

Guardianes del sabor. Pueblo de los Reyes, Coyoacán

COMIDA OFERTADA A LOS JARDINEROS DE LOS VIVARES DE COYOACÁN



Guardianes del sabor.
Pueblo de los Reyes, Coyoacán

2011

Guardianes del sabor. Pueblo de Los Reyes, Coyoacán

Coedición: Conaculta / Dirección General de Cultura de Coyoacán

D.R. © Consejo Nacional para la Cultura y las Artes
Coordinación Nacional de Patrimonio Cultural y Turismo
Avenida Paseo de la Reforma #175, piso E4,
Cuauhtémoc, 06500,
México D.F.
www.conaculta.gob.mx/patrimoniocultural

D.R. © Dirección General de Cultura de Coyoacán, Ciudad de México

Características gráficas, tipográficas y de edición
D.R. © Consejo Nacional para la Cultura y las Artes

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 Consejo Nacional para la Cultura y las Artes a través de la Coordinación Nacional de Patrimonio Cultural y Turismo, y de la Dirección General de Cultura de Coyoacán.

“Esta publicación es de carácter público, no es patrocinada ni promovida por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan los contribuyentes. Está prohibido el uso de esta publicación con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.”

ISBN: 978-607-455-579-0

Impreso y hecho en México

Índice

- 5 Introducción
- 7 Rescate de recetas tradicionales, Coyoacán
- 11 Breve historia de Coyoacán
- 17 Gastronomía lacustre
- 21 Apuntes sobre gastronomía,
 Cronista de Coyoacán Luis Everaert Dubernard
- 31 Glosario
- 39 Historia alimentaria de los Reyes
- 51 Los expendios de pulque del pueblo de Los Reyes, Coyoacán
 Enrique Rivas Llanos
- 57 Recetario de cocineras tradicionales
- 75 Recetario de establecimientos tradicionales
- 91 Archivo fotográfico

Introducción

Pueblos y barrios de Coyoacán han preservado su patrimonio material e inmaterial a pesar de haber sido absorbidos por el vertiginoso crecimiento urbano.

Las manifestaciones culturales se expresan durante todo el año a través de la vida cotidiana, las festividades civiles y religiosas, las relaciones comunales, el sistema de mayordomías, la gastronomía y algunos oficios tradicionales. Dichas manifestaciones, que llevan implícita la preservación y constante reinención de la identidad de los barrios y pueblos, le dan dinamismo y riqueza a la zona de Coyoacán y abonan con ello a la caracterización de la Ciudad de México.

Dada la importancia de la gastronomía como eje de identidad y como canasta de saberes ancestrales, que en muchas ocasiones además son generadores de recursos económicos, se decidió emprender un trabajo de recuperación de la memoria cultural que resguarda el patrimonio gastronómico tradicional del pueblo de Los Reyes.

Bajo el nombre de “Guardianes de la memoria del sabor de Coyoacán” y con el fin de establecer un antecedente y de ofrecer un modelo de trabajo que pueda ser replicado por otras comunidades, barrios y pueblos originarios de Coyoacán, se estableció una metodología basada en investigación de archivo y trabajo de campo. Se eligió el pueblo de Los Reyes como punto de partida debido a su accesibilidad, la disposición de la comunidad y la existencia de un Museo de Sitio que conserva un archivo local.

Esperamos que esta experiencia tenga la virtud de motivar a los pueblos y barrios vecinos a identificar, investigar, difundir y poner en valor, junto con otros bagajes, su tradición culinaria, y reforzar así la identidad que quieren proyectar en las siguientes generaciones.

Rescate de recetas tradicionales Coyoacán

¿Qué es una receta? ¿Qué es la comida? Cualquiera de nosotros podía dar una respuesta más o menos satisfactoria a esta pregunta, sin embargo, su significado siempre estará instalado en las entrañas mismas de lo que somos. Sin pensarlo mucho, podríamos decir que la comida es todo aquello que comemos. Pero en seguida aparece otra pregunta ¿Qué es comer?

El acto de comer incluye varios planos de satisfacción de necesidades que van desde las más primarias, hasta aquellas que expresan un alto grado de civilización. Se satisface el hambre del cuerpo, la necesidad de sobrevivir pero también de hacer del espíritu, la gula de la vista y el olfato, la curiosidad del tacto y la urgencia de la fantasía. Comer es formarse y transformarse. Se come siempre en el presente, pero las formas de los alimentos deben su preparación y sus ingredientes a los encuentros afortunados del pasado. Comer es ser lo que somos y lo que fuimos. Es conectarnos con el pasado, con el maíz que se sembró en esta tierra antes de nuestro arribo, junto con las especias que llegaron de Europa desde el siglo XV, con el trigo que tanto se veneró en la Grecia antigua y con el fuego que nos regalo a todos los seres humanos Quetzalcóatl-Prometeo, porque comer es unificar los tiempos y las culturas.

En la comida mexicana se entrecruzan nuestra herencia indígena, criolla y mestiza. En cada una de ellas podemos detectar la herencia que nos dejaron otros seres humanos, que llegaron a otras tierras equipados de paladares acostumbrados a otras texturas, a otros sabores. Con pieles que despedían aromas distintos. Con pies que habían pisado plantíos lejanos. Seres que trajeron en su equipaje en la sangre y en el vientre semillas que dieron fruto en esa tierra.

La comida es la transformación mágica de los productos naturales por medio de la alquimia. La comida es historia que se ha amasado, adobado, macerado, reposado, serenado al calor de la vida vivida por nuestros antepasados y que se ha transmitido de generación en generación, de boca en boca, de pueblo a pueblo. La comida es una referencia para un grupo humano, es una forma de patria viva.

Somos, se ha dicho mucho lo que comemos, pero también como lo comemos, cuando lo comemos, con quien lo comemos. Somos maíz, somos frijol, somos chile, somos flor de calabaza, somos tamales, somos pejelagarto. Y lo estamos siendo mientras concebimos la comida deseada, mientras la deglutimos, mientras la asimilamos. Todo lo que nos entra por la boca va hasta la esencia misma de nuestra sangre y de nuestro interior; mucho más allá de lo que suelen penetrar nuestro cuerpo otras formas externas, incluso las amorosas.

La cocina es una de los últimos productos que nos ha dejado el mundo civilizado para ejercer ampliamente la generosidad. Las recetas familiares se transmiten de generación en generación sin patentes, sin pagar impuestos, sin entrar dentro de las reglas absurdas del mercado internacional. Ante un sistema que se empeña en ponernos los unos contra los otros con el único objetivo de acumular dinero, es importante recordar que somos algo más que materia de producción y consumo. Y en los volúmenes de esta colección vamos a conocer la riqueza que cada familia pudo acumular, no en dinero sino en experiencia compartida.

La cocina representa un acto de generosidad. Hasta los espíritus más mezquinos y malvados se purifican a través de los actos rituales que implica la preparación de la comida y que eran definitivamente limpios con los hervores benditos de las ollas. Y digo que cocinar es un acto generoso porque nadie puede hacerlo si no renuncia, aunque sea en algún grado, a su incapacidad de compartir los bienes comunes, porque los alimentos necesariamente son un bien compartido.

A nadie se le ocurriría acumular para sí mismo quinientos chiles en nogada en una bodega. No se los podría comer antes de que se echaran a perder. Nadie se atrevería a negarle a un hijo un plato de sopa cuando está hambriento. A ninguna vecina se le ocurriría cobrarle intereses a su comadre después de haberle prestado una rama de perejil.

La cocina nos enseña a compartir, a reciclar, a aprovechar al máximo los productos que la tierra nos da.

Nos obliga a despojarnos de nosotros mismos para conectarnos con los demás de una manera natural. Con cada cebolla que se rebana lentamente, con cada chícharo que desgranamos con nuestras yemas, con cada pedazo de carne que adobamos se van purificando nuestros egoísmos al contacto con el fuego, ese bien perpetuo de los hombres, que con su poder vivificador es capaz de provocar intercambio de jugos y fluidos dentro de las ollas y hace que con la alquimia en cada hervor nos surja el deseo de compartir nuestra mesa, de hacer saber a los otros lo que somos y lo que fuimos.

A través de estas páginas recordaremos que somos hijos del maíz. En este volumen, sobre el pueblo de Los Reyes, hay memoria, hay pasado, hay instantes irrepetibles compartidos en la intimidad, y constituyen el mejor legado de una familia, de un pueblo.



Breve historia de Coyoacán

Breve historia de Coyoacán

Época prehispánica

La historia de Coyoacán inicia en el periodo preclásico (2400-200 a.C.) con los primeros asentamientos en Copilco y Cuicuilco. En el 500 a.C., acompañado de una serie de temblores surgió al volcán Xitle; tras una erupción, Copilco y Cuicuilco quedaron sepultados bajo piedra volcánica; esta zona se conoce hoy como el Pedregal de San Ángel. Más tarde (siglo VII-X) los teotihuacanos y toltecas se asentaron al lado del lago de Texcoco. En el 1200 se formaron establecimientos tepanecas en la actual plaza Hidalgo y en el Barrio de la Concepción; fue una época de esplendor para Coyohuacan, incluso en lo militar, cuando, junto con Azcapotzalco y Tacuba, los tepanecas formaron un importante frente.

Tezozomoc, jefe tepaneca en Azcapotzalco, cedió Coyohuacan a su hijo Maxtla en 1427. Él, según fray Diego Durán, tras ciertos altercados con Tenochtitlán, les prohibió la entrada a los mexicas al mercado de Coyohuacan, dando lugar a varios enfrentamientos en la zona. En 1428, Izcoatl, rey mexica, da muerte a Maxtla, marcando así el fin del

periodo tepaneca. Coyohuacan quedó como tributario de los mexicas.

Conquista

Se cree que, por la existencia de los lagos, la zona era accesible y los españoles pudieron llegar en bergantines. Era el año de 1519, el tlatoani era Cuauhtemoc. Él los recibió y acompañó de Iztapalapa a Tenochtitlán. En 1521, Cortés sitió Tenochtitlán y ordenó a Cristóbal de Olid que se apoderara de Coyohuacan. Desde ese año y hasta 1523, mientras se trazaba la Ciudad de México, Cortés residió ahí, encargó la edificación de la Ciudad a Alonso García Bravo y le envió trabajadores de la zona; se formó el primer ayuntamiento de México y el segundo de la Nueva España; y fue el punto de salida de una serie de expediciones para la conquista de nuevas tierras. En el siglo XVI llegaron franciscanos y dominicos para evangelizar las tierras de Xochimilco, Cuitlahuac y Coyoacán. Una vez que esta zona recibió el rango de cabecera, Cortés se asignó la encomienda de sus habitantes, junto con los de Chalco y Otumba. Entre 1522 y 1524 propició la siembra de trigo, vegetales y árboles frutales, e in-

trodujo el ganado europeo y el cobro de tributos. Para ese momento Coyoacán ya pertenecía al Marquesado del Valle de Oaxaca.

Cortés pidió en su testamento que a su muerte, sus restos se llevaran a Coyoacán, que se edificara un convento de monjas de la Concepción para su entierro y que se construyera un colegio de teología y derecho canónico y civil. Sus descendientes no contaron con los recursos suficientes y no pudieron construir el colegio. El segundo marqués del Valle de Oaxaca fue Martín Cortés, hijo de Hernán Cortés. El 24 de julio de 1561, Felipe II concedió a Coyoacán un escudo de armas y el rango de ciudad. Se convirtió en una de las principales localidades del Marquesado del Valle y se dividió en tres alcaldías mayores o corregimientos, basadas en el trazo prehispánico: Coyoacán, Cuautitlán y Tacubaya. Se sabe que, en esta misma época, había un tianguis donde vendían leña, chiles, cañas, escobas, comales, petates, herrería, hachas, velas, lana, pescado, tamales, chía, carne, molcajetes y hierbas medicinales, entre otras cosas.

Virreintato (s. XVI-XVIII)

Tras un largo proceso de 200 años, en el siglo XVIII los franciscanos, dominicos y la orden de carmelitas ya habían introducido huertos, arboledas y un sistema hidráulico basado en aljibes, presas y canales; aumentó la producción triguera y creció el número de rastros. La

zona se organizó en tres cabeceras: Villa de Coyoacán, San Agustín de las Cuevas y Villa de Tacubaya. Se construyeron las haciendas de Retis, Xotepingo, Mayorazgo, San Felipe, San Nicolás Huipulco, Ortega, La Castañeda, Peña Pobre, Xoco, San Isidro, Cuautla y Conde de Mira Valle; la mayoría de ellas se dedicaban al cultivo de trigo, maíz, frijol y maguey y tenían huertos de frutos y hortalizas para consumo local y comercialización. También se edificaron los ranchos Santa Bárbara, Buenavista, Pinzón, San José, El Olivar del Conde, Carrasco, La Merced, El Arenal y Ceyzar, y los molinos El Conde, De Belem, Santo Domingo y Baldez. El padrón de familias de Coyoacán menciona los oficios más importantes en 1792, entre ellos cirujano, sastre, corregidor, alguacil, comerciante, zapatero, mayordomo, tendero, tintorero, traficante, sombrero, barbero, labrador, guarda de rentas, panadero, músico, sirviente, administrador de alcabalas, colector, herrero, boticario, administrador de tabaco, campesino, vaquero, arriero, cabrero, frutero, hotelero, caporal, tocinero, leñero, traficante, y gallero.

Siglo XIX

En 1810 se abolieron los tributos personales y fueron cedidos a la Nación los privilegios del Marquesado del Valle de Oaxaca; a partir de ese momento la jurisdicción del gobernador sería delegada por el virrey. En el mismo año comenzó a formarse la Conspiración de

Coyoacán, encabezada por Don Manuel Altamirano, pero nunca llegó a concretarse. Seis años después el marquesado fue restituido a los Pignatelli, descendientes de Cortés.

En 1847, durante la intervención norteamericana, se llevó a cabo la Batalla de Churubusco en el actual Museo Nacional de las Intervenciones. El Batallón de San Patricio, formado por soldados estadounidenses desertores, irlandeses y otros inmigrantes católicos, se encargó de la defensa de nuestro país. En agradecimiento a ellos se fundó la calle Mártires Irlandeses, cerca del actual Ex Convento de Churubusco.

Tras las intervenciones armadas muchas casas se arruinaron y los habitantes emigraron. La inestabilidad y el bandidaje obligaron a los coyoacanos a abandonar sus fincas y huertas, que les habían permitido alcanzar la autosuficiencia agrícola gracias al clima favorable y las fértiles tierras. Tenían cultivos de maíz, alverjón, haba, cebada, trigo, maguey, manzanas, perones, membrillos, duraznos, aguacates, capulines, zapotes, castañas, ciruelas, chabacanos, guindas, nueces, naranjas agrias, tejocotes, etcétera.

Poco a poco la zona se fue haciendo más segura y sus habitantes regresaron. Las familias acomodadas compraron ahí casas de verano y se retomaron las actividades del campo como la ganadería de traspatio. En 1894, Co-

yoacán era una de las municipalidades más ricas, con varias haciendas y huertas frutales. Además, las exposiciones ganaderas, florales, frutales, de legumbres, aves y peces de ornato que ahí se organizaban, durante el Porfiriato le dieron mucho prestigio a la zona.

