



LA COCINA COTIDIANA DE QUINTANA ROO

Mtro. Manuel Isaías Pérez Alamilla



Todos los derechos reservados ©2020

Manuel Isaías Pérez Alamilla

Autor: Mtro. Manuel Isaías Pérez Alamilla

Prólogo: Chef Ricardo Muñoz Zurita

Aportaciones Especiales del Chef Federico López Pérez

Equipo de revisión y edición

Coordinadora

M-C-E- Ángela Cebollón Meza

Colaboradores

M.T.E Anna Victoria Martínez Solís

M.D.G. Diana Sánchez Estrada

Informantes claves:

Dr. Héctor Manuel Marín Poot.

Mtro Guillermo Azcorra Chan

LG. Fidel Anselmo Pool Xicum.

LG. Abril León Ríos.

LG. Martha Amayrani Hau Caamal.

LG. Arlete Beatriz Tax Chuck.

LG. Yoseline del Socorro Kú Ucan

Chef José Agustín Puc Chiclin

Chef David E. Reyes Jaramillo.

Chef Francisco Jesús Puch Paredes

Chef Luis Miguel Centeno Lemus



Chef Alejandro Nahuat Tuz

Chef Carlos Gerardo Villaseñor Méndez

Chef Isla del Mar Magaña López

Sommelier Farid Pérez Adame

Cocinera Tradicional Blanca Celia Alamilla Aguilar

Cocinera Tradicional Marta Etelvina Campos Moguel

Cocinera Tradicional Flora Tuz Nah

Cocinera Tradicional María del Socorro Ucán May

Cocinera Tradicional Matilde Caamal Pérez

Familia Magaña G. Cantón

Familia Villaseñor Medina.

En memoria a la Sra. Josefina Ríos Guzmán

En memoria del Sr. José Villaseñor Garduño

Destacar el apoyo de Andrea Mendoza Ramos Alumna de la carrera de
Nutrición y Gastronomía de la Salle Cancún.

ISBN-13: 979-8683719043

ISBN-10: 8683719043

Sello & Publicación Independiente
PLUMAS NEGRAS EDITORIAL
Ciudad de Chetumal, Quintana Roo, México.

PRIMERA EDICIÓN. 2020

plumasnegraseditorial@gmail.com

Prohibida la reproducción total o parcial, almacenamiento o
transmisión de manera física o digital de esta publicación, incluido el
diseño de la portada, sin autorización escrita del autor y/o
coordinadoras.



SEDETUR
SECRETARÍA DE TURISMO

Í N D I C E

PRÓLOGO	13
GLOSARIO MAYA QUINTANARROENSE	17
RECETARIO POR MUNICIPIOS.....	25
 GENERALIDADES DEL ESTADO DE QUINTANA ROO	29
QUINTANA ROO HISTÓRICO	39
CRONOLOGÍA DE LA GASTRONOMÍA EN QUINTANA ROO	43
REGIONES GASTRONÓMICAS DE QUINTANA ROO.....	61
<i>REGIONES GASTRONÓMICAS DE QUINTANA ROO.</i>	
LAS ISLAS	61
BENITO JUÁREZ.....	66
 LOS TIANGUIS.....	71
MERCADOS EN CANCÚN.....	73
 RIVIERA MAYA	75
 NORTE MAYA DE QUINTANA ROO (Lázaro Cárdenas)	78
LOS PRODUCTOS LOCALES.....	81
LOS PRODUCTOS DEL “SOOLAR”	82
LOS PRODUCTOS DEL “K’ÁAX” O MONTE	82
ENSERES DE LA COCINA.....	83
TRADICIONES	84
 SUR MAYA DE QUINTANA ROO	91
COMIDAS (PLATILLOS) COTIDIANAS, FESTIVAS Y RITUALES.	95
PLATILLOS	97
PRODUCTOS LOCALES	98
 COSTA MAYA FRONTERIZA SUR DE QUINTANA ROO. (BACALAR Y CHETUMAL).....	101
OTHON P. BLANCO	101
GASTRONOMÍA DE CHETUMAL	104
BACALAR.....	106
GASTRONOMÍA DE BACALAR	108

ZONA AGRICOLA DE QUINTANA ROO	109
RIVERA DEL RÍO HONDO	109
OTROS DATOS DE LOS LÍMITES DE QUINTANA ROO.....	113
MUNICIPIOS DE QUINTANA ROO.....	115
ISLA MUJERES.....	117
RECETAS DE ISLAS MUJERES	120
HOLBOX	129
RECETAS DE HOLBOX	130
LÁZARO CÁRDENAS	135
RECETAS DE KANTUNILKIN	138
BENITO JUÁREZ	145
RECETAS DE BENITO JUÁREZ	151
COZUMEL	183
RECETAS DE COZUMEL	187
PUERTO MORELOS.....	191
RECETAS DE PUERTO MORELOS.....	195
SOLIDARIDAD	201
RECETAS DE SOLIDARIDAD	206
TULUM	211
RECETAS DE TULUM	216
PUNTA ALLEN	219
RECETAS DE PUNTA ALLEN	221
FELIPE CARILLO PUERTO	227
RECETAS DE FELIPE CARRILLO PUERTO	232
JOSÉ MARÍA MORELOS	237
RECETAS DE JOSÉ MARÍA MORELOS	241
BACALAR	245
RECETAS DE BACALAR	248

<i>OTHON P. BLANCO.....</i>	<i>255</i>
<i>RECETAS DE CHETUMAL.....</i>	<i>260</i>
<i>RIVERA DEL RÍO HONDO.....</i>	<i>273</i>
<i>RECETAS DE LA RIVERA DE RÍO HONDO.....</i>	<i>274</i>
<i>ÍNDICE DE RECETAS ALFABÉTICAMENTE</i>	<i>283</i>
<i>DEFINICIONES</i>	<i>287</i>
<i>LÍNEA DE TIEMPO.....</i>	<i>291</i>
<i>ESPECIFICACIONES BIBLIOGRÁFICAS</i>	<i>297</i>

LA COCINA COTIDIANA DE QUINTANA ROO

PRÓLOGO

¡Este es un libro necesario y que hacía falta! no pudo haber un mejor tema para celebrar los 50 años de Cancún!

Es una gran travesía culinaria por los 11 municipios del estado de Quintana Roo, desglosados de una manera amable y fácil de entender, que devela la gran riqueza cultural y gastronómica que existe en este estado. Debido a que Quintana Roo es el estado joven de México, se piensa que no hay una tradición culinaria, cosa que es totalmente errónea. Es importante recalcar que hay un gran pasado indígena maya, que se encuentra muy fácil tierra adentro y tal vez no tanto a la orilla del mar, porque los mayas decidieron habitar en las tierras interiores donde hay más prosperidad de los productos agrícolas.

Tampoco es corta la tradición culinaria que existe en Chetumal, Quintana Roo, capital del estado y aunque se pudiera pensar que no hay una sociedad antigua o tradiciones, nada más puede estar más lejos de la realidad, porque, aunque jurídicamente solo hay 50 años, habitantes en estas tierras, habitantes siempre existieron.

De la riqueza gastronómica local, tendríamos que hablar también de la comida peninsular, es decir, los ingredientes y platillos que comparten Quintana Roo, Campeche y Yucatán debido a que es la misma raíz maya y cultural en general. Por si esto fuera poco, habría que añadir toda la comida traída durante estos años por los llamados “colonos”, forma cariñosa que se le da a habitantes del país a Cancún para hacer su nueva casa y su nueva procedencia, con todos ellos llega una enorme riqueza multicultural que abarca todo el país, por eso no es nada extraño que en este libro encuentre recetas de todo el territorio nacional porque en Cancún y ahora la Riviera Maya también se dio un fenómeno de oportunidades de trabajo, más la belleza misma del estado que lo hizo muy atractivo para asentarse en Cancún y echar raíces.

Antes de empezar sobre el contenido del libro, debo mencionar que el autor Manuel Isaías Pérez Alamilla, tuvo bien a recorrer todo el estado y además contar con algo esencial, que son los informantes nativos del lugar, estamos hablando que contamos entonces con información de primera mano. Cabe aclarar que aunque las recetas tengan el mismo nombre a otras que se hacen

en diferentes partes de México, aquí encontraremos la versión quintanarroense.

Mi entrañable amigo, el chef Federico López firma una cronología de lo más importante acontecido en estas tierras, es casi un anuario donde nos descubre que establecimientos gastronómicos fueron los primeros, cuales le siguieron y cuantos de ellos añadieron, enriquecieron o cambiaron la diversa cocina del estado.

El recorrido coquinario comienza con sus 3 islas paradisíacas: Holbox, Isla Mujeres y Cozumel.

Holbox

Bajo la guía del chef Luis miguel Centeno y la cocinera Marta Etelvina Campos Moguel, encontraremos recetas como el caldo de ajo, chilmore de laurel, Maak kuum de pescado, pipián de jurel y tortas de hueva de lisa.

Isla Mujeres

Aquí comando la Familia Magaña G. Cantón para encontrar el ceviche de pescado, chutney de mango, camarones al coco, camarones a la diablo, pescado Tikin xiik', K'ool de langosta, chilpachole de mariscos.

Cozumel

En Cozumel el chef David Reyes Jaramillo fue la guía para encontrar pinitos, ceviche de caracol, pescado entomatado, tuchitos en rojo y el Sak k'ool de langosta de langosta.

El municipio de **Benito Juárez** alberga a **la ciudad de Cancún**, que es sin duda un emporio gastronómico donde florece gastronomía de todo el mundo. Sin embargo, nos ocuparemos únicamente de una parte más tradicional. Antes de comenzar con los platillos menciono aparte merece la lista de tianguis callejeros perfectamente bien organizados que se dan por toda la ciudad, esto requiere una mención especial porque en estos tianguis se pueden encontrar la más grande variedad de frutos, verduras, tubérculos, hierbas aromáticas, enseres que los colonos demandan de otras partes del país. En este municipio se reporta frijol con puerco, hígado encebollado, pollo en pibíl, puchero, albóndigas, lomititos, joroch', morcilla, huevo con chaya,

chicharra con frijol k'abax, polcanes (Poolkaan), panuchos, salbutes (sáalbuut'), cochinita pibíl, lechón al horno, entre muchos otros. Lo anterior a cargo de la Cocinera Tradicional Blanca Celia Alamilla Aguilar, madre del Autor. Es lógico pensar que al ser Cancún y alrededores una de las partes más pobladas del estado, es el lugar donde mayor número de recetas existirán.

En el norte del estado se ubica el municipio de **Lázaro Cárdenas**, donde podremos apreciar comidas cotidianas, comidas de fiesta y comidas rituales entre otras, sin olvidar los postres y las bebidas. El autor contó con el apoyo de Fidel Anselmo Pool Xicum, donde encontramos recetas muy especiales como el mondongo en K'aab iik, morcilla sin sangre, chirmole de verduras, entre otras.

En el sur del estado se ubica **Bacalar** y **Chetumal**, que al ser vecinos comparten muchas recetas, el maestro Guillermo Azcorra Chan es el gran informante para descubrir las riquezas culinarias de esta parte del estado junto con el antropólogo Hector Marín Poot. En el municipio de Bacalar se contó con la participación de Martha Amayrani Hau Caamal, quien nos permite el enigmático rice and beans, caldillo de huevo, higadilla, empanaditas de coco.

Othon Pompeyo Blanco es el nombre del municipio y Chetumal ciudad capital del estado, que gracias al Chef Francisco Jesús Puch Paredes, reunió las tostadas con queso de bola, marquesitas, kibis, queques con leche de coco, empanadas con chaya, torta de huevo con hierbabuena y cebolla, entre muchas otras.

Bajo el comando del Sommelier Farid Pérez Adame, se hallaron las carnitas de cerdo, pozole blanco, tamales nortños, calabaza con pollo, albóndigas enchipotladas, pollo estilo Sinaloa, sopa de plátano macho, sábanas nortñas, pollo en barbacoa. Es indispensable mencionar que estas recetas fueron traídas y se han arraigado en la zona agrícola del Rio Hondo de Quintana Roo y que no son las únicas, porque finalmente al estar cerca la capital alberga muchísimas de las recetas de otras poblaciones.

Puerto Morelos, ubicado ligeramente al sur de Cancún, contó con la participación de Abril León Ríos, donde destaca la minilla de cazón, las albóndigas con fideo, pulpo encebollado, ceviche de camarón y filete de pescado, chilpachole de tenazas de langosta.

Siguiendo los caminos de Quintana Roo de norte a sur, al pasar Puerto Morelos, llegamos al municipio de **Solidaridad**, Chef José Agustín Puc Chiclin ayuda al autor a encontrar el ceviche de pulpo frito, Ts'ot t'óojbi chay, Che'chak de Chak-chí'.

El municipio de **Tulum** contó con la importante participación del Chef Gerardo Villaseñor Méndez para localizar la sopa de mariscos, empanadas de pescado x-cochin, langosta a la mantequilla o al mojo de ajo, langosta en salsa de hicaco, entre otras recetas aportadas por Arlete Beatriz Tax Chuck.

Felipe Carrillo Puerto, es uno de los municipios con mayor territorio de Quintana Roo, Chef Alejandro Nahuat Tuz, ayudó a hallar recetas como el pollo con fideo y recado rojo, pipián de ciruela, Maak kuum de pollo, entre otras.

En el municipio de **José María Morelos** que limita con el estado de Yucatán, Yoseline del Socorro Kú Ucan nos descubre recetas como pipián, caldo de chaya, chanchamito, ibes y papadzul.

En resumen, Isaías Pérez Alamilla hace un verdadero inventario gastronómico de la época actual. A diferencia de otros grandes recetarios, en este libro las recetas tradicionales están vigentes y se cocinan hoy por hoy, no son pistas perdidas, de tal manera que los curiosos y visitantes que busquen estos platillos en los lugares mencionados, los podrá encontrar con relativa facilidad. Esta vigencia e información actual del manuscrito, entrega un libro inverosímil que delata la gran diversidad gastronómica del estado. Por último, cabe aclarar que las recetas mencionadas en el libro, no son las únicas de cada lugar y queda abierta la invitación a recorrer el estado y descubrir más riquezas culinarias tomando este libro bajo el brazo como guía.

Ricardo Muñoz Zurita

GLOSARIO MAYA QUINTANARROENSE

A continuación, se presenta un pequeño glosario cultural gastronómico en maya de las palabras más comunes utilizadas en la región de Quintana Roo

El significado de estas palabras fue tomado del diccionario introductorio de la Universidad de Quintana Roo, del autor Javier Abelardo Gómez Navarrete publicado en el año 2009, este libro es escrito por un autor yucateco, nace de varios años de investigación y actualización de la misma lengua, siendo el más reciente de los diccionarios mayas.

