.....	41
Plátano macho con frijoles guisados.....	42
Lentejas guisadas.....	43
Plátano en caldo de chipile.....	44
Puchero de res.....	45
Tamales	
Pilte de plátano macho tierno.....	49
Pilte de pollo con plátano verde.....	50
Tamales de plátano macho.....	51
Tamalitos de nata y plátano.....	55
Platillos tradicionales	
Machuco de plátano macho.....	57

Mancha manteles.....	58
Mole verde con plátano macho.....	59
Torta de plátano macho.....	60
Masaco de plátano.....	61
Ensalada de plátanos.....	62
Rosca de plátano macho y papa.....	63
Plátano verde con chaya.....	64
Torta casera.....	65
Ají de plátanos.....	66
Torta Tabasco.....	67
Tortilla de plátano.....	68
Torta de plátano macho.....	69
Torta de plátano y papa.....	70
Plátanos rellenos de chaya.....	71
Volteado de chaya y plátano.....	72
Mogo-mogo.....	73
Mogo-mogo de plátano tierno.....	74
Mogo-mogo tabasqueño.....	75
Tortuga en tapado.....	76
Flor de kardum.....	77
Mogo-mogo con mosmocho (asientos de chicharrón).....	78
Mogo-mogo de Veracruz.....	79
Carne picada con arroz y plátano verde.....	80
Pescado al plátano.....	81
Tortuga en su sangre.....	82
Tortuga blanca en verde.....	83
Torta de plátano con soya y chocolate.....	84
Plátanos capeados rellenos con queso.....	85
Frijol relleno de plátano macho.....	86
“Gallina verde”.....	87
Empanada de plátano rellena de picadillo.....	88
Tortitas de plátano con jamón serrano.....	89
Frituras, tortillas y antojitos	
Plátanos fritos (maduros o verdes).....	93

Plátanos “aplastados”, verdes.....	94
Platanitos rellenos.....	95
Chalupitas de plátano.....	96
Tortillas de plátano.....	97
Torta Teapa.....	98
Plátano asado.....	99
Hojuelas de plátano.....	100
Tortillas paradas de plátano verde.....	101
Plátanos machos asados.....	102
Tortillas de cabeza de plátano.....	103
Tortillas de plátano.....	104

Dulces y postres

Dulce de plátano.....	109
Pay de plátano macho.....	110
Rosca de plátano macho.....	111
Flan de plátano macho.....	112
Buñuelos de plátano macho.....	113
Brazo gitano de plátano macho.....	114
Donas de plátano macho.....	115
Fritura de plátano macho.....	116
Muéganos de plátano macho.....	117
“Montoncitos” de plátano macho.....	118
Budín de plátano macho.....	119
Pan relleno de plátano.....	120
<i>Hot cakes</i> de plátano.....	121
Pastel de plátano relleno de piña y coco.....	122
Plátanos enteros con crema y queso.....	123
Plátanos con sarape.....	124
Plátanos amarillos.....	125
Plátanos al horno I.....	126
Plátanos al horno II.....	127
Panqué de plátano maduro.....	128
Plátano tierno en dulce.....	129
Dulce de plátano macho.....	130
Mermelada de plátano macho.....	131

Plátanos machos en conserva de Pajapan.....	132
Postre de plátano verde o maduro.....	133
Glosario.....	135



Presentación

La degustación de un proyecto

Para abrir boca comenzaremos con la presentación de uno de los platillos más representativos de la gastronomía con base en el plátano, particularmente la variedad denominada “macho”. Se trata del “machuco” también llamado “mogo mogo”, una pasta de plátano que se fríe en manteca de cerdo y resulta el complemento ideal de cualquier platillo y es, además, el punto de partida de la preparación de numerosas variantes de los platillos aquí expuestos.

Para preparar un buen “machuco” se requieren de cuatro a seis plátanos verdes o en el caso de preferirlos maduros, éstos no deben estar demasiado pasados para que la pasta tenga consistencia. Los plátanos se cortan en dos o tres pedazos con todo y cáscara, se ponen a hervir en un recipiente agregándoles una pizca de sal. Una vez hervidos y todavía calientes, se les quita la cáscara y se machucan, esto es, se baten hasta formar una pasta homogénea que no contenga trocitos enteros. Una vez formada la pasta, se procede a freírla en aproximadamente un cuarto de manteca de cerdo, batiéndola con una cuchara de madera hasta que se haga una masa uniforme. En algunos casos se puede agregar un poco de queso directamente al guiso antes de que termine de freír. El “machuco” se disfruta solo o acompañado de frijoles refritos y salsa de chiles verdes.

¿Se le antojó? A nosotros también. Así como alguna vez se nos antojó la idea de llevar a la imprenta un recetario que recogiera las formas tradicionales de utilizar el plátano macho en la gastronomía cotidiana. La idea surgió en Tuxtepec y más concretamente en la población de San Bartolo de la cual salieron las primeras versiones del recetario que, de modesto folleto en reprografía, se convirtió en un proyecto más ambicioso para incluir las variedades de guisos acostumbrados en la toda la región de Sotavento.

Reconocemos a la gastronomía como uno de los elementos identitarios de cualquier región cultural y en el caso del Sotavento no podría ser la excepción. El mejor ejemplo es el presente trabajo, donde se consignan los saberes culinarios existentes en los tres estados que conforman el espacio sotaventino. De esta manera y con el concurso de Jorge Priego Martínez, de Tabasco, Alfredo Delgado Calderón, de Veracruz y Roger Merlín Arango, de Oaxaca, se conjuntó el total de las recetas aquí presentadas, las cuales son identificadas por variedades gastronómicas y estado de origen, aunque en su totalidad pueden encontrarse en cualquier población comprendida dentro de la región y más allá de ella para eliminar el riesgo de ser exageradamente localista. En su contenido fundamental, el recetario ha sido ampliado por los propios autores con nuevas recetas para esta edición, lo cual contribuye a su enriquecimiento y nos brinda la posibilidad de contar con nuevas formas de preparar y disfrutar de este singular fruto.

El recetario va precedido de un trabajo en el que se han integrado las aportaciones al conocimiento de la especie, tanto a nivel taxonómico como histórico, desarrolladas de manera independiente para acompañar a cada versión regional del recetario. En él participan el biólogo José Luis Muñoz en la parte inicial y Alfredo Delgado Calderón en la historia regional de la zona sur de Veracruz, más un servidor en los apuntes de microhistoria para el caso de Tuxtepec.

La versión del recetario que ahora nos complace ofrecer a los lectores ha sido enriquecida con nuevas recetas recopiladas por sus autores con aquellos platillos que han sido recolectados en la región sotaventina, después del notable éxito de la primera edición del mismo. En especial son dignas de destacar aquellas recetas que entran dentro del terreno de la comida fusión y que muestran el interés que la variedad de plátano ha producido entre los chefs, cocineros y mayoras de los tres estados participantes en esta colección de sabores.

Este recetario al final es la suma de los esfuerzos y las aportaciones de los tres estados que geográficamente comparten la zona

del Sotavento y un buen ejemplo de la cooperación que rebasa el marco institucional, se logra entre amigos que trabajan en la identificación de los aspectos materiales de la cultura regional. Enhorabuena.

Tomás García Hernández



El plátano, saber y sabor

El plátano pertenece al orden Escitaminea, familia *Musaceae* y género *Musa*. El primero en utilizar el nombre del género fue G. Clifford en Harlem en el siglo XVIII, aunque poco tiempo después C. Linneo en la primera edición de su obra *Species Plantarum* ratifica el uso del nombre *Musa*, el cual tiene dos posibles e hipotéticos orígenes: a) puede derivar del vocablo árabe *mauz* o *moz* utilizado para el plátano o b) puede haber sido dedicado a Antonius Musa, médico del emperador romano Augusto.

La denominación de *Musa paradisiaca*, utilizada por Linneo, cuyo nombre deriva de una tradición cristiano-islámica según la cual el plátano era la fruta prohibida del paraíso, fue rápidamente asociada a un cultivo llamado *French Plantain* consumible solo tras un proceso de cocción y que luego fue extendida a todos los plátanos que se cocinan.

Musa sapientum, cuyo nombre deriva de otra tradición, basada en un escrito del historiador romano Plinio que indica la utilización del fruto para alimento de los sabios, fue pronto asociado con el cultivo *Figue-Pomme* (plátano manzano), consumible en fresco y de ahí su extensión a todos los plátanos consumibles en forma cruda.

Ambas especies incluyen un gran número de clones o variedades a los cuales se les asignan nombres locales en las diferentes regiones en los que son cultivados.

Descripción de la planta

El platanero es una planta herbácea “perenne”, porque después de la fructificación sus partes aéreas mueren y éstas son reemplaza-

das por los nuevos retoños que crecen desde su base. Por medio de estos retoños se produce la propagación de nuevas plantas que se desarrollan con tal rapidez que el fruto llega a estar maduro a los diez meses luego de la plantación de los brotes.

El verdadero tallo de la planta es un órgano subterráneo que sólo sobresale del suelo en la época de floración. También se le conoce vulgarmente como cabeza o cepa.

Las raíces principales son gruesas y carnosas, se ramifican lateralmente en raíces de cabellera que poseen pelos radiculares y son, sin duda, las responsables de la absorción de agua y nutrientes por la planta, son blancas y tiernas en un principio, luego se vuelven amarillas y se endurecen a medida que van envejeciendo.

La lámina de la hoja se compone de dos mitades unidas a una vena central, de la cual salen venas secundarias casi paralelas. La flor de la planta emerge por lo regular ocho meses después de plantado el hijuelo. Está formada por un pedúnculo central o espiga, con nudos, que brota del centro de la copa de hojas.

El fruto llega a medir entre 20 y 30 cm, son sólidos y fuertemente angulosos; su tamaño aumenta gradualmente hasta alcanzar su madurez fisiológica en unos 80 días, que es cuando se cortan los racimos para su venta; un racimo pesa alrededor de 16 kg en promedio, pero puede llegar a duplicarse, pues en cada racimo crecen de 80 a 120 plátanos (cada fruto individual sobrepasa los 200 g). Para su consumo, el color de la cáscara indica el grado de madurez, debiendo escogerse los que no estén verdes ni muy maduros. Su punto óptimo es cuando adquiere un color amarillo uniforme, asimismo, se escogen los que no tengan golpes ni magulladuras y que no presenten muchas manchas cafés o de color grisáceo.

Se procede a cosecharlos cuando aún están verdes y comienzan a madurar durante la transportación. Deben almacenarse a temperatura ambiente hasta que hayan madurado. Entonces deben ser colocados en un lugar frío durante cuatro o cinco días, envueltos en papel corriente. La cáscara se tornará de un color café oscuro, la pulpa se encontrará fresca, de consistencia firme, y de color crema o rosácea. Cuando el plátano madura, casi todo el contenido de almidón se transforma en maltosa, por lo que son más dulces y más fáciles de digerir.

El plátano macho no se digiere con facilidad y es insípido cuando se come crudo. La parte comestible del fruto tiene un alto valor energético, contiene agua en un promedio del 75%, un elevado contenido de carbohidratos (15-22%), un aceptable contenido en proteínas (1.1-2.7%), grasas (1%), fibra y cenizas.