Siglo XX

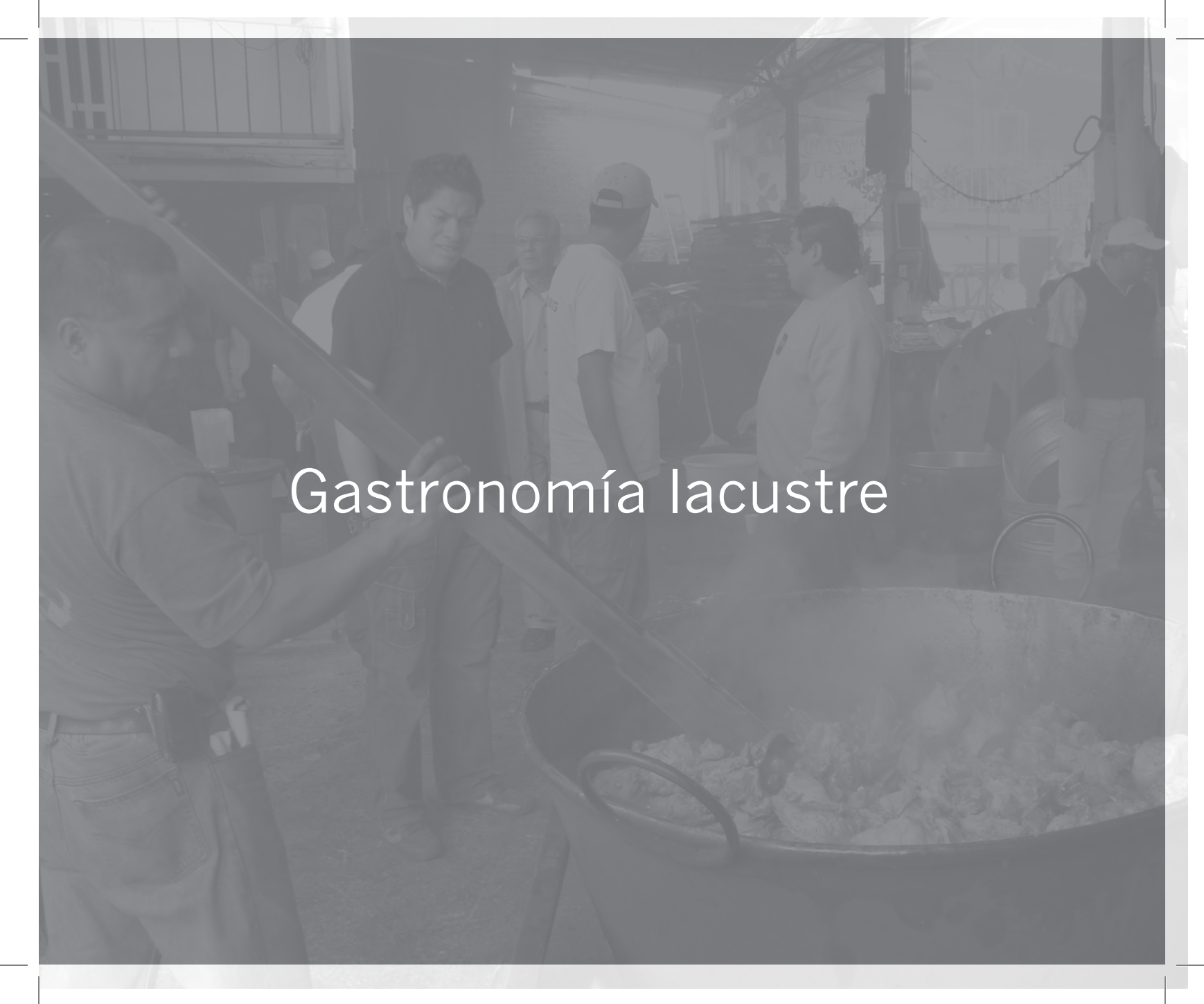
Coyoacán estuvo ocupado por zapatistas entre 1914 y 1915. En 1920 se formaron comités agrarios que exigían la restitución de tierras; esto hizo que se fortaleciera el trabajo agrícola y creciera la producción ganadera, lanar y lechera. Después, con la llegada de inmigrantes, se redujeron las tierras agrícolas y ganaderas, se agotaron los manantiales y se entubaron los ríos. Los establecimientos comerciales vivieron su auge: carnicerías, panaderías, pulquerías, dulcerías, farmacias, boticas, bares, cines y neverías, incluyendo la actual Nevería Siberia, inaugurada en 1920. Fue en esta misma época cuando Zelia Nutall descubrió objetos de cerámica y piedra en tumbas de Copilco. En 1934, el presidente Abelardo Rodríguez nombró a Coyoacán “Zona típica y pintoresca”.

Coyoacán: residencia de artistas, escritores y políticos

Atraídos por su vida tradicional, durante la primera década del siglo XX, se establecieron en Coyoacán algunos hombres y mujeres que han tenido un papel relevante en la historia

académica, artística y política de México. Entre otros, se establecieron en Coyoacán José Juan Tablada, Jorge Ibargüengoitia, Antonio Castro Leal, José Gorostiza, Rubén M. Campos, Jesús Galindo y Villa, Francisco de Olaguibel, Luis Everart Dubernard, Salvador Novo, Augusto Génin, Rafael Orellana, Jorge Gurría Lacroix, Zelia Nutall, Francisco Sosa, José Lorenzo Cosío, Manuel Toussaint, Edmundo O'Gorman, Mardonio Magaña, Guillermo Toussaint, Fidas Elizondo, Pastor Velázquez, Francisco Díaz de León, Diego Rivera, José Clemente Orozco, Rufino Tamayo, Frida Kahlo, José Chávez Morado, Pablo O'Higgins, Pedro Patiño Iztolinque, Julián Carrillo, Gabriel Figueroa, Dolores del Río, Emilio "El Indio" Fernández, Carlos López Moctezuma, Luis Cabrera, Saturnino Cedillo, Manuel Tello, Leon Trotsky y Miguel Ángel de Quevedo.¹

¹ Barbosa Escudero, María del Carmen, *et al*, *Panorama histórico de Coyoacán*, INAH, 1997



Gastronomía lacustre

Gastronomía lacustre

En el periodo preclásico (2400-200 a.C.) llegaron los primeros habitantes de Coyoacán. Se asentaron en Copilco y Cuicuilco. Tras la erupción del volcán Xitle (500 a.C.) la mayor parte de estas tierras quedó sepultada. Hoy, esta zona es el Pedregal de San Ángel. En el siglo VII los teotihuacanos se establecieron en Coyohuacan y, en el siglo X, los toltecas en Culhuacan y Xócotl, a las orillas del lago de Texcoco. La fertilidad de la tierra y las comunicaciones que propiciaban los lagos de Texcoco y Xaltocan-Zumpango, de aguas salobres, y el lago Chalco-Xochimilco, de aguas dulces, favoreció el desarrollo de poblaciones y culturas. Se sabe que desde las etapas más tempranas del desarrollo, la pesca, la caza y la recolección de vegetales acuáticos fueron actividades esenciales para el sustento de los grupos humanos asentados en la zona. En los lagos y en sus alrededores existían las condiciones geográficas y ambientales propicias para la proliferación de una gran variedad de especies animales y vegetales como acocil, ajolote, chapulín, pato, pescado blanco, rana, tortuga, conejo, gusano de maguey, guajolote, chichicuilete, tuza, víbora de cascabel y zorrillo. La gastronomía la-

custre, es decir comida a base de chile, peces, aves y verduras, aún forma parte de la dieta de algunas familias originarias.

[...] los antiguos mexicanos aprovechaban, además, la carne de animales silvestres como: venado, tuza, pecarí, armadillo, conejo y tlacuache, entre los terrestres; cazaban aves acuáticas que había en los lagos de tierra adentro y en las costas. Los pescados y mariscos de agua dulce o salada eran también muy apreciados al igual que las tortugas, los manatíes y algunos grandes animales de los litorales marinos que hoy son poco usados en la alimentación[...].

Se aprovechaba al máximo la fauna y vegetación de los lagos, se comían culebras, ranas, ajolotes, camaroncillos y una gran variedad de insectos, así como la hueva de éstos (sobre todo el ahuahtli). El tecuitlatl o “excremento de piedra” era un conjunto de algas que flotaban en el agua, al que dejaban secar para luego comerlo como una especie de queso.¹

¹ Vargas Guadarrama, Luis A., “La comida de los mexicanos antes del contacto con el viejo mundo” en Guadalupe Pérez San Vicente *et al*, *Atlas cultural de México. Gastronomía*, Editorial Planeta, México, 1988, p. 13.

Las crónicas y los códigos dan cuenta de la importancia que los animales del medio lacustre tenían para la alimentación de los coyoacanos: fray Bernardino de Sahagún describe en su *Historia general de las cosas de la Nueva España* un banquete de recibimiento a Moctezuma después de la Conquista; le ofrecieron pescado blanco de los ríos de Mizquic, Cuitlahuac, Culhuacan e Iztapalapan, además de patos, ranas y ajolotes. La caza de patos está representada en el mapa de Upsala, en el Códice Florentino y en el de Azcatlán. También están los instrumentos de caza: lanza o fisga y redes. Además practicaban la caza manual.

Las técnicas de cultivo utilizadas en Coyoacán eran las chinampas, las terrazas y la agricultura de temporal. Cultivaban maíz, chile, calabaza, tomate, quelites y flores de ornato o ceremoniales. El maguey, el nopal y el maíz fueron los principales cultivos de temporal. Los productos de las chinampas se convirtieron en la base de su economía y sustento.

La alimentación (obtención, preparación y consumo) estuvo rodeada de rituales y dioses: Chicomecoatl era la más importante de las deidades de la vegetación; su nombre significa “siete serpiente”, denominación simbólica del maíz. También la conocían como Chicomolotzin, “siete mazorcas de maíz”. Cada año se llevaba a cabo el *huey tozoztli*, “gran velación”, dedicada a Chicomecoatl y a Cinteotl, dios del

maíz. Este ritual tenía como finalidad asegurar la fertilidad y continuidad de los ciclos agrícolas. Chatchiuhtlicue era la diosa del agua, honrada por los aguadores, pescadores y chinamperos. El dios de los pescadores, fundamental para la tradición lacustre, era Opuchtlí, deidad menor de la lluvia e inventora de instrumentos de pesca: *atlatl* o lanzadardos, *minacachalli* o garrocha, *auctli* o remo y *tznuaztli* o caña para pescar.²

Desde la llegada de los españoles hasta la década de 1950, algunos ríos y lagos se han ido desecando y otros fueron entubados. Esto repercute de manera directa en el ecosistema; varias especies se extinguieron y otras ya no se encuentran en la zona porque las características medioambientales dejaron de ser favorables. Sin embargo, algunas poblaciones originarias de Coyoacán aún mantienen ciertas costumbres alimentarias ligadas al medio lacustre y transmitidas de generación en generación; además, es visible la herencia de la tradición de ofrendar con platillos a los dioses que animaban la cultura lacustre, que permeó en la religión católica a través de las ofrendas a

² Bedolla, Ana Graciela, y Juan Vanegas E., *La comida en el medio lacustre. Culhuacan*, Fideicomiso del Fondo de Participación Ciudadana para el Desarrollo Social en Iztapalapa-Universidad Autónoma Metropolitana Iztapalapa / Instituto Nacional de Antropología e Historia, México, 1990 p.15.

los santos. Por ejemplo, a Xiutecuhтли, dios del fuego, le ofrecían tamales llamados huauhqui-tamalli acompañados de acociles; actualmente, en sus fiestas, a Santiago, a la Virgen de la Candelaria, al Señor de la Misericordia y a los Reyes Magos se les ofrenda mole, tamales, algún adobo y agua.

The background image is a grayscale photograph showing a group of people, including children, gathered around several white plastic trays. Each tray is divided into sections containing different types of food, likely for a sampling or tasting event. The people are looking at the food, and some are reaching towards the trays. The overall scene suggests a food festival or a community gathering where various dishes are being presented.

Apuntes sobre gastronomía

Cronista de Coyoacán Luis Everaert Dubernard

Apuntes sobre gastronomía

Cronista de Coyoacán Luis Everaert Dubernard

Breves apuntes sobre la gastronomía hasta mediados del siglo XX en Coyoacán. Historia, recuerdos, anécdotas, personajes, especialidades, recetas, prácticas, costumbres, temporadas, utensilios, ingredientes, sazones, etcétera, etcétera, etcétera.

1. Atole del barrio de la Candelaria engruesado con pinole, ofrecido el 2 de febrero. Que yo sepa, única receta auténtica elaborada en Coyoacán.

2. En la misma festividad, preparación de miles de tamales tradicionales de todos los sabores. Las familias de los mayordomos de este año (2010) tienen el compromiso con la comunidad de elaborar hasta 500 tamales desde las dos de la madrugada para tenerlos listos a partir de las siete de la mañana para las oleadas de invitados.

3. Con motivo de la fiesta de Nuestra Señora de los Ángeles, en el barrio de San Diego Churubusco se realizaban festividades durante tres semanas: del

4 de agosto, fiesta patronal, hasta el 20, día de la conmemoración de la Defensa del Convento en 1847. Puestos de antojitos, feria de juegos mecánicos y de tiro al blanco... pero, sobre todo, venta de pan de amas de casa y de chamacos, del dulce de membrillo, infaltable y específico de la estación, que se presentaba en todas las recetas: mermeladas, cueritos, membrillates, dulce en forma de panes o pastas para cortar en porciones o rebanadas.

4. En la temporada de maduración de las tunas cardonas o “taponas”, agosto y septiembre, era común la presencia en el antiguo mercado de marchantes que las ofrecían tentadoramente en hermosas cazuelitas de barro cocido con decoraciones, por docena o media docena, por diez o cinco centavos, pero con el atractivo añadido de que venían acompañadas de una punta de penca de maguey para ensartarlas y llevarlas a la boca. Se cultivaban en Los Reyes y La Candelaria.

5. Enchiladas de mole ofrecidas en el quiosco del jardín de su casa por la familia de Segismundo Wolff, a espaldas de la Casa de Cortés, los jueves y domingos a los invitados que iban a jugar boliche.

6. Los chiquillos de los años treinta nos lanzábamos a recolectar verdolagas que crecían espontáneamente en las lodosas calles (no pavimentadas entonces) de la colonia de El Carmen, “La Conchita”. Las vendíamos en nuestros hogares o las regalábamos a la iglesia para los niños pobres.

7. Las deliciosas galletas horneadas que preparaban en sus casas, para ayudarse, familias con apuros económicos, como Anita de Teresa de la Parra, o las solteronas como Pepita Flores, antigua ama de llaves de Francisco Sosa.

8. No eran raros los gallineros en los domicilios de las familias de la clase media coyoacanesa tanto por la producción de huevos como de carne de pollos, gallos y gallinas como empolladeros. En algunas casas también existían chiqueiros para engorda de cerdos y, cuando éstos estaban a punto, se llamaba a Santos, un experto matancero de Los Reyes, para sacrificar al animal. Prepa-

rabán todos los derivados de la carne, la sangre y los huesos del cerdo, pero más que nada, de su piel, para chicharrones, carnitas, trompas, orejas y menudencias, valiosos ingredientes de pozole y otros guisos. Muchas amas de casa y muchas señoras acudían a surtirse al domicilio al pie de cazos, cazuelas, ollas y comales atendidos por Santos y sus ayudantes.

Mención especial merece la familia Zamora Mora por su activa participación en el ámbito de la gastronomía costumbrista con utensilios originales de alfarería policroma, ingredientes regionales de las recetas pasadas de generación en generación... pero, sobre todo, por su profundo y generoso espíritu, por compartirlo todo con gran alegría, de lo cual hace gala con la mayor sencillez. Aunque de origen tlaxcalteca y sin perder contacto con la Patria chica, se encuentran arraigados en el centro de Coyoacán desde hace cuatro generaciones. Fundó este linaje el general zapatista Fabián Zamora, que trabajó a las órdenes del General Domingo Arenas en la región poblano-tlaxcalteca de Calpan, Huejotzingo, Zacatecas, Chiautempan y Apetatztlán; participó en las dos tomas de la Ciudad de México por las tropas de Emiliano Zapata, en

1914 y 1915. Al término de la Revolución armada, en los primeros años veintes, se estableció definitivamente en el barrio de Santa Catarina, en donde se casó y formó la familia compuesta de dos varones, Germán y Fabián, que estudiaron la carrera de leyes y, ya como abogados, sirvieron en varias ocasiones y por largo tiempo a las administraciones delegacionales.

El licenciado Fabián se casó con Manuelita, fincó un domicilio rodeado de un gran jardín mexicano en cuyo centro edificó y habilitó una atractiva capilla neobarroca pues son de sólidas convicciones religiosas. La cocina de la casa, poblana en su estilo y decoración, posee un brasero tradicional y un lambrín cubierto de talavera; los muros están embellecidos con pequeños jarros, cazuelas, ollas, comales y toda clase de utensilios miniatura de la alfarería policroma, cucharones y cubiertos de madera labrada y recuerdos de diversos santuarios; y los pisos son de losetas rojas.

La amplia sala-comedor está amueblada de manera que se pueden recibir cómodamente a muchos invitados, y la capilla dispone de lo necesario para poder decir misa: retablo, tabernáculo,

estatuas y pinturas de santos y ángeles, sillones, reclinatorios, candeleros y demás adminículos.

Don Fabián y Manuelita tuvieron a Benito, brillante abogado ejecutivo y, desde el fallecimiento de su padre, nuevo jefe de familia igualmente comprometido, papá a su vez de Fabián III, también abogado y muy dotado artista de la plástica que aporta su creatividad a la admirable mística familiar.

Don Fabián II era en vida una excelente ejecutante del salterio y director de un conjunto de estos instrumentistas y de una pequeña orquesta típica que deleitaba a sus amigos e invitados en, por lo menos, dos grandes ocasiones en el año: la temporada de recordación de los Fieles Difuntos, del primero al cinco de noviembre, y el día de la festividad de Santa Cecilia, el 22 del mismo mes. En ambas oportunidades, los miembros todos de la familia abren las puertas de su hogar a sus amistades, los agasajan musical y gastronómicamente con platillos, panes, atoles, tamales y bebidas típicas y los hacen visitar la capilla cada año renovada imaginativamente y con gran devoción por Fabián III con las ofrendas montadas en memoria de sus difuntos.

9. Siempre me he considerado en deuda con esos esforzados, humildes, puntuales y extraordinarios artesanos y artesanas de productos de maíz elaborados a mano desde la madrugada en pueblos aledaños o distantes, y expedidos higiénicamente por sus familiares en el Mercado Central de Coyoacán en reducidos espacios de los pasillos: tlacoyos, gorditas, peneques, sopos, tortillas azules de olor, sabor y formas sensacionalmente apetitosas. Me temo que por su esfuerzo tan laborioso, el corto margen de utilidad y el encarecimiento de las materias primas, este ramo de tan modesta economía esté en riesgo de desaparecer.

10. Las típicas taquerías y tepacherías de antaño se han extinguido casi totalmente. A mediados del siglo XX eran en número de diez las del Centro de la Villa, pero la predilecta, sin la menor duda, fue siempre “La Moreliana”, que preparaba las mejores flautas, tostadas de cerdo, pambazos, sopos, chalupas y tepache del rumbo. Su propietaria, la señora Alta Gracia, era objeto de un aprecio muy especial, pues tenía el mérito de haberse propuesto salir de la prostitución. Su taquero y mesero principal, que llamábamos “El Chato”, era de verdad el chato más chato que he conocido.