Al inicio de la conquista espiritual y para ser viable la evangelización, los franciscanos dieron la orden a sus miembros para el aprendizaje del idioma nativo, dando origen a una sistematización de aprendizaje del idioma maya escribiendo diccionarios, manuales, vocabularios, gramáticas, es ello hoy en día la importancia de un glosario para el entendimiento de este libro.

1. **Abal:** Ciruela endémica.
2. **Bisil:** Árbol de la región península con frutos parecidos a una manzana diminuta, de ahí se le apropia el termino Manzanita.
3. **Bu'ul:** Frijol negro
4. **Buut':** Embutir/ rellenar. (Técnica)
5. **Ch'a cháak:** Ceremonia prehispánica basada en un ritual en lenguaje maya, realizada por campesinos para el pedimento de la lluvia en sus milpas, guiada por un J-men
6. **Cháak:** lluvia / también hace referencia al Dios de la lluvia.
7. **Chaak:** Salcochar o hervir un alimento únicamente con agua y sal. (Técnica).
8. **Chacaj:** Árbol de la región península de corteza roja y quebradiza, de textura muy suave, utilizada para remedios medicinales locales y como combustible en las cocinas. También conocido como palo mulato.
9. **Chachak waaj:** tamal colorado horneado debajo de la tierra.
10. **Chak:** Color rojo/Colorado

11. **Chak nuuk nal:** maíz grande y rojo
12. **Chak peel:** Caracol rojo maya, utilizado para preparar ceviches.
13. **Chak-chi':** Pez popularmente conocido en la región costera y que adquiere su nombre por la coloración roja de su boca.
14. **Chay:** Chaya, Quelite de la región utilizado para elaborar diversos platillos locales entre los que se destacan, tamales, pipianes, caldos, huevos, e incluso en bebidas.
15. **Che':** Árbol, Madera
16. **Che'chak:** Cocer de un solo hervor la carne fresca. (Técnica)
17. **Chéen:** Puro, sólo, apenas, simple.
18. **Chi':** Boca
19. **Chi' abal:** se traduciría como chi': nance y abal: ciruela conformando una ciruela nance, y haciendo referencia al nance por su coloración amarilla y jugosa, esta fruta es muy utilizada para los guisos en los pipianes y como botana en la región.
20. **Chi'ikam:** Jicama
21. **Chíim:** Escroto; bolsa, bolso. (se puede asociar con el estómago o huevos tiernos.)
22. **Chuuk:** aprehender, alcanzar, pescar.
23. **Chúuk:** Carbón
24. **Ib:** Frijol blanco endémico/Frijol de lima
25. **Iik:** Chile
26. **Iis:** Camote
27. **Janal:** Alimento, almuerzo o comer
28. **Janal pixan:** alimento a las ánimas, como festival del día de muertos
29. **Janli kool:** acción de gracias con ofrendas para la milpa
30. **Janli:** acción de comer
31. **Jets' Lu'um:** ceremonia que se hace en una milpa, ranchería o paraje para neutralizar el infortunio cuando e mueren los animales, se levantan las malas cosechas, se enferma la familia.
32. **J-men o j-meno'ob:** Sacerdote Maya, especialmente en rituales de milpa y comunidad.
33. **Jo'os:** Sacar (Técnica)

34. **Joroch'**: Masa de maíz en forma de un pocillo cónico, que se cuece dentro del caldo de los frijoles, formando un platillo bajo este nombre.
35. **Ka'a**: dos.
36. **K'aab**: caldo.
37. **K'aab iik**: caldo elaborado con chile. Platillo típico de las comunidades mayas de la cocina cotidiana.
38. **K'an chíim**: Huevos tiernos de Tortuga de coloración amarilla, utilizada para consumo humano en las islas. Actualmente está prohibida esta actividad
39. **K'an**: Coloración Amarilla.
40. **Ka'an**: cielo
41. **Ka'an che'**: hace referencia a los huertos elaborados de madera y sostenidos en el cielo, que sirven para resguardar los cultivos más delicados.
42. **k'anXi'im**: maíz amarillo
43. **k'áax**: Monte o selva.
44. **K'íiwik**: plaza, centro de la población o parque
45. **K'óol**: Batir, golpear, abatanar
46. **K'úum Che'**: Árbol de calabaza
47. **K'úum**: Calabaza
48. **K'uxub**: achiote
49. **Kaaj**: Localidad, pueblo, poblado
50. **Kaan**: serpiente culebra.
51. **Káax**: Gallina
52. **K'abax**: comida sin condimento, simple, sancocho sin sazón.
53. **K'óopté**: ciricote
54. **Kool**: tumbar monte, desmontar, hacer milpa.
55. **Koots'**: enrollar, hacer un rollo o taco
56. **Kuum**: Olla
57. **Loj kaaj**: Ceremonia prehispánica basada en un ritual en lenguaje maya, realizada por habitantes para la purificación del pueblo, guiada por un J-men
58. **Loj korral**: Ceremonia que se celebra al bendecir una parcela o corral
59. **Loj**: Redimir, rescatar, desagraviar.
60. **Maak kuum**: Estofado de carne de ave, cerdo o pescado, guisado dentro en una olla tapada (Técnica), también lleva este nombre algunos platillos elaborados bajo esta técnica,

solo hay que anteponer la palabra y la proteína guisada, ejemplo “Maak kuum de pescado”

61. **Maak:** Tapa, tapar.
62. **Maak chuuk:** cocer tapado.
63. **Maak’:** Comer sin masticar y violentamente; comer rápido y mucho.
64. **Maatan:** no aparece en el diccionario, pero popularmente se considera como la caridad de compartir en la cuela se da la repartición de la comida a todos los asistentes sin necesidad de invitación.
65. **Makal:** Tubérculo de la región perteneciente al cultivo de la milpa, utilizado para diversos guisos.
66. **Muuk:** Enterrar, sepultar. (Técnica)
67. **NI’:** Naríz hocico
68. **Nojwaaj:** Tamal ceremonial ofrendado para e
69. **Okol bat’an:** Es una ceremonia religiosa que consiste en introducirle tributo a la iglesia.
70. **Óop:** Anona
71. **Otoch:** casa/ hogar
72. **P’aak:** tomate
73. **Paax:** tocar instrumento musical o música
74. **Paj:** agrio o acedo.
75. **Paach:** detrás, envés o revés de cualquier cosa.
76. **Paach pak’al:** detrás de la milpa. Lugar para resguardar hortalizas importantes.
77. **Pak’al:** platío en general
78. **Payalchí:** Rezos o plegarias
79. **Peek’:** Perro
80. **Pet pach:** Es un espacio que se selecciona en la milpa, para cultivar mayormente hortalizas, que requieren de mucho sol y que por eso no se intercalan entre el maíz. Además, generalmente requieren de condiciones especiales como puede ser un mejor suelo, o mejor drenado y entonces se selecciona el pedazo con mejores condiciones para sembrar dichas hortalizas. Se procura generalmente que quede en el centro de la milpa, para que no lo ataquen los predadores.
81. **Píib:** Carne horneada en la tierra, horno ancestral que se hace en la tierra, hornear en un poso que se cava en la tierra, esta última referencia hace alusión a la técnica

popular utilizada en toda la península de México para la cocción de varios productos alimenticios como: Animales de corral, Animales de la selva, tubérculos, tamales, elotes, alimentos ceremoniales para ofrendar y guisos para fiestas religiosas, sociales, patronales y comunales, entre otros.

82. **Píibinal:** Elote horneado bajo tierra.
83. **Piich:** parota, orejón, Guanacaste.
84. **Pixan:** alma o espíritu
85. **Póok chúuk:** Asado al carbón (Técnica), también se le apropia el nombre a un platillo popular de la región península.
86. **Póok:** Asar, tostar (Técnica)
87. **Pool:** Cabeza
88. **Poolkaan:** se definiría como “cabeza de culebra” y corresponde a la forma ovoide que conserva este alimento de la zona popularmente, consiste en masa de maíz relleno con frijoles ibes, pepita tostada y molida, así como cebollin picado, se rellena formando un polcan o cabeza de culebra y ya comúnmente se castellaniza a poolkaanes.
89. **Puut:** Papaya
90. **Sak k’ool:** Batido blanco, también se le apropia el nombre a un platillo popular de la región península que tiene esa coloración, textura y forma de hacerse.
91. **Sak:** Blanco
92. **Sak paj:** es una variedad de nance blanco. En maya se traduce como blanco agrio o acedo. Adopta este nombre debido al aroma del producto.
93. **Sakbej:** camino blanco realizado para transportarse vía terrestre en el interior de la región península
94. **Sakxi’im:** sus. Maíz blanco (su ciclo de producción es de 120 días)
95. **Sáal:** liviano o de poco peso
96. **Sáalbuut’:** popularmente llamado salbut o salbute, que consiste en masa de maíz frita en aceite servida con variedad de vegetales y proteína, generalmente lechuga, tomate, aguacate, cebolla y chile encurtidos y alguna proteína animal. En maya se podía traducir como relleno liviano o de poco peso.
97. **Sikil p’aak:** es un platillo de las comunidades mayas de Quintana Roo el cual se elabora basado en semillas de

- calabaza tostadas molidas mezcladas con tomate asado y chile habanero asado y molcajetado, es considerado un platillo cotidiano.
98. **Sikil:** Semilla o Pepita de calabaza
 99. **Spélon:** frijol verde tierno endémico de la región peninsular, se utiliza para elaborar tamales y diferentes guisos como el frijol de spélon
 100. **Tamular:** moler con molcajete.
 101. **T'óoj:** Picar
 102. **Tikin xiik':** se definiría como "Aleta seca", y es el nombre que se le apropia al platillo típico de Quintana Roo, elaborado con un pescado cocido a las brasas de carbón, previamente aliñado con una marinación de achiote.
 103. **Tikin:** Seco
 104. **Toksel:** comida hecha con pepita de calabaza, ibes y cebollina, revuelto todo en una olla, se le agregan piedras calientes para realizar la cocción del alimento
 105. **Tóok:** quema o quemar.
 106. **To':** envolver o envoltura.
 107. **Ts'ot t'óojbi chay:** Tamal de la región elaborado con chaya picada y masa de maíz nixtamalizada, el nombre proviene del maya y se traduciría como introducir o meter chaya picada. Describiendo el aspecto del tamal.
 108. **Ts'ot:** introducir o meter, (técnica)
 109. **Ts' almuy:** Saramuyo
 110. **Ts'aa:** Poner/colocar (técnica)
 111. **Ts'am:** remojar o sumergir (técnica)
 112. **Ts'amchaak:** alimento cocido únicamente con agua y sal. (Técnica).
 113. **Ts'anchakbi káax:** Caldo de pollo o gallina.
 114. **Ts'iim:** Yuca
 115. **Tsíik:** Deshebrar (carne), desmenuzar (técnica)
 116. **Tulum:** Muralla, trinchera, paliza
 117. **Tuuch:** Ombligo
 118. **Wajil:** Banquete
 119. **Wajil kool:** ceremonia maya de la milpa.
 120. **Wayum:** huaya
 121. **X nuuk nal:** sus. Maíz blanco (su ciclo de producción es de 120 días)

- 122. Xcatic:** no aparece en diccionario sin embargo popularmente se asigna este nombre a el chile de coloración amarilla, poco picoso, utilizado para varios guisos, endémico y muy parecido al chile güero o chile de agua.
- 123. Xi'im:** Maíz
- 124. Xiik':** Axila, ala, aleta.
- 125. Xiix:** Carne, vísceras y retacería de res que se fríe en su propia grasa o cebo.
- 126. Xiix:** Resto, asiento, sedimento.
- 127. Xni'peek':** Se traduciría como "hocico de perro" y es el nombre popular que se le asigna al platillo elaborado de ibes blancos, cebollina y pepita molida, debido a que el picor de esta preparación produce fluidos en la nariz.
- 128. X-peten aak':** enser de la cocina maya que consiste en la circunferencia de bejuco cuyo interior está cocido con hilos de henequén.
- 129. Ya':** Zapote blanco o chicozapote.
- 130. Yuumtsil:** Dios, Señor.
- 131. Yuumtsilo'ob:** dios del lugar o de la milpa.

RECETARIO POR MUNICIPIOS

Hasta el 2016, el Estado de Quintana Roo estuvo dividido en once municipios; Cozumel, Felipe Carrillo Puerto, Isla Mujeres, Othón P. Blanco, Benito Juárez, José María Morelos, Lázaro Cárdenas, Solidaridad, Tulum, Bacalar y Puerto Morelos.

Con base en dicha información, se organizó el recetario para identificar mejor las características gastronómicas de cada municipio.

ISLAS MUJERES:

1. Ceviche de pescado
2. Chutney de mango
3. Marinada
4. Camarones al coco
5. Camarones a la diablo
6. Pescado tikin xiik´
7. Chiltomate
8. K´ool o Sak k´ool de Langosta.
9. Chilpachole de mariscos

LAZARO CARDENAS:

10. Mondongo de K´aab iik
11. Mole con pollo
12. Morcilla sin sangre
13. Chilmole con verduras
14. Pollo asado con sopa

HOLBOX:

15. Caldo de ajo quemado
16. Chilmole de jurel
17. Maak kuum de pescado
18. Pipián de jurel
19. Tortilla de hueva de lisa

BENITO JUÁREZ:

20. Frijol con puerco
21. Hígado encebollado
22. Pollo pibil
23. Puchero

24. Albóndigas
25. Lomitos
26. Bistec con papas
27. Enfrijoladas
28. Joroch'
29. Huevo en torta
30. Huevos estrellados
31. Morcilla
32. Huevo con chaya
33. Huevo duro con salsa de tomate
34. Lentejas
35. Chicharrón con frijol k' abax
36. Empanadas
37. Poolkaan
38. Panuchos
39. sáalbuut'
40. Charritos con chile
41. Pescado frito
42. Cochinita
43. Lechón al horno
44. Mondongo
45. Relleno negro
46. Barbacoa
47. Pollo asado
48. Caldillo de Huevo

COZUMEL:

49. Pinitos
50. Ceviche de caracol
51. Pescado entomatado
52. Tuchitos en rojo
53. Sak k'ool de langosta

PUERTO MORELOS:

54. Manilla de cazón
55. Albóndigas con fideos
56. Pulpo encebollado
57. Ceviche de camarón y filete
58. Chilpachole de tenazas de langosta
59. Liseta asada

SOLIDARIDAD:

- 60. Ceviche de pulpo frito
- 61. Ts'ot t'óojbi chay
- 62. Boquinete frito
- 63. Salpicón de vegetales
- 64. Salsa de habanero
- 65. Pollo encebollado
- 66. Che'chakdeChak-chi'

TULUM:

- 67. Sopa de mariscos
- 68. Empanadas de pescado x-cochin
- 69. Peneque
- 70. Frijoles guisados
- 71. Langosta a la mantequilla
- 72. Tortillas de harina
- 73. Langosta en salsa de icaco

FELIPE PUERTO CARRILLO:

- 74. Pollo con fideos y recado rojo
- 75. Huevo con tomate y frijoles k'abax
- 76. Escabeche de pollo con coditos
- 77. Pipián de ciruela
- 78. Maak kuum de pollo

JOSE MARIA MORELOS.

