

Recetario digital  
de la cocina cotidiana de México



De **tristezas**  
y otras **melancolías**  
Recetario

Primera edición en Recetario digital de la cocina cotidiana de México, 2019

Producción:  
Secretaría de Cultura  
Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas  
Asociación Nacional de Fabricantes de Chocolates, Dulces y Similares

*De tristezas y otras melancolías. Recetario.*

Coordinación de la colección:

Tihui Campos Ortiz  
Jesús Mendoza Mejía

D.R. © 2019 de la presente edición  
Secretaría de Cultura  
Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas  
Av. Paseo de la Reforma 175, piso 12  
col. Cuauhtémoc, C.P. 06500  
Ciudad de México  
[www.cultura.gob.mx](http://www.cultura.gob.mx)

Las características gráficas y tipográficas de esta edición son propiedad de la Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas de la Secretaría de Cultura.

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 de la Secretaría de Cultura/ Dirección general de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas

Diseño: Jesús Mendoza Mejía

Hecho en México



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA

DIRECCIÓN GENERAL  
DE CULTURAS POPULARES,  
INDÍGENAS Y URBANAS



ASCHOCO



# Presentación

La diversidad cultural de este país se ve representada en cada platillo que se prepara en nuestro México pluricultural. La intención del *Recetario digital de la cocina cotidiana de México* no es la de ser un recetario más, sino que en él se exprese lo que pueden aportar nuestras cocinas del día a día, las cuales están arraigadas en cada una de las comunidades de nuestro territorio.

Estas cocinas están integradas por un cúmulo de conocimientos que han sido transmitidos de generación en generación y en los que se han aprovechado productos del campo, el bosque, la selva, el mar y todos los demás recursos naturales con los que interactúan las comunidades. Asimismo se constituyen como una forma saludable de alimentación, ya que nos nutren y nos curan el alma.

He ahí la importancia que tiene el programa Las Semillas que nos dieron Patria, de la Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas, al reconocer, valorar y difundir todos los elementos alrededor de la cultura alimentaria del país.

En cada número del recetario encontraremos temas tan diversos como el acontecer de nuestra vida. Recetas con ingredientes cotidianos, con nuestras semillas, que nos ayudarán a reconocer que la comida es un factor que constituye nuestras identidades.

A partir de que cada habitante lea, comparta y use este proyecto, será posible darles el lugar que les corresponde a las cocinas cotidianas de México.

**Alejandra Frausto Guerrero**

Secretaria de Cultura



# Índice

6

**Agua de barranca**

8

**Bu'pu**

10

**Cacaguada**

12

**Agua de chocolate**

14

**Xocoatl**

16

**Horchata de cacao**

18

**Bebida de pinole**

20

**Mil hojas de chocolate**

22

**Tamales de chocolate**

24

**Untable de chocolate de mesa**

26

**Tablillas de chocolate con frutos secos**

28

**Mole con chocolate**



# Agua de barranca

Sra. Reyes Tizatl  
Zacatelco, Tlaxcala

## Ingredientes

- ¼ de semilla cacao
- 125 g de haba seca
- 375 g de maíz
- 10 g de canela
- 10 g de anís
- ½ l de agua

## Procedimiento

1. Tostar la semilla de cacao, el maíz y el haba seca con cáscara. Una vez tostada el haba limpiarla.
2. Ya tostadas las semillas moler con la canela, anís y agua, hasta hacer una pasta.
3. Una vez obtenida la pasta, disolver en agua y colar, agregar hielo y azúcar; posteriormente, con la ayuda de un molinillo, batir y servir en las jicaras de güaje.



AO-TRADICION  
DE  
ACATELCO

# Bu'pu

## Ingredientes

- ½ kg de cacao
- 3 puños de polvo de flor de mayo tostada y molida
- 250 g de flor de mayo fresca
- 8 kg de panela en polvo
- Suficiente agua



**Marahí López Pineda**  
Juchitán de Zaragoza,  
Oaxaca

## Procedimiento

Para la pasta:

1. Tostar el cacao, quitar la cáscara y molerlo.
2. Mezclar el polvo de cacao con el polvo de flor de mayo, agregando poco a poco agua hasta obtener una pasta tersa.
3. Moler la flor de mayo fresca e incorporarla a la pasta; añadir la panela en polvo y amasar hasta que todo esté mezclado; agregar agua, de ser necesario.

Para el *nisiaba bu'pu*:

1. Poner un poco de la pasta en una olla de boca ancha; agregar suficiente agua y batir vigorosamente hasta obtener una espuma tersa y consistente.
2. Colocar un poco de la espuma sobre una taza de atole de maíz blanco caliente y servir.