11. No eran pocos los establos existentes en el Centro Histórico de Coyoacán (familias Arroyo, Hernández, Belmont, etcétera). Cuando hacían matanza de reses, cabras y carneros, las ventas eran menos llamativas que las de cerdos pues la mercancía se expedía nada más como carne roja.

12. Las señoras más allegadas a las labores sociales de la parroquia recolectaban alimentos secos durante toda la semana para repartirlos a los necesitados por las mañanas de los “martes de San Antonio” en el claustro. También se le conocía como “El pan de San Antonio”.

13. La esposa británica del pastor presbiteriano del templo protestante se llamaba Bela Blake. Era una dama refinada, de modales y costumbres tradicionales que invitaba a las señoras de su vecindario, con las que había hecho cierta amistad, a tomar el *Five O'clock tea* en la sala de su casa, a la manera inglesa muy formal y muy puntual. No se hablaba de religión.

14. No eran menos de cinco o seis las buenas panaderías del Coyoacán, de Churubusco a Panzacola, que expedían excelente pan salado y pan dulce. Sin embargo, temprano por las maña-

nas y por las tardes, en las esquinas de mayor afluencia de personas se instalaban los simpáticos “camoteros” con sus enormes carros repletos de bizcochos que por recién horneados expelían a muchos metros de distancia el más atractivo de los olores al olfato de los peatones. Llegaban a los sitios que acostumbraban montados en bicicleta portando su canasta en la cabeza haciendo alarde de prodigioso equilibrio.

15. Vendedoras esquineras de té, tisanas o infusiones de hierbas medicinales como manzanilla, hojas de azahar, yerbabuena o muicle.

16. En el viejo mercado “Luis Mondragón” había varios puestos de comidas “corridas” de platillos sencillos muy apetitosos, picantes y olorosos, muy baratos, para una abundante clientela masculina de albañiles, cargadores, peones, barrenderos y tanguistas, aunque no faltaba gente acomodada atraída por el buen sazón.

17. Cuando en las fachadas de las cantinas y bares aparecían rótulos con la leyenda “Prohibida la entrada a Mujeres, Menores y Policías”, en su interior sobre la barra se degustaban gratuitamente exquisitas botanas.

18. Probablemente la más afamada expendedora esquinera de tamales y atoles era Doña Inés, bajo el portal de Caballocalco con Higuera.

19. Sitio de concurrencia abundante y obligada lo constituía la hermosa parada metálica del tranvía eléctrico de plaza Hidalgo con la vespertina presencia de Carmelita Minelas, la pambacera, asistida por sus tres hijos que, alternativamente, la reabastecían de los ingredientes y salsas.

20. Durante las temporadas de las Posadas, Navidad y Año Nuevo las familias tenían “casa abierta” para sus celebraciones, pero las de la Parroquia, tradicionales, interminables y completas con “colación”, confites y “canelones” resultaban las favoritas de la chiquillería.

21. También se disfrutaba de las comidas y cenas de “casa abierta” en las fiestas Patronales de San Diego y San Mateo Churubusco, San Lucas, San Francisco, en Niño Jesús, San Pablo Tepetlapa, Santa Úrsula Coapa, San Francisco Culhuacán, Santa Catarina, Panzacola y demás.

22. En el preciso espacio de la celebración prehispánica de Xócotl-Huetzin (de

los frutos maduros), en Xoco, se halla ahora el panteón de ese nombre. Antaño los parientes de los difuntos, y los dolientes, iban a las tumbas “a llorar el hueso” con variados almuerzos calientitos y abundantes libaciones; la tradición se respetaba desde hacía más de 500 años.

23. Los primeros pollos rostizados.

24. Los apetitosos almuerzos callejeros, calentados en unas láminas a modo de comal sobre un tecuile de tres piedras con palos y leña, de los trabajadores de limpia, jardineros, pavimentadores, electricistas, de aguas y saneamiento, que para el caso interrumpían sus labores, también eran compartidos amablemente por quienes pasábamos cerca de ellos.

25. En tiempo de lluvias, en las plantas de agapantos y demás bien reverdecidos, proliferaban los caracoles destructivos y los propietarios de los jardines nos pagaban bien por cada cubeta llena de los moluscos que eliminábamos de las largas hojas. Ellos los purgaban y los cocinaban.

26. Comilonas callejeras y “abiertas” a todos se tenían infaltablemente en

festividades religiosas anuales: el día de la Santa Cruz de los albañiles (3 de mayo), los Santos Reyes (6 de enero), la Candelaria (2 de febrero), El Carmen (junio), San Francisco (4 de octubre), San Antonio (junio), La Cruz de las Misiones (22 de agosto), Guadalupe (12 de diciembre).

27. Los desayunos para escolares pobres de la señora Helen Hill de Romero, los primeros de este tipo en México.

28. Agustín Aragón Leyva, su academia de bromatología, y sus desayunos como los que tomaba Moctezuma en la milpa.

29. Los concursos gastronómicos que anualmente organizaba Héctor Azan en el CADAC.

30. Las cenas de velación de difuntos acompañadas de “hojas”.

31. Los convivios con comidas y bebidas en las fiestas de fin de cursos en las escuelas públicas y particulares los Días del Maestro o de sus Cumpleaños.

32. Los convivios de la celebración de aniversario del Seminario de Cultura (17 de julio) en Coyoacán con brindis y bocadillos aportados por los discípulos.

33. Las abnegadas e infaltables fritangueras instaladas con anafre y comal al lado de la entrada de las pulquerías.

34. La alimentación y atención de los danzantes y coheteros que acuden anualmente a las festividades patronales a cargo de las mayordomías. Las interminables y extenuantes jornadas de danza consumen tantas energías que sólo las compensaban con copiosos y bien sazonados platillos.

35. Desde su inauguración hace veintitantos años el Museo Nacional de Culturas Populares presenta varias muestras anuales, algunas de larga duración. Por lo menos una de cada tres tiene que ver con alimentos y/o bebidas típicas y regionales abiertas al público que degusta las especialidades regionales durante las inauguraciones y los fines de semana cuando acude la familia completa a todas horas del día. También se puede comprar comida para llevar, ingredientes sueltos, recetas, etcétera.

36. Como en todas las poblaciones de la República, en las panaderías, semanas antes de la festividad, aparece la oferta de pan de muerto, de rosca de reyes y demás. Es de lamentar la desaparición

de las preciosas, ocurrentes y bien logradas pinturas efímeras en los cristales a la calle alusivas a las circunstancias.

37. Si no el primero en la capital, sí el primero en el sur como restaurante vegetariano se instaló hace 40 años en la esquina de las calles Carrillo Puerto y Ortega.

38. Desde hace por lo menos 60 años se extinguió de los elegantes salones del Country Club el acontecimiento social más relevante del año: la cena-baile Blanco y Negro.

39. Los chamacos de la década de 1930 competíamos para levantar las más abundantes “cosechas” de “chilitos” de biznaga, tunas taponas y de pitahaya silvestre Pedregal.

40. Las mesas directivas de todas las congregaciones y asociaciones religiosas de San Juan Bautista preparaban un enorme comelitón en los corredores del claustro bajo el 4 de octubre en homenaje a San Francisco de Asís, a todos los sacerdotes y hermanos y a los miembros de la Tercera Orden.

41. Un poco a la manera de las “peñas” taurinas, en algunos domicilios cén-

tricos organizaban convivios gastronómicos que se sirven en mesas de tipo restaurante en tanto que se escucha una intervención cultural, conferencias, actuaciones dramáticas, recitales de música o poesía. Se reúnen semanalmente en la casa de los hermanos Villareal de la calle de Presidente Carranza, o en la de la familia Rivas de la de Pérez Valenzuela, el Hijo del Cuervo.

42. Cada vez tienen más éxito de público y divulgación las ferias del tamal que tienen participación nacional e internacional en el Museo Nacional de Culturas Populares, en el Parque Frida Kahlo y en el Museo de Churubusco, con conferencias.

43. Por lo menos dos estados de la República tienen redes sociales en Coahuacán en la Casa de Coahuila de la calle de Xicoténcatl y en la Casa de Guerrero de la Av. Pacífico. En ellas, aparte de interesantes actividades culturales, se puede disfrutar de comidas típicas regionales por lo menos semanalmente.

44. La inauguración de cada una de las exposiciones en los museos en la Casa Azul de Frida y del Anahuacalli se complementa con un generoso y succulento

convivio aportado por los patrocinadores invitados por el dinámico fideicomiso de ambos museos.

45. Cierro esta tentativa e incompleta revista de la gastronomía coyoacana con la protocolar cena de la Noche del Grito en el patio de la Casa de Cortés después de la tradicional ceremonia, en tanto que el numeroso público congregado en el Jardín Hidalgo disfruta de la verbena popular, los juegos de artificio, los cometas, el confetti.

A grayscale photograph of a busy kitchen. In the foreground, three people are seated at a table, working with large bowls of food. In the background, another person stands near a stove with several pots. The kitchen is filled with various cooking utensils, pots, and ingredients, creating a sense of active food preparation.

Glosario

Glosario

Acocil: crustáceo de agua dulce conocido como camarón de río. Su nombre proviene del náhuatl *acotzilli* o *acocilli* y se consume, por lo general, en zonas cercanas a ríos y lagunas.

Ahuautle: huevo comestible de la chinche acuática llamada axayácatl. A la orilla de los lagos se colocan tules para que el axayácatl deposite sus huevos. Posteriormente se dejan secar y se tuestan. Actualmente este producto es escaso debido a la falta de zonas lacustres en el Valle de México.

Ajolote: anfibio que habita los lagos y lagunas de la zona centro del país, conocido como “monstruo acuático”. Su nombre proviene del náhuatl *axolotl* y desde la época prehispánica se consumía regularmente. Actualmente es una especie en peligro de extinción.

Ajonjolí: semilla originaria de Oriente Medio y África del Sur, rica en proteínas y grasas.

Botellitas de azúcar: golosina también conocida como “agüitas”. Este dulce consta de una costra de azúcar cristalizado que funciona como

el envase de la botella, que guarda en su interior un almíbar muy ligero de anís. Debido a la fragilidad de este producto, su producción y venta es escasa.

Calostro: primera leche que da la hembra. En este caso, se refiere a la leche con la que se alimenta el becerro, hervida y sazonada con canela y azúcar. De consistencia similar al requesón.

Capulín: cereza originaria de México y algunos países de Centroamérica. Desde la época prehispánica, el capulín se utiliza con fines medicinales además de golosina que se consume como fruta fresca.

Charal: pez endémico de las aguas dulces de México. La palabra charal proviene del tarasco, *charare* o *charari*. Este animal se caracteriza por la cabeza larga y aplanada, cuerpo de seis a 12 centímetros de largo, con una línea color plata que lo cruza. Tiene escamas muy finas, lo que permite que se consuma descabezado y entero.

Chichicuilote: ave pequeña, de color gris y pico largo y delgado de las zonas lacustres del

Valle de México. Anteriormente, formaba parte de la cultura alimentaria de los mexicanos; sin embargo, debido a la escasez de lagos, esta costumbre (y el ave) se han perdido.

Chilacayote: planta domesticada que se cultiva en las zonas altas de México. Además de emplearse como planta curativa, se utiliza en diversos guisos salados y dulces, como el chilacayote cristalizado.

Chilaxtle: guisado de nopales y carne de cerdo en salsa de chile ancho que se espesa con ajonjolí y las semillas del chile.

Chileatole: atole salado que se consume como sopa. Consta de granos de elote, chile, epazote y cebolla. Se espesa con masa de maíz.

Chinampa: técnica de agricultura prehispánica creada para poder cultivar en las zonas lacustres del Valle de México. Consiste en estructuras flotantes para sembrar, o bien, en un armazón sobre el cual se depositaban capas de lodo, delimitando el espacio y afianzando el terreno con árboles llamados huejotes.

Coquitos: dulce de coco.

Curado: bebida tradicional mexicana a base de pulque. El pulque se mezcla con frutas como la guayaba, vegetales como el jitomate, o inclusive con cereales como la avena. En algunos

casos, el curado se endulza con azúcar o con leche condensada.

Huauzontles: quelite en forma de arbusto que se consume capeado.

Itacate: palabra proveniente del náhuatl *itacatl* que significa mochila, empleada para referirse a la comida para llevar. Este vocablo se utiliza tanto para los envoltorios de comida que preparan las mujeres a sus esposos que trabajaban como campesinos u obreros, así como para los paquetes que —a modo de recordito— ofrece el anfitrión a sus invitados que se retiran de la fiesta.

Lengua de vaca: quelite en forma de hoja que se consume al vapor, en tacos y quesadillas.

Longaniza: embutido de carne de cerdo mezclada con especias y chiles. Es un producto común en México, así como en algunos países de Centroamérica, América del Sur y España, que lo incorporó a sus colonias como método de conservación en los siglos XVI y XVII. España, a su vez, lo aprendió como una de las tradiciones romanas.

Macarrones: dulce de leche en forma de pasta.

Manchamanteles: platillo considerado uno de los siete moles de Oaxaca. Este guiso dulce se caracteriza por tener una mezcla de diversos

chiles, especias, espesantes como ajonjolí tostado, así como frutas de la región: plátano, piña y manzana. Se sirve con carne de pollo o cerdo.

Melcocha: almíbar espeso que se utiliza para la fabricación de piloncillo.

Metate: utensilio de cocina para la molienda que consta de una piedra porosa de color gris o negro, de 40 centímetros de largo aproximadamente, con tres pies como base. Tiene un rodillo irregular, llamado mano o *metlapil* que facilita la molienda del maíz u otros ingredientes.

Milpa: sistema de cultivo más importante en México que perdura desde la época prehispánica. Se compone por maíz, frijol y calabaza, pero dependiendo de la región se le pueden sumar otros ingredientes como el chile. En este sistema, cada producto es provechoso para el resto, de tal manera que constituye una forma de cultivo compleja.

Mixiote: guiso típico de Tlaxcala e Hidalgo que consiste en carne de borrego, carnero o pollo bañada en salsa de chile guajillo y acompañada de nopales. La preparación se envuelve en hoja de maguey y posteriormente se cuece al vapor.

Molcajete: utensilio de cocina en forma de mortero que sirve para moler los ingredientes blandos generalmente utilizados en salsas. Comparte algunos elementos con el metate,

como los tres pies, el material de hechura y la mano para facilitar la molienda, en este caso llamada tejolote o temolchin. Sin embargo, algunas versiones más contemporáneas de este utensilio están fabricadas en madera, barro, metal, vidrio o cristal.

Molendera: mujer con la tarea de triturar el maíz en el metate para preparar el nixtamal, así como otros ingredientes duros como el cacao.

Moronga: embutido también conocido como “rellena” que consta en la mezcla de sangre, arroz, garbanzos, chiles y especias. Se frie para su consumo en tacos o guisados.

Nixtamal: proceso en el cual se cuece el maíz en agua con cal para retirar el hollejo y lograr una masa blanda, maleable, flexible y enriquecida para la preparación de las tortillas, tlacoyos, gorditas y otra clase de antojitos.

Palanquetas: golosina a base de cacahuete y caramelo. En algunas regiones también se emplean nueces, almendras, ajonjolí y avellanas. Pichón: especie de paloma comestible.

Piloncillo: endulzante que resulta de dejar secando la melcocha en recipientes de forma cónica.

Pinole: golosina que se compone de maíz tostado y molido, mezclado con canela y azúcar.

Tradicionalmente, el piloncillo se fabrica con maíz azul.

Pulque: bebida alcohólica que se produce de la fermentación del jugo, mejor conocido como aguamiel, del maguey pulquero.

Quintonil: quelite que proviene de la hoja de la planta del amaranto. Se consume al vapor y en guisados, en tacos y quesadillas.

Romeritos: quelite tradicional en las comidas de las fiestas decembrinas y Semana Santa que se guisa con papas, tortas de camarón seco y mole.

Verdolagas: quelite de tallos con pequeñas hojas. Se prepara al vapor y en guisados.

Xoma: guaje grande común en las pulquerías. Los parroquianos compartían el fermentado en estos recipientes.

Zapote: fruto originario de Mesoamérica que se caracteriza por su carne suave y untuosa. Las variedades que se consumen en México son el zapote negro, el blanco, el chicozapote y el mamey.

Bibliografía

Álvarez, José Rogelio, *Enciclopedia de México*, Tomo IV, SEP, México, 1987.

Anónimo, *Libro de cocina del hermano fray Gerónimo de San Pelayo*, México siglo. XVIII, Conaculta, México, 2003.

Antecedentes históricos de las colonias, pueblos, barrios y U.H. de Coyoacán. Sin pie de imprenta, Coyoacán, 1997.

Arias González, Jiapsy, *Los místicos sabores del convento, las monjas clarisas urbanistas y sus hábitos alimentarios en Querétaro (siglos VII-VIII)*, Consejo del IV Congreso de la Fundación del Convento de Santa Clara de Jesús, México, 2007.

Barbosa Escudero, María del Carmen, *et al*, *Panorama histórico de Coyoacán*, INAH, México, 1997.

Coyoacán tradicional y cosmopolita, Monografía delegacional, Coordinador editorial Víctor Arriaga, Coordinación de Investigación y Preservación del Patrimonio Cultural.