- 79. Pipián
- 80. Caldo de chaya
- 81. Chanchamito
- 82. Ibes
- 83. Caldo de res
- 84. Papadzul

BACALAR:

- 85. Rice and beans
- 86. Potaje de lentejas
- 87. Caldillo de huevo
- 88. Higadilla
- 89. Papas rellenas

90. Empanaditas de coco

OTHON P. BLANCO:

- 91. Hot dog “especial”
- 92. Hot dog empanizados
- 93. Tostadas de queso de bola
- 94. Marquesitas
- 95. Kibis
- 96. Pescado a la pil pil
- 97. Queques de leche de coco
- 98. Pan de levadura
- 99. Empanadas de nixtamal con chaya y queso tipo bola
- 100. Torta de huevo con yerba buena y cebolla
- 101. Tacos árabes
- 102. Sere de pescado

RÍO HONDO

- 103. Torta de harina
- 104. Carnitas de cerdo
- 105. Pozole blanco
- 106. Tamales norteros
- 107. Calabaza con pollo
- 108. Albóndigas enchipotladas
- 109. Róbalo encebollado
- 110. Pollo estilo Sinaloa
- 111. Sopa de plátano macho
- 112. Sábanas norteras
- 113. Boliche en salpicón
- 114. Pollo en barbecue

GENERALIDADES DEL ESTADO DE QUINTANA ROO

Particularidades del estado



Es importante expresar que la información presente se encuentra vigente en la página del INEGI en su sección del Estado de Quintana Roo y manifiesta que la representación del Sol con los once rayos solares son los municipios del estado (Cozumel, Puerto Morelos, Felipe Carrillo Puerto, Isla Mujeres, Othón P. Blanco, Benito Juárez, José María Morelos, Lázaro Cárdenas, Solidaridad, Tulum y Bacalar).

Capital: Chetumal

Municipios: 11

Extensión: Representa 2.26% del territorio nacional

Población: 1 501 562 habitantes, el 1.3% del total del país.

Distribución de población: 88% urbana y 12% rural; a nivel nacional el dato es de 78 y 22% respectivamente.

Escolaridad: 9.6 (poco más desecundaria concluida); 9.2 el promedio nacional.

Hablantes de lengua indígena de 3 años y más: 17 de cada 100 personas.

A nivel nacional 7 de cada 100 personas hablan lengua indígena.

Sector de actividad que más aporta al PIB estatal: Servicios de alojamiento Temporal y de preparación de alimentos y bebidas.

Aportación al PIB Nacional: 1.6%

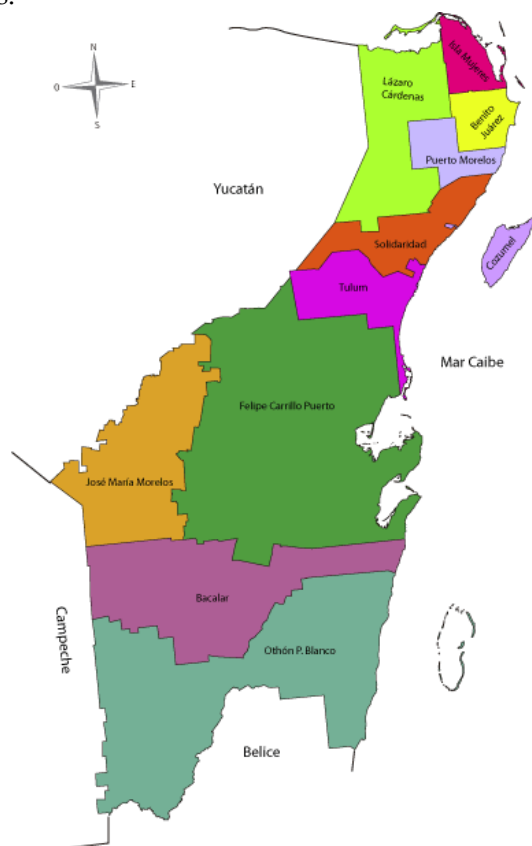
Superficie

El estado de Quintana Roo representa 2.26% de la superficie del país.



División municipal

Al 2016, el estado de Quintana Roo está dividido en 11 municipios.



Los municipios del estado

Clave del municipio	Municipio	Población total
001	Cozumel	86 415
002	Felipe Carrillo Puerto	81 742
003	Isla Mujeres	19 495
004	Othón P. Blanco	224 080
005	Benito Juárez	743 626
006	José María Morelos	37 502
007	Lázaro Cárdenas	27 243
008	Solidaridad	209 634
009	Tulum	32 714
010	Bacalar	39 111
011	Puerto Morelos	---

La entidad se localiza en la Península de Yucatán en el Sureste de la República Mexicana con las coordenadas geográficas al norte 21° 35', al sur 17° 49' de latitud norte; al este 86° 42', al oeste 89° 25' de longitud oeste. Colinda al norte con Yucatán y con el Golfo de México; al este con el Mar Caribe; al sur con la Bahía de Chetumal, Belice y Guatemala; al oeste con Campeche y Yucatán.

Clima

El 99% de la superficie del estado presenta clima cálido subhúmedo y el 1% cálido húmedo, localizado en la isla de Cozumel. La temperatura media anual del estado es de 26°C, la temperatura máxima promedio es de 33°C y se presenta en los meses de abril a agosto, la temperatura mínima promedio es de 17°C durante el mes de enero. La precipitación media estatal es alrededor de 1 300 mm anuales, las lluvias se presentan durante todo el año, siendo más abundantes en los meses de junio a octubre.

El clima cálido subhúmedo favorece el cultivo de caña de azúcar, chile jalapeño, maíz, arroz, hortalizas y frutales como

chicozapote, naranja, toronja, papaya, limón agrio, mango y piña entre otras.

Agua

Ríos

- Hondo
- Azul
- Escondido
- Ucum

Otros cuerpos de agua, las lagunas

- | | |
|----------------|---------------|
| • Conil | • Mosquitero |
| • Chakmochuk | • Boca Paila |
| • Bacalar | • Chile Verde |
| • Nichupté | • Nohbec |
| • San Felipe | • Paytoro |
| • Chunyaxché | • Ocom |
| • Chichancanab | • Esmeralda |
| • Campechén | • La Virtud |

Relieve

La superficie estatal forma parte de la provincia Península de Yucatán. Existe una llanura que domina el oriente y norte del estado y al occidente un lomerío conformado por rocas sedimentarias (se forman en las playas, los ríos y océanos y en donde se acumulen la arena y barro), El cerro Charro con 230 msnm es el de mayor altitud del estado.

En el límite costero, se han constituido playas y lagunas como: Chakmochuk, Conil, Nichupté, Campechén y Mosquitero. Existen bahías como la de Ascensión Chetumal y Espíritu Santo.

Flora y fauna

• Flora

Predomina la selva prácticamente en 90% de la entidad, se extrae madera como caoba y cedro rojo. Le sigue en importancia la vegetación acuática, cuya superficie se ha reducido por los asentamientos humanos. Los manglares y tulares se sitúan principalmente en toda la costa de la entidad junto con las dunas. Los petenes se localizan al este cerca de las bahías Ascensión y Espíritu Santo. Existen en la parte sur áreas de palmar. La agricultura ocupa 5% del territorio estatal.

• Fauna

En la selva húmeda: jaguarundí, jabirú, boa, coralillo, culebra labios blancos, cocodrilo, tortugas gravada y casquito; gecko y nauyaca. En bosques: tlacuache, comadreja, murciélago, tigrillo, armadillo, ocelote, garza, zopilote, águila pescadora, faisán negro y chachalaca. Mezquite¹ y matorral costero: lechuza. En los humedales y cenotes: nutria, flamenco, pato y sapo excavador. En ambientes acuáticos: cangrejo ermitaño, coral, camaroncillo, langostino y delfín. Animales en peligro de extinción: mono aullador, mono araña, anguila y cacerolita de mar².

Número de habitantes

En el 2015, en Quintana Roo viven:



Quintana Roo ocupa el lugar 26 a nivel nacional por su número de habitantes.

¹Árbol de América, de la familia de las mimosáceas, de copa frondosa y flores blancas y olorosas en espiga. Produce goma, y de sus hojas se saca un extracto que se emplea en las oftalmías, lo mismo que el zumo de la planta.

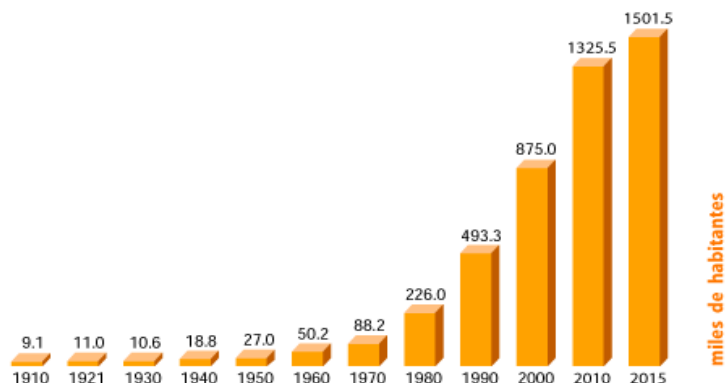
²Es una especie de hábitos nocturnos, que puede vivir hasta 30 años, también llamado cangrejo, aunque está más relacionado a las arañas y alacranes, lo consideran un fósil viviente.

88% de la población es urbana y el 12% rural.

Dinámica de Crecimiento

Los censos realizados de 1900 a 2010, así como la Encuesta Intercensal en 2015 muestran el crecimiento de la población en el estado de Quintana Roo.

Población total del estado de Quintana Roo
(1910 - 2015)



Natalidad y Mortalidad

Al 2016, en Quintana Roo se registraron:



30 **367**
nacimientos y



6 **232**
defunciones
(muertes)

Inmigración interna

En 2010, llegaron en total 143 mil 899 personas a vivir a Quintana Roo, procedentes del resto de las entidades del país.

De cada 100 personas:

- **16** provienen de Yucatán,
- **15** de Chiapas,
- **14** de Tabasco,
- **13** de la Ciudad de México,
- **12** de Veracruz de Ignacio de la Llave.

Escolaridad

En Quintana Roo, el grado **promedio de escolaridad de la población de 15 años y más es de 9.6**, lo que equivale a poco más de secundaria concluida.

De cada 100 personas de 15 años y más...

- 4.5** No tienen ningún grado de escolaridad.
- 50.9** Tienen la educación básica terminada.
- 25.8** Finalizaron la educación media superior.
- 18.6** Concluyeron la educación superior.
- 0.2** No especificado.

Analfabetismo

En Quintana Roo, 4 de cada 100 personas de 15 años y más, no saben leer ni escribir

Religión

En el 2010, **63%** de la población de Quintana Roo profesa la **religión católica**.

Grupos de habla indígena

Las lenguas indígenas más habladas en el estado de Quintana Roo son:

Lengua indígena	Número de hablantes (año 2010)
Maya	177 979
Tzotzil	3 392
Chol	3 059
Kanjobal	1 516

Hay 196,060 personas mayores de 5 años que hablan alguna lengua indígena, lo que representa 16% de la población de la entidad.

Hogares

Los hogares están conformados por personas que pueden ser o no familiares, que comparten la misma vivienda y se sostienen de un gasto común.

En el 2015, en la entidad hay **441,200 hogares**.



Tipos de hogares

Del total de hogares en la entidad:

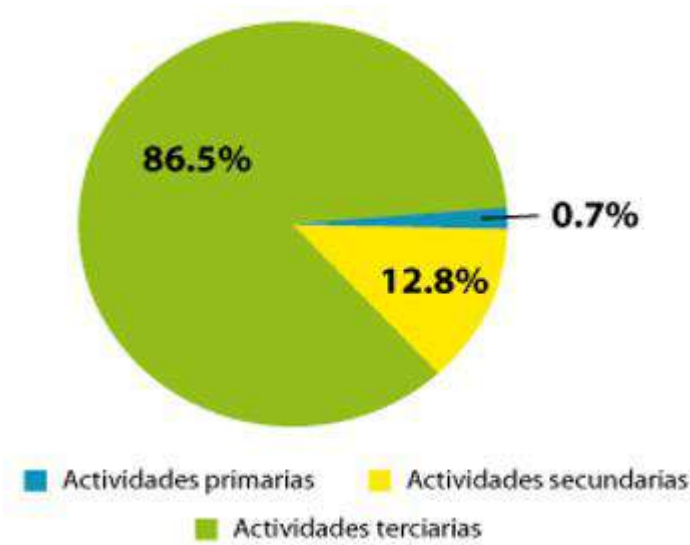


Actividades económicas

- Principales sectores de actividad

Sector de actividad económica	Porcentaje de aportación al PIB estatal (año 2016)
Actividades primarias	0.7
Actividades secundarias	12.8
Actividades terciarias	86.5
Total	100

El porcentaje de aportación al PIB estatal por sector económico es la siguiente:



Emplea 347,726 personas, el 1.6% del personal ocupado de México.

Del total del personal ocupado en la entidad, el 60% (208,595) son hombres y el 40% (139 131) son mujeres.

Quintana Roo Histórico

Para entender Quintana Roo es indispensable señalar sus antecedentes de civilización maya, en la que se destaca la recolección, selección y domesticación de flora, fauna, agricultura, pesca, caza, medicina tradicional, señalando y representando su auge en las rutas de comercio habilitadas en los *saché* (camino blanco realizado para transportarse vía terrestre en el interior de la región península) y cabotaje (tráfico marítimo a lo largo de la costa.) para la compra, trueque, intercambio, tributos y ofrendas de productos cotidianos, locales, importados, y encargos especiales de las grandes élites mayas.

El inicio del mestizaje en México se dio precisamente en las costas de Quintana Roo, cuando *náufragos* españoles de nombre Jerónimo de Aguilar y Gonzalo Guerrero, fueron rescatados por mayas de la zona e integrados a la cultura y vida de aquella civilización, posteriormente Gonzalo Guerrero se casó con la princesa de nombre Zazil Ha, hija del cacique de Chactemal. Durante la conquista Francisco de Montejo tuvo presencia junto con Alonso Dávila, explorando e intentando fundar parte de los territorios en la región.