El platanero o bananero se cultiva en gran escala en todas las zonas tropicales y subtropicales, siendo una de las principales economías en los lugares donde se cosecha, ya sea por sus frutos, fibras y hojas, así como su valor como planta ornamental. Sus frutos son cosechados, empacados y exportados cuando todavía están verdes; antes de ser vendidos se estimula la maduración con etileno (hormona natural de las plantas) transformando el almidón en azúcar e incrementándose el sabor, el aroma y el color del fruto.

El platanero se dice que es originario del sureste asiático, particularmente de la región indomalaya, de donde fue llevado al resto del continente asiático, Polinesia, África y luego a Europa. En 1516 fue introducido a las Antillas y unos años después a Nueva España, aunque hay quienes creen que llegó a México por el Pacífico traído de Filipinas en la Nao, o quizá en una época más temprana. La planta se adaptó muy pronto al clima y tierras de México, cultivándose en ambas costas e incluso tierra adentro, en las zonas de clima semitropical. Veracruz llegó a ser el mayor productor en el país, aunque también se obtienen buenos rendimientos en Chiapas, Tabasco, Campeche, Oaxaca, Guerrero y en general en todas las partes húmedas y calientes del sur de México. Los principales productores en el mundo se concentran en India, África (continente que más produce para consumo local), América Central y América del Sur.

El cultivo del plátano en Tuxtepec

Es cierto que no existen datos precisos sobre la introducción de las variedades de plátano en la región de Tuxtepec. Sin embargo, se tienen documentados los esfuerzos de los grandes capitales por convertir la zona en un proveedor importante de esta especie

comestible. Tal hecho es el resultado de dos acontecimientos relevantes para la historia agrícola regional: 1) la puesta en marcha de las leyes de deslinde implementadas por el gobierno porfirista y 2) la introducción del ferrocarril, cuyos trabajos de tendido de vías tocaron la Cuenca en los primeros años del 1900. Ciertamente es que las tierras de Tuxtepec se distinguieron siempre por la feracidad de sus extensas planicies eternamente regadas por los múltiples afluentes del Papaloapan, que significaba no sólo un aliciente para los cultivos, sino también, un importante medio de transporte para la salida de las cosechas.

Fue así como en los lejanos tiempos del siglo XIX, don Sebastián Varo, un rico inmigrante español, cruzó las aguas del Papaloapan frente a la incipiente villa de Tuxtepec, para fundar una hacienda floreciente en la margen izquierda del río. Le llamó San Bartolo, en honor a su legítimo heredero, el joven Bartolo Varo.

La hacienda floreció en efecto, llegó a tener una despepitadora de algodón, una fábrica de ladrillos y un trapiche donde se producía el azúcar de pilón y aguardiente de caña. Quien no floreció fue el joven Varo, lleno de soberbia y despotismo fue asesinado por sus propios trabajadores, hartos del trato exacerbado del heredero.

Con el tiempo, las cosas no marcharon bien para el viejo Sebastián Varo y en resumidas cuentas terminó por vender la finca a los italianos Garnahan y Joseph di Giorgio en la época de la fiebre bananera de la Cuenca.

Entonces, las tierras del Papaloapan se abrieron en flor para brindar sus mejores bajiales a la producción de plátano. La promoción agrícola de la época porfirista había dado buen fruto en la zona, colocando en manos de las compañías deslindadoras importantes fincas productoras en las márgenes de los ríos.

La *Standard Fruit and Steamship Company of México Inc.* y la *Cuyamel Fruit Co.* fueron las dos fruterías norteamericanas con mayor presencia en la región. La primera de ellas compró en la confluencia de los ríos Tonto y Amapa una extensión de 11, 200 hectáreas para fundar la gigantesca plantación Massinesson, en la cual, se decía en aquella época, se fundaría una ciudad con el

mismo nombre. En 1909 llegaron por paquebotes los primeros cien mil vástagos de plátano roatán a Tlacotalpan, éstos correspondían al diez por ciento del millón de vástagos comprados en Jamaica con el que se inició la fiebre bananera de la Cuenca. Tres años después la plantación Massinesson estaba en auge a la par que las líneas férreas quedaban concluidas para permitir la salida del fruto por este medio.

Tras de sí, todas las márgenes del Papaloapan y sus diversos afluentes se inundaron con plantíos de plátano roatán para abastecer al mercado norteamericano. Las compañías frutícolas norteamericanas regenteaban y controlaban la producción del banano. Estableciendo en “El Hule” (Papaloapan) el punto de recepción e intercambio de mayor febrilidad comercial de aquella época. Hasta ahí llegaban las barcas y canoas ancheteras con la producción de los grandes racimos que se embarcaban en los carros refrigerantes del ferrocarril. Era la época del oro verde, aquella que hizo florecer la región de 1915 a 1935, los veinte años de gloria.

Entre San Bartolo y Papaloapan hay apenas unas horas de jornada para las carretas y carretones tirados por bestias, así que toda la hacienda devino en finca bananera.

Hasta que llegó la hojarasca, ésa que trajo a estas tierras el ciclón de 1929. Miles de hectáreas de banano con una enorme alfombra verde a ras del suelo. Después llegaron el “chamusco” y el “mal de Panamá” en el 38, dos plagas que diezmaron las plantaciones en pie. Incluso, hasta los cardenistas llegaron con su proyecto ejidal que desde 1935 empezó a constituir los fundos legales de los ejidos de la región. En 1937 el general Lázaro Cárdenas firmó la resolución que dotaba al ejido San Bartolo de una superficie de 1, 640 hectáreas, una tercera parte de aquellas 6, 850 que pertenecían a don Sebastián Varo. Como remates se comenzaron a promocionar las aperturas de nuevas áreas de cultivo en el sureste del país, Centro y Sudamérica. Las compañías frutícolas terminaron por levantar sus asentamientos y emigrar en busca de nuevas oportunidades de negocios. Finalmente, llegó el año de 1944 y el Papaloapan se encargó de limpiar las tierras de las hojarascas bananeras.

Después de tantas desgracias los productores de San Bartolo buscaron nuevas variedades resistentes a las plagas. Se atribuye a un norteamericano, Mr. Hood, la idea de cambiar los cultivos de plátano roatán por plantaciones de plátano macho y encontraron en él, una excelente oportunidad de mantenerse fieles a su tradición productiva. Hoy, San Bartolo produce de 160 a 360 toneladas mensuales, según la época, de plátano macho, que se destina a los principales centros de consumo en México, Puebla, Veracruz y Jalisco.

Cuando las tardes ensombrecen el panorama y los truenos de temporal anuncian las copiosas lluvias, de los hogares sanbartoleños escapan los aromas del plátano frito, verde o maduro, en largas tiras de dulce sabor o en prodigiosas rodajas que convenientemente aplastadas figuran deliciosas monedas para acompañar un buen plato de frijoles.

Las amas de casa de San Bartolo han convertido en todo un arte la preparación de platillos con base en el plátano macho. El menú de tan singular producto incluye lo mismo tamales, “pilte”, mole verde y otros platillos de agradable sabor, que los ricos postres como pays, roscas, flanes y el dulce de plátano macho que posee un complejísimo proceso de elaboración.

Con el propósito de impulsar el consumo de esta nutritiva y sabrosa fruta, se organizó la Primera Muestra Gastronómica de platillos tradicionales elaborados a base de plátano macho; del 23 al 25 de agosto de 1995, en el marco de las fiestas patronales, por iniciativa de Renato Gómez Mota y contando con el apoyo de las autoridades ejidales y municipales, amas de casa e instituciones de la comunidad. Así se empezó a fomentar la difusión a través del trabajo de algunas promotoras (como Agustina Cuevas Enríquez y Laura López Fernández), quienes entusiastamente promueven los diferentes platillos que elaboran, empleando el plátano macho como uno de los ingredientes principales.

En 1996 se obtuvo el patrocinio del Programa de Apoyo a las Culturas Municipales y Comunitarias (PACMYC), lo que permitió editar en agosto de 1997 el recetario “El plátano macho y su

variedad”, la promoción de este tipo de gastronomía adquirió un carácter regional al integrar a otras comunidades productoras de plátano en la zona. Se siguió dando continuidad a estas muestras gastronómicas y poco a poco han trascendido a otros lugares, presentando sus platillos en ciudades de Veracruz, Tabasco, Oaxaca, Puebla, así como en el Museo Nacional de Culturas Populares de la ciudad de México.

Durante las fiestas patronales de San Bartolo (entre el 23 y el 25 de agosto) se puede disfrutar de toda la variedad de platillos preparados con plátano macho, en las muestras gastronómicas organizadas por las amas de casa de la población.

El oro verde en Veracruz

Los popolucas dicen que la plaga de langostas es un castigo de Dios. Cuentan que antiguamente una madre pobre fue a ver a su hijo para que le diera un poco de maíz, pues no tenía para comer. El hijo era rico y malagradecido. De malos modos le negó a su madre lo que pedía, a pesar de que los tapanco de sus casas estaban llenos de mazorca. La anciana madre pidió entonces un castigo divino para el hijo ingrato. Las costalillas rebosantes de mazorcas empezaron a tronar, a vibrar, hasta que reventaron, dejando salir nubes de langostas de su interior. Las mangas de langostas se multiplicaron prodigiosamente y arrasaron con las milpas que apenas empezaban a jilotear con los chipiles, con las hojas de acuyo, con toda la vegetación.

Esta es la explicación mítica que los nahuas y popolucas del sur de Veracruz dan a las reiteradas plagas de langosta que azotaron la región a fines del siglo XIX y principios del siglo XX. Una de ellas perdura en la memoria histórica de los ancianos debido a la hambruna que provocó: la de septiembre de 1915. Para sobrevivir recogieron semillas de ojoche y de apompo para molerlas. También usaron la cabeza de las raíces del plátano, del apixi y el camote de la yuca. Molían y colaban las raíces para mezclarlas con masa de maíz y hacerla rendir. Utilizaron el fruto tierno del plátano,

especialmente del macho, para revolverlo con la masa y hacer tortillas. Hubo una experiencia anterior de aprovechamiento de esas especies cuando, en agosto de 1900, la plaga del chamusco negro acabó con todas las plantaciones de maíz. Por ello las matas de plátano son indispensables en los huertos familiares indígenas, en las milpas y en las orillas de los cafetales.

Los indígenas reconocen varias especies de plátano: macho, esquintero, dominico, arratana (roatán), verde, colorado o morado, manzano, cuadrado (chichón o bolsa), acal tzapo, sientenboca y enano, entre los principales. Hay ciertas reglas para sembrar el plátano. Debe hacerse en luna tierna o en creciente y por las tardes. Los popolucas refieren que cuando se va a sembrar el hijuelo debe uno cargarlo en la espalda y de espaldas acercarse al agujero para dejarlo caer en él, luego se cubre de tierra. Si se siguen estas precauciones los racimos de plátanos serán grandes y abundantes, de lo contrario serán raquíuticos y las plagas atacarán a las matas y las tuzas roerán sus raíces.

Además de su uso comestible el plátano tiene otros usos. Las hojas se usan para envolver tamales y en las comunidades aún se despacha la carne fresca envuelta en hojas de plátano. También es frecuente que las frutas verdes se corten y se pongan a madurar envueltas en estas hojas. El plátano morado se usaba anteriormente para elaborar vinagre y almidón.