De León, Imelda, *Calendario de fiestas populares*, Dirección General de Culturas Populares-Conaculta, México, 1999.

Gallegos, Rocafull José M., *El pensamiento de los mexicanos en los siglos XVI y XVII*, Facultad de Filosofía y letras, UNAM, México, s/a.

Kobayashi, José María, *La educación como conquista (empresa franciscana en México)*, El Colegio de México, México, 2002.

Novo, Salvador, *Historia y leyenda de Coyoacán*, Estudio Salvador Novo / Delegación Coyoacán / Diana, México, 1995.

Pantoja, Jorge (coord.), *Coyoacán, alegría, belleza y tradición* (Números 1, 2, 3 y 4), Dirección General de Cultura-Delegación Coyoacán / Centro de Investigación y Documentación Histórica de Coyoacán, México, 2004.

Ulloa, Daniel, *Los predicadores divididos, los dominicanos en Nueva España*, siglo XVI, El Colegio de México, México, 1977.

Vargas Guadarrama, Luis A., “La comida de los mexicanos antes del contacto con el viejo mundo”, en Pérez San Vicente Guadalupe *et al*, *Atlas cultural* de México, Editorial Planeta, México, 1988.

A photograph of three ornate statues of the Three Kings of the East (Reyes Magos) standing in a display case. The statues are dressed in elaborate, patterned robes and crowns. The king on the left holds a scepter, the middle king is seated and holds a book, and the king on the right holds a censer. In front of each statue is a small plate of food and a plastic cup, suggesting a tradition of offering food to the figures. The background features draped fabric and floral decorations. The entire image is overlaid with a semi-transparent dark grey rectangle containing the title text.

Historia alimentaria de los Reyes

Historia alimentaria de Los Reyes

El pueblo de Los Reyes colinda al norte con la Avenida Miguel Ángel de Quevedo, al sur con Avenida Rey Moctezuma, al este con la Avenida Pacífico, continuación Eje Central, Avenida Montserrat y Avenida Azteca y al oeste con Mixquic, Aurora Reza, Cruz Verde, Europa, Eje 10 Sur Pedro Henríquez Ureña y Santa Tecla.

Los Reyes, antes Hueytlilac, voz náhuatl que designa “en las grandes aguas negras”, es una de las comunidades más antiguas de Coyoacán. Sus orígenes se remontan al periodo preclásico del 2400 al 200 a.C. con los primeros asentamientos en Cuicuilco y Copilco, y que, debido a la fertilidad de la tierra beneficiada por abundantes manantiales, sentaron sus bases en la agricultura y la floricultura. Aunque existe un silencio histórico tras la erupción del volcán Xitle en el 500 a.C., se tiene la certeza de que este pueblo es de origen náhuatl y fue tributario de Tenochtitlán en el periodo postclásico.

Como otros pueblos mesoamericanos, los habitantes de Los Reyes basaron su alimentación en los cultivos del maíz, la calabaza y el frijol,

además de quelites como lengua de vaca, quintoniles y verdolagas. También tenían chilacayote, jitomate, tomate, chayote, epazote, chile, nopal, flor de calabaza, hongos, y huitlacoche; frutales como membrillo, tejocote, capulín, zapote, guayaba, aguacate; y una gran diversidad de flores. En las zanjas, en la cantera y en pequeños lagos, se pescaba el ajolote, el acocil, y la carpa, y se recolectaba la huevera de mosco (ahuaule). Se cazaba tlacuache, cacomixtle, paloma, zorrillo, pato, liebre, cincuate, cascabel y tortolita. En los magueyares se extraía el gusano. Para el cuidado de los cultivos se diseñaron técnicas hidráulicas avanzadas, además, Los Reyes se destacaba por ser una importante zona chinampera, y por el cultivo de flores y la confección de artesanías hechas con ellas como actividad económica preponderante.

La importancia agrícola y lacustre de este pueblo originario se refleja en sus principales deidades: Chalchiuhtlicue, diosa de los lagos y las aguas corrientes, Chicomecoatl, diosa del maíz, Xilonen, diosa de la fertilidad, Tláloc, dios de la lluvia y Macuilxochitl, dios de las flores.

Los hábitos alimentarios cambiaron durante la Conquista. A su llegada, órdenes mendicantes, encomenderos y hacendados introdujeron su cultura alimentaria y gastronómica, ingredientes y técnicas de cultivo y preparación, que se fusionaron con lo local dando lugar a la cocina mestiza. Los frailes introdujeron cultivos de árboles frutales; instalaron establos sólo para la nobleza española con su importado ganado europeo; e introdujeron técnicas de cocción como el asado y el hervido, y utensilios como el mortero, las ollas de metal y los garabatos.

Durante el Virreinato, Los Reyes se transformó en pueblo bajo el concepto europeo, tras la fusión de cuatro barrios indígenas: Texomolco, Tetlamaco, Hueytlilac y Xochiac. Cada barrio tenía su juez auxiliar, su alcalde y su ermita. Según la tradición oral Hernán Cortés y sus allegados acudían a bañarse a los manantiales de Los Reyes, ya que al agua de esta zona le adjudicaban poderes curativos y era llevada en barriles a algunos hospitales.

A mediados del siglo XVI, en el centro del pueblo, la orden Dominica construyó una capilla abierta a la que en el siglo XVII se le agregó la torre que luce de su lado izquierdo. Durante la década de 1940 gran parte de la capilla fue demolida (sólo se conserva un muro del lado poniente¹) y se construyó el templo que hoy conocemos.

La tierra estaba dividida en la destinada a uso común, que se trabajaba de manera colectiva y cuyos productos se usaban para pagar tributos, y tierra privada, que pertenecía a las familias. A finales del siglo XVII, alcaldes y mayordomos que representaban a las comunidades arrendaron las tierras comunales a hacendados y religiosos, que después de un tiempo se apropiaron de casi todos los bienes comunitarios.

El Monasterio de Montserrat, fundado por los jesuitas en el siglo XVII, fue el que tuvo mayor repercusión en el Pueblo de los Reyes. Los religiosos introdujeron huertos, animales de crianza de traspatio, algunos nuevos cultivos, y los establos (actividad permitida sólo a la nobleza española). Tuvo que llegar la independencia para que los habitantes de Los Reyes tuvieron sus establos, dedicados principalmente a la producción de leche y a la crianza de chivos y borregos.²

¹ Existen obras de arte de gran valor: las imágenes de los Santos Reyes Magos (s. XVI) y del Señor de la Misericordia (s. XVII); del siglo XVIII, *Adoración de los Reyes Magos al Niño Dios* (1721), cuadro al óleo de Joannes de Meza, una pintura de la Virgen de Guadalupe y —probablemente del mismo siglo— la imagen del Señor de la Cañita.

² Cada barrio y pueblo de Coyoacán está marcado por alguna de las órdenes mendicantes que establecieron ahí sus conventos o capillas. Al Convento del Carmen llegaron los carmelitas descalzos, al de Churubusco, los dieguinos, al de San Juan Bautista los franciscanos y dominicos, y al Monasterio de Montserrat los jesuitas.

El siglo XIX implicó un acontecimiento que cambió la vida del pueblo: la construcción del tranvía. Antes Los Reyes no contaba con muchos establecimientos comerciales; La mayoría de las familias practicaban la agricultura de auto consumo y la ganadería de traspatio, que era la manera conocida para obtener el alimento de todos los días. Y aunque conservaron su tradición agrícola, con el transporte muchos hombres salieron a trabajar a los propios tranvías, a establos y a vecinas haciendas o fábricas. Se acabó así la costumbre de comer todos los días en familia y las mujeres se vieron en la necesidad de preparar comida para llevar, transformándose el modo de producir y consumir algunos alimentos. La señora María Consuelo Suárez Pabello, de 82 años, originaria de Los Reyes, narra que su madre le preparaba comida práctica, tacos y “antojitos” fáciles de transportar, a su marido, quien trabajaba en tranvías.

La urbanización que la Ciudad de México registró en el s XX, significó otro cambio en la vida de Los Reyes. Sobre todo a partir de la década de 1960, cuando comenzaron a llegar nuevos residentes a los alrededores del pueblo, se fisuró el relativo aislamiento del que gozaba. A finales de la década de 1920 se instaló la Escuela de Pintura al Aire Libre de Los Reyes, en un predio donde se ubicaba el famoso manantial Tetepilcatl. A través de esta escuela, el pintor Diego Rivera se familiarizó con Los

Reyes y se hizo comensal asiduo de una cocina de humo local. Cuentan que se comía un guajolote entero en mole y que le gustaban la sopa de habas, los romeritos, el bacalao y las tortas de pescado.

La construcción de unidades habitacionales ocasionó la expulsión de los establos. Desapareció la producción agrícola, excepto por los huertos familiares, de manera que para la década de 1940 la mayor parte de las frutas y verduras que se consumían en Los Reyes provenían de Morelos y Guerrero. Eso, aunado al incremento en el bombeo o extracción de agua de la estación Xotepingo, el trazo y construcción de los ejes viales, y la invasión al Pedregal de Santo Domingo, fueron la vuelta de tuerca que acabó con la vida agrícola como la habían conocido los habitantes de Los Reyes.

Según testigos, Los Reyes fue un pueblo con una importante tradición agrícola y ganadera hasta la década de 1970; la recuerdan como una zona prácticamente autosustentable, donde casi todas las familias tenían árboles frutales y cultivos de maíz, calabaza, frijol, jitomate, rábano, cilantro, epazote; donde algunas frutas, verduras y quelites se daban a los lados de las zanjas y donde era común la crianza de cerdos, gallinas y conejos en los traspacios.

El mercado más importante era el de Coyoacán, hoy Gimnasio Coyoacán. Los habitan-

tes hacían sus compras ahí o se desplazaban hasta el mercado de La Merced, en el Centro Histórico. Desde la década de 1970 hasta la fecha, todos los jueves se monta un tianguis en la calle de Las Flores. Ahí se vendían frutas, verduras, antojitos, ropa, carne, pescado, flores y mascotas como peces, tortugas, ajolotes, víboras de agua y acociles que se pescaban en diversos depósitos naturales de agua del pedregal. Actualmente los jueves sólo se instalan puestos de sopes, quesadillas, tlacoyos y carnitas, además del puesto de verduras de don Rey, el único que perdura desde la época de aquél viejo tianguis.

Otro mercado ambulante se pone los viernes entre Ciénega y Acolco, además de un mercado fijo: el Mercado de Los Reyes en la Cerrada de Plazuela de Los Reyes esquina con Real de Los Reyes. Hasta la década de 1980 se practicaba la venta ambulante: vendedores de patos y chichicuilotos pasaban por las casas, pregonando. Comerciantes de ahuautes viajaban desde Chalma para vender sus productos, que las amas de casa preparaban en tortitas. Para los niños, los vendedores ofrecían melcocha a cambio de ropa usada.

Oficios

Matancero. Desde los albores del siglo XX el oficio de matancero fue muy importante; el pago por contratante incluía la muerte

del puerco, su destazamiento, la limpieza y preparación de vísceras, cueritos, chicharrón, moronga, tamales de lomo y de sesos, los gorditos y las carnitas. Todos estos productos se usaban para autoconsumo y se ponían a la venta.

Chitero. Los chiteros se dedicaban a la crianza de chivos y borregos. Su zona de pastoreo era el pedregal y se especializaban en la preparación de barbacoa de hoyo de barro. Esta tradición continúa. Las carnicerías eran comunes. Actualmente, aunque los centros comerciales las han menguado, hoy sigue funcionando La Vaquita, que existe desde hace casi un siglo.

Pulquero. En torno a las pulquerías existía también toda una cultura gastronómica y oficios asociados. La botana más frecuente en la pulquería eran los molcajetes con salsa, acompañados de tortillas calientes. Los padres de familia acostumbraban enviar a sus hijos a comprar un litro del fermentado para la comida, por lo que, en un intento por incrementar la venta, los dueños de estos establecimientos comenzaron a regalar juguetes. Los fines de semana, afuera de las pulquerías y en el centro, se instalaban puestos de quesadillas, tripas, pescaditos y guisados, y globeros, merengueros, paleteros y chiteros. (Ver “Los expendios de pulque del pueblo de Los Reyes, Coyoacán” en este mismo capítulo.)

Vendedor ambulante. La venta ambulante no ha perdido vigencia. Desde antaño hay taqueros de barbacoa de borrego y de chivo, otro oficio tradicional en el barrio. Además son comunes la venta de quesadillas, tamales, elotes, esquites y pescaditos fritos.

Alimentación

Las familias ya casi no tienen cultivos caseros. Compran insumos en las recauderías, mercados, o el supermercado. A pesar de que la disponibilidad de productos ha cambiado, los hábitos alimentarios —y sobre todo hablando de platillos festivos— han tenido pocas variaciones: se ha facilitado su preparación por ejemplo con la venta de moles en pasta y la existencia de tortillerías.

El pueblo ha sido conservador en cuanto a celebrar las fiestas religiosas. Los santos patronos de Los Reyes son, precisamente, los tres Reyes Magos, y cada seis de enero, para festejarlos, se prepara una comida para todos los habitantes del pueblo. Lo tradicional es el mole, el arroz y los tamales que se hacen tanto para los asistentes a las fiestas como para las ofrendas que se les dan a los Reyes Magos. Funciona el sistema de la mayordomía: una familia “cuida” la imagen religiosa durante todo el año y el día de la fiesta prepara la comida para todos los asistentes. Antes, el mole y las tortillas se hacían en el metate y varias muje-

res o molenderas se encargaban de su preparación; conforme pasaron los años, los molinos y la masa de maíz preparada sustituyeron a los utensilios tradicionales. Además, se introdujeron otras preparaciones como la barbacoa, las carnitas y el chicharrón en salsa verde. Sin embargo, para los habitantes de Los Reyes, el platillo emblemático sigue siendo el mole, las mayordomías tienen total vigencia y sentido, y la preparación de los alimentos para la fiesta debe ser colectiva.

Además de la fiesta a los Reyes Magos, existen otras celebraciones religiosas importantes, como el recibimiento al Señor de las Misericordias, que se lleva a cabo el primer domingo de septiembre. En el siglo XX la imagen del Señor de La Misericordia suplantó a los Santos Reyes Magos y se transformó en una imagen regional venerada por la mayor parte de los pueblos, barrios y algunas colonias de Coyoacán, y ciertas comunidades de Álvaro Obregón y Benito Juárez. En Los Reyes, el recibimiento del Señor de las Misericordias es, actualmente, la fiesta más grande del año. Igual que para los Reyes Magos, funcionan las mayordomías y los alimentos se preparan entre vecinos siguiendo ciertas reglas. Por ejemplo, la tradición dice que cuando se preparan tamales la persona que comienza a hacerlos es la que debe de terminar; que nadie más debe de tocar la preparación o la vaporera porque, si lo hacen, los tamales quedan pintos (la cocción no

es pareja); y que para arreglarlos se debe aventar un puño de semillas de chile a la lumbre y gritarles groserías a los tamales.³

La cultura alimentara de Los Reyes proviene de una tradición lacustre que sigue presente en los platillos tradicionales. Los moles, quelites, verduras y antojitos preparados con maíz aún tienen la misma importancia que a principios del siglo XX, cuando la agricultura seguía siendo un modo de vida. Este pueblo conserva las tradiciones alimentarias y religiosas de antaño, a pesar de la urbanización y de las nuevas tecnologías que han modificado los modos de cocinar.

La historia, usos y costumbres del pueblo de Los Reyes se encuentran hablando con sus habitantes. Ellos recuerdan con nostalgia las condiciones en las que vivían hasta hace poco tiempo, cuando haciendo uso de las técnicas tradicionales de cultivo y crianza, se procuraban una alimentación sana, variada y rica; recuerdan un pueblo lacustre, donde imperaban la ganadería de traspatio y los cultivos caseros; todos los entrevistados, sin importar el nivel económico, tuvieron cultivos y cabezas de ganado. Aquellas familias con más recursos podían matar animales para comer carne todos los días e incluso producir leche; los demás vendían la materia prima o productos derivados. Las familias subsistían gracias a la agricultura y, un tiempo después, gracias a los tranvías.

Testimonios

A principios del siglo XX, las zanjas estaban rodeadas de árboles de membrillo y a sus costados crecían los quelites. Dentro de las zanjas había ajolotes, ranas, acociles y pescados blancos, especies que no todos los habitantes consumían. En cambio, todos los entrevistados coinciden en que la zanja era un lugar de juego y recreación para todos los niños y jóvenes del pueblo.

Lucía Barrón llegó a Los Reyes a los 7 años; nació en la colonia Atlántida, Coyoacán. Su familia no tuvo muchos recursos económicos. Comían principalmente frijoles, tortilla y sopas de verdura o pasta. Además, como desayuno o postre, su mamá preparaba gorditas y las rellenaba de miel. Cuando la señora Lucía era aún una niña, su mamá murió y la familia se quedó a cargo de su papá. Años después, la señora Lucía se casó y su suegra y una prima le enseñaron a cocinar; se le facilitó tanto que, para complementar los ingresos de su casa, comenzó a vender sopes, pambazos, tacos y verduras. Incluso abrió un espacio en su casa en donde ofrecía comida económica. Aprendió a usar el metate y el molcajete y preparaba tamales de sesos, moronga, mole verde, carne

³ Entrevista con Andrés Torres, julio 2010.

en chile pasilla, chiles rellenos, sopecitos con miel, verduras cocidas o en ensalada, tacos dorados, tostadas de pata, sopas, quintoniles al vapor y mole de olla, entre otras cosas.