Fue en el siglo XVIII, Bacalar se reconstruye, se fortifica para defender a la población de diversos ataques, sobre todo, de los piratas y de los cortadores de palo de tinte. Durante la Colonia

funcionaron encomiendas agrícolas a lo largo de todo el territorio.

En 1847 estalló, en el centro del territorio, la llamada Guerra de Castas; encabezada por Jacinto Pat y Cecilio Chí, la población de la península-en buena parte- emigró hacia las islas, zona que se mantuvieron apartadas del conflicto. Ahí se establecen pescadores, piratas y mayas que han huido de la cruenta Guerra de Castas. Así como de navegantes europeos que se enamoraron de las islas y se establecieron ahí.

Políticamente en 1893, México firma con Gran Bretaña el tratado definitivo de límites, de esta forma surgió Quintana Roo como una región estratégica para Porfirio Díaz con este tratado se iniciaba el proceso de control de la frontera a lo largo del Río Hondo, por donde los mayas se abastecían de armamento y permitían la salida de grandes cantidades de cedro y caoba.

La historia de Quintana Roo, como Estado, comienza en 1902 cuando se crea el Territorio Federal de Quintana Roo, ya que el presidente Porfirio Díaz buscaba el control económico y político de la frontera con Belice y la explotación de estas ricas tierras en recursos naturales y forestales. En 1904 se publicó en el Diario Oficial de la Federación la Ley de Organización Política y Municipal del Territorio Federal de Quintana Roo en la que se especificaba que la capital del Territorio sería Santa Cruz de Bravo (hoy Felipe Carrillo Puerto). Desde 1905 se explotaban en Quintana Roo diversas concesiones otorgadas por Porfirio Díaz, sobre madera, chicle y pesquerías. Se contaba con una franquicia para las importaciones, lo cual no estimulaba la producción local.

En 1918 Carranza, otorgó a Francisco May el grado de general constitucionalista, mismo que controló y monopolizó la compra-venta de toda la producción chiclera de la zona y concentró gran poder político. Entre 1916 y 1930, con el traslado de la capital del Territorio a Payo Obispo, la zona sur de Quintana Roo tuvo un importante desarrollo.

Un huracán cambiaría la historia de la zona sur del Territorio, y sus consecuencias traerían, tiempo después, beneficios económicos y cambios políticos sustanciales. El 27 de septiembre de 1955, Janet, destruyó por completo Xcalak, Vigía Chico y prácticamente la ciudad de Chetumal. El huracán Janet fue un parteaguas en la vida de muchas poblaciones, la historia de Chetumal y de Xcalak, por ejemplo, se escribe antes y después

del Janet. El presidente Adolfo López Mateos nombró como gobernador del Territorio al ingeniero Aarón Merino Fernández, quien con el apoyo económico de la federación contribuyó a la reconstrucción de Chetumal, al fomento de la pequeña industria y al desarrollo de la agricultura y ganadería. En 1964 Merino Fernández fue sustituido por Rufo Figueroa. Acorde con el proyecto de transformación económica y social del Territorio, durante su gestión tuvo lugar a la creación del ingenio Álvaro Obregón en tierras del ejido Pucté.

A finales de los 60's se inició la expansión de la red carretera hacia el norte del Territorio para comunicar al Estado. La orientación económica de la entidad daría un giro de 180 grados, al iniciar en Quintana Roo la industria turística, hasta entonces poco explotada en la República Mexicana: el turismo. Iniciaba la gestación de Cancún.

La fundación de Cancún fue estipulada en el Diario Oficial de la Federación (DOF), a través del decreto del 10 de agosto de 1971, sin embargo, por cultura popular, se tomó la fecha de creación como el 20 de abril de 1970, debido a que la Asociación de Pioneros inició las labores de construcción ese día.

El 2 de septiembre de 1974 Echeverría envió al Congreso de la Unión una iniciativa de ley para que Quintana Roo fuera elevada a la categoría de Estados. El 8 de octubre de 1974 Quintana Roo nació como estado libre y soberano con los mismos límites y extensión que se le había otorgado en 1902. Al fin Quintana Roo reunía las condiciones necesarias establecidas en el artículo 73 de la Constitución el cual dispone, que para dejar su condición de Territorio, debía contar con una población mínima de 80 mil habitantes, ingresos propios suficientes para cubrir los gastos de administración pública, así como la existencia de infraestructura agrícola, industrial, comercial y educativa, entre otras.

Desde su creación en 1902 como Territorio Federal, hasta 1974 en que crea el Estado Libre y Soberano de Quintana Roo, no existieron municipios y la división política estatal estaba formada por 4 Delegaciones de Gobierno: Payo Obispo, Felipe Carrillo Puerto, Cozumel e Isla Mujeres.

Con la creación del Estado también se crean 7 municipios: Othón P. Blanco, Felipe Carrillo Puerto, José María Morelos, Cozumel, Benito Juárez, Isla Mujeres y Lázaro Cárdenas.

El 14 de septiembre de 1988 el huracán Gilberto de categoría cinco, golpeo con fuerza durante ocho horas al caribe mexicano, causó la muerte de más de 300 personas, hubo más de cinco mil damnificados, pérdidas de 880 millones de pesos y las playas quedaron dañadas.

En 1993, en respuesta a las nuevas condiciones socioeconómicas de la entidad, el Municipio de Cozumel se divide en dos municipios: Cozumel que comprende la Isla de Cozumel y dos porciones en el continente y el municipio de Solidaridad que comprende el resto del anterior municipio de Cozumel.

21 de octubre de 2005 el huracán Wilma tocó tierra en las costas de Quintana Roo. Con vientos que alcanzaron los 280 kilómetros por hora, dejó un millón de damnificados en el país y pérdidas económicas por 30 mil millones de pesos, la amenaza del meteoro, que cobró una fuerza descomunal en tan solo 24 horas, al pasar de categoría 2 a categoría 5, con vientos máximos sostenidos de 280 kilómetros por hora.

El 19 de mayo de 2008 se crea el municipio de Tulum, el cual se constituye con 29 localidades que pertenecían al municipio de Solidaridad y con una extensión territorial de 2,040.94 kilómetros cuadrados de territorio que pertenecía también al municipio de Solidaridad.

Fue el 6 de noviembre de 2015 cuando la XIV Legislatura del Congreso del Estado de Quintana Roo lo declaró formalmente como el onceavo municipio de esa entidad, tras fraccionar el municipio de Benito Juárez. Sin embargo, el decreto de creación entró en vigor a partir del 6 de enero de 2016.

Para los textos anteriores se utiliza el libro de El Libro de Quintana Roo entre selva y mar, monografía del estado de la secretaría de educación pública de 1985, las páginas oficiales del gobierno del Estado, algunas noticias y fuentes específicas emitidas por el Gobiernos o lo periódicos oficiales.

Cronología de la Gastronomía en Quintana Roo

Quintana Roo Gastronómico.

La presente cronología fue obtenida a través del libro de “Quintana Roo; entre selva y mar”, monografía del Estado de la secretaría de educación pública de 1985, las páginas oficiales del gobierno del Estado y un focus grupo organizado por el Chef Federico López Pérez e integrado por empresarios fundadores de Cancún, el cual estuvo conformado por Alex de Bauwer, Eric Dubaele, Fernando Marti, Margarita Álvarez, Armando pezzotti, Paolo Locanda, Mariana Orea, Arsenio Pérez Gómez, así como el Sr. Jiffry.

Quintana Roo es un Estado muy diverso en flora y fauna, tiene gran variedad de animales que habitan en la selva, los mamíferos es una de las especies abundantes, entre ellos se encuentra el saraguato, el tigre, el tigrillo, el tejón, el oso hormiguero, el tapir o anteburro, el tepezcuintle, la tuza real, el sereque, el venado, el jabalí, pecarí o puerco de monte y el armadillo.

Las aves, son otras de las especies del Estado que forman parte de las atracciones turísticas y científicas, un ejemplo son las Unidades de Manejo Ambientales (UMAS) que hay en el Estado,

entre las aves destacan el pavo de monte o guajolote, el faisán, el cojolite, la chachalaca, el gavilán pescador, el zopilote rey, el zopilote, el tecolote, el gavilán pollero, la calandria, el azulejo, el cardenal, el pito real (variedad de pájaro carpintero), el hocofaisán / oco faisán, el carpintero, el tucán real y la cotorra.

También acoge una variedad de insectos, entre los más comunes están las libélulas, los grillos, saltamontes, langostas, gusanos, tábanos, moscones, abeja y la mosca “chiclera”.

El caribe de Quintana Roo cuenta con el segundo arrecife más grande del mundo, donde las langostas son unas de las especies más abundantes. En los arrecifes coralígenos abundan los peces luminiscentes, como el chromis azul, pomacanto rallado, peces puercos, el emperador, pez loro, pez limpiador y tiburones así como la tintorera y la cornuda, entre peces comerciales y consumidos comúnmente por la población destaca: el mero, el sábalo³, el pargo, el huachinango, la chigua, la sardina, el jurel, la raya, el cazón, la cherna, la corvina⁴, la picuda, el pámpano, la lisa y el bagre, abundan también las anguilas tubícolas y las morenas.

Holbox se dedica principalmente a la pesca de esponjas, tiburón, peto (sierra o wahoo), calamar, mero, langosta y caracol.

En islas mujeres existen gran abundancia de esponjas como las anemonas, el caracol, las medusas, las estrellas de mar, los erizos, el pulpo, los cangrejos, la langosta, los gusanos segmentados y los gusanos redondos.

Dentro de los árboles de la región península de Yucatán destaca el ramón, chicozapote, zapote negro, bonete, cuajilote⁵, zapote borracho (Canistel ó zapote amarillo), chaya y jobo⁶, con la recolección de semillas los mayas añadieron arboles de otras

³Pez teleósteo marino de la misma familia que la sardina, de hasta 70 cm de largo, de color verdeazulado y flancos plateados, con una gran mancha negra en la espalda, que remonta los ríos en primavera para desovar.

⁴Pez teleósteo marino, del suborden de los acantopterigios, de unos 50 cm de largo, color pardo con manchas negras en el lomo y plateado por el vientre, cabeza obtusa.

⁵Árbol de las bignoniáceas, con tronco recubierto de espinas cortas y curvas, que da un fruto de forma casi cilíndrica, superficie estriada, color pardo verdoso y pulpa fibrosa llena de semillas, que se come cocido.

⁶Árbol americano de la familia de las anacardiáceas, con hojas alternas, compuestas de un número impar de hojuelas aovadas, puntiagudas y lustrosas, flores hermafroditas en panojas, y fruto amarillo parecido a la ciruela.

regiones tropicales de Mesoamérica, así fueron llegando varios tipos de frutos como el caimito, el aguacate, el mamey, la guayaba y la chirimoya. Después del siglo XVI los cítricos procedentes del viejo mundo, el mango y el tamarindo.

Además de lo ya mencionado, en la península producían aceite de higuierilla, azúcar, aguardiente de caña, almidón, arroz, miel y sal. En Quintana Roo floreció una de las culturas más grandes de México, los mayas. Las actividades agrícolas de los mayas, parece haber sido muy compleja combinando tipos de técnicas como la recolección, los huertos domésticos, camellones o campos levantados, la arboricultura, la caza y la pesca, el alimento principal de los mayas era el maíz.

En el antiguo México se cosechaba gran variedad de maíz como el blanco sakxi'im o x nuuk nal, maíz grande y blanco, el chaknuuk nal, maíz grande y rojo, el k'anXi'im, maíz amarillo, el maíz violeta oscuro y el peeu, maíz pequeño que se cosecha al término de 40 días. Junto con el maíz sembraban frijol y calabaza. La dieta era complementada con la cacería de venado, el puerco salvaje, el tepezcuintle, el armadillo, el faisán, las palomas, otras aves y mamíferos que proporcionaban su carne.

Se utiliza el sistema de siembra llamado la Rosa, tumba y quema.

La apicultura también fue floreciendo con una abundante producción miel y cera, siendo Chactemal (hoy Chetumal) y Cozumel grandes centros apícolas.

Los mayas además de la milpa, utilizaban los huertos familiares o conucos⁷, practicaban la arboricultura en dolinas⁸ o "joyas" donde sembraban papaya (puut), zapote blanco (ya'), huayas (wayum) o ciruelas amarillas (chi' abal), anona (óop), saramuyo (Ts'almuy) y cacao. También se cultivaban varias especies de frijol (bu'ul, ib, spélon), chile (iik), camote (iis), jícama (chi'ikam), yuca (ts'iim) y macal (makal)⁹.

⁷Parcela pequeña de tierra cultivada por un campesino pobre.

⁸Sitios formados por el colapso del techo de una cueva subterránea, tipo relieve en zonas calizas.

⁹También se conoce como malanga; es un tubérculo de origen asiático similar a la yuca o camote. Es un alimento de pulpa blanca muy rico en propiedades, crece en zonas tropicales y se usa con frecuencia en la cocina tabasqueña y veracruzana.

Conocían las propiedades del ramón, la cual la utilizaban para hacer masa para tortillas, al igual que la del bonete, el orégano y achiote (kiwi, k'uxub).

Hacia el año 500 a. c., la principal actividad de economía era la caza y algunas recolecciones de tubérculos, raíces, granos y frutas silvestres.

En la población de Chactemal (hoy en día Chetumal) prosperó el cultivo de mamey, de cacao, maíz, y miel. Aquí empezó la ganadería con vacas, mulas y caballos.

Grijalva llega a santa cruz (hoy Felipe Carrillo Puerto) en 1518 y encuentra en la isla muchos mantenimientos, es decir, muchas colmenas, cera y, miel.

Las llamadas ordenanzas¹⁰ de Tomas López establecieron la organización económica colonial en Yucatán de ciertas producciones en cultivos de grana (cochinilla), añil (colorante azul natural) y frutales, en la cría de ganado, porcino y en ciertas industrias textiles.

En la península también se producía aceite de higuierilla¹¹, azúcar, aguardiente de caña, almidón, arroz, barro labrado, cera y miel, cintas, hilos, telas de algodón, copal, cuero de res y de venado, sal, maderas preciosas y de construcción, cacao, palo de tinte o palo de Campeche.

En 1583 los tributos consistían en lo siguiente: cada indio casado (matrimonio) pagaba al rey o encomendero tres piezas de mantas (textiles elaboradas de henequén), media fanega¹² de maíz, una pava, una gallina, miel, ollas, cántaros y comales de barro, sogas, cubos de corteza y de madera, chile y frijol.