El plátano también tiene usos medicinales. El atole de plátano es usado para combatir la diarrea, sobre todo elaborado con frutos tiernos. Para el mismo fin se usaba el jugo de la corteza verde del plátano manzano; esta savia se combinaba con las raíces de una planta silvestre conocida como hoja de corazón y la pócima se tomaba en cucharadas tres veces al día. El zumo del tallo del plátano se usa también para la calentura y para controlar la diabetes. El extracto también es usado revuelto con miel virgen para aumentar o restablecer la potencia sexual y para aminorar los efectos de la menopausia en las mujeres. Igualmente se empleaba como tinte para teñir las redes de los pescadores. Las mujeres lo aprovechaban para teñir los refajos tejidos en telar de cintura que usaban

para lavar en el río o para tascolear. Estas prendas eran llamadas *acuey* en nahua, que significa “refajo para andar en el agua”.

Los frutos del plátano se utilizan tiernos, verdes, sazones y maduros, en una diversidad de formas. Acompañan gran cantidad de guisos, se usan para preparar atoles, dulces y licuados; para hacer tortillas, tamales, nieve, churros y un sin fin de platillos más. Ya desde finales del siglo XIX las plantaciones cañeras y plataneras de la cuenca del río Papaloapan estaban en plena producción. Estas plantaciones eran de capital norteamericano y al amparo del gobierno porfirista se establecieron en las riberas de los ríos Tonto, Papaloapan, San Juan Michapan y Tesechoacán, entre los estados de Veracruz y Oaxaca, en los antiguos cantones de Cosamaloapan, Acayucan y Tuxtepec. Por su parte, las plantaciones de la cuenca del río Coatzacoalcos estaban dedicadas fundamentalmente a la producción de hule, caña de azúcar y café. Allí no se sembraba plátano.

Después de la Revolución la mayoría de las plantaciones de la cuenca del Coatzacoalcos fueron abandonadas. Es hasta la década de los años veinte cuando llega el auge platanero a esta cuenca. El gobierno tejedista convirtió las antiguas plantaciones en ejidos, que iniciaron la producción platanera en la zona. El impulsor de esta tarea fue Juan M. Vázquez, mejor conocido como Juan Chilapa. Numerosos plantíos plataneros se establecieron en las orillas de los ríos Coatzacoalcos, Uxpanapa y Coachapa entre 1920 y 1924. Pero fue durante la segunda gubernatura de Adalberto Tejeda, entre 1928 y 1932, que se dio un gran impulso a la producción de plátano a través de la fundación de cooperativas. A mediados de los años treinta las cooperativas se unieron en la Federación de Cooperativas Plataneras, con sede en la petrolera ciudad de Minatitlán.

El auge del “oro verde” se dio en medio de la anarquía: los precios fluctuaban según la oferta y la demanda, haciendo azarosa la venta; los compradores no pasaban oportunamente por la producción cortada y puesta a la orilla del río, provocando pérdidas totales a los plataneros; los embarques eran rechazados a criterio

del comprador, etc. Para regular esta situación la Federación de Cooperativas Plataneras en 1936 firmó un contrato con la compañía *Winberger*, subsidiaria de la *United Fruit Co*, estableciendo compromisos de ambas partes. Se fijó un precio único por tonelada, tamaño de los racimos, número de pencas y grado de maduración. La empresa avisaba con varios días de anticipación para que se hiciera el corte de los racimos. Los ejidatarios se comprometían a poner su producción a la orilla de los ríos, donde pasaban los chalanes recogiendo la carga para conducirla a Minatitlán. Si la empresa no pasaba a tiempo, de todos modos pagaba la totalidad del producto. Si por algún motivo el cargamento era rechazado, sólo se cubría el 50% del costo.

Los barcos plataneros que acopiaban la producción de la cuenca del Coatzacoalcos fondeaban en Minatitlán. Al puerto de Coatzacoalcos llegaban los barcos que recogían toda la producción platanera de Tuxtepec, Cosamaloapan y las riberas del río San Juan. Ahí también se concentraba la producción del estado de Chiapas. En promedio salían de Coatzacoalcos cuatro barcos plataneros por semana con destino a los puertos norteamericanos de Nueva Orleans, Mobil y Kalamazo. Dicen que cada barco se llenaba con 50 trenes plataneros. Por ello el tráfico por el ferrocarril transísmico era impresionante.

Ser platanero era símbolo de riqueza económica, mucho más que el trabajo en la industria petrolera. Entonces un obrero petrolero no calificado ganaba entre sesenta y setenta y cinco pesos mensuales. Un ejidatario o cooperativista platanero llegaba a percibir como mínimo seiscientos pesos al mes. Por eso al plátano se le llamaba el oro verde.

Pero esa bonanza se acabó. Como represalia por la expropiación, las compañías petroleras norteamericanas salieron del país. El pretexto fue que la plaga del chamusco había afectado a los platanales. Incluso se corrió el rumor de que las mismas compañías plataneras habían infectado los plantíos para no dejar la producción en manos de la competencia. Hoy la producción platanera del sur de Veracruz es insignificante y el auge platanero se recuerda con nostalgia en San Juan Evangelista y Minatitlán. Pero en la

cuenca del Papaloapan la producción del plátano sigue pujante, disputándole los espacios a la producción cañera.

Alfredo Delgado Calderón
Tomás García Hernández
José Luis Muñoz López



Bebidas

ATOLE DE PLÁTANO
Veracruz

INGREDIENTES:

2 plátanos machos maduros
pimienta
agua
azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

Se hierve el plátano maduro y se muele a mano en el metate junto con 2 o 3 pimientas, se le agrega agua hasta espesar y se endulza.

ATOLE DE PLÁTANO II
Veracruz

INGREDIENTES:

- 1 plátano verde
- ¼ de kilo de maíz
- canela

PREPARACIÓN:

Se rebana el plátano verde en trocitos y se muele con un poco de maíz. Cuando los dos materiales se han incorporado en una masa uniforme, se pone a hervir a fuego lento. Al soltar el primer hervor se le agrega la canela y se deja cocinar durante cinco minutos a fuego intenso.

ATOLE DE PLÁTANO III
Veracruz

INGREDIENTES:

- 3 plátanos sazones
- 1 litro de agua
- 1 taza de azúcar

PREPARACIÓN:

A los plátanos se les quita la cáscara, se cortan en pedazos y se muelen en el metate o se licuan con un litro de agua. Posteriormente se cuele y se hierve agregando una taza de azúcar.

Sopas y potajes



LENTEJAS CON PLÁTANO MACHO

INGREDIENTES:

- ½ kilogramo de lentejas
- 250 gramos de tocino
- 250 gramos de chorizo o longaniza
- 300 gramos de jitomate
- 3 plátanos maduros
- cebolla, ajo, chiles verdes
- aceite de guisar
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Una vez limpias las lentejas, se ponen a cocer con un poco de sal, cebolla y ajo; por otro lado, se fríe el tocino, el chorizo y los plátanos maduros cortados en rebanadas largas.

Según el gusto, se licua el jitomate con el tocino y chorizo frito incorporándole la grasa sobrante, o bien se agregan enteros el chorizo y el tocino frito con el jitomate licuado a las lentejas, una vez que ya están cocidas; finalmente se ponen a hervir agregándoles sal al gusto.

Cuando se sirven se colocan las rebanadas de plátano frito, lo que además adorna el platillo.

SOPA DE CAMOTE DE PLÁTANO

Veracruz

INGREDIENTES:

- 5 hojas de acuyo o hierba santa
- 2 plátanos o camote de plátano
picante al gusto
sal al gusto
agua

PREPARACIÓN:

Se pica el plátano o el camote de plátano, se pone a hervir durante 40 minutos o más, una vez cocido se muele, hasta quedar en forma de masa. Se prepara el caldo de acuyo con el picante y la sal y luego se le agrega el camote ya cocido y molido.

FRIJOL CON PLÁTANOS

Veracruz

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de frijol.
- 15 plátanos machos
- 1 manojo de epazote
agua
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se toman unos 15 plátanos verdes sazones y se pelan con un cuchillo y después se lavan con agua limpia. Antes, se cocen el frijol en una olla durante 30 minutos a fuego vivo y se agrega el epazote para darle sabor. Cuando el frijol ya está vaporizando y burbujeando, se agregan los plátanos pelados en la olla, dejando otros 30 minutos para que se cuezan bien los plátanos. Una vez cocidos se retira la olla del fuego y se deja reposar hasta que se enfríe la comida.

PLÁTANO MACHO CON FRIJOLES GUISADOS
Veracruz

INGREDIENTES:

- 5 plátanos maduros
- frijoles negros o “de la olla”

PREPARACIÓN:

Se parten los plátanos por mitad, se ponen a hervir, se guisan los frijoles con suficiente caldo, una vez cocidos los plátanos, se sirven los frijoles y se ponen los plátanos.

LENTEJAS GUISADAS
Veracruz

INGREDIENTES:

- ½ kilogramo de lenteja
- 1 diente de ajo
- 250 gramos de tocino
- 3 salchichas
- 2 plátanos machos maduros
- 4 jitomates
- 250 gramos de chorizo
- 2 rebanadas de cebolla
- 250 gramos de jamón
- sal y chile al gusto

PREPARACIÓN:

Las lentejas se deben limpiar bien, lavarlas y ponerlas a cocer en 2 litros de agua con sal, hasta que estén blanditas. Se cortan en trozos: tocino, chorizo, jamón y salchicha. Se cortan los plátanos en rodajas y se fríe cada uno de estos ingredientes por separado. Aparte se licua y sofríe el jitomate, la cebolla y el ajo. A la olla con lentejas cocidas se agregan los ingredientes sofreídos y los ingredientes fritos. Se deja hervir hasta reducir en un tercio el agua disponible. Servir con arroz y huevos cocidos.

PLÁTANOS EN CALDO DE CHIPILE

Veracruz

INGREDIENTES:

- 3 plátanos machos tiernos
chipile
chile y limón

PREPARACIÓN:

Se hierven los plátanos tiernos en suficiente agua. Cuando se hayan cocido, se agrega el chipile y se deja a fuego vivo por tres minutos. Se sirve condimentado con chile y limón.

PUCHERO DE RES

Veracruz

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de carne de res con hueso
- ¼ de cebolla
- 250 gramos de malanga
- 3 jitomates
- 250 gramos de zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 250 gramos de calabacita
- 6 hojitas de perejil criollo
- 250 gramos de chayote
- 3 ramitas de cilantro
- 250 gramos de camote
- 250 gramos de yuca
- 2 cucharadas de aceite
- 250 gramos de papas
- 2 elotes crudos
- 2 plátanos machos maduros
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La carne se cocina previamente con sal, un diente de ajo y un pedazo de cebolla. Hay que lavar las verduras, pelarlas y cortarlas en trozos. Por separado se licua el jitomate, la cebolla restante, el ajo, y se sofríen en el aceite. Posteriormente se agrega la carne junto con las verduras. Se deja hervir a fuego vivo hasta que estén cocidas las verduras, finalmente adicionar el cilantro y el perejil. Se sirve acompañado de arroz.



Tamales

PILTE DE PLÁTANO TIERNO

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 10 plátanos machos tiernos
- 1 kilogramo de jitomate
- ½ cebolla
- ¼ de kilogramo de chiles verdes
- hojas de acuyo
- hojas de plátano
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Por separado se prepara la salsa picando jitomate, cebolla y chile. Posteriormente los plátanos tiernos verdes, previamente pelados, se cortan en rodajas.

Se colocan sobre una hoja de plátano la salsa picada y las rodajas de plátano, se agrega sal al gusto y finalmente se colocan las hojas de acuyo y se hacen tamales, los que se ponen a cocer al vapor aproximadamente por 30 minutos.