La señora Lucía recuerda cómo era Los Reyes cuando ella era joven: había zanjas de agua y las calles eran veredas. Casi todas las familias tenían sus cultivos y cabezas de ganado. Uno de los oficios más importantes era el de matancero o tociner, el que se dedicaba a matar a los cerdos, destazarlos y preparar la manteca, el chicharrón, los tamales de sesos y otros derivados.

Sobre la fiesta de recibimiento del Señor de las Misericordias, para la que le tocó —con metate y molcajete— cocinar una vez, la señora responsable de cocinar —comenta Lucía— desde dos meses antes comenzaba a comprar todo: arroz, chiles, especias, chocolate, etc. Un mes antes de la fiesta se juntaban varias señoras para comenzar a limpiar las especias y moler, y dos o tres semanas antes empezaban a dorar todo.

Susana Belmont. La familia de Susana ha vivido en Los Reyes por varias generaciones. Sus papás se dedicaron a la agricultura; además, tenían algunos pollos, cochinos y dos vacas para tener leche. Aprendió a cocinar ayudándole a su mamá, que preparaba tamales de haba y frijol, tlacoyos, itacatitos rellenos

de queso (preferidos por ella y sus hermanos) y quintoniles en salsa. También aprendió a hacer el nixtamal y tortillas a mano, pero no molía el maíz, lo llevaba a un molino en Real de Los Reyes, donde ahora hay una tortillería. Entonces, las cocinas eran de carbón y usaban los troncos de árboles como piedras para la olla de frijoles.

De niña le gustaba la melcocha que un vendedor ambulante cambiaba por ropa usada; la cargaba en una caja de lámina y la cortaba con un cincel.

Cuando se casó, Susana vendió verduras y legumbres en el mercado de Coyoacán, aunque sólo durante un tiempo; después se dedicó al hogar. Cocinó para algunas fiestas; las señoras con más experiencia en la cocina eran las que decidían las cantidades de ingredientes que se debían de poner en los guisados. Al día siguiente de la fiesta se organizaba una comida en la casa de los mayordomos y se decidía quién cumpliría esa función para el siguiente año, así como quién cooperaría con la banda de música, el castillo de fuegos artificiales, etcétera.

Guadalupe Caballero Parra preparó su primera sopa de fideo a los diez años, parada encima del brasero con los pies abiertos. Tuvo la necesidad de aprender a cocinar porque su mamá se encargaba de inyectar a todo el pueblo y no

tenía mucho tiempo para preparar los alimentos: Guadalupe ya tenía la comida lista cuando llegaba su mamá.

Poco a poco, aprendió a preparar moronga, carnitas, chicharrón, molcajetes de salsa, tamales de sesos, gorditas de chicharrón, arroz (blanco, rojo, con camarones, verde, poblano, aguado, de olla), pata de res en salsa verde, pancita, hígados, lengua, asado de pollo o res, pipián, manchamantel, tortas de huauzontle, coliflor, brócoli, papa, zanahoria y charales, nopales en pasilla, con huevo o navegantes, chiles rellenos, corazones de alcachofa con queso, chilaquiles verdes y rojos, sopa de tortilla, mondongo, caldo tlalpeño, mole de olla, caldo largo, caldo de pescado, sesos rebosados, cuete mechado, mole verde, rojo o encacahuatado, barbacoa, gorditas de piloncillo con canela, buñuelos, capirotada, dulce de leche, dulces de frutas, atole de fresa, de coco, champurrado de arroz... todo, como casi todos los habitantes de Los Reyes, preparado con los productos que criaba o cultivaba en su casa.

Recuerda las panaderías, los molinos, las tiendas de abarrotes y, sobre todo, las pulquerías: “Aquí rifaba el pulquito. Era muy rico; en todas las casas, en vez de ofrecer un vasito con agua, ¡tómese!, te daban tu pulquito. ¡Pero se enojaban si no te lo tomabas! Entonces pus sí me tomaba yo mi pulque.”⁴ Cuando era niña, comenta, que no había licuadoras, para hacer la

sopa de fideo (se llamaba cabellín, la pasta era más delgada) ella y sus hermanos ponían agua a hervir y, cuando llegaba su mamá, cocía jitomates en el agua, sobre un colador, y, una vez que se enfriaban, los machacaba. Cuando hacía buñuelos, ponía en el suelo muchas ollas grandes boca abajo. Sobre ellas ponía un pedazo de manta de cielo y extendía la masa.

Su esposo participaba en los festejos del recibimiento del Señor de las Misericordias. Una vez, organizó una corrida de toros, pero se cayó un templete, y los músicos, que estaban sobre él, se vinieron abajo. La señora Guadalupe recuerda que, dos meses antes de la fiesta, las molenderas comenzaban a desvenar los chiles sobre una manta de cielo.

María Consuelo Suárez Pabello creció en un gran terreno lleno de maíz, calabaza, haba y frutas. Además, sus papás tenían un pequeño establo de donde obtenían leche, huevo y carne de pato, pollo y guajolote.

Su papá fue empleado de tranvías. En su día de descanso, iban a las zanjas y pescaban ranas, acociles y ajolotes. Los ajolotes se limpiaban con ceniza para quitarles la piel, hasta que quedaban blancos. Luego se abrían y quedaban como un bistec. Se los comían cocidos,

⁴ Entrevista Guadalupe Caballero, julio 2010.

igual que las ranas y los pescados. Cuando ella era niña, había dos chinampas, y la privada Suárez Pabello, donde ella vive, era una zanja. En temporada de lluvias, ella y sus hermanos se metían a los charcos.

En el cumpleaños de su papá hacían mole. La primera vez que ayudó a la preparación (cocinaban para muchas personas) le pidieron que moliera las pasitas en el metate: “Me acuerdo de las pasitas, que se hacían como un chicle: se pegaban a la mano del metate y ya no se podían despegar. Una vez, las parientas me dijeron: ‘tú no has molido’, y de maldad me dieron las pasitas que acaban de freír. Yo ya no podía, les dije: ‘no, yo ya no muelo’. Sólo poniéndoles agüita tibia pude moleras.”

En cuanto a negocios comerciales, menciona la pulquería de don Chucho en la calle Real de los Reyes. Ahí, en Semana Santa, quemaban Judas y les regalaban juguetes a los niños. También recuerda la pulquería “El templo del amor”.

Su mamá se encargó de enseñarles a cocinar, coser, tejer, etc. Aprendió platillos como guisado americano, caldo largo, ranas y acocilles asados, mole, revoltijo, bacalao, caldo de habas, arroz con camarones, dulce y jalea de membrillo y dulce de calabaza.

Margarita Torres Miranda. La familia de Margarita ha vivido en Los Reyes por generaciones.

Margarita siempre se ha dedicado al hogar, excepto por una breve temporada que trabajó en una fábrica de suéteres. Su mamá le enseñó a cocinar y a usar el metate y el molcajete. Desde niña tuvo ganado y cultivos, pero, aunque disponían de lo que sembraban, sólo mataban animales cuando tenían suficiente dinero; de lo contrario, los vendían. Cuando se casó, dispuso de los productos de los cultivos de su suegro.

Para comprar los insumos que le hacían falta iba al mercado de Coyoacán, que se ponía todos los viernes en el actual Gimnasio Coyoacán. También recuerda las pulquerías de don Benigno y del señor Senón. Ella iba a comprar pulque para sus papás; le gustaba que la mandaran porque a los niños les regalaban juguetes.

También iba al molino de don Aurelio en la calle Real. A veces, cuando escaseaba el maíz, tenía que formarse a las 5 am para alcanzar a comprar masa para hacer tortillas.

Desde niña aprendió a preparar carne de cerdo o res adobada, mole verde, mole de olla, caldo blanco, conejos enchilados, sopos, quesadillas de hongo o flor de calabaza, pambazos, frijoles, sopa de fideo, sopa de papa, arroz, ejote o calabaza con huevo, chilaxtle, carne de puerco con lengua de vaca o chilacayote, pato en caldo o en mole de olla, mole, carnitas, tamales blancos, pavo relleno, cerdo relleno, atole de masa,

ensalada de betabel, ponche, cocos duros, cocadas y dulce de membrillo.

Esmeralda Barajas Gil es dueña del restaurante El Suriano. Vive en Los Reyes desde hace 20 años; nació en Michoacán. Allá su abuelo sembraba y tenía animales; ella aprendió las técnicas de cultivo. También aprendió a hacer el nixtamal y a preparar mole en metate. A principios de la década de 1980 se fue a vivir con una tía a Viaducto Pedregal. Luego se casó en Los Reyes. Su suegro hacía barbacoa de hoyo y la vendía en su casa. Su esposo sigue preparándola pero sólo para las fiestas del pueblo; ahora, su barbacoa se ha convertido en una tradición de todas las fiestas de Los Reyes. Su esposo compra los animales en Hidalgo y ella la vende afuera de su restaurante. Para la comida cotidiana, aún usa el metate, para moler las especias, y el molcajete, para hacer salsas. Aprendió a cocinar con sus familiares en Michoacán y, cuando se casó, la familia de su esposo le enseñó a preparar comida tradicional de Los Reyes. Prepara manchamanteles, enchiladas placeras, tamales de frijol, asado de pollo, cuete mechado, chilaxtle, nopales con charales y salsa borracha. Los fines de semana prepara mole y para el día de muertos y Semana Santa prepara nopales con charales y chiles rellenos.

Andrea Flores Salas. Nació en Veracruz y llegó a Los Reyes a los 12 años de edad. Actualmen-

te, es dueña de la Cocina económica Andrea. Cuando se casó, conoció las técnicas de cultivo por sus suegros, que tenían terrenos con árboles frutales donde sembraban maíz y calabaza. Para su restaurante, prepara sopes, quesadillas, pozole, adobo de puerco y chilaxtle; además, ella misma borda las servilletas para las tortillas.

The background image is a grayscale photograph. In the foreground, there are several white rectangular trays arranged on a light-colored surface. Each tray contains a portion of food, which appears to be a dark, textured item (possibly a piece of meat or a vegetable) and a lighter, granular substance (possibly rice or beans). Some trays also have small white plastic spoons. In the background, several people are visible. A young girl in a dark sweater with a white collar is looking towards the camera. Other people are partially visible, some with their hands near the trays. The overall scene suggests a food distribution or a meal preparation activity.

Los expendios de pulque del pueblo de Los Reyes, Coyoacán

Enrique Rivas Llanos

Los expendios de pulque del pueblo de Los Reyes, Coyoacán¹

Enrique Rivas Llanos²

*Cuando me pongo a tomar.
Todo el mundo es mi pariente;
todo mundo es mi pariente
cuando me pongo a tomar.
Mi padre es el aguardiente
y mi padrino el mezcal,
el tequila es mi ascendiente
y el pulque, hermano carnal.³*

“El Querreque”, Huapango de Huejutla, Hgo.

De acuerdo con lo expresado por Armando Jiménez,⁴ antes de la conquista había expendios de pulque u *ocnamacoyan*, del náhuatl octli, pulque, manaco, comerciar, yan lugar: “lugar donde se comercia pulque”.

Hace poco más de siete años cerró “La vencedora”, la última pulquería del Pueblo de Los Reyes, que estaba en la Avenida Aztecas esquina Rey Moctezuma. A pesar de su nombre, finalmente cayó vencida por la inclemente mancha urbana y por las bebidas extranjeras, especialmente la cerveza.

En el siglo XVIII, se producía pulque en los pueblos de Los Reyes y La Candelaria en los límites del Pedregal y el Rancho de Montserrat. Parte de los ingresos de la venta de esta bebida se destinaba al pago de obligaciones tributarias. De acuerdo con Emiliano Bustos, hacia 1878⁵ Coyoacán era un importante consumidor de pulque. Bustos clasificó las principales bebidas ingeridas por los coyohuaque como la chicha, el chinguirito, el ojo de gallo, ponche de pulque, y la gran variedad de pulques curados de maíz, almendra, guayaba,

¹ Enrique Rivas Llanos es etnohistoriador y habitante de Los Reyes.

² Texto presentado en septiembre de 2007 en el 4° Aniversario del Museo de Sitio Arqueológico Hueytlatl.

³ Raúl Guerreño, *El Pulque*, Joaquín Motriz / INAH, México, 1980, pp. 12-13.

⁴ Armando Jiménez, *Lugares de gozo, retozo, ahogo, y desahogo en la Ciudad de México*, Océano, México, 2000, p. 16.

⁵ Ver Emiliano Bustos, *Estadística de la República Mexicana*, T. III, México, Imp. De I. Cumplido, 1880, pp. XXVII, 6.

blanco, de huevo, naranja, el de sangre de conejo y el tlachique.

Para principios del siglo XX y hasta mediados de la década de 1960, Coyoacán contaba con infinidad de pulquerías. Las había para los diferentes gustos y posición social: las del Centro de Coyoacán eran de más lujo; las de los pueblos y barrios más rústicas, aunque algunas eran expendios bien contruidos y con todos sus servicios, como lo fue “El templo del amor”. Las de los pueblos estaban llenas de trabajadores: albañiles, canteros, jardineros, obreros, empleados de obras públicas de Coyoacán y vecinos asiduos a esta bebida.

Los viernes y sábados acudían un mayor número de consumidores. Por este motivo se instalaban pequeños tianguis de vendimia a las afueras de estos “centros sociales”, en donde sobresalían los puestos de tripas, de quesadillas, de pescaditos fritos y de guisados, por mencionar algunos; también había merengueros, paleteros con sus carritos, globeros. Al interior tenían paso franco los chiteros que portaban su clásica canasta en donde guardaban la carne de burro y de caballo seca y enchilada, y los que vendían huevos cocidos, los de las pepitas, los de los cacahuates y los de las habas. Por lo regular las salsas eran las más apreciadas porque “despertaban a los muertos” por lo picosas.

A la una de la tarde se daba la obligada botana: un enorme molcajete de piedra basáltica en forma de puerco, conteniendo alguna salsa elaborada principalmente con chile verde, morita, piquín y macho, y complementada con jitomate, tomate verde con trozos de aguacate, y cebolla. Salsa más las infaltables tortillas calientitas. Algunos avezados parroquianos ya traían su itacate de queso o chicharrón, para ponerles la salsa de mil chiles. En ocasiones se daba un plato de frijoles cocidos con mucho epazote, cebolla y xoconoztle, que se servían en platos de barro.

En este ambiente denso impregnado de olores y sudores, de humo de cigarro barato, se escuchaba algún grupo nortño, trío, o trovador solitario, o simplemente los propios parroquianos llevaban sus guitarras para cantar y ligar a alguna de las mujeres que los veían desde el departamento de mujeres (pocas, pero las había, entraban sin importarles la prohibición). De fondo también se oía con un gran estruendo la rockola que reproducía discos de artistas del momento, José Alfredo Jiménez, Vicente Fernández, el Acapulco Tropical, Rigo Tovar, etc. Allí se entablaban intensas conversaciones al calor del pulque; se intercambiaban albures y picardías, hasta la calle se escuchaban los recordatorios maternos, los apodos y la música.

La última etapa de gloria y fama de las pulquerías de los pueblos de Coyoacán se dio en

las décadas de 1970 y 1980, debido principalmente a la migración del campo a la ciudad, a la gran cantidad de trabajadores del —entonces— Departamento del Distrito Federal (DDF) que introducían los servicios públicos de la colonia irregular más grande de América, Santo Domingo de Los Reyes, y a la gran cantidad de trabajadores de la cantera y la planta de asfalto.

En las pulquerías no faltaban los juegos de mesa como la baraja, el dominó, el cubilete y la clásica rayuela. Los niños y jóvenes que acudíamos a la tienda de “Gloria” que estaba inmediata a la pulquería “Acuérdate de mí” (para ese tiempo, 1960-1970, el señor Zenón Molina era el propietario) para comprar algún encargo (salvado, maíz quebrado, sema, alfalfa o refrescos), nos deteníamos curiosos para observar a los bebedores. Los más aventurados nos asomábamos por debajo de las dos puertas de resorte —parecidas a las de los *Saloon* que salían en las películas de vaqueros—, y recibíamos, a gritos, alguna mala palabra de parroquianos porque rompíamos con su privacidad. Allí veíamos a personajes famosos como el “Gato”, “Chano”, “Cananas”, “Jenny”, “Angelillo”, “Champo”, “Mosco”, “Tomate”, “Marraquito” y “Tranchete”. Las personas de avanzada edad o discretos enviaban por sus litros de pulque.

El callejoncito de Santiago que conecta a Las Flores y que era propiamente una vereda en

donde transitaban burros y caballos, siempre estaba lleno de inmundicias. Tenía un letrero con faltas de ortografía que decía: “A la persona que se sorprenda ensusiándose será consignada a la autoridad.” Las quejas de los vecinos obligaron a que el dueño de la pulquería tomara estas acciones que resultaban infructuosas.