¹⁰Conjunto de normas u órdenes que rigen o regulan el buen gobierno y funcionamiento de algo, especialmente de una ciudad o comunidad.

¹¹ La higuierilla es una planta arbustiva de 1 a 5m de altura, con los tallos huecos, ramificados y de color verde o rojizo. Las hojas están partidas de 5 a 8 segmentos, en forma de estrella, con los nervios de color rojizo, sus bordes tienen diente-cillos de tamaño irregular. Sus flores se encuentran en racimos, y los frutos son cápsulas espinosas que contienen 3 semillas grandes, lisas algo aplanadas y jaspeadas. Es originaria de África tropical sin embargo es común desde hace muchos de años en países de América Latina, se cree que llegó a este continente a partir de la conquista, habita en climas calientes, es conocida también como "Higuereta, ricino, palmacristi y castor". La higuierilla es una planta que tiene muchas propiedades medicinales para la salud del ser humano, el cual utiliza sus hojas y semillas o frutos.

¹²(Mexico) 1 fanega = 1/2 carga = 12 almudes = 48 cuartillos = 90.8 litros. (1 fanega de maíz pesa 65 kg.; trigo, 70 kg.; frijol, 75 kg.)

Los fugitivos que le venían huyendo a la furia de los españoles, sobrevivían gracias a los alimentos que obtenían directamente del medio, a través de la caza y de la recolección de plantas comestibles, miel, aceites y semillas.

En 1640 los piratas franceses e ingleses que sobrevivieron a la orden de destrucción española en la isla tortuga, llegan a región en busca de nuevos y seguros escondites, entre dichos piratas se encontraba un corsario escocés llamado “Peter Wallace” su nombre ha trascendido a través del tiempo transformándose de Wallace, wallis, balis, balise, Belice... Probablemente, Belice adquiere su nombre por el pirata que busca refugio para él y sus filibusteros¹³, estableciéndose en la región sur de lo que ahora llamamos Quintana Roo. Wallace descubre una nueva y rica fuente de ingresos: el palo de tinte o palo de Campeche. Donde se extrae una resina negra que es muy apreciada por la industria textil. En 1761 el número de tributos de la provincia de Yucatán ascendía a 56 060, de las cuales 44 987 estaban agrupados en encomiendas y 11 073 restantes tributaban directamente a la corona. Cada indio de 14 a 60 años, debía de dar al rey o encomendero 14 reales¹⁴ anuales y al sacerdote 12 reales y medio, o sea en total otorgaban 26 reales y medio incluyendo lo que daban en la iglesia para la doctrina. Cada mujer india debería entregar 9 reales anuales, desde los 12 a los 55 años, y cada niño 1 huevo todos los jueves, además cada cabeza de familia daba media real para el llamado “jopaltán”¹⁵

En 1786 Inglaterra consiguió que el territorio asignado fuera ampliado, además que se dictara otro permiso para explotar otros recursos como caoba, frutos y pesca.

En 1821 grandes empresas fueron dando lugar a un tipo de empresa agrícola; los dueños de las plantaciones azucareras, al requerir nuevas tierras invadieron las pocas comunidades indígenas que aun sobrevivían. Pusieron sus ojos en la fértil zona de frontera al sureste, consideraron, que esas tierras, en manos

¹³Pirata, que por el siglo XVII formó parte de los grupos que infestaron el mar de las Antillas.

¹⁴Tipo de moneda de la corona española, establecida para el comercio en aquella época.

¹⁵ Eran aportes obligatorios económicos, hombres casados y solteros. Estas fueron suprimidas después de la independencia quedando en su lugar las llamadas patrióticas en 1824.

de los mayas, eran improductivas, y vieron en los indios mayas, nueva y abundante mano de obra. Esto fue el catalizador principal del estallido de la llamada “guerra de castas”. A partir de 1825 la pelea de la subsistencia entro en conflicto entre la azúcar y el maíz, base de la economía de los campesinos mayas, y este conflicto culmino en 1847. Los mayas iban a ser transformados o estaban siendo transformados, en mano de obra de las plantaciones, perdiendo totalmente su autonomía, de lo contrario debían huir a la selva agreste de la zona oriental, en lo que ahora es Quintana Roo. La guerra iniciada por los mayas en 1847 no fue contra la raza blanca, sino para un grupo particular de hombres blancos, los herederos del coloniaje español, no fue precisamente una guerra de castas, sino la de un pueblo con unidad de cultura, idioma e integridad conservados a lo largo de tres siglos de opresión contra una minoría que presentaba y heredaba la cultura, lengua y ambición de una sociedad extraña a la suya, que los sometía, el objetivo de la guerra no podía ser otra que expulsar de su territorio a esa minoría opresora.

En 1982, los ingleses tenían otros intereses económicos en tierras yucatecas como era la madera y la azúcar, después establecieron relaciones con los pobladores de bacalar para extraer caoba, palo de tinte, y adquirir azúcar, maíz, aves y hortalizas.

En 1860 el general Santa Ana lleva a Estados unidos un poco de látex elástico e insípido y James Adams, ideo agregarle azúcar y esencias para aprovecharlo, así con una capital de 50 dólares, fue la primera en fabricar goma de mascar.

En 1902 se funda una compañía agrícola por un millonario henequenero¹⁶ con extensiones del Cuyo hasta el antiguo pueblo Labcah (hoy solferino) con mano de obra primordialmente cubana y mexicana. En dicho lugar tenían plantaciones de caña de azúcar, además de varias salinas, la sal que obtenían cubría el mercado local y se exportaba a Veracruz y otros puertos del golfo de México. También se dedicaba a la explotación del chicle, producción de cacao, algodón y plátano.

En México las primeras fábricas de industrialización del chicle se crean en 1923 y para 1928 ya las había en Alemania, Japón, y Egipto.

¹⁶ Persona que cosecha el henequén, o que comercia con él.

Un árbol de chicozapote tarda de 10 a 15 años en llegar a su madurez y ser explotado, un solo produce de 600 gr a 3 kg de resina diarios, al inicio de la temporada se reúne un grupo de 10 a 15 personas, para formar un campamento en la selva, algunos llevan su familia, permanecían seis meses viviendo en condiciones infrahumanas, mal alimentados y expuestos a grandes peligros de la selva, muchos morían por picaduras de serpientes, por el paludismo o bien picados por la mosca chiclera.

Los primeros chicleros llegaron a Quintana Roo procedentes de Veracruz, Chiapas, Yucatán y Belice. La riqueza no solo trajo chicleros, también vendedores ambulantes, participando en intercambio y venta escopetas, pistolas y municiones, algunos ofrecían mercancías de lujo, como whisky, lotería, cigarros, sedas y joyas. Algunas novedades como máquinas de coser, linternas eléctricas, fonógrafos¹⁷ o molinos de carne.

El chicle comenzó a ser exportado en Quintana Roo desde la época anterior a la llegada de Othón P. Blanco, únicamente en las regiones del río Hondo, sin embargo, conforme fue creciendo en importancia, el área de exportación chiclera abarcó el territorio comprendido por la zona de este de Yucatán, casi todo Quintana Roo, el sur y este de Campeche, casi todo Belice y los bajos del norte de Guatemala.

En 1935, el presidente Cárdenas designó gobernador del territorio al general Rafael E. Melgar, con el encargado especial de propiciar la organización de los campesinos chicleros y entregarles la tierra para que la trabajen directamente.

Entre 1941 y 1943 hubo un nuevo auge en la producción chiclera, a raíz de la segunda guerra mundial. En 1942 la producción chiclera fue tan grande, llegó a los 2, 250,00 kg, superando a la producción de 1929.

En el año de 1944, Guevara fue sustituido en el gobierno de Quintana Roo por Margarito Ramírez, quien inició su gestión el primero de abril de 1944 y la concluyó en 1958. En esa época, la agricultura seguía siendo prácticamente de subsistencia y los productos más importantes eran el maíz, frijol, el mango, la copra¹⁸, el plátano, la sandía, el aguacate y la piña. En algunas áreas cercanas a Chetumal, Bacalar y Felipe Carrillo Puerto

¹⁷ Aparato que registraba y reproducía las vibraciones de cualquier sonido en un disco o cilindro.

¹⁸ Médula del coco de la palma.

existían sistemas de riego, pero por su escasa extensión no eran de mucha importancia.

El 27 de septiembre de 1955, Janet, destruyó por completo Xcalak, Vigía Chico y prácticamente la ciudad de Chetumal. El huracán Janet fue un parteaguas en la vida de muchas poblaciones, la historia de Chetumal y de Xcalak, por ejemplo, se escribe antes y después del Janet. Ya que muchos habitantes perdieron sus empleos de la obtención de copra y adquieren lanchas para dedicarse a la pesca de productos locales entre ellos el caracol y la langosta hasta su explotación comercial.

El presidente Adolfo López Mateos nombró como gobernador del Territorio al ingeniero Aarón Merino Fernández, quien con el apoyo económico de la federación contribuyó a la reconstrucción de Chetumal, al fomento de la pequeña industria y al desarrollo de la agricultura y ganadería en el Estado.

En 1964 Merino Fernández fue sustituido por Rufo Figueroa. Acorde con el proyecto de transformación económica y social del Territorio, durante su gestión tuvo lugar a la creación del ingenio Álvaro Obregón en tierras del ejido Pucté. Este fenómeno trajo mucha influencia del Norte de la república mexicana, ya que se trajeron a familias enteras para el desempeño de esta labor, algunos lugares provenientes de esas familias son Coahuila, Sinaloa, Jalisco, Tamaulipas por mencionar algunos que se dedicaban a la agricultura y ganadería, con gran influencia en la caña de azúcar, incluyendo previamente a Veracruz y Chiapas, este último con aporte a la mano de obra campesina durante la cosecha.

A finales de los años 60's se inició la expansión de la red carretera hacia el norte del Territorio para comunicar transversalmente al Estado, La Economía de la entidad daría un giro al iniciar en Quintana Roo la industria turística, hasta entonces poco explotada en la República Mexicana. Gracias al turismo se Iniciaba la gestación de Cancún.

El 2 de septiembre de 1974 Echeverría envió al Congreso de la Unión una iniciativa de ley para que Quintana Roo fuera elevada a la categoría de estados. El 8 de octubre de 1974 Quintana Roo nació como estado libre y soberano con los mismos límites y extensión que se le había otorgado en 1902. Al fin Quintana Roo reunía las condiciones necesarias establecidas en el artículo 73 de la Constitución el cual dispone, que, para dejar su condición de

Territorio, debía contar con una población mínima de 80 mil habitantes, ingresos propios suficientes para cubrir los gastos de administración pública, así como la existencia de infraestructura agrícola, industrial, comercial y educativa, entre otras.

Muchas anécdotas se cuentan en los primeros años de Cancún, por ejemplo, lo difícil que era conseguir la carne de cerdo y lo imposible de tenerlo en los platillos del menú del establecimiento, su producción local era nula en la región, era más sencillo traer productos de la Ciudad de México, Chetumal y Belice o simplemente realizar platillos basados en pescados y mariscos. Dentro de estos establecimientos consideraremos a la Habichuela, Potreros, 1900, Augusto's caesar, Chocko's & Tere, Carillo's, grillo's, Mauna Loa/ Compass rose, Casa Rolandi, Pizza Rolandi, Bugatti's pizza, Mi Ranchito, La Fonda del Ángel, La Dolce Vita; Locanda Paolo, Yamamoto, Maxim's, Bombay Bicycle Club, Carlos & Charlie's, Blue bayou, en Plaza flamingo, el campanario, Planet Holliwood, Pat o Briens, Zuppa, en plaza caracol, Savio's, Iguana Wana, Los Faro's, Mango tango; Gypsy's, Hugo's, Restaurante Chacmol, el Kiosko Verde en Puerto Juárez, Restaurante el Venado de comida regional, Meco Loco Restaurante en el Meco Loco cerca de Punta Sam, Restaurante Bar Las palmeras del trópico en Puerto Juárez y la tortillería "María Isabel " el pequeño David en el mismo sitio, Botaneros como la Peña Taurina detrás de la plaza de toros Silverio Pérez, en la Avenida López Portillo botaneros las chachalacas, Villanueva, Maracaibo, Don Rubén y el torero sobre la Tulum, pescaderías importantes como el Chanoc a un costado del Hotel castillo y El popular Elías sobre la av. Ruta 4 y el único molino de granos de Don Cándido Pazque se encontraba frente al famoso cine maya, estaba la tienda la guadalupana mejor cocida como la tienda del diablo, sobre la avenida Tulum estaba la tienda de abarrotes la lupita. También, había importaciones llamados Carlos, importaciones el Chetumalito y Metro Zone todo en la misma zona. El primer supermercado se llamó el Teniente ubicado sobre avenida Tulum y Entrada de la zona hotelera av. avenida xcaret, mientras que en el mercado 23 se encontraba la tienda de abarrotes el abuelo, restaurante bar la base y el restaurante Isla Contoy. En la zona centro de Cancún, donde actualmente se encuentra el cruce, pertenecía al excampamento de la saop (era la encargada de realizar las calles)

en ese sitio se practicaban diversos deportes como la lucha libre, el box y el softball, lo más cercano en alimentos de esta zona eran las tortas “el chiliski” elaboradas de cochinita pibil. Otro dato importante es que toda la panadería llegaba de la Ciudad de Mérida a cargo del Sr. Manuel Briceño y él se encarga de distribuir a todas partes este alimento. Es importante recordar que estos son algunos de los sitios gastronómicos importantes de la época. A continuación, trataremos de ordenarlos de manera cronológica según el panel de expertos.

Al inicio del turismo en Cancún se recuerda al Hotel Cancún Caribe como el primer hotel en establecerse, ya en 1970 inicia Club Med con Playa Blanca, después Kelly abre el hotel presidente que hoy en día es MIA, pero grupo presidente pertenecía a la operación de los hoteles nacionales

1972 empieza Marinera 23 como un proveedor de alimentos, junto al restaurante la Habichuela.

1973 Operan los Restaurantes Xcaret, de la familia Delgado, “Doña Juanita”, restaurante que no tenía menú pero que ofertaba los productos que cazaban ese mismo día (Tepezcuintle, venado, pavo de monte, y de pesca, boquinete, langosta y caracoles) era una palapa sencilla, famoso por su sopa de caracol con influencia veracruzana.

1974 abre el Restaurante de Choko’s & Tere con influencia de Veracruz y ¿cómo olvidar al Restaurante “Carrillos”?, muy importante de Juan Carrillo quien era un pescador de isla mujeres. Ahí se servía el pescado san pedro/lenguado que se usaba mucho en la zona. Otro Restaurante era “la Manzana, Grillos”.