# Cacaguada

## Ingredientes

- 1.6 kg de pulpa de mucílago
- 100 g de azúcar
- 800 g de agua



**Lizbeth Hernández  
y Armando Muñoz**

Museo DRUPA  
Cunduacán, Tabasco

## Procedimiento

1. Lavar y desinfectar los frutos.
2. Partir por la mitad las mazorcas y en un tazón colocar las semillas con su pulpa.
3. Agregar un poco de agua a modo de hacer frotar las semillas para extraer la pulpa (proceso similar que se sigue con el tamarindo o la guanábana).
4. Una vez lista la pulpa, agregarla a la licuadora con azúcar y el resto del agua.
5. Antes de servir, colocar hielo al gusto.



La cacaguada es una bebida típica de Tabasco que se elabora con la pulpa del cacao. Los jornaleros acostumbran a parar labores en el madreado antes del mediodía para beberla. Mediante un cernidor extraen la pulpa con las manos y sólo la mezclan con agua; dependiendo la cosecha, pueden o no agregar azúcar, ya que en ocasiones la pulpa es demasiado dulce.

# Agua de chocolate

Museo del Chocolate  
(MUCHO)  
Ciudad de México

## Ingredientes

- 1 l de agua
- 1 tablilla de 50 g de chocolate de mesa
- 2 cditas. de cocoa
- 10 cditas. de azúcar
- 1 cdita. de esencia de vainilla

## Procedimiento

1. Moler la tablilla del chocolate de mesa en el molcajete o metate, hasta hacerla polvo.
2. Verter el agua en una licuadora o en una jarra, agregar el chocolate molido, la cocoa, la esencia de vainilla y el azúcar.
3. Mezclar bien en la licuadora o con el molinillo hasta que se diluyan todos los ingredientes.
4. Servir con hielo.



# Xocoatl

## Ingredientes

- 220 g de cacao tostado y pelado
- 8 g de chiles secos
- 4 g de pimienta gorda
- 5 g de achiote
- 100 g de miel
- 1.6 kg de agua



**Lizbeth Hernández  
y Armando Muñoz**

Museo DRUPA  
Cunduacán, Tabasco

## Procedimiento

1. Tostar la pimienta gorda.
2. Tatemar los chiles secos y moler en molino para obtener hojuelas.
3. En molino de granos, hacer una primera molienda con cacao tostado; enseguida, mezclar con hojuela de chiles, pimienta y achiote. Moler tres veces, apretando la mariposa del molino en cada vuelta para obtener una pasta más tersa.
4. En licuadora o en chocolatera, agregar pasta y el agua tibia; moler por un minuto; sin parar, agregar la miel. Se notará una espuma consistente; detener y servir.



# Horchata de cacao

Museo del Chocolate  
(MUCHO)  
Ciudad de México

## Ingredientes

- 1 l de leche
- 6 cditas. de harina de arroz
- 5 cditas. de azúcar
- 2 cditas. de cocoa
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- ½ cdita. de canela en polvo
- 100 g de nuez

## Procedimiento

1. Verter la leche en una licuadora. Agregar poco a poco la harina de arroz y el azúcar.
2. Moler hasta que estén bien incorporados los ingredientes.
3. Agregar la nuez y moler al gusto. Dejar poco tiempo si se desea mantener trocitos de nuez en la bebida o moler más tiempo si se desea que la mezcla sea tersa.
4. Agregar la cocoa, la vainilla y la canela.
5. Mezclar bien la bebida.
6. También se puede preparar en una jarra, mezclando bien los ingredientes con la ayuda de un molino.
7. Aparte, picar la nuez muy fina y agregarla a la bebida mezclada.
8. Servir en una jarra con hielos.



# Bebida de pinole

## Ingredientes

- 30 g de cacao tostado y pelado
- 60 g de maíz
- 2 g de pimienta
- 5 g de canela
- 150 g de azúcar
- 2 kg de agua

## Procedimiento

Para el polvo de pinole:

1. Tostar el maíz sin dejar de moverlo hasta que cambie su color (observar que no llegue a punto quemado). Ya que esté listo, molerlo en molino de granos, poco a poco, con cacao.
2. Hacer una segunda molienda de esta mezcla con la canela y la pimienta; el producto final debe ser un polvo.

Preparación de la bebida:

1. Poner a hervir 1 800 g del agua.
2. Al resto del agua fría, agregarle 80 g del polvo para hacer el atole, disolver y reservar.
3. Una vez que el agua haya soltado el hervor, agregar poco a poco la mezcla del pinole y mover constantemente hasta notar el cambio de consistencia de atole.
4. Agregar el azúcar y seguir moviendo. Puede beberse fría o caliente.