Antes de la invasión del bien comunal de Santo Domingo, los niños de los pueblos organizábamos frecuentes excursiones al Pedregal, que para ese entonces y a excepción de algunos nativos que vivían allí y trabajaban principalmente haciendo coronas, estaba deshabitado. Cuando tomábamos el camino por la calle Profesora Aurora Reza, en donde terminaba la fábrica de tubos Dysa, veíamos la pulquería “El festival de las flores”, propiedad del tío Raymundo Llanos. Había allí una gran cantidad de personas, muchas de ellas trabajadores, que abarrotaban el interior y el exterior del expendio; algunos llevaban botellas de refresco familiar llenas de la bebida y la ingerían sentados sobre piedras o en la pequeña barda perimetral. Al pasar nos acercábamos para ver si lográbamos encontrar a algún familiar mayor que nos comprara un refresco o dulces. Después de la invasión había todavía un público más abundante porque se realizaban las “fainas” comunitarias para abrir calles e introducir los servicios. Se instalaban puestos de fritangas y a la sombra de un árbol estaba el “peluquero paisajista” cortando el cabello de

algún parroquiano. Atrás de la pulquería había un toreó, llamado así porque vendían pulque los domingos sin la autorización de la delegación.

El historiador Jorge E. Aceves, expresa:

Las pulquerías eran, metafóricamente hablando, territorio indígena, y estaban presentes en todos los pueblos y barrios de la municipalidad. Cuestión que llamaba la atención a los visitantes y ponían los pelos de punta a uno que otro rico capitalino que pensaba que Coyoacán era un sitio exclusivo para el veraneo. A las autoridades y a los comerciantes que veían con buenos ojos a los visitantes fuereños, les inquietaba[n] sobremanera las costumbres y liviandades apropiadas, a su parecer, por las pulquerías. A ellas y a los maleantes les echaron la culpa de que Coyoacán decayera como lugar de recreo y veraneo a mediados de siglo, frente a las villas de San Ángel, Mixcoac, Tlalpan y Tacubaya.⁶

Lorenia Morales, en su ensayo “Coyoacán: sus costumbres, recuerdos, tradiciones e historia”, describe el ambiente de la pulquería “Las buenas amistades”:

Lo que vi en muchas ocasiones en esa pulquería no puedo dejar de mencionárselos. Cuántos pleitos presencié, y tremendos, pues el borrachito que no traía machete, traía un cuchillo o puñal. Vi muchos heridos que a pesar de la

agresión, regresaban después de curados; y hablando de curados, no sería justo que el “Bilimbique” quedara olvidado. Este era todo un personaje, quizá de los más importantes de la pulquería, era el encargado de hacer los preparados de apio, de fresa, de tuna o de almendra, era un artista para esto. Su imagen es inolvidable, lo veo sacando las barricas vacías enfrente de la pulquería. Junto al puesto de tripas y otras fritangas, lavando el piso, poniendo aserrín, limpiando las mesas, colocando los tornillos en su lugar. Siempre tenía un chiste o un albur para los parroquianos. El olor del pulque era muy peculiar. A todo se acostumbraba uno, las groserías se hacían familiares, las oíamos pero nos las repetíamos...

[...]Esa esquina de Heliotropo (hoy Tata Vasco) con Francisco Sosa, es histórica. Pasando la pulquería seguía la cantina, de ella sólo veíamos aserrín en el piso y los pies de los tomadores; nunca pudimos romper su privacidad[...]⁷

⁶ Aceves Lozano, Jorge Eduardo. *Aportes para la construcción de la historia local de Coyoacán*. Tesis para obtener el grado de maestro en historia, UAM-Iztapalapa, México, 1988, p. 33.

⁷ Lorenia Morales, “Coyoacán: sus costumbres, recuerdos, tradiciones e historia”, en *Relatos de Coyoacán*, Dirección General de Culturas Populares-Conaculta / SEP, México, 1988, pp. 107-108.

Don Cruz, empleado de la única pulquería que aún funciona en Coyoacán, “Los paseos de Santanita”, recuerda algunos nombres de pulquerías famosas: “Échate la otra”, “La vendedora”, “La Camelia”. “La pelona” se ubicaba en Churubusco. “La zamacueca”, “La playa”, “Sobre las olas”, “La reyna Xóchitl”, “Las ilusiones”, “La victoria”, “La Rosita”.⁸

Además del “Templo del amor” (ubicada en la esquina de las calles de Real de Los Reyes y Plazuela de Los Reyes, predio que hoy es una farmacia) y la “Acuérdate de mí” (calle de Las Flores esquina callejón de Santiago, hoy casa particular), había otras pulquerías en Los reyes, como “Las rosas” ubicada en la calle de Las Flores y callejón de Chacalco, y “El jicote” en la calle Profesora Aurora Reza, casi esquina con la calle de Tecla. Mencionan algunas personas de muy avanzada edad que en la calle de Las Flores cerca del callejón de Las Flores había otra pulquería propiedad del señor Guadalupe Rivas, pero que esa fue muy antigua; también se menciona otra ubicada en la calle de Las Flores cerca de Montserrat. Hoy en los únicos lugares en donde se puede tomar pulque en ocasiones es en la cervecería de “La coronela” (Eje 10 Sur Pedro Henríquez Ureña y Montserrat) y en el 2009 cierra el último expendio de pulque cercano a Los Reyes que se encontraba en la calle de Atlántida (colonia El Rosedal), donde despachaba el famoso “Negro”.

⁸ Consejo de la Crónica de la Ciudad de México, *Historia oral de los Barrios y Pueblos de Coyoacán*, Consejo de la Crónica de la Ciudad de México-GDF, México, 2003, p. 131.



Recetario de cocineras tradicionales

Recetario de cocineras tradicionales

Lucía Barrón

Tamales de sesos

Ingredientes

½ kg de lomo de cerdo.
200 gramos de rabo de cebolla cambray rebanado.
1 xoconostle picado.
3 tomates picados.
4 chiles guajillo desvenados, remojados y en juliana.
½ kg de sesos de cerdo.
Hojas de maíz.

Preparación

1. Moler el lomo de cerdo en el metate.
2. Mezclar con los demás ingredientes para lograr una pasta.
3. Salpimentar.
4. Poner dentro de las hojas de maíz.
5. Cocer en vaporera.

Utensilios

Metate, vaporera y recipiente.

Sopecitos de miel

Ingredientes

1 kg de masa de maíz.
Manteca en cantidad suficiente.
Sal.
Agua.
Miel de abeja al gusto.

Preparación

1. Dar consistencia a la masa con la manteca y el agua. Agregar un poco de sal.
2. Formar los sopos, un poco más gruesos de lo normal. Cocer en el comal.
3. Una vez cocidos, partir a la mitad y rellenar con miel. Servir calientes.

Utensilios

Comal y recipiente.

Chilaxtle

Ingredientes

600 gramos de carne de cerdo.
5 chiles anchos tostados, desvenados y remojados.
200 gramos de semilla de chile.
50 gramos de cacahuete.
50 gramos de ajonjolí.
50 gramos de pasitas.
50 gramos de almendras.
1 tortilla dura.
1 pan duro.
1 cucharadita de canela.
4 clavos.
3 pimientas gordas.
2 chilacayotes pelados, picados y cocidos.

Preparación

1. Cocer la carne de cerdo. Reservar el caldo de cocción.
2. Dorar el chile, el cacahuete, el ajonjolí, las pasitas, las almendras, la tortilla, el pan y las semillas de chile.
3. Moler la canela, los clavos y las pimientas. Freír todo y dar consistencia con caldo de cerdo.
4. Servir una porción de carne con chilacayote cocido y salsa.

Utensilios

Comal, metate y olla de barro.

Nopales con charales

Ingredientes

1 kg de nopales.
5 jitomates.
3 chiles pasilla desvenados y tostados.
½ cebolla.
1 diente de ajo.
1 sardina* de charales.
1 ramita de epazote.

Preparación

1. Cocer los nopales.
2. Descabezar los charales.
3. Hacer la salsa: asar los chiles, la cebolla y el ajo. Moler y sazonar con sal y pimienta.
4. Freír los nopales con los charales. Agregar la salsa y una ramita de epazote.

Utensilios

Comal, molcajete y olla.

*La lata vacía de sardina se utiliza como unidad de medida. Equivale a poco menos de dos tazas.

Sopes

Ingredientes

1 kg de masa de maíz.
Manteca.
Agua.
Sal.
Frijoles refritos.
1 taza de queso blanco rallado.
1 lechuga rebanada.
Salsa verde o roja al gusto.

Preparación

1. Dar consistencia a la masa con manteca, agua y sal. Formar unas tortillas gruesas.
2. Cocer en el comal con un poco de manteca y pellizcar la orilla para formar los sopes.
3. Una vez cocidos, untar frijoles refritos y acompañar con lechuga, queso y salsa.

Utensilios

Recipiente y comal.

Quintoniles

Ingredientes

1 manojo de quintoniles.
1 diente de ajo.
½ cebolla.
Aceite.
Sal y pimienta.

Preparación

1. Calentar el aceite en un sartén. Acitronar ahí el ajo y la cebolla.
2. Cuando estén translúcidos, agregar los quintoniles.
3. Salpimentar. Servir calientes. Se pueden acompañar con tortillas y salsa.

Utensilios

Sartén.

Susana Belmont Llanos

Tamales de habas

Ingredientes

6 kg de masa.
2 kg de habas.
2 kg manteca.
Hojas de maíz.
Sal al gusto.

Preparación

1. Hervir las habas procurando que no queden muy cocidas.
2. Moler y amasar con manteca y sal.
3. Poner en el metate una capa de masa delgada, extender encima las habas. Enredar.
4. Cortar el rollo en trocitos y envolver en hoja de maíz. Cocer en vaporera.

Utensilios

Metate, molcajete, comal, cazuela y vaporera.

Quelites en salsa

Ingredientes

1 manojo de quelites.
4 tomates.
½ cebolla.
1 diente de ajo.
Chile serrano al gusto.
Manteca para freír.

Preparación

1. Asar los tomates, la cebolla y el ajo.
2. Moler en molcajete con el chile serrano desvenado.
3. En un sartén, calentar un poco de manteca y freír los quelites. Agregar la salsa. Sazonar.

Utensilios

Sartén, molcajete y comal.

Tlacoyos

Ingredientes

1 kg de masa de maíz.
¼ kg de manteca.
Cantidad suficiente de agua.
½ kg de frijoles refritos.
1 cebolla picada.
100 gramos de queso blanco.
Crema al gusto.
Salsa al gusto.

Preparación

1. Dar consistencia a la masa con manteca y agua.
2. Extender un poco de masa en la mano y poner en el centro una cucharada de frijoles.
3. Cubrir los frijoles con la masa y formar los tlacoyos.
4. Cocer en el comal. Se pueden untar con un poco de manteca.
5. Acompañar con queso rallado, crema y salsa.

Utensilios

Comal y recipiente.

Guadalupe Caballero Parra

Sesos rebozados

Ingredientes

2 sesos de res.
Hierbas de olor.
½ cebolla.
1 zanahoria.
2 tazas de vinagre blanco.
1 clavo.
4 granos de pimienta gorda.
1 chorrito de vino blanco.
150 gramos de pan rallado.
Caldillo de jitomate y aceite para freír.

Preparación

1. Limpiar los sesos: colocar en un colador, lavar hasta que el agua ya no salga con sangre. Dejar remojando en un recipiente con agua y vinagre. Colar y quitar la piel y las venitas.
2. Cocer en agua con hierbas de olor, pimienta gorda, una zanahoria rebanada, un clavo, un chorrito de vino blanco y media cebolla.
3. Una vez cocidos, dejar enfriar en un plato y rebanar. Pasar por el huevo batido y el pan.
4. Freír hasta que queden bien dorados. Dejar hervir con el caldillo de jitomate unos minutos. Sazonar.

Utensilios

Colador, sartén y recipiente.

Asado de pollo

Ingredientes

- 1 pollo entero, en piezas.
- Hierbas de olor.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 zanahoria rebanada.
- 3 jitomates.
- 1 raja de canela.
- 4 granos de pimienta y sal

Preparación

1. Cocer el pollo, sellado, en una cazuela con agua, hierbas de olor, media cebolla, un diente de ajo y zanahoria.
2. En un comal, asar el jitomate con piel, media cebolla y un diente de ajo.
3. Moler esta mezcla con la raja de canela. Poner en un sartén junto con el pollo, ya cocido. Si es necesario, dar consistencia con el caldo de pollo.
4. Dejar hervir y sazonar.

Utensilios

Comal, molcajete y olla.

Papas con acelgas

Ingredientes

- 1 manojo de acelgas.
- 1 papa cocida, en cubitos.
- ½ cebolla.
- 1 diente de ajo.
- Manteca para freír.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Acitronar el ajo y la cebolla. Añadir la acelga.
2. Añadir las papas cocidas.
3. Salpimentar. Sazonar y servir.

Utensilios

Sartén.

Sellado de la carne:

La Sra. Caballero recomienda sellar cualquier pieza de carne para que no se desjugue y tenga un mejor sabor. Aplica para cualquier vianda: pollo, res, ternera, carnero, pato, pescado, cerdo, etcétera. Usar aceite o manteca en cantidad suficiente (lo mínimo indispensable para el tamaño de la pieza), sal y pimienta.

Procedimiento

1. En el sartén, poner a calentar la manteca o el aceite. Una vez que esté caliente, poner la carne salpimentada y dorar por todas las caras. Una vez dorada, continuar con la cocción normal, ya sea escalfado o al horno.
2. La carne se puede amarrar con hilo de cáñamo antes de sellar para que no pierda su forma durante la cocción.

Utensilios

Cazuela o sartén e hilo de cáñamo (opcional).

Arroz de olla

Ingredientes

1 litro de caldo de pollo.
3 jitomates.
1 chile ancho desvenado y remojado.
½ cebolla.
1 diente de ajo.
1 pizca de comino.
1 taza de arroz.
Hojas de lechuga.
Aceite de oliva.
Sal y Jugo de un limón.

Preparación

1. Moler los jitomates, la cebolla, el ajo, el chile ancho y los cominos.
2. Lavar y dorar el arroz.
3. Quitar al arroz el exceso de aceite. Verter medio litro de caldo de pollo y la mezcla de jitomates. Dejar cocer, tapado.
4. Revisar constantemente, para que no quede seco. Agregar poco a poco el caldo de pollo que sea necesario, para que el arroz quede aguado.
5. Una vez cocido, servir acompañado de hojas de lechuga bañadas con aceite de oliva, sal y limón.

Utensilios

Cazuela y molcajete.

Pollo en empitle

Ingredientes

1 xoconostle picado.
1 taza de mollejas de pollo picadas.
1 taza de hígados de pollo picados.
1 rama de epazote picada.
½ cebolla picada.
1 chile serrano picado.
1 diente de ajo picado.
Hilo de cáñamo.
Manteca para freír.
Sal y pimienta.

Preparación

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. En un sartén, freír el xoconostle, las mollejas, los hígados, la cebolla, el chile serrano y el ajo. Sazonar y, cuando las mollejas y los hígados estén cocidos, agregar el epazote y dejar en el fuego unos minutos más.
3. Con esta mezcla rellenar el pollo entero. Atar de las piernas con hilo de cáñamo para evitar que la mezcla se salga durante la cocción.
4. Cocer al horno a 200°C por una hora y media.

Utensilios

Sartén.

Lengua de res

Ingredientes

1 lengua de res entera.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
Hierbas de olor.
2 jitomates.
3 chiles güeros.
1 pimienta.
½ taza de aceituna rebanada.
Sal y pimienta.

Preparación

1. Cocer la lengua en una olla con agua, media cebolla, un diente de ajo y hierbas de olor.
2. En un sartén, freír media cebolla rebanada, un diente de ajo picado y poner ahí la lengua cocida.
3. Asar el jitomate. Una vez frío, machucar con las manos y dejar que se sazone con la lengua.
4. Agregar los chiles güeros, las aceitunas, el pimienta rebanado y las hierbas de olor.
5. Sazonar y dejar hervir.

Utensilios

Olla, comal y sartén.

Dulce de leche

Ingredientes

1 litro de leche.
200 gramos de azúcar.
3 huevos.
40 gramos de maicena.
1 rajita de canela.
1 cucharadita de vainilla.
Nuez, piñones y almendras al gusto.

Preparación

1. Cocer la leche con la mitad del azúcar y la rajita de canela.
2. La otra mitad del azúcar, mezclarla con las yemas de huevo y la maicena.
3. Hervir la leche durante un minuto y mover constantemente. Retirar del fuego.
4. Sacar la rajita de canela, incorporar la mezcla de huevo, mezclar bien.
5. Hervir, moviendo para que no se pegue y dejar espesar.
6. Dejar enfriar y acompañar con nueces, piñones o almendras al gusto.

Utensilios

Cazuela y pala de madera.

Capirotada

Ingredientes

4 bolillos en rebanadas. De preferencia, que sean del día anterior.
2 piezas de piloncillo.
1 rajita de canela.
1 pizca de anís.
3 guayabas.
½ taza de almendras.
½ taza de piñones.
1 taza de queso añejo en cubos.

Preparación

1. Hacer una miel con dos tazas de agua, el piloncillo, la canela, el anís y las guayabas.
2. Freír las rebanadas de pan y acomodarlas en un refractario. Espolvorear las almendras, los piñones y el queso añejo. Bañar con la miel de piloncillo.
3. Poner en una cazuela a baño maría por media hora.

Utensilios

Refractario y cazuela para baño maría.