Para el año 1975 el Hotel Camino Real se volvió una escuela muy importante de grandes cocineros. Ese año Gusseppe tenía un restaurante con el mismo nombre en las Palapas (Plaza central de Cancún) fue el primer italiano que llegó a la zona. También, el Restaurante “Cardela” en playa blanca y el parador (época de oro) esposo de señora Alicia González. Asu vez, se abre “la Mina y Verano Beat” ahí en el día era Restaurante y en la noche discoteca. Otros restaurantes del año son Restaurante “Garza Blanca”, “Augustos pizzas”, mismo que en el 78 se convirtió en “Caesar”.

Para el año 1976 abre el Restaurante “Pericos”, seguido de Max Gómez con el restaurante “1900” con comida internacional y ser el primero con Prime ribs y carnes

En año 1978 Abre el Primer Restaurante de Carnes “El Potrero” de Román Rivera Torres, constándose, entre otros del grupo de amigos. También, en el centro de la ciudad de Cancún se popularizaba las tortas “El veloz”, ya que eran las únicas tortas que había en la época a pesar de que no estaban buenas se acaba toda su venta. El Restaurante “Fish and Chips”, “Hugos” en el centro Cancún y especialidad mediterráneo. Además, se recuerda a la primera barra de ensaladas ofertadas en el “Compass Rose”, inolvidable discoteca.

Para el año 1979 abre Gypsy’s al mando del cocinero Enrique Enríquez. En el mismo año se abre “El calamar”, el cual fue de los primeros Restaurantes ubicado en el centro de Cancún sobre la avenida Uxmal donde está la papelería Cancún actualmente, famoso por ofertar los primeros tacos de mariscos

En el 1980 Isla Blanca no era representativa y no había ni como acceder, ya para el año 1981 con fecha de 22 y 23 octubre se da la detonación económica de Cancún con la junta Norte/Sur y la participación de los presidentes de los 22 países invitados.

En 1982 abre “Lorenzillos” y el Chef Alain Grimont fue figura importante al inicio de Quintana Roo con la apertura de varios restaurantes como el “Adin, Alternative” (1986) y “Du Mexique”. Ese mismo año se recuerda al restaurante “Oscar y Lalo”, el cual es ícono en Akumal, Quintana Roo.

Para 1984 el Chef Paolo Locanda llega al Restaurante “Nautibeach” en Isla mujeres. Ahí se oferta el primer carpaccio de caracol, muy respetado en Cancún por 10 años, dando origen a una infinidad de variante. Una nota interesante del Chef Paolo Locanda es que al pescado lenguado le llamaban san pedro: lo regalaban porque era desperdicio hasta que llegó el Italiano/Suizo Sandro Mueller y empezó a comprarlo porque lo usaba en la cocina.

En esta época ya la cocina local intentaba integrar preparaciones con **Xcatic** y habanero, creando preparaciones locales. Considerando este aporte y de acuerdo con la opinión del Chef Paolo Locanda, el chile xcatic, el chile habanero y **la naranja agria** se usa mucho en esta zona y son la verdadera base

de los ceviches de Cancún y es lo que lo diferencia a otros estados de la república.

Para el año 1985 Puerto Morelos abre un Restaurante de langostas llamado “Pelícanos” y aunado a esta propuesta se encuentra “los naranjos” (aún sigue ahí), el cual tiene los mejores caracoles del Estado. En Playa del Carmen era pueblo de pescadores, en ese año se abre un restaurante mexicano llamado “La Casa Salsa”.

En 1986 abre “Casa Rolandis” con el chef Sandro Muller, época importante para el Carpaccio en México por la cuestión de que la carne cruda antiguamente no se consumía. Entre los platillos y recuerdos interesantes está el carpaccio de mariscos y pescado del Chef Sandro en Casa Rolandi, elaborado con cebolla, chiles habaneros y tomate en julianas para darle color al platillo, sazonado con pimienta y sal. Durante este año recordemos que Alain Grimond fundó el Restaurante «Alternative», además del “Shima”, restaurante japonés súper moderno y lujoso de la época que estaba en plaza caracol.

En el 1987 llega el huracán Gilberto y golpea a Quintana Roo

Cancún tiene un receso importante gastronómico, ya en 1990 abre el restaurante llamado “el timón de calín”. En el mismo año se lanza el festival “La nueva cocina del Caribe Mexicano” muy significativo en Cancún. Fernando Martín cuenta que en aquel tiempo “Chaine de Rotisseurs” nace en el restaurante sierra intercontinental, lo que es ahora “Le Blanc” y se preparan las primeras cenas en honor.

En los años 90’s Ritz Carlton tiene mucho auge gastronómico por la calidad de chef y su vanguardia Gastronómica extranjera.

El chef Federico López Pérez comparte su visión y perspectiva de Quintana Roo y la formación de su gastronomía moderna.

Del año 2004 al 2020, 16 años de desarrollo hacia una gastronomía con rumbo definido, la Gastronomía en el mundo estaba siendo invadida por la ola española del modernismo culinario del bullí y todos sus discípulos. México no era la excepción, empezaba a tomar sus propios caminos hacia una modernidad gastronómica y Cancún como destino internacional, tenía migración de chefs de todo el mundo, pero esta gastronomía todavía no tocaba sus puertas todavía.

La gastronomía del destino en ese momento era 100% hotelera y de restauración de carácter internacional, de corte clásico muy italiano, muy francés y con platillos muy hechos para el mercado internacional, sobre todo para hacer menús placenteros para el turista principalmente americano y canadiense. Un dato curioso es que en ese tiempo en el Estado, las fajitas, las hamburguesas y nachos se encontraban en cada rincón, pero también había restaurantes donde se servía langosta de la región. Se preparaban platillos con pesca local, como el boquinete y el pescado mero a la Tikin xiik', aunque eran lugares secretos de los lugareños, pero gracias a la migración de los nuevos colonos de la región, también proliferaban restaurantes de carácter francés, italiano, español, hindú, y algunos con una visión de más de la alta cocina. También, existían clubes gastronómicos como los "Les Toques Blanches y la Chaine de Rotisseurs" que existían ya desde varios años, dando espacio a platillos renombrados de la cocina clásica.

Los actores del momento se dedicaron a activar su gastronomía principalmente por restauranteros pioneros de Cancún, es decir, los chefs locales no eran los que figuraban en aquel momento, solo algunos, los que figuraban principalmente eran extranjeros en el puesto de Chef Ejecutivo y si eran mexicanos, definitivamente no estaban haciendo una gastronomía local, sino siguiendo a sus colegas en una gastronomía fusión, sin investigación, solo con la utilización del producto per se.

Algunos Restaurantes como Casa Rolandi, Pizza Rolandi, el Escargot, Lorenzillos, la Habichuela, el Cenacolo, Du Mexique, entre otros, habían sobrevivido al auge de los hoteles all inclusive. El pionero de la alta gastronomía "Le Basilic" del Hotel Fiesta Americana y los restaurantes de especialidad del hotel Ritz Carlton lideraban las mesas de la alta cocina desde antes del año 2000 hasta mediados del 2005, que fue cuando llegó Wilma, el Huracán que cambió el rumbo de la gastronomía local.

Aún era imposible encontrar una cocina Quintanarroense como tal, ya que existía gastronomía por todos lados, pero los productos locales seguían muy escondidos y sin ser representados, su cocina seguía oculta dentro de los secretos de sus habitantes y sus familias.

En esa época empiezan a surgir proyectos gourmet a cargo de talentos jóvenes, donde cautivados por la cocina internacional del momento, la cocina del bulli, se crea un grupo jóvenes

conclave de la cocina del sureste. Este grupo de jóvenes se les pidió respetar la cocina mexicana y la cocina local dentro de sus nuevas creaciones y así es como empieza una nueva propuesta, de cocina moderna, pero con dirección, en la búsqueda de ingredientes locales, la búsqueda de las técnicas del momento, pero también la búsqueda de las técnicas locales

Al mismo tiempo la ola de las escuelas de gastronomía azotaba el país por completo, entonces la llegada de las escuelas gastronómicas al destino turístico permitió la investigación y sobretodo la apertura a congresos y festivales, aun así los ingredientes comunes de la península yucateca apenas se estaban poniendo en el mapa general de los cocineros, los recaudos o recados, el uso del maíz criollo, la apertura a productos de las zonas rurales.

El manejo de productos tan tradicionales como el pescado Tikin xiik', y el mestizaje de estos productos con la fusión del mar y la tierra, llevaban a otro nivel recetas tan sencillas como un (surf & turf), tan típico en los hoteles, conocido como mar y tierra, donde los sabores de la región empezaban a figurar, y los cocineros de las cocinas, ponían propuestas de su cocina local y regional en los menús mexicanos o en los temáticos de las noches regionales.

La cocina peninsular estaba renaciendo o realmente estaba siendo conocida por el mundo occidental, siempre ha estado ahí, y estoy seguro que cualquier cankunense o chetumaleño diría "yo lo he comido siempre", pero la verdad es que comerse un boquinete frito, un ceviche de caracol, un pescado Tikin xiik', un pulpo en escabeche, un pescado encebollado, entre otros, era una cocina muy limitada y conocida por pocos de la región.

La cocina definitivamente siempre estuvo dividida entre la cocina del norte del estado y la no conocida cocina del sur del estado, donde la riqueza gastronómica de recetas que se encuentran desde la fundación de esta Entidad Federativa y los productos endémicos de la zona, esperaban pacientemente ser descubiertos por los mismos pobladores y visitantes.

Remontándonos nuevamente a los chefs, en las cocinas de la región llegaron chefs como Martín Berasategui de la mano de Maximiliano Sola, Mikel Alonso y Bruno Oteiza de la mano de Xavier Pérez Stone, que al llegar con una gastronomía de vanguardia, con la revolución de la Ciudad de México en cuanto

a las tendencias y técnicas más importantes de Europa, empieza la búsqueda de ingredientes locales y la búsqueda de proveedores. La llegada de éstos, pero especializados con productos de Ensenada B.C. y de otros estados, lo anterior beneficia a la gastronomía Quintanarroense. Si gran parte de la gastronomía local, no solo se alimenta de productos regionales, sino de la llegada de productos de diferentes partes del país y del mundo, ya que al hablar de cocina Quintanarroense moderna, no podemos dejara un lado que la zona fue una zona alejada de la agricultura local y sobretodo que por sus suelos y agricultura limitada no tenía tantos ingredientes, como otros estados de la república, los productos locales todavía no estaban, ni eran del conocimiento general de todos los chefs.

La llegada de festivales como el *Wine & Food*, generó una demanda por conocer y conseguir productos locales, ya que las tendencias en el mundo promovían el km 0, favorecían la cocina local y la dignificación de ingredientes de origen regional

Al estado llegaron chefs reconocidos con Ferran y Albert Adriá, Massimo Botura, Daniel Bolud, Joan Roca, Juan Marí Arzac, entre otros reconocidos chefs del país, y la necesidad de conocer y crear nuevos sabores locales fue detonado, playa del Carmen estaba en ebullición y destinos como Tulum, Isla Mujeres y Holbox estaban en desarrollo y eran lugares exóticos para que los chefs experimentaran con sabores e ingredientes locales. Al mismo tiempo, la cocina mexicana era celebrada por obtener su reconocimiento por ser patrimonio intangible de la humanidad y se celebraban reuniones de cocineras tradicionales principalmente en Michoacán y Oaxaca, además de que el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, nombrara delegados regionales para proteger y enseñar la cocina de cada entidad. Quintana Roo no se quedó atrás y formó la primera reunión de cocineras tradicionales en Tulum, cocineras de Nuevo Durango y otras localidades del sur del Estado, fue de las primeras veces que se empezó a exponer y dignificar el trabajo de los pueblos indígenas de Quintana Roo, los hijos, muchos de ellos ya trabajando en la hotelería, se sentían orgullosos de su gastronomía y mostraban al mundo moderno su cocina ancestral revelando, historias, ingredientes y sabores milenarios a un grupo pequeño de chefs que entendían del tema y lo atesoraban, para ser y volverse sus embajadores, por ejemplo la chef Karla

Enciso con su trabajo con las cocineras mayas en el sur de Quintana Roo. La cocina estaba por un lado paralelo volviéndose, mucho más moderna y actual con el mundo gastronómico de la época, pero al mismo tiempo, se estaban destapando los secretos milenarios de la región, traducidos del maya al español y se estaban empezando a poner en la mesa los productos locales para ser utilizados por los cocineros experimentales que siguiendo la escuela del producto local, experimentaban con sus sabores y productos.

Ya la isla apartada del mundo moderno y actual, estaba dejando su cocina clásica hotelera y estaba permitiendo la llegada de nuevas ideas y la experimentación, Daniel Mueller hijo del prestigiado restaurantero Sandro Mueller, mezcla sus conocimientos y enseñanzas europeas para sentirse libre de empezar a utilizar los ingredientes del estado que le vieron nacer, para generar su cocina de autor, con una visión moderna, pero con ingredientes y sabores de la fusión de un estado de 50 años de fundación, con la aportación de productos de los mercados y productores locales .

La participación de las universidades fue y es fundamental, ya que tienen el recurso más valioso, la búsqueda de encontrar, documentar y enseñar el quehacer de la zona. Se crean mercados ambulantes para dar apoyo a los productores, se desarrollan congresos locales y concursos, donde las investigaciones crean temas que desarrollan temas de carácter nacional e internacional, como las investigaciones del pez león y sus repercusiones en la zona, dando nacimiento a recetas nuevas con un producto que llega como una plaga y necesita ser perseguido y consumido por la comunidad local. La cocina de las islas empieza a tener una expresión propia creando la cocina isleña, donde los ceviches, las preparaciones de pescado y el manejo de recetas de las familias de la isla, pasan a ser parte del repertorio de la carta de oferta a los turistas y empieza a desplazar una gastronomía invasiva que no era de la región y que era para solo satisfacer una demanda sin mostrar una gastronomía local.

El pescado Tikin xiik', empieza su reinado de nuevo, los ceviches, los tiraditos, carpaccios y preparaciones del mar empiezan a tomar lugar, por otro lado, la llegada de productos gourmet, abren el panorama de una gastronomía más contemporánea e internacional.

El nacimiento de restaurantes como “Harry’s” y “Puerto Madero”, son referentes nacionales, para darle inicio a una gastronomía conceptual, el comer no solo necesitaba ser de calidad, sino que las experiencias empezaron a ser parte de la vida natural de los restaurantes.

Tulum con su propuesta vegana y natural que le daba llegada a chefs con cocina casual y con un expresi3n del producto de la zona, donde la cocina de autor seguía al lideres (chefs), que habían llegado a la zona para generar una cocina más de producto con una propuesta basada en productos de la zona.