Se sirve lo más caliente posible. Este platillo resulta una buena opción cuando no se cuenta con suficiente dinero para comprar carne y es necesario atender a algún visitante distinguido o se tiene que celebrar un acontecimiento familiar.

PILTE DE POLLO CON PLÁTANO VERDE

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de pollo
- 2 plátanos verdes
- $\frac{3}{4}$ de kilo de tomate verde
- $\frac{1}{4}$ de kilo de cebolla
- 1 cabeza chica de ajo
- $\frac{1}{4}$ de kilo de chiles verdes
- pimienta y comino
- hojas de acuyo (hierba santa)
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se lava el pollo y se deja reposar durante 30 minutos con ajo, sal, pimienta y comino; mientras esto sucede se prepara la salsa licuada con ingredientes asados (tomate verde, chile y cebolla) y se pelan los plátanos verdes y se hacen rodajas en crudo.

Se forman los piltes (tamales) con hojas verdes de plátano, colocando primero una o más hojas de acuyo y sobre ella la pieza del pollo crudo bañada con la salsa previamente preparada. Se sazona con sal al gusto y después se agregan las rodajas de plátano verde, finalmente se cubren con hojas de acuyo y se cierra el tamalito. Se cocen al vapor.

TAMALES DE PLÁTANO MACHO

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 10 plátanos maduros
- $\frac{1}{2}$ kilogramo de manteca de cerdo
- 1 pechuga de pollo
- mole
- hojas de plátano

PREPARACIÓN:

Se ponen a hervir los plátanos sin cáscara, se muelen en el metate, se les agrega la manteca, sal al gusto y se bate hasta que se incorpora perfectamente. En una hoja de plátano se coloca una medida de una cuchara sopera, se le agrega el pollo deshebrado y el mole, se envuelven para que quede como un tamal, se cocinan durante 30 minutos.

TAMALITOS DE NATA Y PLÁTANO

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 5 plátanos amarillos
- 1 barra de mantequilla
- ¼ de kilo de manteca de cerdo
- 1 taza de nata
- ¼ de kilogramo de azúcar
- 100 gramos de pasitas
- hojas de maíz (envoltura de la mazorca o joloche)

PREPARACIÓN:

Se hierven los plátanos con cáscara y sal, luego se muelen en el metate. Una vez hecha la masa se agrega la mantequilla, manteca, nata, azúcar y las pasitas; se hacen los tamalitos con hojas de maíz y se cocen al fuego durante 30 minutos.



Platillos tradicionales

“MACHUCO” DE PLÁTANO MACHO VERDE
Oaxaca

INGREDIENTES:

- 5 plátanos machos, verdes
- ¼ de kilogramo de manteca de cerdo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los plátanos se cortan en 2 o 3 pedazos con todo y cáscara, se ponen a hervir en un recipiente agregándoles una pizca de sal. Una vez hervidos y todavía calientes se les quita la cáscara y se machucan (lo suficiente para que no queden trocitos enteros) directamente sobre una cazuela a la que se le añade un poco de manteca de cerdo. Se bate con una cuchara de madera, agregándole manteca de cerdo y agua de sal para darle consistencia hasta convertirlo en una masa uniforme.

Se sirve solo o acompañado de frijoles fritos y salsa “macho” (chile verde molido con ajo, cebolla, sal y un poco de limón). Se mezcla el machuco, los frijoles y la salsa y se come con cuchara. Esta variante es común para cenar en comunidades plataneras cuando las tortillas escasean.

MANCHA MANTELES

Oaxaca

INGREDIENTES:

- ¾ de kilo de lomo de puerco en rebanadas
- 2 plátanos machos maduros
- 3 rebanadas de piña fresca
- ½ cebolla chica
- ½ cabeza de ajo chica
- 1 rajita de canela
- 6 pimientas negras
- 4 clavos (condimento)
- ½ cucharada cafetera de azúcar
- chile ancho, al gusto
- aceite para freír
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Por separado se fríe la carne y los plátanos machos sin cáscara y en rebanadas transversales; después se asa el ajo, la cebolla y los chiles anchos que se remojan en agua hasta que se pongan suaves, finalmente se muelen junto con la cebolla, el ajo y las especias (pimientas y clavos).

En un recipiente con poco aceite se fríe la mezcla a fuego lento y se sazona con sal y azúcar, además de la canela. Por último se le agrega la carne, la piña, agua al gusto y las rebanadas de plátano frito; se retira del fuego hasta que la carne se ablande y esté bien cocida.

MOLE VERDE CON PLÁTANO MACHO

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de pollo o carne de cerdo
- ¼ de kilo de tomate verde
- ½ pieza de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 10 hojas de acuyo
- 100 gramos de chile verde
- 3 plátanos verdes
- 2 chayotes
- ¼ de una pieza de col
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se limpia y se lava el pollo y se pone a cocer. Cuando empiece a hervir se le agrega el chayote cortado en rodajas y la col en pedazos.

Se licuan en crudo el tomate verde, la cebolla, los dientes de ajo, las hojas de acuyo y los chiles verdes; todo esto se agrega a la carne de pollo o cerdo según el gusto y también el plátano verde (crudo y sin cáscara) en rodajas. Si se desea, se le puede agregar bolitas de masa previamente elaboradas. Se deja hervir lo suficiente para que todos los ingredientes estén bien cocidos y se retira del fuego.

TORTA DE PLÁTANO MACHO

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 5 plátanos machos amarillos
- ½ kilogramo de carne molida (res o puerco)
- 2 tomates
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimienta
- 2 clavos (condimento)
- 3 aceitunas
- ¼ de queso fresco
- manteca, sal hierbas de guisar y cilantro al gusto

PREPARACIÓN:

Los plátanos se lavan y se ponen a cocer en pedazos y se muelen, ya que están cocidos, se fríen con manteca y sal.

Por separado se prepara el picadillo, agregándole a la carne molida (res o puerco) el ajo, las especias, el tomate, la cebolla y las aceitunas sin hueso. Se pica el cilantro y las hierbas de guisar, se sazona y se coce a fuego lento.

Cuando está listo el picadillo se prepara la torta con el “machuco” de plátano y se pone en un recipiente engrasado, después se le agrega el relleno de picadillo y se cubre con otra torta de plátano, se adorna con más picadillo y con tiras de queso; finalmente se hornea por espacio de 10 minutos hasta que se gratine el queso.

MASACO DE PLÁTANO

Tabasco

INGREDIENTES:

- 10 plátanos maduros
- ½ kilogramo de chicharrón de cerdo (con carnita)
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Cortar a lo largo en tres rebanadas los plátanos no muy maduros, se fríen en manteca o aceite. Tueste el chicharrón de cerdo. Martaje ambos ingredientes hasta formar una masa y agregue sal al gusto. Con esta preparación se acostumbra tomar el café.

ENSALADA DE PLÁTANOS

Tabasco

INGREDIENTES:

- 6 plátanos verdes
- 4 huevos cocidos y picados
- 2 latas de atún
- 2 cebollas grandes picadas
- 3 limones
- 2 piezas de apio picado
- 4 manojos de cilantro picado
- 300 gramos de mayonesa

PREPARACIÓN:

Se cuecen los plátanos y se pican en trozos pequeños, se revuelven con los demás ingredientes y se agrega el jugo de los limones y la mayonesa.

ROSCA DE PLÁTANO MACHO Y PAPA

Tabasco

INGREDIENTES:

- 150 gramos de mantequilla
- 125 gramos de pan molido
- 6 papas amarillas
- 3 plátanos machos, grandes y maduros
- 4 huevos
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se bate la mantequilla, se agregan los plátanos y papas cocidas y molidas. Las yemas y las claras se baten a punto de turrón y se incorporan. Todos los ingredientes se sazonan con sal y se vacían a un molde de rosca bien untado de mantequilla. Se le pone encima el polvo de pan y trocitos de mantequilla y se coloca al horno a fuego suave.

PLÁTANO VERDE CON CHAYA
Tabasco

INGREDIENTES:

- 6 plátanos verdes machos, pelados y sancochados
- 3 manojos de chaya verde sancochada
- ¼ de kilogramo de jitomate picado
- 1 cebolla chica picada

PREPARACIÓN:

Se acitrona la cebolla en aceite, se agrega el jitomate picado, luego se le agregan la chaya y el plátano picado, y se deja que se frían bien.

TORTA CASERA
Tabasco

INGREDIENTES:

- 6 plátanos machos maduros, pelados y rebanados
- 8 huevos
- aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se fríen en aceite las rebanadas de plátano, después se machacan y se revuelven con los huevos y sal. En un sartén con aceite se fríe la mezcla de plátanos y huevos. Cuando está dorada del fondo se voltea cuidándola para no romperla.

AJÍ DE PLÁTANOS Tabasco

INGREDIENTES:

- 6 plátanos
- ¼ de kilo de queso seco
- 4 papas
- 6 ajís colorados (chiles anchos desvenados, cocidos y molidos)

PREPARACIÓN:

Los plátanos se cortan en redondo y se fríen. Los ajís colorados se muelen con suficiente agua, se agregan los plátanos fritos, el queso en trozos, las papas cocidas y partidas en cuadritos. Se sirve cuando suelta el primer hervor.

TORTA TABASCO Tabasco

INGREDIENTES:

- 10 plátanos machos maduros, cocidos con cáscara
- 100 gramos de mantequilla
- 4 huevos
- ½ kilogramo de carne salada o fresca, cocida y deshebrada
- ¼ kilogramo de jitomate
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 chile dulce

PREPARACIÓN:

La carne salada se fríe con la cebolla, el ajo picado y el chile, se le agregan los jitomates picados y sal al gusto. Por separado se muelen los plátanos, se les agrega la mantequilla y los huevos, se le pone sal al gusto y en un molde untado de mantequilla se hace una torta con el plátano. Se coloca la carne extendiéndola para cubrir toda la torta, se hace otra torta similar para cubrir la carne. Se puede cubrir con huevo batido para que tenga buen color y se hornea.

TORTILLA DE PLÁTANO

Tabasco

INGREDIENTES:

- 3 plátanos machos, bellacos o dominicos maduros, rebanados y fritos
- 5 huevos batidos, primero la clara y luego se le agregan las yemas
- ½ cucharada de cebolla rebanada acitronada
- 2 dientes de ajo picados y fritos

PREPARACIÓN:

Se revuelven los plátanos con la cebolla acitronada, los ajos y los huevos batidos, y se hace una tortilla de huevo similar a la española, pero en lugar de usar papa se le agrega el plátano.

TORTA DE PLÁTANO MACHO

Tabasco

INGREDIENTES:

- 4 plátanos machos bien maduros
- ½ barra de mantequilla
- ½ cucharadita de royal
- frijoles negros refritos
- queso fresco rallado

PREPARACIÓN:

Se cuecen los plátanos hasta que estén suaves, se les agrega la mantequilla, el royal y se machacan hasta formar una pasta. En un refractario cubierto de mantequilla se vacía la mitad de la pasta. Se le pone una capa de frijoles refritos y otra de queso rallado. Se cubre con el resto del plátano. Se hornea aproximadamente media hora. Sírvese caliente o a temperatura ambiente.

TORTA DE PLÁTANO Y PAPA

Tabasco

INGREDIENTES:

- 3 plátanos grandes maduros
- 6 papas amarillas
- 4 huevos
- 150 gramos de mantequilla
- 125 gramos de pan molido
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se bate la mantequilla, se agregan los plátanos y las papas (ambos cocidos y molidos) las yemas y las claras batidas a punto de turron. Se sazona con sal y pimienta y se vacía en una budinera, se le pone encima polvo de pan y trocitos de mantequilla. Se cocina en el horno a temperatura media.