María Consuelo Suárez Pabello

Asado americano

Ingredientes

1 kg de aguayón de res.
Manteca para sellar.
1 lt de pulque.
1 diente de ajo.
½ cebolla.
2 granos de pimienta gorda.
4 jitomates.
Sal y pimienta al gusto.

Para la Salsa

2 chiles guajillo desvenados y remojados.
4 jitomates.
½ cebolla.
1 diente de ajo.
1 ½ taza de pulque.
jugo de media naranja.
1 taza de queso cotija cortado en cubos.
Sal y pimienta al gusto.

Guarnición

1 papa cocida y picada en cubitos.
Manteca para freír.
2 hojas de lechuga.
2 rebanadas de pepino.
Medio limón.

Preparación

1. Sellar el aguayón en manteca bien caliente.

Cuando todos los lados estén dorados, agregar el pulque y dejar hervir.

2. Moler en molcajete el ajo, la cebolla y la pimienta. Agregar al aguayón.

3. Moler en molcajete el jitomate y añadir al guiso. Sazonar.

4. Para la salsa: tostar en un comal los chiles, la cebolla y el diente de ajo. Aplastar con la mano y agregar jugo de naranja y pulque. Sazonar. Acompañar con cubitos de queso cotija.

5. Para la guarnición: freír las papas en manteca. Sazonar con sal y pimienta.

6. Servir el aguayón en un plato sobero acompañado de las papas fritas y la salsa borracha.

Servir a un lado un plato con ensalada de lechugas y medio limón.

Utensilios

Comal, molcajete, olla de barro y sartén.

Caldo largo

Ingredientes

½ kg de chambarete sin hueso.

½ kg de chambarete con hueso.

2 dientes de ajo.

½ cebolla.

Hierbas de olor.

Para la salsa

5 chiles guajillo.

2 chiles anchos.

4 jitomates.

½ cebolla.

2 dientes de ajo.

4 chilacayotas tiernas picadas en cubos.

Preparación

1. Cocer el chambarete con los ajos, la cebolla y las hierbas de olor.

2. Moler en el molcajete los chiles desvenados y remojados, los jitomates, la cebolla y los dientes de ajo. Agregar esta salsa a la carne.

3. Agregar las chilacayotas en cubos al caldo y dejar cocer.

Utensilios

Olla de barro y molcajete.

Caldo de habas

Ingredientes

- 2 taza de habas secas, peladas y tostadas.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 3 jitomates.
- 2 nopales cocidos y picados.
- 1 ramita de hierbabuena picada.
- 1 ramita de cilantro picado.

Preparación

1. Poner a hervir las habas con media cebolla y un diente de ajo.
2. Moler el jitomate con un diente de ajo y media cebolla. Freír y agregar al caldo.
3. Dejar sazonar el caldo y esperar a que las habas estén cocidas. Añadir los nopales, la hierbabuena y el cilantro.

Utensilios

Olla de barro y molcajete.

Margarita Torres Miranda

Caldo blanco

Ingredientes

- 1 k de chambarete de res.
- ½ cebolla.
- 1 diente de ajo.
- Hierbas de olor.
- 3 zanahorias.
- 4 calabazas.
- 2 elotes.
- ½ taza de garbanzo.
- 1 nabo blanco.
- 2 ramitas de yerbabuena.
- Sal.

Preparación

1. Cocer la carne de res en agua con la cebolla, el ajo y las hierbas de olor.
2. Agregar las zanahorias, las calabazas y el nabo cortar en cubos. Agregar el garbanzo.
3. Cocer el elote aparte y cortar en trozos. Sazonar.
4. Una vez que la carne esté cocida, servir con un trozo de elote y un poco de yerbabuena picada.

Utensilios

Olla de barro.

Conejo enchilado

Ingredientes

1 conejo destazado.
100 gramos de chiles anchos desvenados y remojados.
6 dientes de ajo.
1 cebolla.
1 jitomate.
3 granos de pimienta.
2 clavos.
Aceite o manteca para freír.
Sal.

Preparación

1. Moler los chiles con la cebolla, el ajo, el jitomate, la pimienta y los clavos.
2. Freír el adobo.
3. Sellar el conejo y verter encima el adobo. Dejar sazonar.

Utensilios

Molcajete y sartén.

Sopes

Ingredientes

1 kg de masa de maíz.
1 taza de manteca.
½ cebolla picada.
1 taza de queso fresco rallado.

Para la Salsa

3 jitomates.
1 chile guajillo.
1 chile pasilla.
½ cebolla.
1 diente de ajo.
1 ramita de epazote.
Sal.

Preparación

1. Mezclar la masa con la manteca. Formar una tortilla gruesa con las manos.
2. Poner en el comal caliente. Cuando la masa se empiece a cocer, pellizcar las orillas.
3. Para la salsa: asar en comal los jitomates, los chiles previamente desvenados, la cebolla y el ajo. Moler en molcajete junto con un poco de epazote.
4. Una vez que los sopos estén cocidos, untar un poco de manteca derretida. Servir con salsa, cebolla picada y queso.

Utensilios:

Comal y molcajete.

Tacos de flor de calabaza

Ingredientes

1 kg de tortillas.
2 manojos de flor de calabaza.
1 diente de ajo.
½ cebolla.
2 chiles jalapeños.
1 ramita de epazote.
Sal.

Preparación

1. Limpiar la flor de calabaza.
2. Acitronar la cebolla y el ajo en un poco de aceite o manteca.
3. Agregar la flor de calabaza, los chiles y el epazote. Sazonar.
4. Servir con tortillas calientes.

Utensilios

Sartén.

Sopa de papa

Ingredientes

5 papas cortadas en bastones.
2 jitomates.
2 dientes de ajo.
1 ramita de perejil.
Sal.

Preparación

1. Freír las papas.
2. Cocer en agua.
3. Moler el jitomate y el ajo en el molcajete.
4. Agregar a las papas.
5. Sazonar.
6. Cuando las papas estén cocidas, servir con perejil picado.

Utensilios

Sartén, olla de barro y molcajete.

Dulce de membrillo

Ingredientes

1 kg de membrillos.
½ kg de guayabas.
2 rajas de canela.
Piloncillo al gusto.

Preparación

1. Cortar los membrillos y las guayabas en cuartos.
2. Hervir junto con la canela y el piloncillo.
3. Servir una vez que la fruta esté suave.

Utensilios

Olla de barro.

Ponche de Navidad

Ingredientes

250 gramos de tamarindos pelados.
4 tejocotes cortados en cuartos.
3 manzanas cortadas en cuartos.
¼ taza de jamaica.
200 gramos de ciruela pasa.
¾ kg piloncillo.
1 raja de canela.

Preparación

1. Cocer los tamarindos. Cuando estén suaves, limpiar bien y reservar el agua de cocción.
2. Cocer la manzana y el tejocote hasta que estén suaves. Reservar el agua de cocción.
3. Cocer las ciruelas hasta que estén suaves y retirar la semilla. Reservar el agua de cocción.
4. Hacer un jarabe con el piloncillo y la canela.
5. Juntar los ingredientes y su agua de cocción en una olla de barro. Dejar hervir y servir caliente.

Utensilios

Ollas de barro y jarritos de barro para servir.

Ensalada de betabel de Navidad

Ingredientes

- 5 betabeles pelados y picados.
- 2 taza de azúcar.
- 1 jícama pelada y picada.
- 2 naranjas.
- 1 lima.
- 2 plátanos machos.
- 1 taza de cacahuates.
- 1 taza de dulces de colación.

Preparación

1. Cocer los betabeles en agua con azúcar. Reservar el agua de cocción.
2. Hacer supremas con la naranja y la lima.
3. En un recipiente, mezclar todos los ingredientes junto con un poco de caldo de cocción del betabel y el jugo de una naranja.
4. Servir al centro en un recipiente.

Utensilios

Cazuelas y recipientes.

Atole de masa

Ingredientes

- ½ kg de masa.
- 1 ½ lt de leche.
- 1 cucharada de semillas de anís.
- 1 raja de canela.

Preparación

1. Disolver la masa en la leche hasta que no queden grumos.
2. Añadir anís y canela y dejar espesar. Endulzar al gusto con azúcar o piloncillo.

Utensilios

Olla de barro.

Dulce de calabaza

Ingredientes

600 gramos de calabaza en cubos.
1 kg de piloncillo.
1 raja de canela.
1 caña de azúcar.
Ralladura de una naranja.

Preparación

1. Poner la calabaza a cocer en agua con piloncillo.
2. Hacer un puré. Agregar la ralladura de naranja y la caña.
3. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Utensilios

Olla o cazuela y un vaso o aplastador de frijoles para hacer el puré.

Chicharrón en salsa verde

Ingredientes

¼ kg de chicharrón.

Salsa

5 tomates.
3 chiles serranos.
2 dientes de ajo.
1 cebolla.
8 ramitas de cilantro.
Sal.

Preparación

1. Cocer en agua el tomate y el chile. Moler en molcajete con los demás ingredientes.
2. Bañar el chicharrón con la salsa.
3. Servir con tortillas calientes.

Utensilios

Olla de barro y molcajete.

Mole

Ingredientes

- 1 pollo en piezas.
- 5 chiles mulatos desvenados y “asoleados”.
- 5 chiles pasilla desvenados y “asoleados”.
- 50 gramos de ajonjolí.
- 50 gramos de pepita.
- 1 rajita de canela.
- 50 gramos de almendra.
- 50 gramos de nuez.
- 50 gramos de avellana.
- 50 gramos de galleta María molida.
- 2 cucharadas de semillas de anís.
- 5 jitomates.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 5 granos de pimienta gorda.
- 50 gramos de piñón.
- 1 tablilla de chocolate.

Preparación

1. Porcionar el pollo.
2. Cocer con media cebolla y un diente de ajo.
3. Freír los chiles, el ajonjolí, la pepita, la almendra, la nuez, la avellana, la galleta María, el ajo y el piñón.
4. Asar el jitomate, media cebolla y un diente de ajo.
5. Llevar al molino, moler en licuadora o en el metate, cada ingrediente por separado.
6. Freír todo junto y hacer una pasta. Dar consistencia con caldo de pollo.
7. Agregar chocolate al gusto.
8. Sazonar.

Utensilios

Comal, molcajete, metate y olla de barro.

Tamales blancos

Ingredientes

- 1 kg de masa de maíz.
- 1 cucharada de polvo para hornear.
- 1 ½ taza de manteca.
- 10 cáscaras de tomate.
- 1 cucharada de comino.
- Hojas de maíz.
- Sal.
- Caldo de pollo.

Preparación

1. Hacer una infusión con las cáscaras de tomate y el comino.
2. En un recipiente poner la masa, la sal y el polvo para hornear.
3. Batir la manteca y añadir a la masa. Amasar, agregando caldo de pollo y la infusión de comino y tomate poco a poco.
4. Sumergir una bolita de masa en un vaso con agua. Si flota, está lista.
5. Rellenar las hojas de maíz y cocer al vapor.
6. Estos tamales sirven para acompañar el mole.

Utensilios

Vaporera, cazuela y recipiente.



Recetario de establecimientos tradicionales

Recetario de establecimientos tradicionales

Esmeralda Barajas Gil

Manchamantel

Ingredientes

1 pollo.
Hierbas de olor.
400 gramos de jitomate.
4 chiles anchos tostados, desvenados y remojados.
1 cucharada de cacahuates.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
Azúcar.
1 taza de piña picada.
1 plátano.
1 pera.
¼ taza de piñón.
½ taza de chícharos.
½ taza de ejotes.
1 calabaza y sal.

Preparación

1. Cocer el pollo en agua con media cebolla, un diente de ajo y hierbas de olor. Reservar el caldo.

2. Asar los jitomates y moler con los chiles, los cacahuates y el ajo tostado. Freír y dar consistencia con el caldo de pollo.

3. Cocer aparte la calabaza, los chícharos y los ejotes.

4. Poner las frutas en rebanadas y dejar cocer dentro de la salsa. Sazonar con sal y azúcar. Servir con una pieza de pollo y verduras.

Utensilios

Molcajete, metate, olla de barro y comal.

Enchiladas placeras

Ingredientes

500 gramos de chile guajillo tostado, desvenado y remojado.
1 cabeza de ajo.
1 cebolla.
1 cucharadita de comino.
Sal.
4 papas cocidas y picadas en cubos.
4 zanahorias cocidas y picadas en cubos.
2 pollos cocidos y porcionados.
1 col rebanada.
1 chile jalapeño.
Vinagre.
3 tortillas.
Manteca para freír.

Preparación

1. Moler el chile con la cabeza de ajo, la cebolla y el comino. Sazonar y freír.
2. Meter las tortillas en el adobo y freírlas en un poco de manteca. Deben quedar suaves.
3. Rellenar con las papas y las zanahorias.
4. Acompañar con una pieza de pollo bañada en adobo y col con vinagre y un poco de chile jalapeño.

Utensilios

Comal y molcajete.

Tamales de frijol

Ingredientes

1 kg de masa de maíz.
 $\frac{1}{4}$ kg de manteca de cerdo.
 $\frac{1}{2}$ kg de frijoles refritos.
1 cucharadita de polvo para hornear.
Sal.
Hojas de maíz.

Preparación

1. Dar consistencia a la masa con la manteca, la sal y el polvo para hornear. Rectificar que la masa esté lista sumergiendo una bolita en un vaso con agua. La masa debe flotar.
2. Extender la masa sobre un metate. Sobre ella, extender una capa de frijoles. Cortar, calculando el tamaño de la hoja de maíz, y enrollar.
3. Cocer al vapor.

Utensilios

Metate, recipiente y vaporera.

Asado de pollo

Ingredientes

- 1 pollo porcionado.
- 4 jitomates.
- 4 clavos.
- 4 granos de pimienta gorda.
- 1 cucharadita de comino.
- 1 cucharadita de canela.
- ½ cebolla.
- 1 diente de ajo.
- ½ papa picada en cubos, cocida.
- Lechuga.
- 2 cucharadas de mantequilla.

Preparación

1. Cocer el pollo en agua.
2. Asar los jitomates, los clavos, la pimienta, el comino, la canela, la cebolla y el ajo. Moler. Freír y dejar secar. Sazonar.
3. Freír el pollo y bañar con la salsa.
4. Freír las papas en un poco de mantequilla.
5. Acompañar el pollo con lechuga, papas y salsa de chile pasilla.

Utensilios

Comal, sartén, molcajete y olla de barro.

Cuete mechado

Ingredientes

- 1 kg de cuete de res.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- Hierbas de olor.
- 6 rebanadas de tocino ahumado.
- ½ taza de almendras.
- ½ taza de zanahorias cortadas en cubitos.
- ½ taza de pasitas.
- 1 lechuga rebanada.

Preparación

1. Limpiar el cuete.
2. Picar la carne con un cuchillo y poner dentro de los agujeros tocino, almendras, zanahorias o pasitas.
3. Amarrar la carne con hilo cáñamo para que no pierda la forma.
4. Sellar. Cubrir con agua y cocer con la cebolla, el diente de ajo y las hierbas de olor.
5. Cuando esté cocida, rebanar.
6. Servir acompañada de lechuga rebanada y salsa de chile pasilla.

Utensilios:

Cuchillo, hilo de cáñamo y olla.

Salsa borracha

Ingredientes

5 jitomates.
3 chiles pasilla desvenados.
1 cebolla.
1 diente de ajo.
1 taza de pulque.
Jugo de una naranja
100 gramos de queso cotija en rebanadas.
Sal.

Preparación

1. Asar los chiles, los jitomates, la cebolla y el ajo. Moler.
2. Dar consistencia con el pulque y el jugo de naranja. Sazonar.
3. Servir con rebanadas de queso.

Utensilios:

Comal y molcajete.

Andrea Flores Salas

Salsa roja

Ingredientes:

3 jitomates.
2 chiles morita desvenados y tostados.
1 diente de ajo.
½ cebolla y sal.

Preparación

1. Hervir los jitomates, los chiles morita tostados, el ajo y la cebolla.
2. Cuando se hayan enfriado, moler y sazonar.

Utensilios:

Comal, cazuela y molcajete

Salsa verde

Ingredientes

5 tomates.
3 chiles serranos ó 2 cuaresmeños.
1 diente de ajo.
½ cebolla.
Sal.

Preparación

1. Hervir los tomates, los chiles, el ajo y la cebolla.
2. Moler y sazonar.

Utensilios

Cazuela y molcajete.

Adobo de cerdo

Ingredientes:

1 kg costilla de cerdo.
2 dientes de ajo.
1 cebolla.
1 cucharada de cominos.
3 clavos.
4 granos de pimienta.
2 jitomates.
3 chiles guajillos desvenados y tostados.
2 chiles anchos desvenados y tostados.
Aceite para sellar.
Sal y pimienta.

Preparación

1. Limpiar la costilla de cerdo y salpimentarla.
2. Sellar en una cazuela.
3. Una vez sellada, terminar la cocción en la olla express.
4. En el aceite en donde se selló la carne, freír el ajo, la cebolla, los chiles desvenados y tostados y los jitomates. Una vez fritos, agregar los clavos, el comino y la pimienta.
5. Sazonar y moler.
6. Una vez cocida la carne, dejar hervir dentro de la salsa.

Utensilios:

Olla express, comal, molcajete y cazuela.

Tata

Ingredientes:

½ kg de plátano macho verde.
2 yemas de huevo.
6 cucharadas de harina.
Aceite para freír.
Sal y pimienta.

