

Recetario
Cocina tradicional de Milpa Alta
por Calpulli Tecalco A.C



Ilustración por Fernando Palma

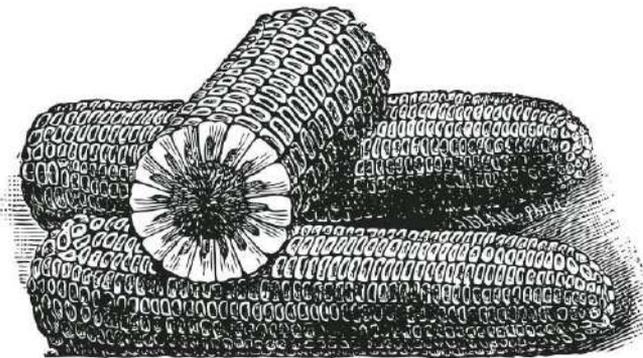
Epazote (*Teloxys ambrosioides*)

- Sus hojas y tallos se pueden utilizar para eliminar parásitos y Lombrices.
- Si su piel es seca, puedes mezclar algunas hojas machacadas con yogurt natural para hacer una mazcarilla que te ayudara a hidratar su piel.



Maíz (*Zea mays*)

- Si sufre de nerviosismo, ponga a hervir durante 15 minutos 25g de barbas de maíz por litro de agua. Tomar como agua de uso.
- Es bueno para las personas que padecen de estreñimiento, para reparar la flora intestinal y prevenir enfermedades del sistema digestivo.



Tomate verde (*Physalis pubescens*)

- Aporta un alto nivel de fibra dietética la cual apoya a la función del aparato digestivo y permite que el organismo asimile mucho mejor las grasas.
- Para estimular el apetito haga una ensalada mezclando tomate y ajo cortado en trozos pequeños, sazónelos con un poco de aceite y aceitunas negras bien maduras.



Chile morita

(Capsicum annuum 'Guajillo')

- Contiene propiedades nutritivas para prevenir resfriados y gripes comunes y mejora el proceso digestivo.
- Para malestares digestivos puedes incluir chile morita en tu dieta, pues la capsaicina que contiene estimula la producción de jugos gástricos, que mejoran la digestión.



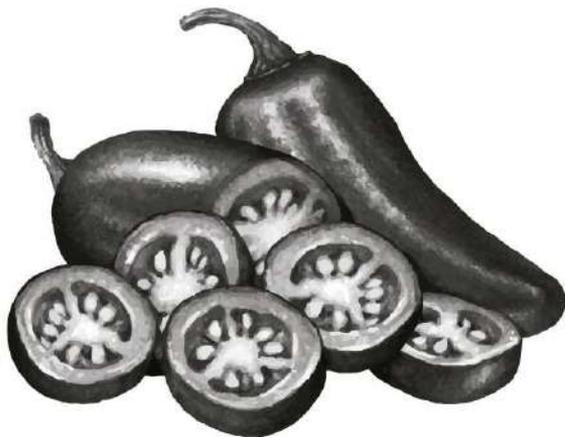
Quintonil (*Amaranthus hybridus*)

- En México, los amarantos como verdura reciben el nombre común de "quintoniles" y son una clase de "quelites".
- Los quintoniles son una fuente importante de vitaminas, minerales, proteínas y fibra.
- Se pueden consumir crudos o hervidos y sirven como laxante, ayudando a regular el movimiento de los intestinos.



Nopal (*Opuntia ficus-indica*)

- Ayuda a disminuir el colesterol, nivela el azúcar y alivia la gastritis.
- Rico en fibra, fósforo, potasio, magnesio, vitaminas A, B, C y K.
- Al licuarlo junto con 1 rodaja de piña, 1 tallo de apio, 1 rama de perejil y el jugo de 1 naranja se pueden obtener todos los beneficios para agregar vitaminas y antioxidantes a tu dieta.



Chile cuaresmeño

(*Capsicum annuum* 'jalapeño')

- Contienen nutrientes que ayudan a disminuir los niveles de colesterol en la sangre, mejorando la circulación y manteniendo un corazón saludable.
- Gracias a su alto aporte de vitamina C, el chile previene enfermedades respiratorias y ayuda a la cicatrización.

Amaranto (*Amaranthus caudatus*)

- El amaranto es un diurético que favorece el control de la tensión arterial disminuyendo la retención de líquidos. Además por su contenido en omega-3 y esteroides vegetales ayuda a regular los niveles de colesterol.
- Es ideal durante el embarazo ya que su alto contenido en proteína, calcio, ácido fólico y otras vitaminas y minerales, favorece el desarrollo cerebral del bebé.
- Para disminuir la fatiga puedes preparar un licuado que contenga 1 vaso de agua, 2 cucharadas de amaranto, 1 cucharada de almendras y 1 cucharada de miel.



Chile de árbol (*Capsicum annum* 'De Árbol')

- Contiene vitamina C lo que lo convierte en un poderoso antioxidante que fortalece el sistema inmunológico.
 - Contienen vitamina A, que contribuye a la disminución de la grasa; puedes consumirlos dentro de tus comidas o bien, molerlos y usarlos como condimento.