PLÁTANOS RELLENOS DE CHAYA

Tabasco

INGREDIENTES:

- 3 plátanos no muy maduros, cocidos
- 3 tazas de hoja de chaya cocida y picada
- 2 jitomates picados
- 1 cebolla picada
- sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:

Se machacan los plátanos y se hace la masa. La chaya picada se sofríe con el jitomate y la cebolla. Se hacen las tortitas con la masa de plátano y se rellenan con un poco de chaya. Las tortitas se fríen en aceite muy caliente.

VOLTEADO DE CHAYA Y PLÁTANO

Tabasco

INGREDIENTES:

- 1 taza de azúcar
- 1 ½ tazas de mantequilla
- 2 ½ tazas de harina
- 3 plátanos machos
- 5 huevos
- 1 lata de leche evaporada
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- 8 ciruelas deshuesadas
- vainilla al gusto

PREPARACIÓN:

En un molde se pone ½ taza de mantequilla, luego una taza de azúcar espolvoreada, enseguida se colocan las rebanadas de plátano y se adornan con las ciruelas. Se bate una taza de mantequilla con 1 ½ de azúcar, agregando los huevos de uno en uno. Se cierne la harina con el royal y se le incorpora el batido alternando con una lata de leche evaporada, licuada con la chaya escurrida. Se vacía la mezcla en el molde preparado. Se hornea a fuego lento durante una hora aproximadamente. Se deja reposar durante cinco minutos y se voltea en un platón.

MOCO-MOCO

Veracruz

INGREDIENTES:

- ¼ de kilo de plátano macho maduro
- 2 cucharadas de mantequilla o aceite
- nata
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cortan los plátanos en dos o tres pedazos y se ponen a cocer con sal. Ya cocidos se muelen hasta formar una pasta y se fríen en la mantequilla o el aceite. Para servirse se agrega la nata y si hace falta, sal.

MOGO-MOGO DE PLÁTANO TIERNO
Veracruz

INGREDIENTES:

- 6 plátanos machos tiernos
- ½ litro de margarina o aceite
azúcar o sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los plátanos se pelan y se hierven durante 20 minutos sólo con agua. Luego se secan, se espera que enfríen un poco y se muelen en metate. Después de molidos se les agrega un poco de azúcar o, si se prefiere, sal. Se amasa con margarina o aceite, luego al sartén se le unta margarina o aceite y se agregan los plátanos molidos; se dejan unos 3 minutos a fuego.

Anteriormente los pajapeños lo comían al alba antes del desayuno, ahora se ha sustituido por el pan con café. Cuando no había qué hervir —plátano, camote, yuca, calabaza, chayote o malanga— simplemente se recalentaba hasta dorar o tostar la tortilla restante del día anterior y, con ésta, se acompañaba cualquier bebida, principalmente el café.

MOGO-MOGO TABASQUEÑO
Tabasco

INGREDIENTES:

- 3 plátanos verdes machos
- 1 plátano maduro cocido
aceite de olivo
azúcar o sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los plátanos se muelen uniformemente, y en una sartén con aceite de olivo se doran unos dientes de ajo, éstos se pueden sacar o dejarlos, se le agregan los plátanos y se sazona con azúcar o sal.

TORTUGA EN TAPADO

Veracruz

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de carne de tortuga
- 100 gramos de aceitunas
- 4 papas grandes
- 100 gramos de garbanzo cocido
- 2 plátanos fritos cortados en rodajas
- 30 gramos de pasitas
- 3 chiles curtidos picados
- 4 huevos
- mantequilla
- polvo de pan

PREPARACIÓN:

Se fríen todos los ingredientes, excepto la tortuga, los huevos y el pan. Después se agrega la tortuga sancochada y se batien los huevos que sean necesarios. En una cazuela untada de mantequilla se pone la mitad del huevo, después la tortuga, encima el resto del huevo y por último el polvo de pan. Se mete al horno el tiempo que se considere necesario.

FLOR DE KARDUM

Veracruz

INGREDIENTES:

- 3 jitomates
- 1 plátano macho
- 1 huevo
- 2 clavos (condimento)
- 3 pimientas
- flor de kardum
- mejorana
- aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cuece en el fuego la flor de kardum con muy poca agua, una vez lista se fríe en aceite con el jitomate molido y se le añade el plátano macho en forma de papilla, las especias y el huevo.

MOGO-MOGO CON MOSMOCHO (ASIENTOS DE CHICHARRÓN) Veracruz

INGREDIENTES:

- 1 plátano macho verde o maduro
- mantequilla o aceite
- cebolla
- mosmocho

PREPARACIÓN:

Se cuece el plátano macho, aparte se fríe en aceite o mantequilla la cebolla bien picadita, allí se agrega el mosmocho y el plátano machacado. Se puede comer acompañado de tortillas o solo.

MOGO-MOGO II Veracruz

INGREDIENTES:

- 10 plátanos machos
- 1 cucharada de sal
- ¼ de litro de manteca
- ¼ de litro de aceite
- ¼ de kilo de manteca (cebo)

PREPARACIÓN:

Se toman los 10 plátanos sazones y se pelan con un cuchillo, después se lavan con agua limpia y se echan en una olla de peltre agregándole agua, se colocan al fuego vivo durante unos 30 minutos para que se cuezan.

Después, los plátanos se muelen en metate o se machacan con el chile molero o con una cuchara grande hasta quedar bien molidos. Se les agrega sal, manteca de res (cebo) y ya incorporados todos estos ingredientes se vuelve a freír a fuego intenso por 5 o 10 minutos. Durante la cocción se mueve constantemente el mogomogo para que se cueza bien.

Se sirve en platos y con una cuchara se come de a poco. Se acompaña con café o atole.

CARNE PICADA CON ARROZ Y PLÁTANO VERDE

Veracruz

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de carne de res
- 1 ramita de cilantro ranchero
- ¼ de kilo de arroz
- 4 plátanos verdes
- 2 dientes de ajo
- 3 jitomates
- hojitas de perejil
- aceite, el necesario

PREPARACIÓN:

El arroz se limpia, se lava y se fríe. Por separado se pica la carne en pequeños trocitos y se cuece. Con el jitomate, cebolla y ajo se prepara una salsa que se incorpora al arroz para que se cocine. Se agregan los plátanos cortados en rodajas y la carne; se sazona con sal, perejil y cilantro. Se deja hervir a fuego medio hasta que el arroz esté cocido.

PESCADO AL PLÁTANO

Veracruz

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de mojarra (cuatro de tamaño chico)
- 10 hojas de chaya
- 3 plátanos machos verdes
- 4 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- sal y pimienta negra al gusto
- aceite el necesario

PREPARACIÓN:

Lavar el pescado, untarle sal y ajo, acomodarlo en un sartén con poco aceite, taparlo con las hojas de chaya, agregar las rebanadas de plátano, jitomate y cebolla, sal al gusto y dejar cocer a fuego lento.

TORTUGA EN SU SANGRE

Veracruz

INGREDIENTES:

- 1 tortuga blanca de buen tamaño
- 2 ramitas de cilantro
- 3 hojas de orégano verde
- 2 ramitas de cebollín
- 6 jitomates
- 10 hojas de perejil
- 1 cebolla chica picada
- 1 chile morrón o de olor
- 4 plátanos verdes
- 6 clavos de olor
- 1 cucharada de orégano seco
achiote y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Aliñar la tortuga quitándole la tapa inferior, sacarle la carne y las vísceras de su concha. En este proceso recuperar la sangre en un recipiente, la carne obtenida se corta en piezas y se pone a cocer en agua junto con la sangre recuperada, el hígado y el bofe.

Por otro lado, se abren las tripas y se lavan bien con agua caliente, hay que rasparlas con un cuchillo hasta que queden bien limpias y agregarlas al cocimiento. Licuar jitomate, cebolla, chile de olor, orégano y clavo, y se sofríen.

Cuando la tortuga ya está cocida a término medio se agrega lo sofrído, en este momento se pelan los plátanos y se agregan —uno raspado y dos en rodajas—. Se le da color con el achiote frotándolo en el cucharón, finalmente se incorporan picadas las hojas de orégano verde, perejil, cilantro y cebollín. Se retira del fuego cuando el plátano está blandito.

TORTUGA BLANCA EN VERDE

Veracruz

INGREDIENTES:

- 1 tortuga de buen tamaño
- 1 cebolla mediana
- 4 tazas de hojas de chile
- 4 jitomates
- 3 tazas de hojas de chaya
- 1 plátano verde
- 3 tazas de hojas de chipil
- 4 tazas de hojas de cilantro
- ½ kilo de masa
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se aliña la tortuga quitándole la tapa inferior, sacando la carne y las vísceras de su concha y se cortan en piezas para ponerlas a cocer con sal. Se licua con suficiente agua la cebolla, los jitomates y las hojas verdes. Después esta mezcla se cuele y se sofríe. Cuando la tortuga ya está cocida a término medio, se agrega el guiso y el plátano en rodajas.

Por otro lado, se disuelve la masa en un poco de agua agregándola al caldo y se dejar hervir hasta que el plátano esté cocido y el guiso espeso.

TARTA DE PLÁTANO CON SOYA Y CHOCOLATE

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 3 ó 4 plátanos machos(maduros)
- 250 gramos de harina de trigo integral
- 1 litro de leche de soya o 250 gramos de ocará de soya
chocolate amargo, pasas, nueces y azúcar mascabado, al gusto

PREPARACIÓN:

En horno de microondas, en periodos de 2 minutos, durante 4 a 6 minutos, se ponen a asar los plátanos con cáscara, previamente picados para que no exploten.

Después en un sartén de teflón se baten constantemente los plátanos, sin cáscara, a fuego lento, aprovechando el calor que adquirieron en el horno de microondas.

Sobre la pasta del plátano, sin dejarlo de batir y aún a fuego lento, se agrega poco a poco la leche de soya o la ocará, posteriormente se le incorpora la harina integral de trigo, las pasas, las nueces y, si la tarta se desea más dulce, se le aplica la cantidad requerida de azúcar mascabado. Opcionalmente se le puede agregar chocolate o piña picada o licuada.

Finalmente en un platón se extiende la pasta, con un grosor de 3 a 5 centímetros y se cubre con chocolate espolvoreado. Se adorna con nueces, con almendras rebanadas o fresas cortadas a la mitad y se refrigera.

Receta proporcionada por Jesús Ramos Dávila y Silvia Brito Orta.

PLÁTANOS CAPEADOS RELLENOS CON QUESO

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 2 plátanos machos gruesos, maduros pero consistentes
- 500 gramos de queso fresco de leche de vaca
- 2 chiles jalapeños crudos cortados en rajadas
hojas de epazote
- 250 gramos de harina de trigo
- 2 huevos
aceite comestible
palillos

PREPARACIÓN:

Se rebanan los plátanos en forma diagonal, tratando de obtener rebanadas lo más largas posibles y con un grosor aproximado de un centímetro. Sobre una rebanada de plátano, se coloca una rebanada de queso, una raja de chile jalapeño, dos hojas de epazote y otra rebanada de plátano y se compacta con palillos.

Se prepara la mezcla para el capeado con claras de huevo a punto de turrón y entonces se incorporan las yemas. Se calienta a fuego medio una buena cantidad de aceite en un sartén, de manera que los plátanos floten en éste y absorban menos grasa.