Preparación

1. Cocer los plátanos en olla express.
2. Machucar hasta que queden como un puré.
3. Agregar las yemas de huevo y revolver.
4. Formar las tortitas y espolvorear con harina, por ambos lados.
5. Freír las tortitas. Acompañar con ensalada de lechugas, pepino y jitomate.

Utensilios

Olla express y sartén.

Atole de chocolate

Ingredientes

1 lt de agua.
2 ramitas de canela.
1 lata de leche condensada.
1 lata de leche evaporada.
1 lt de leche entera.
Azúcar al gusto.
2 tablillas de chocolate.
10 cucharadas de maicena.

Preparación

1. Hacer una infusión con el agua y la canela.
2. Una vez que el agua haya hervido, agregar la leche condensada, la evaporada y la entera. Endulzar al gusto. Dejar hervir.
3. Retirar del fuego y agregar el chocolate para que se derrita. Ligar con maicena.

Utensilios:

Olla de barro y pala de madera.

Arroz con leche

Ingredientes

1 lt de leche entera.
1 lata de leche condensada.
1 taza de leche evaporada.
1 taza de arroz.
1 raja de canela.
1 taza de azúcar.
Piñones o nueces picadas (opcional).
Ralladura de un limón.
Agua.

Preparación

1. En una cazuela, poner el arroz y la raja de canela. Cubrir con agua, dos dedos por encima del nivel del arroz.
2. Dejar que el agua se consuma. Añadir las leches y seguir cociendo.
3. Añadir el azúcar y la ralladura de limón. Cuando el arroz esté cocido, dejar enfriar. Servir con pistache o nuez picados.

Utensilios

Cazuela.

Ubicación en el mapa

■ Cocineras tradicionales

1. Lucía Barrón

Calle Las Flores #233, entre Eje 10 y callejón de Aguacatitla. Los Reyes, Coyoacán.

2. Margarita Torres Miranda

Callejón de las Flores #15 esquina Las Flores. Los Reyes, Coyoacán.

3. Guadalupe Caballero

Acolco #28, entre Montserrat y Ciénega. Los Reyes, Coyoacán.

4. Andrea Flores Salas, “Cocina económica Andrea”

Las Flores s/n, entre callejón Las Flores y Profesora Aurora Reza. Los Reyes, Coyoacán.

5. Esmeralda Barajas Gil, Restaurante El Suriano

Plazuela de Los Reyes #54, entre Las Flores y Real de los Reyes. Los Reyes, Coyoacán.

■ Establecimientos tradicionales

1. Quesadillas y sopes “Las sabrositas de Los Reyes”

Real de los Reyes #200, entre callejón de Plazuela de Los Reyes e Ixpantenco. Los Reyes, Coyoacán.

2. “Tacos Doña Tere”

Las Flores, entre Chalco y Plazuela de Los Reyes. Los Reyes, Coyoacán.

3. Tacos de bistec, longaniza, mixiotes, etcétera. Tianguis de los viernes

Ciénega y Acolco. Los Reyes, Coyoacán.

4. Quesadillas, sopes y gorditas “Doña Andrea”

Real de Los Reyes #249, entre Plazuela de Los Reyes y Chacalco. Los Reyes, Coyoacán.

5. Tacos de carnitas, tlacoyos y sopes. Tianguis de los jueves.

Las Flores esquina Real de los Reyes. Los Reyes, Coyoacán.



6. Barbacoa s/n

Plazuela y Las Flores. Los Reyes, Coyoacán.

7. Cochinita pibil y paella para llevar “Roberta”

Ciénega #6 entre Rosal y Acolco. Los Reyes, Coyoacán.

8. Tacos “El Paisa”

Real de Los Reyes y Atlántida. Los Reyes, Coyoacán.

9. Restaurante “La Bomba Yucateca”

Plazuela de Los Reyes s/n, entre Acolco y Rosal. Los Reyes, Coyoacán.

10. Barbacoa

*Acolco y Montserrat. Los Reyes, Coyoacán.
(Sólo domingos.)*

11. Desayunos, comida corrida, paella y pozole “Roberta”

Ciénega #6 entre Rosal y Acolco. Los Reyes, Coyoacán.

12. Tamales

*Las Flores esquina Real de Los Reyes.
Los Reyes, Coyoacán.*

13. Quesadillas “La Peque”

Las Flores esquina Ahuacatitla. Los Reyes, Coyoacán.

14. “Cocina económica Andrea”

Las Flores s/n, entre Real de Los Reyes y Acolco. Los Reyes, Coyoacán.

15. Tacos de suadero, pastor y arrachera “Coyotacos”

Montserrat #35 esquina Acolco. Los Reyes, Coyoacán.

16. Quesadillas, pambazos y sopes “La Güera”

Plazuela de Los Reyes, entre Las Flores y callejón de Plazuela de Los Reyes. Los Reyes, Coyoacán.

17. Tortillería y molino “Estrella”

Real de Los Reyes #122, entre callejón de Plazuela de Los Reyes e Ixpantenco. Los Reyes, Coyoacán.

18. Molino de nixtamal “Los Limones”

Av. Pacífico #331 entre Eje 10 Sur y Callejón de Benito Ramírez. Los Reyes, Coyoacán.

19. “Carnicería y tocinería La Vaquita”

Real de Los Reyes, entre Chacalco y Plazuela de Los Reyes. Los Reyes, Coyoacán.

20. Verdulería y frutería “Adriana”

Plazuela de Los Reyes y Las Flores. Los Reyes, Coyoacán.

21. Panadería “Zacatlán”

Eje 10 Sur esquina Pacífico. Los Reyes, Coyoacán.

22. Mercado de Los Reyes

Cerrada de Plazuela de Los Reyes, esquina Real de Los Reyes. Los Reyes, Coyoacán.

Patrimonio Material

1. Casa-habitación siglos XIX, XX

Las Flores #64, esquina Los Reyes.

2. Templo de los Santos Reyes siglos XVI

Plazuela de Los Reyes.

3. Quinta de Los Reyes, casa-habitación siglos XX

Real de Los Reyes #187 esquina Plazuela de Los Reyes.

4. Manantial Xochiacatl (siglo XIX)

Real de Reyes #304.

Fuentes

Bibliografía

Aceves Lozano, Jorge Eduardo, *Aportes para la construcción de la historia local de Coyoacán*. Tesis para obtener el grado de maestro en historia, UAM-Iztapalapa, México, 1988.

Bustos, Emiliano, *Estadística de la República Mexicana*, T. III, Imp. De I. Cumplido, México, s/a.

Consejo de la Crónica de México, *Historia Oral de los Barrios y Pueblos de Coyoacán*, GDF-Consejo de la Crónica de la Ciudad de México, México, 2003.

Enrique Rivas Llanos, *Los expendios de pulque en el pueblo de Los Reyes, Coyoacán*. Texto presentado en septiembre de 2007 en el 4º Aniversario del Museo de Sitio Arqueológico Hueytlilatl.

Jiménez, Armando, *Lugares de gozo, retozo, ahogo, y desahogo en la Ciudad de México*. Océano, México, 2000.

Lorenia Morales, “*Coyoacán: sus costumbres, recuerdos, tradiciones e historia*”, en *Relatos de Coyoacán*, Dirección Nacional de Culturas Populares-Conaculta, México, 1988.

Archivos

Archivo fotográfico de la familia Suárez Pabello.
Archivo histórico de los pueblos y barrios de Coyoacán. Museo de Sitio Arqueológico Hueytlilatl.

Apéndice. Metodología

Investigación

- Historia alimentaria de Coyoacán.
- Gastronomía Lacustre.
- Entrevista a cronista de Coyoacán.
- Delimitación geográfica del pueblo.
- Investigación de archivo del pueblo con base en el siguiente guión: toponimia; historia alimentaria en época prehispánica, virreinal (influencia de cocina conventual e introducción de nuevos animales de crianza e ingredientes o especies), siglo XIX (establos, rancherías, haciendas), y siglo XX (establos, rancherías, establecimientos tradicionales como pulquerías); oficios tradicionales relacionados con la gastronomía; comida ritual; calendario festivo.

Trabajo de Campo

Entrevistas. Entrevistas a dueños de negocios y cocineras reconocidas por colaborar en la elaboración de comida en las fiestas patronales, o por contar con un establecimiento comercial o por ser reconocidas por su buena sazón y pertenecer a familias originarias del pueblo. Las

entrevistas se realizaron a través de *rapport*, con entrevistas estructuradas, historia de vida y observación participante.

Guía para entrevistas a particulares

- Nombre
- Rango de edad
- Dirección particular
- Ocupación/oficio
- Lugar de abastecimiento
- Criaderos o cultivos de traspatio
- Vía de aprendizaje de las recetas (herencia, escuela, revistas, recetarios, etcétera).
- Tiempo de habitar en el pueblo o barrio de Coyoacán.
- Uso de utensilios y técnicas tradicionales.
- Platillos cotidianos y platillos festivos.
- Historia oral referente a establecimientos y oficios de comida en el pasado.
- Recuerdos de Coyoacán (vida cotidiana y gastronomía).
- Recuerdos familiares de cocina.
- Para quién cocina.
- Acervo fotográfico.

- Reparto de actividades para cocinar en las fiestas tradicionales.
- Pasado y presente de la comida ritual. Ofrendas a santos, vírgenes y ancestros.

Recetas

- Guía para entrevistas a negocios
- Nombre del propietario.
- Nombre del establecimiento.
- Dirección, teléfono y correo electrónico.
- Fecha de nacimiento.
- Fecha de fundación de negocio, si la tiene.
- Ocupación/oficio.
- Giro del establecimiento.
- Lugar de abastecimiento
- Cultiva o cría alguno de sus productos.
- Capacidad de servicio aproximada.
- Superficie del establecimiento.
- Tiempo de habitar en la Delegación Coyoacán.
- Principales platillos.
- Utiliza o no instrumentos tradicionales (metate, molcajete, molinillo, etcétera).
- Elabora o no productos con técnicas tradicionales. Señale cuáles.
- Adquiere o no productos tradicionales.
- Lugar(es) de abasto.
- Recetas. Documentar recetas para elaborar recetario.
- Dividir por categorías: platillos festivos y comida cotidiana. Bebidas espirituosas, bebidas (aguas, ponche, chocolate, atoles),

tamales, dulces, panes, botanas o antojitos, repostería, nieves, entre otros.

Recopilación de recetas con base en los siguientes rubros:

- Nombre de receta
- Ingredientes
- Utensilios
- Preparación
- Recuerdos de Coyoacán.
- Refranes y leyendas.
- Observaciones del entrevistador sobre la higiene del lugar.
- Observaciones del entrevistador sobre la accesibilidad del lugar.
- Observaciones del entrevistador sobre el costo de los platillos.

Se pidió, a los entrevistados, además, una breve narración: quién les enseñó a cocinar, si lo hacen por gusto o sólo por necesidad, el lugar que ocupan en la familia, si sus hijos continuarán con el negocio o la tradición, sus costumbres alimentarias personales en lo cotidiano y lo festivo, observaciones sobre la cocina de su barrio o pueblo, etcétera.

Localización en el mapa

- Georreferenciación de establecimientos tradicionales como carnicerías, panaderías, mercados...

- Georreferenciación de patrimonio material de acuerdo a catálogo del INAH.

Imágenes

- Recopilación Fotográfica
- Tomas fotográficas y registro.

A black and white photograph of an elderly woman and four children in a field. The woman is standing in the center background, looking towards the camera. She has short, dark hair and is wearing a dark, short-sleeved top. In front of her, four children are sitting or kneeling in a grassy field. On the left is a young boy in a light-colored, short-sleeved button-down shirt and light-colored pants. Next to him is a young girl in a light-colored, short-sleeved dress with a dark collar. To the right of the girl is another young girl in a light-colored, short-sleeved dress with a dark collar. On the far right is a young girl in a light-colored, short-sleeved dress with a dark collar. The background is a field of tall grass and some trees in the distance. The text "Archivo fotográfico" is overlaid in the center of the image.

Archivo fotográfico



Lucía Barrón

Fotografía: Enrique Rivas



Susana Belmont

Fotografía: Enrique Rivas



Familia Suárez Pabello

Fotografía: Archivo particular



Guadalupe Caballero
Fotografía: Enrique Rivas

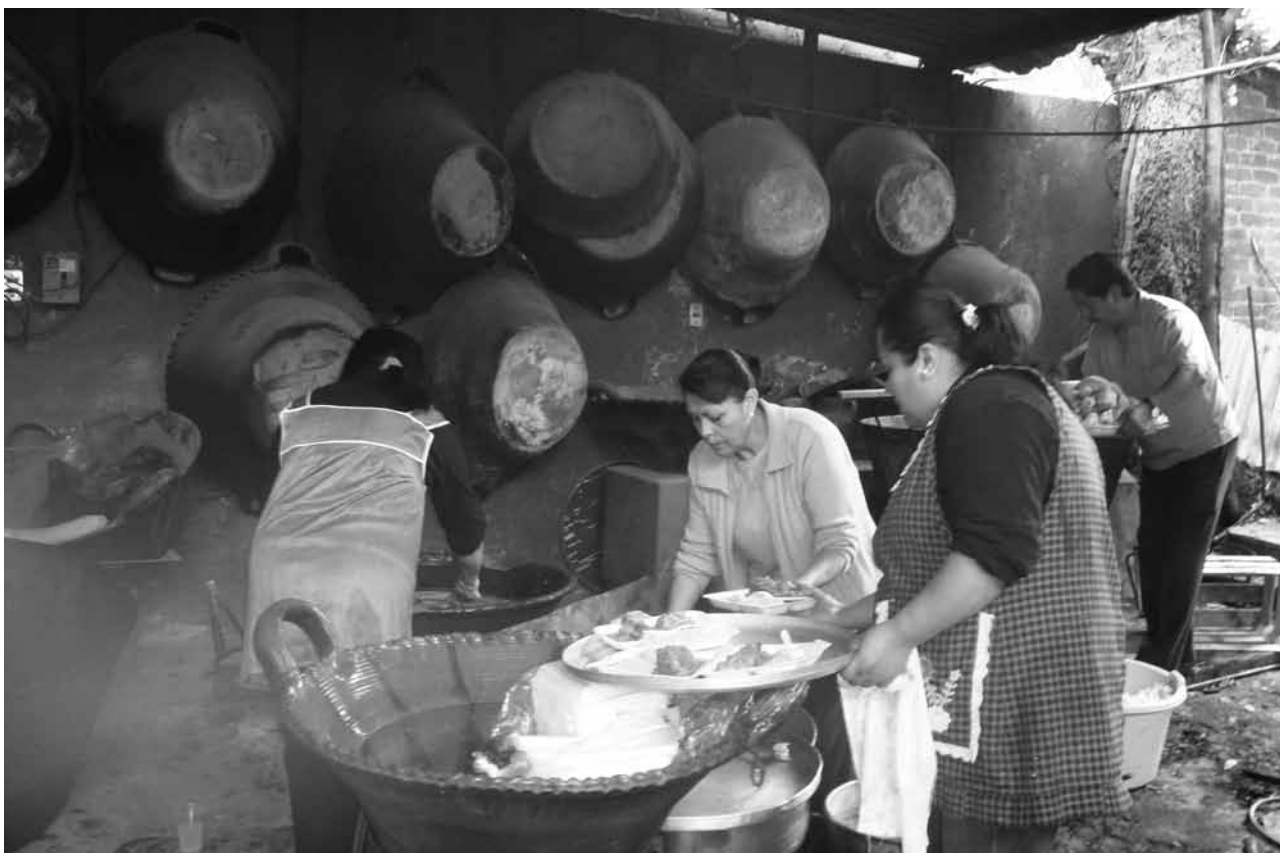


Andrea Flores
Fotografía: Enrique Rivas



Manantial de los Reyes Hueytlilatl, 1954

Fotografía: César Lizald



Reparto de alimentos

Fotografía: Enrique Rivas



Preparación de tamales

Fotografía: Enrique Rivas



Preparación de mole
Fotografía: Enrique Rivas



Preparación de mole y arroz
Fotografía: Enrique Rivas



Preparación de carnitas

Fotografía: Enrique Rivas



Preparación de pulque
Fotografía: Enrique Rivas



Reparto de pulque
Fotografía: Enrique Rivas



Reparto de alimentos

Fotografía: Enrique Rivas



Reparto de desayuno

Fotografía: Enrique Rivas



Desayuno

Fotografía: Enrique Rivas



Preparación de tamales

Fotografía: Enrique Rivas



Ofrenda a los Reyes Magos

Fotografía: Enrique Rivas



Ofrenda a los Reyes Magos

Fotografía: Enrique Rivas



Comida ofrecida a los Reyes Magos

Fotografía: Enrique Rivas



Recibimiento al Señor de las Misericordias
Fotografía: Alin Castillo



Recibimiento al Señor de las Misericordias

Fotografías: Alin Castillo



Recibimiento al Señor de las Misericordias
Fotografía: Alin Castillo



Recibimiento al Señor de las Misericordias

Fotografía: Alin Castillo



Recibimiento al Señor de las Misericordias
Fotografía: Alin Castillo



Recibimiento al Señor de las Misericordias
Fotografía: Alin Castillo

Guardianes del sabor. Pueblo de los Reyes, Coyoacán, se terminó de imprimir en el mes de febrero de 2011 en los talleres de Surtidor Gráfico. El tiraje constó de 500 ejemplares.