Las listas, los premios y la vida mediática llegan al Estado y pone a prueba a todos los restaurantes, hoteles y chefs de la zona. Se empiezan a dividir las categorías entre restaurantes para turistas, para locales, para especialidades de cada rama y sobre todo para ser objeto de un escenario internacional.

La región se ponía en los ojos del mundo, con la llegada de visita de chefs internacionales multipremiados y con la apertura de restaurantes con firmas de chefs de esta calidad, la búsqueda de tener mejor gastronomía y una carta diferente a los demás con ofertas totalmente propias, da comienzo a que los chefs desarrollen su mejor potencial. “Le Chique” es un referente nacional e internacional, las franquicias de chefs reconocidos como “le Basilic, Passion y Benazuza” dan comienzo a una nueva época, Rene Redzepi abre su restaurante pop up en Tulum y ahora si los ojos del mundo están en Quintana Roo.

Ya no hay vuelta atrás, en Quintana Roo, en México, en la península del sureste mexicano se descubren los sabores y técnicas milenarias como la del pñib, nixtamalización, fermentaci3n, mieles, rescoldo, asados, aceites, harinas, entre otras, est3n siendo utilizadas por chefs de renombre internacional. Tulum est3 en ebullici3n, los hoteles cambian sus cartas a un balance m3s de generar experiencias y poner una propuesta por lo mexicano y lo local, pero a3n faltan las recetas regionales, estas siguen siendo un misterio para muchos o ser3 que apenas est3n en creaci3n y recopilaci3n.

Algunos temas pendientes para desarrollar en Quintana Roo son de la generaci3n de los baby chefs quintanarroenses, la cocina de investigaci3n como base de la cocina actual y las propuestas sustentables.

Regiones Gastronómicas de Quintana Roo

REGIONES GASTRONÓMICAS DE QUINTANA ROO.

Al 2016, el estado de Quintana Roo se dividió en 11 municipios: Cozumel, Felipe Carrillo Puerto, Isla Mujeres, Othón P. Blanco, Benito Juárez, José María Morelos, Lázaro Cárdenas, Solidaridad, Tulum, Bacalar y Puerto Morelos.

Al 2020 se establecen 7 regiones gastronómicas. Regiones con características propias que a continuación se describen:

LAS ISLAS

(Holbox, Isla mujeres y Cozumel)

La comunidad isleña se identifica principalmente con la gente del caribe (intercomunicación de las islas; Holbox, Isla mujeres y Cozumel), aquellas que viven del mar y con la cual comparte una historia en común. Durante muchos años los pueblos de la costa norte de la península pese a que estuvieron relativamente aislados del resto del país, mantuvieron una intensa comunicación entre ellos con base en el sistema de transporte marino de cabotaje, único medio que era posible mantener en ese tiempo y el cual cumplía funciones de integración económica, social y cultural. Siendo la principal actividad económica durante su historia, la pesca, que aún prevalece hasta nuestros días.

Cada sociedad se rige específicamente de una cultura alimentaria definida, a esta armonía cultural culinaria la define cada localidad con sus platillos representativos, es por ello que nombran los platillos populares y consumidos por los isleños, estos son el **TIKIN XIK'**, que consiste en un pescado asado al carbón de palma de coco y enriquecido con diversos condimentos en las que se destaca el achiote y en segundo lugar se encuentra el pescado en **MAK KUUM**, su elemento principal es un pescado estofado en leña o en las hornillas de una estufa, seguido del pescado frito en todas su variedades de especies.

Se mencionan 40 platillos en común que comparten las islas de Quintana Roo iniciando con Pescado **TIKIN XIK'**, **MAK KUUM**, Pescado frito, Ceviche de mariscos, Pescado asado, Ceviche de pescado, **CHE'CHAK**, Empanadas de raya , Empanadas de cazón, Escabeche de pulpo, Albóndigas de pescado, Langosta al mojo de ajo, Lisa asada, Langosta y pulpo en relleno negro, **BUUT'** de caracol, Chilpachole, Ceviche de caracol, Pescado empanizado, Pescado en escabeche, Sopa de mariscos, Raya frita, Pescado al mojo de ajo, Pescado con arroz, Caracol adobado, Raya asada, **SAKK'ÓOL** de langosta, **SAK K'ÓOL** de pescado, Salpicón de jurel, Raya a la vizcaína, Huevo con langosta, Huevo con raya, Calamar a la mexicana , Escabeche de lisa, Ajiaco¹⁹ de res o pescado, **PÓOKCHÚUK** de raya, Langosta las brasas, Empanadas de hueva de lisa, Empanadas de langosta, Liseta asada, Mechado de mero, entre otros.

PLATILLOS	DESCRIPCIÓN
Tortuga y su variedad de preparaciones	Se preparaba como filete, empanizado, en adobo, ceviche, patas de tortuga en gelatinado, en sopa con fideo, en tomatada, encebollada, ajiaco, al mojo de ajo, adobada, a la mexicana, a la vizcaína, asada, en PÍIB, así como se le extraía su aceite como remedio natural

¹⁹Guiso de caldo con carne, frutos y tubérculos picados en trozos y especias que varían de país a país.

PLATILLOS	DESCRIPCIÓN
K'AAN CHÍIM / huevo tierno de tortuga	Se preparaba con los huevecillos de tortuga antes de ser cáscara, es decir cuando está dentro de la tortuga, se preparaba sofrito con chiles xcatic, sal y pimienta, un poco de harina, cebolla asada, orégano, ajo, aceite de oliva y arroz blanco. Hervido, frito, secados al sol, en carne molida y adobada de tortuga.
CHAK PEEL	Es un caracol rojo maya para preparar ceviches.
Paloma de monte	Eran asadas y sus adobadas en achiote.
Patos negros	Eran cocinados en PÍIB.
Caracol de tomburro	Se preparaba en ceviches, en sopas caldosas con verduras, con frijoles negros y en paella.
Paella típica	Se preparaba la paella de costumbre, pero con tortuga caguama, caracol de tomburro y aceite verde.
Manatí	En filete, en PÍIB, en lomititos, asado, extracción de su grasa.
Pájaro asado	Lo comían por necesidad ya que no había mucho que comer
Tortuga Carey (carne y huevos)	Hasta hace pocos años, en la comunidad se acostumbraba cazarlas para consumir su carne y también sus huevos, pero ahora esa práctica muy poca gente la sigue efectuando porque es una especie protegida.
Camacho (huevos de pato)	Este producto lo bajaban directamente de los árboles y los cocinaban en adobo y asado hasta que fue prohibido.
Otros productos extintos	Venado, mono, tepezcuinte, iguana, tiburón salado, cucarachón de mar.
Productos que por su sobreexplotación ya solo hay por temporadas.	Hueva de lisa, Hueva de raya, Pulpo, Langosta, Hueva de cazón, Raya, Pez Sierra, Pez Pámpano, Caracol.

PLATILLOS	DESCRIPCIÓN
Técnicas y productos a punto de desaparecer	Salazón de pescado Aceite de coco Lenguado Icaco

Productos locales en Pescados como el Mero, Pargo, Corvina, Lisa, Lenguado, Pámpano, Boquinete, Huachinango, Raya, Esmedregal, Mojarra, Sierra, Atún, Jurel, Pez cinto, sardina, liseta, Raya pinta, Raya blanca, Cangrejo, Moluscos. (Pulpo, Caracol), Crustáceos. (Langosta, Cangrejo, Camarón), Coda

(Tipo de pescado), dentro de la flora se encuentra la Uva de playa o uva de mar, Icacos, Pitahaya Guaya, Naranjas, Tomate, Coco, Maracuyá, Mandarina, Chaya, Espinaca, Jícama, Camote, Zapote, Fruta pan (holbox), Chile habanero, Chile xcatik, Albahaca, Dulces de coco (cocada), Helados de fruta natural, Aceite de Coco y Recados (rojo, blanco, negro) entre otros.

- **Platillos y productos extintos endémicos**

En la documentación también se pudieron recolectar diversos platillos que algún día formaron parte de la cultura alimentaria de las islas, hoy, tal vez estos platillos se encuentran de alguna manera nula, escasa, informal o ilícita entre las familias isleñas.

Otro dato importante es mencionar el cómo se realizan cotidianamente los procesos de los alimentos en las islas, para ello se incluyen dos cuadros; en el primero se mencionan los métodos y técnicas que son de origen prehispánico nacional y las que fueron incorporadas por las culturas europeas que enriquecieron la gama culinaria isleña.

En el segundo cuadro se observan las técnicas que aún prevalecen y las que están a punto de desaparecer.

MÉTODOS Y TÉCNICAS CULINARIAS FUSIONADAS EN LAS ISLAS DE QUINTANA ROO.	
CULTURA MAYA	CULTURAS EUROPEAS
Métodos de cocción: PÍIB Asado Hervido (sancochado) Vapor Métodos de conservación: Secado (sol). Salado Conserva en mieles Captación y almacenamiento de agua en “chuntules” Técnicas culinarias: Tatemado Martajado²⁰ Nixtamalización. Rescoldo.²¹ Quemado Chamuscado Piedras calientes	Métodos de cocción: Estofado-potajes Fritura Horneado Métodos de conservación: Almibares Destilados Conserva en vinagres y aceites, como escabeches, ajiacos, alcaparrados. Técnicas culinarias: Panificación

MÉTODOS Y TÉCNICAS CULINARIAS EN LAS ISLAS DE QUINTANA ROO.	
PREVALECEN	A PUNTO DE DESAPARECER.
Métodos de cocción: PÍIB Asado a las brasas de coco Hervido-sancochado Vapor Horneado Estofado (potajes).	Salado Cocción en frío para mariscos (limón): Por normas de salud alimentaria. Extracción de aceite de coco Nixtamalización (no prevalece en las islas)

²⁰ Cubrir, envolver, esconder

²¹ Escozor, recelo o escrúpulo.

MÉTODOS Y TÉCNICAS CULINARIAS EN LAS ISLAS DE QUINTANA ROO.	
Métodos de conservación: Secado(sol). Salado Conserva en mieles Técnicas culinarias: Tatemado Martajado Nixtamalización Rescoldo. Quemado Chamuscado	Piedras calientes (Usado en algunas ocasiones)

La información anterior se obtuvo del artículo “Etnografías de la alimentación, el caso de las islas de Quintana Roo y la documentación de su patrimonio culinario (Cozumel, Isla Mujeres y Holbox)” de los autores Pérez Alamilla & Vázquez Paz (2018).

BENITO JUÁREZ

El nombre se toma del Lic. Benito Juárez García, Presidente de la República y Benemérito de las Américas.

Historia: El territorio de Benito Juárez pertenecía al cacicazgo de Ecab, que se concentraban en la costa del Golfo. Lo que hoy es Cancún era en aquella época un campamento de agricultores. Ecab fue el primero en jurar obediencia al conquistador Francisco de Montejo. En el período colonial solamente funcionaron en la región encomiendas dedicadas a la producción agrícola, debido a la ausencia de minerales. A partir de la creación del territorio de Quintana Roo en 1902, comenzó a funcionar la Compañía, cuya sede era la Hacienda de Santa María, hoy Leona Vicario. Aquí se tenía la producción de chicle y del llamado "palo de tinte" que se transportaba por ferrocarril a Puerto Morelos, para trasladarse a la isla de Cozumel y comercializar los productos al exterior.

Luego de la Segunda Guerra Mundial, la producción chiclera tuvo un marcado descenso y la zona quedó sin alternativas económicas hasta que a fines de los años sesenta se inicia el desarrollo turístico. En 1974 se inauguró el primer hotel del lugar. En ese año, Quintana Roo se convierte en estado y cambia su división política así, se crea el municipio de Benito Juárez con territorios que antes eran de Isla Mujeres.

Recursos Naturales: Referidos a la actividad principal del municipio destacan sus playas y sus arrecifes, otro de los principales recursos naturales del municipio son las maderas preciosas: el cedro y la caoba; sin embargo, la explotación forestal se considera como una actividad menor en el ámbito económico municipal. Aunque poco explotados también tiene recursos pesqueros como la Rubia, Pargo, Boquinete, Róbalo, Mojarra, Huachinango, Liseta, Bonito, Canane, **CHAK-CHI'**, Esmedregal, Macabí²², Pez martillo, Pargo rojo, Coronado, Barracuda, Sierra, Pez vela, Picuda, Jurel, Mero, Mojarra caribeña.

Tradiciones:

La mayor parte de la población del municipio son personas provenientes de otros estados del país, en especial de Yucatán, por ello muchas de las tradiciones son similares a las que se efectúan en dichos lugares. Así, se celebran las festividades de Todos los Santos y Fieles Difuntos con los altares y las comidas acostumbradas como el **MUUKBI** pollo o **PIIB** pollo. Además, se celebran festividades religiosas en el período de Semana Santa y en especial el 12 de diciembre, así como la Nochebuena y la Navidad. También se ha instituido la celebración del Aniversario de la Fundación de Cancún que se realiza el día 20 de abril.

Gastronomía: Benito Juárez, por ser un polo de desarrollo turístico, cuenta con alimentos de todo el país, cocina internacional que incluye platillos europeos, asiáticos; además es posible disfrutar de manjares elaborados a base de los productos pesqueros de la región, como son langosta, camarón y caracol.

Los productos más consumidos son Pulpo, Langosta, Camarón, Caracol, Atún, Cazón, Boquinete, Rubia, Pargo,

²²Pez marino comestible, de formacilíndrica, color plateado, algo más oscuro hacia ellomo y cola ahorquillada.

Mojarra, Huachinango, **CHAK-CHI'** y Mero. Entre los que se destacan como productos caros son la langosta, Mero, Pargo, Boquinete, Abadejo²³, Huachinango y Caracol. El **CHAK-CHI'** es la especie más barata ya que; es muy fácil de conseguir, no es de muy buena calidad la carne y trae muchas espinas, entre otros productos económicos encontramos el Macabí, Mojarra, Rubia, Barracuda, liseta y el Jurel.

Como platillo fundamental de la tradicional cocina quintanarroense se prepara el pescado en **TIKIN XIK'** que se condimenta con achiote para luego asarse a la brasa u hornearse bajo tierra. Por la cercanía geográfica y la inmigración buena parte de la comida típica es similar a la de Yucatán. Algunos platillos recomendados de pescado son: Pescado empanizado, **TIKIN XIK'**, entomatado, asado, empapelado, estofado, a la plancha, en caldo y frito. Los camarones al mojo de ajo, al ajillo, empanizados, a la diablo, al habanero, en Ceviches, Cocteles, Mariscadas, Parrilladas, Sopa de mariscos, Minilla, entre otros.