Los plátanos preparados con el relleno se pasan por el harina y luego por la mezcla del huevo, para colocarlos de inmediato en el sartén con el aceite caliente, dorándolos al gusto. Se sacan y se escurren en papel. Se sirven con una salsa de tomate sin chile y con arroz blanco.

Receta proporcionada por Jesús Ramos Dávila y Silvia Brito Orta.

FRIJOL RELLENO DE PLÁTANO MACHO

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de frijol
- 5 plátanos bien maduros
- ½ kilogramo de queso fresco
- 1 cucharada de manteca de cerdo
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Mientras los frijoles se hierven, a los plátanos machos, bien maduros, se les cortan las puntas, se les quita la cáscara y se rebanan a lo largo, agregándoles un poco de sal y se fríen. Ya dorados, se sacan a escurrir sobre un papel para que absorba el exceso de grasa.

Hervidos los frijoles, se muelen, de preferencia en un metate o bien en la licuadora, procurando que quede una masa maleable. Se le agrega sal al gusto y una cucharada de manteca de cerdo, hasta obtener una pasta consistente para hacer varias tortillas grandes. Las tortillas se cubren con los plátanos fritos, hasta formar una capa a la que se le agrega el queso fresco desmenuzado y se van enrollando hasta cerrar las puntas; se colocan en una servilleta de tela y se ponen en una cacerola grande, a baño María, por aproximadamente 25 minutos.

Se pueden servir en rebanadas, acompañadas con una taza de café negro.

Receta proporcionada por Felipe Matías Velasco.

“GALLINA VERDE”

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 5 plátanos machos verdes
- ½ kilogramo de queso fresco
- ½ kilogramo de tomate
- 1 cebolla chica
- 3 ó 4 dientes de ajo
- 10 hojas de acuyo o hierba santa
- 1 cucharadita de manteca de cerdo.
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se prepara el “chirmole”, que es una salsa que lleva tomate, cebolla y ajo picado hervidos y molidos. Se deja reposar hasta que se utilice.

A los cinco plátanos machos verdes, de preferencia tiernos, se les cortan las puntas, se parten a la mitad y se ponen a hervir con todo y cáscara; ya cocidos se sacan del agua y antes de que se enfríen se les quita la cáscara y se pican en pedacitos. En un recipiente mediano se pone una cama de acuyo y sobre ésta se colocan los pedacitos de los plátanos y se cubren con el “chirmole”, que se mezcla con una cucharadita de manteca, sal al gusto y queso fresco desmenuzado. Se vuelve a cubrir con una capa de acuyo. Se tapa para calentar a baño María por aproximadamente 15 minutos.

Se sirve cortado en porciones, acompañado con café negro.

Receta proporcionada por Felipe Matías Velasco.

EMSPANADAS DE PLÁTANO RELLENAS DE PICADILLO Oaxaca

INGREDIENTES:

- 4 plátanos maduros
- 150 gramos de carne maciza de res
- 150 gramos de carne maciza de cerdo
- 1 cebolla chica
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 100 gramos de aceitunas
- 100 gramos de alcaparras
- 100 gramos de almendras
- sal a al gusto

PREPARACIÓN:

A los plátanos se les cortan las puntas, se parten a la mitad y, con todo y cáscara, se ponen a hervir con un poco de sal.

Por otro lado, la carne de res y cerdo se hierven con un poco de sal, cebolla y ajo. Mientras, se pican finamente los tomates, la cebolla, el ajo, las aceitunas, alcaparras y almendras. Cocidas las carnes, se pican y, en una sartén grande, se fríen junto con el tomate, cebolla y ajo, agregando las aceitunas, alcaparras, almendras y sal al gusto.

A los plátanos, una vez hervidos, se les quita la cáscara y se “machucan” hasta formar una masa uniforme con la que se hacen pequeñas tortillas, que se rellenan con el picadillo y se cierran en forma de empanada y se ponen a freír hasta alcanzar el color dorado.

Receta proporcionada por Lina Fernández García de Leániz.

TORTITAS DE PLÁTANO CON JAMÓN SERRANO Oaxaca

INGREDIENTES:

- 3 plátanos machos maduros
- ½ kilogramo de queso fresco
- ½ kilogramo de jamón serrano
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los plátanos maduros se parten a la mitad y se ponen a hervir con todo y cáscara y un poco de sal. A los plátanos hervidos se les quita la cáscara, se “machucan” y con el jamón serrano finamente picado se revuelven, hasta obtener una masa uniforme.

Con este “machuco” se elaboran tortitas que se fríen y se dejan enfriar, sobre papel para quitar el exceso de grasa. Pueden servirse cubiertas con el queso fresco desmenuzado y acompañadas de una fresca ensalada de lechuga, tomate, pepino y cebolla morada.

Receta proporcionada por Cristobalina Fernández García de Leániz.

Frituras, tortillas y antojitos



PLÁTANOS FRITOS (MADUROS O VERDES) Oaxaca

INGREDIENTES:

- 2 plátanos machos maduros
- 1 litro de aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

A cada plátano maduro se le cortan ambas puntas y se parten por la mitad, se les quita la cáscara y se rebanan, ya sea a lo largo o en forma transversal. En caso de ser plátanos verdes se les agrega sal y se revuelven con las manos para que ésta se distribuya de manera uniforme.

Cuando el aceite esté bien caliente se colocan las rebanadas, una por una si están cortadas a lo largo, o en montón si son transversales. Después se voltean con un tenedor y se retiran del sartén hasta que adquieran un tono dorado sin quemarse.

Se dejan escurrir y se comen solos o con natas, con queso, con frijoles fritos, etcétera. Esta es la forma más común y típica de consumir plátano en las comunidades productoras de plátano macho, ya sea en el desayuno en un día normal o bien en la cena si la temperatura desciende o el día es lluvioso.

Una característica fundamental es el agradable y estimulante olor que despiden los plátanos al freírse, se distingue a varios metros de distancia e incrementa si los plátanos están muy maduros.

PLÁTANOS APLASTADOS, VERDES

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 2 plátanos machos verdes
- ½ litro de aceite
- 1 cucharada de sal

PREPARACIÓN:

Los plátanos verdes y crudos se parten por la mitad, se les quita la cáscara y se cortan en rodajas un poco gruesas.

Previamente se pone en una sartén medio litro de aceite para que esté caliente al momento de poner las rodajas, cuidando que estas se fríen por ambos lados sin que lleguen a dorarse demasiado. Después se dejan escurrir y enfriar un poco para posteriormente aplastarlas con la mano sobre papel de estraza. Deben quedar como pequeñas tortillas gruesas y se pasan por agua con sal, se dejan escurrir y nuevamente se fríen hasta quedar doradas.

Se consumen como complemento alimenticio cuando escasean las tortillas.

PLÁTANOS RELLENOS

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 2 plátanos machos amarillos
- ½ kilogramo de carne de res molida y guisada, queso o frijoles refritos
- 1 litro de aceite
- ¼ de manteca de cerdo

PREPARACIÓN:

Se hierven los plátanos en trozos con todo y cáscara, agregándoles un puñito de sal; una vez cocidos, se les quitan las cáscaras y se procede a machacarlos en una cazuela, a la que se le ha agregado un poco de manteca de cerdo. Se bate con una cuchara de madera para evitar que se quemé, hasta tener una pasta uniforme y manejable (se le da consistencia con manteca de cerdo y un poco de agua de sal).

Con el “machuco” se empiezan a hacer pequeñas tortillas a las que se les rellena en el centro de carne de res molida y guisada al gusto o bien de queso o de frijoles refritos. Posteriormente se enrollan y se fríen en aceite caliente, volteándolas para evitar que se quemen y cuando adquieren un tono dorado se retiran del sartén y se escurren. Los plátanos rellenos se comen solos o con crema y queso espolvoreado.

CHALUPITAS DE PLÁTANO

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 3 plátanos machos verdes
- 200 gramos de queso seco
- 1 huevo.
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- ½ litro de aceite
- ¼ de tomate verde de cáscara
- puño de chiles verdes
- poco de cilantro
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se lavan los plátanos, se cortan en dos pedazos con todo y cáscara, se ponen a cocer con un poco de sal, luego se les quitan las cáscaras, se muelen y se les agrega el huevo, la manteca, sal al gusto y se deja reposar durante 5 minutos.

Con la pasta reposada se elaboran “chalupas” (tortas alargadas) que se pasan por el aceite caliente y se dejan escurrir un momento.

Por separado se prepara una salsa verde con el tomate verde de cáscara, los chiles verdes y el cilantro.

Se sirven calientitas con salsa verde y queso espolvoreado.

TORTILLAS DE PLÁTANO

Oaxaca

Ingredientes:

- 8 plátanos amarillos o verdes
- ½ kilogramo de masa de maíz
- una pizca de sal

PREPARACIÓN:

Se hierven los plátanos sin cáscara agregándoles una pizca de sal. Posteriormente se muelen o se machacan hasta formar una pasta uniforme y se les agrega la masa de maíz, mezclando perfectamente ambas partes. Cuando se han mezclado, se procede a elaborar las tortillas de manera tradicional.

Se sirven con salsa verde de aguacate y queso encima.

TORTA TEAPA

Tabasco

INGREDIENTES:

6 plátanos cocidos con cáscara
3 huevos
225 gramos de mantequilla
200 gramos de queso fresco
azúcar al gusto
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pelan los plátanos una vez cocidos y se tamizan, se les agrega el azúcar al gusto, huevos, mantequilla y sal al gusto. En un molde se coloca una capa de masa de plátano, se baña con queso desmoronado y azúcar, luego otra capa de plátano encima y así hasta terminar con queso y azúcar. Posteriormente se hornea.

PLÁTANO ASADO

Tabasco

INGREDIENTES:

6 plátanos machos no muy maduros
225 gramos de mantequilla
queso, el necesario

PREPARACIÓN:

Se pelan los plátanos, después se meten al horno; ya asados se abren para rellenarlos con mantequilla y queso.

HOJUELAS DE PLÁTANO

Tabasco

INGREDIENTES:

- 4 plátanos
- ½ litro de manteca
- azúcar al gusto
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pela y se sancocha el plátano macho tierno, se muele muy bien, se le pone su puntito de sal y después se amasa en un poquito de manteca. Luego se extiende la tortilla de medio dedo de grueso, se corta en pedazos y se fríe en manteca que esté bien caliente. Según se va sacando se le pone azúcar encima.

TORTILLAS PARADAS DE PLÁTANO VERDE

Veracruz

INGREDIENTES:

- 1 kilo de maíz
- 1 plátano verde picado

PREPARACIÓN:

El maíz se lleva al molino o se muele en el molino casero, allí se agrega el plátano verde picado para que se mezcle con la masa. Una vez hecho esto se “echan” las tortillas grandes a mano y con el dedo se le hacen varios huecos, después se cuecen en el comal de barro. Ya cocida la tortilla, se coloca atrás de la brasa del fogón una latita con agua, allí se “para” la tortilla hasta que se dora. Se les llama “tortillas paradas” porque se recuestan contra la brasa hasta que adquieren una consistencia dorada como el totopo.

PLÁTANOS MACHOS ASADOS

Veracruz

INGREDIENTES:

Plátano macho

PREPARACIÓN:

Una forma de cocinar los plátanos es colocándolos directamente en las brasas, en especial, si se cuenta con un buen fogón. Para ello se toman los plátanos maduros y con toda la cáscara se ponen en la brasa caliente dejándolos unos 15 o 20 minutos para cocerse. Después, cuando empiezan abrirse, se sacan de la brasa y se dejan unos minutos para enfriarse.