**Lizbeth Hernández  
y Armando Muñoz**

Museo DRUPA  
Cunduacán, Tabasco



# Mil hojas de chocolate

## Ingredientes

Cremoso de chocolate:

- 250 g de leche
- 250 g de crema
- 100 g de yemas
- 50 g de azúcar
- 160 g de chocolate semiamargo Grandeur alto desempeño
- 90 g chocolate amargo Grandeur
- 90 g de chocolate amargo Grandeur al 70% de cacao alto desempeño

Crema de vainilla y chocolate blanco:

- 200 g crema para batir
- ¼ pza. vaina de vainilla
- 60 g chocolate blanco Grandeur alto desempeño

Mil hojas:

- 300 g de pasta de hojaldre



**Juan Pablo Salinas  
y Alejandro Salas**  
Ciudad de México



## **Procedimiento**

Mil hojas:

1. Cocer la pasta de hojaldre en el horno a 190°C por 25 minutos hasta que esté ligeramente dorada; cortar de la forma deseada y reservar hasta utilizar.

Cremoso de chocolate:

1. Elaborar una salsa inglesa con los primeros ingredientes; verter sobre el chocolate y mezclar hasta que estén perfectamente incorporados.
2. Dejar enfriar hasta que tenga textura cremosa.
3. Vaciar una manga con duya lisa y reservar.

Crema de vainilla y chocolate blanco:

1. Fundir el chocolate blanco.
2. Montar la crema y la vaina, verter el chocolate blanco Grandeur alto desempeño e incorporar de manera envolvente; poner en una manga con duya rizada y reservar.



# Tamales de chocolate

Museo del Chocolate  
(MUCHO)  
Ciudad de México

## Ingredientes

- 1 kg de harina de maíz
- 250 g de mantequilla
- 1 l de leche
- 100 g de cocoa
- 3 tablillas de chocolate de mesa
- 250 g de azúcar
- 10 g de polvo para hornear
- 1 manojo de hojas para tamal
- Relleno de su elección (nuez, arándano, chocolate).

## Procedimiento

1. Disolver las tablillas de chocolate en la leche; entibiarla para hacer esta tarea más sencilla.
2. En un tazón, colocar la mantequilla a temperatura ambiente y batir hasta que esponje. Agregar el polvo para hornear e integrar de manera uniforme.
3. A la mantequilla con el polvo para hornear agregarle la harina de maíz poco a poco y la leche de chocolate hasta incorporarlas completamente. Agregar la cocoa al final y, en caso de ser necesario, agregar un poco más de leche.
4. Colocar las hojas de maíz en agua caliente y lavarlas bien.
5. Formar el tamal colocando en medio de la hoja la masa achocolatada y el relleno.
6. Cocinar en una vaporera por 45 minutos.



# Untable de chocolate de mesa

## Ingredientes

- 200 g de nibs de cacao tostados
- 200 g de azúcar
- 200 g de agua caliente
- 4 g de canela
- 50 g de nibs tostados para acompañar

## Procedimiento

1. Moler el cacao hasta obtener una pasta.
2. Mezclar la pasta que se obtiene con la canela y el azúcar, para volver a molerla y unificar ambos productos hasta obtener una pasta maleable.
3. Emulsionar la pasta con agua caliente hasta conseguir una textura untuosa y firme.
4. Verter en un frasco. Se le pueden agregar nibs de cacao tostados como crocante. Meter al refrigerador por 20 minutos.



**Lizbeth Hernández  
y Armando Muñoz**

Museo DRUPA  
Cunduacán, Tabasco



# Tablillas de chocolate con frutos secos



## Ingredientes

- 40 g de chocolate blanco Grandeur alto desempeño
- 40 g chocolate amargo Grandeur alto desempeño al 70%
- 5 g de arándanos
- 5 g de nuez
- 5 g de almendra
- 5 g de chabacano



**Juan Pablo Salinas  
y Alejandro Salas**  
Ciudad de México

## Procedimiento

1. Temperar el chocolate amargo Grandeur alto desempeño al 70 % (45°C, 28°C, 30°C).
2. Temperar el chocolate blanco Grandeur alto desempeño (45°C, 26°C, 28°C).
3. Ya que estén temperados los chocolates verterlos en un molde de policarbonato.
4. Decorar con los frutos secos como se observa en la foto.
5. Desmoldar.



# Mole de chocolate

Museo del Chocolate  
(MUCHO)  
Ciudad de México

## Ingredientes

- 2 cdas. de aceite
- 50 g de almendras
- 50 g de cacahuates
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 3 jitomates
- 1 tablilla de chocolate de mesa
- 3 chiles anchos
- 3 chiles pasillas
- 3 chiles mulatos
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de canela
- ½ litro de agua
- ½ bolillo

## Procedimiento

1. Dorar los ingredientes en una olla.
2. Añadir el agua a los ingredientes una vez dorados.
3. Hervir por 10 minutos.
4. Dorar ½ bolillo; una vez dorado, licuarlo con el contenido de la olla.
5. Tu mole está listo para darle sabor a tu platillo favorito.





GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA



LAS  
**semillas**  
QUE NOS  
**dieron patria**