Tamales de Milpa Doña Carmen

Cocinera: Angélica Palma

Ingredientes (para 6 piezas)

- 10 Nopales medianos
- 1 cebolla
- 5 chiles cuaresmeños
- 1 manojo de epazote
- $\frac{1}{4}$ de queso Oaxaca
- 200 g de manteca o aceite de oliva
- $\frac{1}{4}$ de menudencias de pollo
- 6 hojas de maíz para tamal
- Sal de mar

Preparación

- 1.** Remoje las hojas de maíz. Reserve.
- 2.** Cosa los nopales finamente filiteados de 15 a 20 minutos en un recipiente sin que el agua tape los nopales. Agregue sal al gusto y reserve.
- 3.** Cosa las víseras durante 10 min, ponga sal al gusto. Reserve.
- 4.** Pique en juliana la cebolla y los chiles cuaresmemos. Reserve.
- 5.** Deshebre el queso Oaxaca y deshoje el epazote dejándolo sin ramas
- 6.** En un tazón mezcle bien con la manteca o el aceite, la cebolla, los nopales, los chiles y el epazote.
- 7.** Escorra las hojas de tamal y llene cada una con la cantidad suficiente de la mezcla de verduras, si lo desea agregue una pieza de pollo o unicamente las hebras de queso.
- 8.** Envuelva el relleno con la hoja, puede utilizar un hilo de cáñamo para amarrar o una tira de la hoja de tamal.
- 9.** Cosa los tamales al vapor de 30 a 40 minutos.

Bocado de lago en la montaña

Cocinera: Rosalba Rodríguez

Ingredientes (para 6 piezas)

- Un manojo de epazote
- 15 nopales medianos
- ¼ de jitomate
- 1 cebolla
- 5 chiles manzanos o 200g de venas (de chiles secos)
- 1 manojo de flor de calabaza
- ¼ de manteca de cerdo o aceite de olivo
- 1 pez sierra de 1 kg. (con piel y trozado en seis pedazos).
- 6 hojas de maíz para tamal

Preparación

- 1.** Remoje las hojas de maíz. Reserve en agua
- 2.** Pique las cebollas y el chile manzano (sin semillas) en juliana
- 3.** Pique los jitomates en cubitos y filetee los nopales.
- 5.** Deshoje el epazote dejándolo sin ramas
- 6.** Deshoje la flor de calabaza y retire el tallo y el corazón.
- 7.** Lave el pescado a chorro de agua hasta que ya no salga sangre.
- 8.** En un tazón mezcle bien con la manteca o el aceite, la cebolla, el jitomate, los nopales, el epazote y la flor de calabaza, agregue sal al gusto.
- 9.** Escorra las hojas de tamal y llene cada una con la mezcla de verduras, agregue un trozo de pescado y chile al gusto.
- 10.** Ponga los tamales al comal a fuego medio durante 30 minutos. Mientras se va tatemando la hoja revise la cocción.

Amarantos navegantes

Cocinera: Carmen Rodríguez

Ingredientes para la salsa

- 5 jitomates medianos
- ½ cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 tortilla trozada
- 2 cucharadas de comino entero
- 5 chiles secos. Puede ser de árbol (picante), cascabel o catarina (no pican)
- Sal

Ingredientes para las tortitas

- 1 manojo grande de epazote
- 100g de amaranto
- ½kg de queso asadero
- ½ taza de avena
- 5 huevos

Preparación de las tortitas

- 1.** Pique las hojas del epasote. Reserve en bowl.
- 2.** Ralle el queso y agreguelo al bowl.
- 3.** Dore la avena y el amaranto brevemente e incorpore al bowl.
- 5.** Añada lentamente los huevos uno por uno, sin dejar de mezclar hasta incorporar.
- 6.** Fria las tortitas a fuego a medio, retire y póngalas a escurrir.

Preparación de la salsa

- 1.** Limpie los chiles, retire las venas y las semillas.
- 2.** Sofría en aceite de oliva los chiles, los ajos y la tortilla. Reserve.
- 3.** Tateme los tomates y retire las cascarras.
- 5.** Licue los tomates, los chiles el ajo y la tortilla, con un tercio de taza de agua.
- 6.** Corte en juliana la cebolla y sofría.
- 7.** Acitrone la cebolla, agregue los ingredientes licuados y mezcle a fuego bajo.
- 8.** Ahogue las tortitas ya cocidas en el la salsa.

Salsa de chile árbol

Ingredientes para la salsa

- $\frac{1}{4}$ de chile de árbol
- 1 kg de jitomate
- Una cabeza de ajo
- Aceite de oliva
- $\frac{1}{4}$ de vinagre de manzana
- 1 ctda de orégano
- 1 ctda de mejorana
- Sal



Preparación de la salsa

- 1.** Ponga el chile desflemado a freír en suficiente aceite de oliva.
- 2.** Retire los chiles y en el mismo aceite agregue media cabeza de ajo picado y una cebolla en juliana.
- 3.** Agregue el orégano, mejorana y el vinagre y deje en el sartén a fuego lento durante 5min.
- 4.** Licue la mezcla con los chiles y agregue sal al gusto.

Agua de muitle

Ingredientes

1. Macere con la mano o en molcajete 10 hojas de muitle.
2. Agregue las hojas en una jarra de 2 o 3 litros de agua hasta que se pinte de rojo.
3. Endulce con miel o azúcar al gusto.

Vitamina C, Calcio y Proteína

Ingredientes

- 1 manojo chico de quelites
- 2 tazas de jugo de naranja
- 1 taza de guayaba cortada
- 1 taza de moras (zarzamoras, frambuesas, fresas o arándanos)
- Hojas de albahaca al gusto

Preparación

1. En la licuadora agregar en este orden: Quelites > guayabas > moras > jugo de naranja y hojas de albahaca.
2. Colar y servir.



Salsa macha

Ingredientes para la salsa

- Una cabeza de ajo
- Aceite de oliva
- 100g de chile piquin seco (en pieza)
- Orégano
- Sal de grano



Preparación de la salsa

- 1.** Pique finamente el ajo y póngalo a freír en el aceite.
- 2.** Una vez acitronado agregue el chile piquín con orégano al gusto.
- 3.** Deje enfriar y muele todo en molcajete.
- 4.** Sazone con sal al gusto.