Otra forma de comerlos es cocidos cuando los plátanos empiezan a madurar. Entonces se les quita toda la cáscara y se pone en brasa caliente por unos 10 minutos; durante este tiempo los plátanos se están volteando para que se cosan bien. Una vez cocidos los plátanos descascarados, se sacan de la brasa dejando un rato para que se enfríen.

TORTILLAS DE CABEZA DE PLÁTANO

Veracruz

INGREDIENTES:

1 cabeza de plátano
½ kilogramo de masa de maíz

PREPARACIÓN:

Se arrancan las cabezas de los plátanos, se limpian con un cuchillo o machete quitándoles las raíces, después se rebana en pedazos y se muelen en metate. Luego se exprime el amasijo en un trapo limpio para sacarle el agua de resina que contiene naturalmente.

Una vez obtenido el amasijo se revuelve con medio kilo de masa de maíz, con el fin de aumentar más el volumen. Con esa masa se hacen tortillas, que pueden comerse solas o para acompañar la comida.

TORTILLAS DE PLÁTANO MACHO VERDE

Oaxaca

INGREDIENTES:

(para elaborar 8 piezas grandes)

- ½ kilogramo de maíz (cocido y lavado)
- 3 plátanos “sapos”, verdes o 2 plátanos machos medianos, sin cáscara y en rebanadas
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Primero se hierve el maíz con cal (una arroba de maíz, equivalente a 14 kilos, requiere tres puños de cal) se lava y se muele en metate, “molinito” casero o molino comercial. Para obtener medio kilogramo de masa se requiere medio kilogramo de maíz.

Al maíz cocido y lavado se le mezcla el ingrediente elegido (plátano “sapo” o macho, sin cáscara y en rebandas) para molerlos juntos y agregarles la sal. La masa obtenida debe ser fina y suave y con ella se elaboran las tortillas que se “echan” al comal para su cocimiento, y deben voltearse por ambos lados de manera uniforme.

Receta proporcionada por cocineras tradicionales de San Juan Guichicovi, Oaxaca.



Dulces y postres

DULCE DE PLÁTANO

Oaxaca

INGREDIENTES:

1 ½ kilogramo de plátanos machos bien maduros
800 gramos de azúcar morena
200 gramos de azúcar refinada

PREPARACIÓN:

A los plátanos crudos se les quita la cáscara y se muelen, ya sea en metate o en la licuadora, junto con el azúcar morena. Luego se vierten sobre un recipiente colocado a fuego muy lento y se baten constantemente para evitar que se peguen.

Cuando el dulce de plátano toma un color café claro, se vierte un poco de éste en un vaso con agua y, si se disuelve, se deberá continuar batiéndolo un poco más hasta que ya no se disuelva.

Entonces se retira del fuego y se vacía sobre hojas de plátano macho asadas y previamente engrasadas para evitar que se pegue. Se extiende según el grosor que se requiera y se aplana, se le espolvorea azúcar refinada, golpeando ligeramente para que ésta se incorpore a la pasta.

Se cortan los pedazos según se desee y se sirve como postre para toda la familia, preferentemente cuando se está de “manteles largos” o cuando se tienen invitados distinguidos.

PAY DE PLÁTANO MACHO

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 2 plátanos machos bien maduros
- 1 lata de leche condensada
- ¼ de kilo de azúcar
- 1 barra de mantequilla
- 1 huevo
- ¼ de kilo de queso
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

Se hierven los plátanos maduros con todo y cáscara y una pizca de sal.

Por separado se licúa junto con la leche, el azúcar, huevo, media barra de mantequilla y queso.

Una vez cocidos los plátanos se les quita la cáscara y se machacan, luego se procede a colocar la masa en un recipiente o molde y se le agrega el licuado antes mencionado.

Finalmente se pone a hornear y se consume bien frío.

ROSCA DE PLÁTANO MACHO

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 4 plátanos crudos, maduros
- 1 lata de leche condensada
- 4 huevos
- 1 barra de mantequilla
- 1 taza de harina
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- canela al gusto

PREPARACIÓN:

A los plátanos maduros se les quita la cáscara y se batan junto con la leche, los huevos, la mantequilla, la harina, el polvo para hornear y se agrega canela al gusto.

Una vez realizado esto, se coloca sobre un molde al que se ha engrasado con un poco de mantequilla, para evitar que se pegue, y se hornea hasta que esté bien cocido.

Se deja enfriar y está listo para comerse.

FLAN DE PLÁTANO MACHO

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 1 taza de azúcar
- 1 lata de leche condensada
- 1 plátano macho bien maduro
- 1 taza de leche evaporada
- 5 huevos
- 1 cucharada de esencia de vainilla

PREPARACIÓN:

Se calienta la taza de azúcar en una flanera y se bate constantemente hasta formar el caramelo.

Aparte se licúa la taza de leche condensada, el plátano macho bien maduro (sin cáscara), la taza de leche evaporada, los 5 huevos y la cucharada de esencia de vainilla.

Debe vertirse todo esto en una flanera que contenga el caramelo y taparse con papel aluminio, asegurando las orillas.

Se cocina a fuego medio, en baño María, por espacio aproximado de una hora; se deja enfriar en el mismo molde y posteriormente se extrae y se sirve bien frío.

BUÑUELOS CON PLÁTANO MACHO

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 1 taza de harina
- 2 tazas de azúcar
- 3 huevos
- 4 plátanos machos maduros
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 1 litro de aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se disuelve el polvo para hornear con el azúcar y la sal, se agregan los huevos y se continúa batiendo. Después se le va añadiendo los plátanos previamente machacados, lo más fino posible, y el azúcar. Si la pasta queda muy dura se le agrega un poco de leche hasta darle consistencia.

Se deja reposar unos 20 minutos y con la pasta se elaboran los buñuelos, los cuales se fríen en aceite bien caliente.

Se comen fríos, solos o según el gusto; revolcados en azúcar o acompañados de miel o piloncillo.

BRAZO GITANO DE PLÁTANO MACHO

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 5 plátanos machos amarillos, semi-maduros
- 1 lata de media crema
- queso rallado al gusto
- manteca al gusto
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los plátanos se parten en dos con todo y cáscara y se ponen a cocer con un poquito de sal.

Una vez cocidos se les quita la cáscara y se machacan perfectamente, agregándoles manteca y sal al gusto.

Con el “machuco” se hace una tortilla grande y se rellena con bastante queso y se va enrollando hasta formar el brazo gitano.

Se decora con la media crema y queso.

DONAS DE PLÁTANO MACHO

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 4 plátanos machos amarillos
- 200 gramos de harina
- 2 litros de aceite
- azúcar
- sal

PREPARACIÓN:

Primero se hierven los plátanos con todo y cáscara y se agrega un poco de sal; luego se procede a machacarlos perfectamente. Con la pasta se elaboran las donas añadiéndoles a cada una un poquito de harina.

Conforme se van formando las donas, se fríen en el aceite bien caliente y después se dejan escurrir.

Finalmente se les espolvorea azúcar y están listas para degustarse.

FRITURA DE PLÁTANO MACHO

Oaxaca

INGREDIENTES:

- ½ taza de harina
- 1 huevo
- 4 plátanos machos maduros
- ½ taza de aceite
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 taza de azúcar

PREPARACIÓN:

Se bate la yema del huevo con la leche, se le añaden dos cucharadas de agua, el jugo de limón y la mantequilla, y se sigue batiendo. Se cierne la harina, se mezcla con la cucharada de azúcar, se agrega el batido anterior y por último se mezcla la clara del huevo, bien batida.

A los plátanos se les quita la cáscara y se parten por la mitad a todo lo largo, se bañan con la mezcla anterior y se fríen en bastante aceite caliente.

Se dejan escurrir y se sirven espolvoreados de azúcar.

MUÉGANOS DE PLÁTANO MACHO

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 2 plátanos maduros
- 2 cabezas de panela o piloncillo
- ½ litro de aceite

PREPARACIÓN:

Los plátanos maduros se pelan y se cortan en trozos bien pequeños, se fríen en aceite y se dejan escurrir.

La panela o piloncillo se pulveriza previamente y se coloca en un recipiente a fuego lento, se bate hasta formar la melcocha a la que se le agregan los pedazos de plátano maduro frito y se continúa batiendo hasta que toma consistencia un poco dura.

Posteriormente se retira del fuego y aún caliente se extiende sobre una mesa de madera, se corta en cuadrados, los que se colocan en pedazos de hojas de maíz, y ya fríos se pueden comer.

“MONTONCITOS” DE PLÁTANO MACHO

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 350 gramos de mantequilla
- 1 lata de leche condensada
- 1 huevo
- 2 plátanos machos maduros
- 3 tazas de harina de arroz

PREPARACIÓN:

Se bate la mantequilla, la leche condensada, el huevo, los plátanos machos maduros, previamente machacados o molidos, y la porción de harina.

Se deja reposar la pasta 10 minutos y luego, con la ayuda de una cuchara, se forman “montoncitos” sobre un recipiente previamente engrasado y espolvoreado de harina. Se hornea a 170 grados centígrados durante 25 minutos hasta los montoncitos se doren ligeramente; se retiran del horno y se dejan enfriar.

Se sirven espolvoreados con azúcar.

BUDÍN DE PLÁTANO MACHO

Oaxaca

INGREDIENTES:

- 2 kilogramos de plátano maduro
- 2 huevos
- 2 barras de mantequilla
- 2 cucharadas de vainilla
- ½ cucharada de polvo para hornear
- 100 gramos de pasitas
- 1 lata de leche evaporada
- ¼ kilogramo de azúcar

PREPARACIÓN:

Se lavan los plátanos, se les quita la cáscara, se machacan bien y se les agrega la mantequilla, el azúcar, el polvo para hornear y los huevos. Se bate para incorporar bien los ingredientes y por último se agregan la leche, la vainilla y las pasitas, dejando reposar la mezcla por 5 minutos.

Se engrasa un refractario con mantequilla, se cubre con papel de estraza, se vacía el contenido y se hornea.

PAN RELLENO DE PLÁTANO
Oaxaca

INGREDIENTES:

- 10 plátanos machos
- ½ kilogramo de azúcar
- 1 bolsita de pan molido
- 1 barra de mantequilla
- 100 gramos de azúcar
- 1 cucharada de bicarbonato
- 1 kilogramo de harina
- 1 lata de leche evaporada

PREPARACIÓN:

Para el relleno: se ponen a cocer los plátanos machos amarillos sin cáscara, ya cocidos se retiran del fuego, se ponen a escurrir y después se muelen en metate o con un machacador, se les agrega el pan molido hasta obtener una pasta consistente, y se cocinan a fuego lento durante una hora.

Para el pan: en una cacerola se bate la mantequilla, el azúcar, el bicarbonato y la harina que se va agregando poco a poco, una vez que esté mezclado todo, se vacía en un molde para hornear, se le pone el relleno y se baña con la leche evaporada.

HOT CAKES DE PLÁTANO
Oaxaca

INGREDIENTES:

- 8 plátanos maduros
- 1 huevo
- 200 gramos de harina de trigo
- ¼ litro de aceite para cocinar

PREPARACIÓN:

Se pelan los plátanos maduros crudos, se machacan hasta que estén bien batidos, se les agrega el huevo y se sigue batiendo. Poco a poco se incorpora la harina hasta que se ponga espesa la pasta, con una cuchara sopera se vacía al sartén y luego se voltea hasta que esté cocida. Se sirve con cajeta, leche condensada o miel.

PASTEL DE PLÁTANO RELLENO DE PIÑA Y COCO
Oaxaca

INGREDIENTES:

- 10 plátanos machos amarillos
- 2 bolsas de pan molido
- 1 bolsita de colorante vegetal amarillo
- 2 piñas maduras
- 3 cocos secos
- ½ kilogramo de azúcar

PREPARACIÓN:

Se hierven los plátanos sin cáscara, se muelen, se les agrega el pan molido y media bolsita de colorante vegetal amarillo. Se mezcla todo muy bien y se forma una pasta para la base del pastel, al que se le da la forma que se desee.

Para el relleno: se pica la piña en trozos pequeños y se ralla el coco. En un recipiente se incorpora la piña, el coco, el azúcar y el resto del colorante vegetal amarillo; se deja a fuego lento y se mueve hasta que se forme la mermelada.

PLÁTANOS ENTEROS CON CREMA Y QUESO
Oaxaca

INGREDIENTES:

- 10 plátanos maduros
- ½ kilogramo de queso blanco seco
- 1 crema
- aceite para cocinar

PREPARACIÓN:

Los plátanos se pelan y enteros se fríen en una sartén con suficiente aceite caliente, volteándolos con un tenedor hasta que estén completamente dorados sin llegar a quemarse. Una vez fritos, se escurren y se parten por la mitad a lo largo. Se sirven con crema y queso rallado.

PLÁTANOS CON SARAPE Tabasco

INGREDIENTES:

- 12 plátanos machos
- 100 gramos de mantequilla
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de canela molida
- 1 lata de leche condensada

Horno precalentado a 200° C

PREPARACIÓN:

Corte las orillas de los plátanos y pártalos por la mitad a lo largo sin llegar al fondo; unte la mantequilla, espolvoree el azúcar y la canela. Hornee por media hora. Saque del horno y bañe con la leche condensada.

PLÁTANOS AMARILLOS Tabasco

INGREDIENTES:

- 4 plátanos machos, pelados y muy maduros
- ½ taza de agua
- 5 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de brandy
- 4 trocitos de mantequilla
- 1 puntita de amarillo vegetal
- 1 trocito de anís estrella

PREPARACIÓN:

En un molde de loza refractaria se ponen los plátanos y se bañan con una salsa que se hará de la siguiente manera: en una taza se pone agua, azúcar, vainilla, anís, amarillo vegetal y brandy, todo esto se revuelve. Se bañan los plátanos con la salsa, se pone un trocito de mantequilla encima. Se meten al horno a 350° C para que se doren, casi hasta que se sequen y estén cocidos. Se pueden servir fríos o calientes, como postre o para acompañar carnes. Deben quedar con líquido.

PLÁTANOS AL HORNO I
Tabasco

INGREDIENTES:

- 2 plátanos machos
- 125 gramos de mantequilla
- azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

Los plátanos se limpian con un lienzo y sin pelar, se meten en el horno a 250° C directamente sobre la parrilla; se voltean de vez en cuando y se dejan cocer hasta que la cáscara esté negra y reviente. Se sirven recién salidos del horno con su propia cáscara. Se abren a lo largo y se sazonan con la mantequilla y el azúcar.

PLÁTANOS AL HORNO II
Tabasco

INGREDIENTES:

- 8 plátanos machos, medianos, bastante maduros
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 copa de jerez seco
- azúcar granulada, la necesaria
- canela en polvo, la necesaria

PREPARACIÓN:

A los plátanos se les hace una abertura en uno de los lados y se les saca con todo cuidado la pulpa, ésta se pone en una fuente y se le quita el corazón; se machaca con un tenedor y se mezcla con los demás ingredientes. Se vuelven a rellenar los plátanos con la pulpa, se acomodan en una charola de horno y se meten al mismo a 350° C hasta que estén dorados y revienten. Se sirven muy calientes en su misma cáscara.

PANQUÉ DE PLÁTANO MADURO

Tabasco

INGREDIENTES:

- 4 plátanos machos maduros, cortados en rodajas y fritos en aceite
- 4 huevos
- 2 tazas de leche
- 1 taza de mantequilla
- 2 tazas de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de bicarbonato
- 3 cucharaditas de royal o polvo de hornear
- 2 cucharaditas de especias molidas de canela, clavo, nuez moscada y jengibre
- 2 cucharaditas de vainilla
- ¼ de kilogramo de pasas
- ¼ de kilogramo de frutas secas picadas

PREPARACIÓN:

Se licuan la leche, el azúcar, la sal, los huevos y se agregan los plátanos, cuidando de que éstos no queden muy triturados. En el tazón de la licuadora se bate la mantequilla, se agrega el polvo de pan mezclado con el polvo para hornear y las especias. Se le agrega lo batido en la licuadora, las frutas picadas y las pasas. Se vacía en un molde de rosca. Se hornea a 250° C. Se deja enfriar y se sirve con crema batida y helado.

PLÁTANO TIERNO EN DULCE

Veracruz

INGREDIENTES:

- 5 plátanos machos tiernos
- 2 panelas o azúcar

PREPARACIÓN:

Tan pronto como se corta el racimo a los plátanos se les quita la cáscara, se lavan con agua limpia y en una olla se ponen al fuego, se les agrega panela o azúcar, se ponen a hervir durante una hora y queda listo el dulce de plátano tierno (1 olla mediana para 1.5 kilos de azúcar). Se acompaña con atole de masa o de elote.

Los fuertes nortes que afectan la región, entre los meses de septiembre y marzo, tiran algunas plantaciones de plátano, muchas de las cuales están en un 50% de madurez y ya no tiene igual calidad que el plátano erguido. A los que se caen se les llama plátano de suelo (taltsapot); cuando la mata cae, demora un mes en morir y hasta este tiempo se corta; los frutos son delgados y simples. Este dulce es una buena forma de aprovechar los frutos de las plantas caídas.

DULCE DE PLÁTANO MACHO

Veracruz

INGREDIENTES:

- 1 penca de plátano
- 2 kilos de azúcar o panela
canela al gusto

PREPARACIÓN:

Se ponen a hervir los plátanos partidos por la mitad. Una vez que ya están medio cocidos, se le agrega el azúcar o panela con la canela y se espera a que el azúcar quede como miel; esto indica que ya está cocido el plátano.

MERMELADA DE PLÁTANO MACHO

Veracruz

INGREDIENTES:

- 20 plátanos machos
- 10 semillas de toloache o 10 hojas
- ½ kilogramo de azúcar
- ½ litro de agua

PREPARACIÓN:

Se hierven los plátanos, se machucan o se baten. La mezcla se coloca en una olla y se remueve para que no se pegue, después se le agregan todos los ingredientes hasta hacerse mermelada. Posteriormente se deja enfriar y listo para guardar o comer.

PLÁTANOS MACHOS EN CONSERVA, DE PAJAPAN
Veracruz

INGREDIENTES:

- 20 plátanos machos
- 4 piezas de panela o piloncillo
- 1 kilo de azúcar
- 1 litro de agua

PREPARACIÓN:

Se pelan con cuchillo unos 20 plátanos tiernitos y se cortan por pedacitos. Se lavan bien con agua limpia antes de cocer, después se colocan en una olla de peltre, echándole un poco de agua. Luego se le echan dos mancuernas de panela o también puede ser azúcar; se deja cocer permaneciendo unos 30 minutos y se está removiendo con una cuchara para que no se queme o se pegue. Cuando los trocitos están en mermeladas quiere decir que ya están cocidos y se quita la olla del fuego para consumir.

POSTRE DE PLÁTANO VERDE O MADURO
Veracruz

INGREDIENTES:

- 4 plátanos machos verdes o maduros

PREPARACIÓN:

En el fogón, cuando hay suficiente brasa, se hace un espacio y se pone el plátano maduro, se le echa la brasa encima (su tiempo de cocción es de 10 a 15 minutos). Es el mismo paso con el plátano verde.



Glosario

- Acuyo.** (Hierba santa, tlanepa, santa). Hojas muy aromáticas, se usan como condimento. Arbusto del mismo nombre (*Piper sanctum* o *Piper auritum*)
- Aliñar.** (Destazar). Seccionar y limpiar en piezas la carne de un animal.
- Apixi.** Planta aroidea de hojas grandes, tóxica. También se le llama mafafa. Son diversas variedades que se confunden con el macal y la malanga.
- Apompo.** También conocido como zapote reventador o zapote de agua. Es un árbol que nace en las zonas bajas, inundables. Produce unos frutos grandes, como cocos que revientan al madurar y sueltan unas semillas carnosas e irregulares (*Pachira aquatica*).
- Chaya.** Arbusto de tamaño mediano cuyas hojas comestibles son utilizadas en diversos platillos del sureste, su nombre científico es *Cnidoscobus chayamansa*.
- Chile molero** (chilmolero). Nombre popular del molcajete.
- Fogón.** Cajón hecho de madera con cuatro patas y relleno de tierra que se utiliza en la cocina para colocar el brasero.
- Joloche.** Árbol de madera suave cuya corteza fibrosa se utiliza para hacer cordeles (*Heliocarpus arborescens*). Es una variedad del jonote. Por extensión también se le llama “joloche” a la envoltura de la mazorca del maíz, hojas que envuelven a la mazorca.
- Kardum** (o izote, flor de). Planta parecida a una palmera, llamada también yuca en el norte del País. (*Yuca albifolia*, *Yuca haccata* o *Yuca filamentosa*).
- Malanga.** Tubérculo rico en carbohidratos de consumo extendido en el sureste y caribe mexicano. Con la malanga se preparan algunas frituras y diversos platillos, su nombre científico es *Coloscasia esculenta*.
- Masaco** (de *mazacote*). Pasta en la que se mezclan diversos componentes. Se denomina mazaco a un amasijo de plátano y chicharrón.
- Mosmocho.** Asientos del chicharrón. (*Biushe*)

Ojoche. Árbol de hasta 30 metros con jugo lechoso y fruto amarillento o anaranjado comestible (*Brosimum Alicastrum* Sw).

Pancla (piloncillo). Producto elaborado con jugo de caña de azúcar, sólido, en forma de cono truncado, de color café oscuro. Se suele vender en pares envueltos en hojas de la mazorca del maíz.

Patelolote. Pimienta gorda o malagueta, (*Pimenta officinalis*).

Pilte. Carne de pescado, pollo u otra, preparada con salsa y envuelta en forma de tamal, cocinada al vapor o sobre un comal. También se llama pilte a la salsa o al preparado para los guisos.

Sancochar. El sancocho es en sí un cocido de carne y verduras, pero el término se utiliza como sinónimo de hervir o cocer cualquier alimento.

Tascolar. Se entiende por tal acción a la pesca artesanal, realizada cuando crecen los arroyos o esteros.

Recetario sotaventino del plátano macho

—con un tiraje de 2 000 ejemplares—
lo terminó de imprimir la Dirección
General de Culturas Populares del
Consejo Nacional para la Cultura y las Artes
en los talleres de Reproducciones y Materiales, S.A. de C.V.,
Presidentes 189-A, Col. Portales, Delegación Benito Juárez,
México, D.F. C.P. 04300
en el mes de noviembre de 2011.

Cuidado de la edición:
Subdirección de Publicaciones de la
Dirección General de Culturas Populares