Importante señalar las especies protegidas como la Tortuga, Caracol rosa y blanco, Tiburón ballena, Langosta, Mantarraya, pepino de mar, huevo de la tortuga, Delfín, Tiburón, Pez loro, Ángel reina entre otros.

Es importante recordar las vedas:

- Langosta: Julio- Febrero
- Caracol rosado: Permanente
- Pulpo: Agosto- Diciembre
- Mero: Abril-Enero
- Tortuga: Permanente
- Tiburón : Permanente
- Pepino de Mar: permanente.
- Camarón: Febrero-Marzo

En afán de conocer la comida popular de Benito Juárez se realizó un inventario gastronómico de la alimentación cotidiana del municipio, iniciando por clasificar los puestos como marca la ley del comercio urbano vigente, destacando la siguiente clasificación: puestos ambulantes, fijos, semifijos y de tianguis.

²³ Nombre común a varios peces del mismo género que el bacalao.

También se identificaron y registraron diversos asentamientos gastronómicos emergentes en varias zonas urbanas, esto debido a diferentes actividades, por ejemplo paraderos de transportes públicos, hoteleros, foráneos, la aglomeración de personas por asistir a diferentes necesidades como a los supermercados, tianguis, zonas escolares, parques, central camionera, hospitales, oficinas laborales, sitios públicos populares o simplemente falta de comercios fijos para brindar alimentos a volúmenes de gente en desplazamiento, caso “ambulante del crucero”, este sitio surge para atender a trabajadores en general, destacando a los obreros de la construcción que culminan su jornada laboral y se conjuntan en ese sitio para tomar una segunda ruta de transporte que lleve a su destino o para los que viven a los alrededores, ellos aprovechan para comer y llegar a su destino sin ese pendiente.

Otro fenómeno, son los trabajos y escuelas ubicadas a las afueras de la zona centro de Cancún, o en la carretera federal Cancún-Aeropuerto que abarrotan el tráfico, entre ellos trabajadores de diversas empresas transportistas, comerciales, trabajadores particulares, escuelas, gente que viaja de paso, entre otras. Para ello varios comerciantes deciden emprender la venta de alimentos en espacios disponibles a lo largo de la carretera federal, para atender dicho nicho de mercado emergente, por último, los *food trucks* y movimientos gastronómicos que se unen para prestar servicio de alimentos.

El estudio realizado por la mañana arroja la siguiente información, el alimento popular por excelencia es el taco, los tacos populares son de chile relleno, chicharrón, barbacoa, empanizado, canasta, bistec y carnitas, también se menciona a menor escala los de asada, birria, buche, chorizo, carne res deshebrada, maciza, mariscos, relleno negro, res, surtida. Los alimentos más comunes para desayunar son cochinita pibil, caldo de pavo, carnitas, gorditas, panuchos, empanadas, pescado frito y pancita, también se menciona en menor escala la barbacoa, cemitas, chilaquiles, chuleta, consomé de barbacoa, guajolotas, hígado encebollado, huevo cocido, lomitos, manitas capeadas, memelas, patitas en escabeche, polcanes, pollo asado, quesadillas, sopes de carne y pollo, tlacoyos, tamal asado, tamal de huevo y por último las tortas.

En respuesta a la demanda matutina alimentaria en Benito Juárez existe mayor número de puestos de tacos de guisados,

seguido de antojitos mexicanos, asentamientos gastronómicos, carnitas, barbacoa, tacos de canasta, tamales y de menor demanda tlacoyos, PÓOK CHÚUK, panuchos, mondongo, empanadas, chiles rellenos, cecina y cemitas.

Entre los datos curiosos aparece la hora pico de consumo de alimentos matutinos es de 8 a 12 del día, en promedio a invertir en el desayuno del cancanense es de \$40 a \$70 pesos, el consumo promedio es de 3 a 4 piezas en antojitos y tacos, donde se sirven alimentos de porciones completas como el caso caldos y consomés, el promedio es de una a dos porciones por persona, los tamales acostumbran a comer de una a dos piezas al igual que las tortas. Para concluir esta aventura gastronómica, se comparte el estudio realizado por la noche y arroja la siguiente información, el alimento popular por excelencia es el taco, destacando los tacos de pastor, suadero y tripa, seguido de antojitos regionales y/o mexicanos destacando a los panuchos, salbutes, empanadas, consomés y caldo de pavo, filtrándose las hamburguesas y hot dogs en la popularidad, al final de la lista esquites, tamales y tlacoyos.

En respuesta a la demanda nocturna alimentaria en Benito Juárez existe mayor número de puestos de taquerías, seguido de antojitos regionales como también mexicanos, asentamientos gastronómicos y de menor demanda hot dogs, hamburguesas, esquites y tamales

Entre los datos curiosos aparece la hora pico en consumo de alimentos nocturnos es de 8 a 12 de la noche, el promedio a invertir en la cena es de \$60 a \$100 pesos, el consumo promedio es de 3 a 6 piezas en antojitos y tacos, donde se sirven alimentos de porciones completas como el caso caldos y consomés, el promedio es de una a dos porciones por persona, los tamales, esquites, hamburguesas y hot dogs se acostumbran a comer de una a dos piezas al igual que las tortas por persona.

LOS TIANGUIS



Imagen1: Tianguis de la región 233. Autor de fotografía: Isaías Pérez

Los tianguis en Benito Juárez en la actualidad representan una manifestación cultural vigente en la que se puede observar cotidianamente a las personas acudir a sus mandados, compras o negocios.

Dichos tianguis tienen el objetivo de brindar un espacio social en la que la comunidad asiste generalmente a adquirir diversos recursos alimentarios, de uso personal, para el hogar, laboral, e incluso cosas especializadas o de uso común, sea nuevo, semi-nuevo o usado. En este último rubro de venta, se obtiene un beneficio de apoyo económico para la familia al vender los artículos que ya no requieren o utilizan, fomentando el reciclaje, reutilización, maximizando el aprovechamiento de los mismos.

La comunidad de Benito Juárez tiene el hábito de acudir a los diversos tianguis organizados diariamente con la intención de abarcar diversos puntos de la ciudad, dichos puntos tienen dos horarios el vespertino y matutino, esto simultáneamente en diversos sitios de la ciudad. Estos incluso identificados por colores en específico, como los son: los verdes, los azules, amarillos y rojos, siendo los últimos dos exclusivamente del turno vespertino.

A continuación, se comparte el cronograma operativo del tianguis semanal:

DÍA	MATUTINO	VESPERTINO
Lunes	1.-Región 229 av. Kabah 2.- Región 239 av. Las Torres. 3.- Fraccionamiento Tierra Maya	1.- Fraccionamiento Tierra Maya 2.- Fraccionamiento Las Palmas 3.- Fraccionamiento Vista Real 4.- Región 91
Martes	Región 221. Región 102.	1.- Villas del mar 3 2.- Fraccionamiento Corales 3.- Fraccionamiento paseos Kabah
Miércoles	1.- Región 228 2.- Región 99 3.- Colonia 3 Reyes 4.- Fraccionamiento ARA 5.- Región 510	1.- Región 225 2.- Fraccionamiento Arrecifes. 3.- Fraccionamiento Villas del Mar plus.
Jueves	1.- Región 227 2.- Región 94 3.- Región 238 4.- Fraccionamiento Guadalupana 5.- Fraccionamiento paseos del Mar	1.- Fraccionamiento Guadalupana 2.- Fraccionamiento Paseos Kabah
Viernes	1.- Región 102 2.- Región 235 3.- Región 96 4.- Bonfil	1.- Fraccionamiento Villas Otoch 2.- Paraíso Maya 3.- Región 71
Sábado	1.- Tierra Maya 2 2.- Región 103	1.- Región 219 2.- Región 240 3.- Región 227
Domingo	1.- Región 101 2.- Ruta 7 3.- Región 237	1.- Paraíso Maya 2.- El Torito Villas Otoch

DÍA	MATUTINO	VESPERTINO
	4.- Región 225 5.- Paraíso Maya 6.- Fraccionamiento Paseos del Mar	3.- Fraccionamiento Paseos del Mar

Lo interesante del tianguis son las diferentes manifestaciones gastronómicas cotidianas, como puede ser lo más común desde tacos, tortas, antojitos, garnachas locales como panuchos, salbutes, empanadas, cochinita, lechón al horno o incluso lo nacional como las guajolotas, carnitas, birria, pancita, tlacoyos entre otros productos, pero sorprende el hecho de ver pescado frito desde las 7 de la mañana, micheladas de diversos sabores en el mismo horario, asentamientos de diversas comunidades locales y nacionales ofertando su producto como lo son productos chiapanecos, tabasqueños, acapulqueños y yucatecos. Entre los productores locales destacan las cooperativas que vienen del sur de Quintana Roo a vender sus frutas frescas y productos locales de temporada, ofertan un producto de calidad, un precio justo y fomentando el consumo local.

MERCADOS EN CANCÚN

- **El K'íiwik:** Es un mercado de artesanías, donde podrán encontrar recuerdos tradicionales de la cultura mexicana y Maya; productos de cuero, sombreros, esculturas en madera, y mucho más.

Dirección: Avenida Tulum centro de Cancún, Quintana Roo.

- **Mercado 28:** Es el segundo mercado de artesanías más importante del centro de Cancún. Es grande y tiene un extenso surtido de comida local, comida nacional y ambulante, gastronómicamente se puede encontrar una extensa variedad de productos locales en los que se destacan los mariscos, venta de comida en restaurantes y comida corrida de gran variedad de los platillos de los estados de la República mexicana, también se destaca la venta de artesanías mexicanas, souvenirs, juguetes, zapatos, bolsas, ropa y todo lo que se puedan imaginar. También es un lugar donde las personas que viven en Cancún hacen sus compras diarias, es decir, no es sólo un lugar para turistas.

Dirección: Avenida Xel-Há, al lado de la Plaza Bonita, Centro de Cancún, Quintana Roo.

- **Mercado 23:** Fue el primer mercado de la ciudad de Cancún, no sólo podrán encontrar infinidad de alimentos, sino artesanías típicas de la región y de México, es un mercado tradicional. Entre los productos destacan la venta de carnes, frutas, verduras, locales de comidas en pequeños restaurantes, fondas y puestos ambulantes, gran variedad de dulces, y productos locales de temporada.

Dirección: Avenida Tulum, No. 23, Centro de Cancún, Quintana Roo.

- **Mercado El Parián:** Es un mercado muy pequeño de productos locales y yucatecos, el cual ha sobrevivido a los cambios estructurales de la ciudad conservando su esencia de ofertar productos locales cotidianamente, este mercado, el mercado tiene un máximo de 8 locales en su extensión. Pequeño pero efectivo y con productos esenciales.

Dirección: Avenida López Portillo, interior del Mercado el Parián, Centro de Cancún, Quintana Roo.

Existen otros mercados populares, pero poco representativos, como el mercado chetumalito, mercado de la Independencia, mercado Felipe Carillo Puerto, mercado de la 510, entre otros.

La información anterior fu tomada del artículo académico “La Pesca en Quintana Roo, Caso Puerto Juárez” del Mtro Manuel Isaías Pérez Alamilla, también del Inventario gastronómico de la alimentación popular del municipio de Benito Juárez, Quintana Roo del mismo Mtro Manuel Isaías Pérez Alamilla.

RIVIERA MAYA

La Riviera Maya es una zona turística de México situada a lo largo del mar caribe en la Península de Yucatán en el estado de Quintana Roo. Geográficamente se extiende a lo largo del litoral desde la localidad de Puerto Morelos, al norte, hasta la localidad de Punta Allen al sur, unos 130 km de longitud. Las localidades que componen el destino turístico Riviera Maya son: Puerto Morelos, Akumal, Playa del Carmen, la Reserva de la Biósfera Sian ka'an que en su interior se encuentran las comunidades de Boca Paila y Punta Allen, Tulum, Xel-há, Xcaret y Cobá. En la Riviera Maya aún subsiste un cierto número de población indígena, la cual representamos a continuación a través de los municipios Tulum y Solidaridad.

La agricultura en la Riviera Maya está orientada principalmente a cultivos básicos como maíz y frijol, intercalados con la siembra de calabaza, tomate y chile, en terrenos no mecanizados, temporales y con bajos rendimientos, mismos destinados al autoconsumo. Los terrenos actualmente destinados a la agricultura son ejidales. En la región se practica la ganadería extensiva con praderas de temporal en su mayoría de propiedad ejidal, dentro del inventario ganadero se puede encontrar ganado bovino, ganado porcino y ganado ovino. La cría de aves es a nivel doméstico. La actividad pesquera se caracteriza por su carácter ribereño, la especie que mayor demanda y volumen reporta es la langosta.

Se detectaron la presencia de 309 especies en el corredor Cancún - Tulum de las cuales las aves son las más difundidas de todas. Entre los mamíferos más importantes que aún es posible encontrar dentro de la Riviera Maya destaca el ocelote²⁴, el tigrillo, y el leoncillo, así como el venado cola blanca, venado temazate y el pecarí de collar. Los mamíferos medianos y pequeños más comunes son el mapache, la zorra gris, el coatí, el sereque, el tepezcuintle, así como ratones de campo y ardillas; por la noche abundan los murciélagos, entre los que se encuentran los géneros artibeus, centurio y carollia. Por otro

²⁴ Felino americano de cerca de un metro y medio de longitud, de pelaje de color amarillento con rayas y lunares negros en todo el cuerpo, cola anillada, orejas negras y punteadas de blanco. Se encuentra desde Arizona hasta el norte de la Argentina.

lado, si bien no existen registros fidedignos, no se descarta la presencia de mono araña, oso hormiguero y el puerco espín, en las selvas medianas de la Riviera, todas son especies consideradas bajo algún estatus de conservación por la legislación mexicana.

Los mamíferos mayores como el jaguar, puma y tapir prácticamente han desaparecido de la zona debido a la cacería, la disminución y fragmentación del hábitat.

Los reptiles están representados particularmente por lagartijas, iguanas grises e iguanas verdes; algunos trabajadores y habitantes del lugar reportan la presencia del crótalo cuatro narices y la boa. La zona federal marítimo terrestre aledaña al sitio del proyecto es sitio de anidación de tortugas marinas, principalmente de tortuga caguama, tortuga blanca y eventualmente de tortuga laúd. Los anfibios presentes incluyen a diversas especies de ranas acuáticas, arborícolas y terrestres.

Se han determinado 212 especies de mariposas diurnas, pertenecientes a las superfamilias papilionoidea y hesperioidea.

Respecto a la Gastronomía de la Riviera Maya con sus antecedentes de cocina maya, su creciente migración cultural y gastronómica de todos los rincones de México y el mundo, actualmente se considera como principal destino turístico nacional y cosmopolita gastronómica ante el mundo.

Los mayas basaron su economía principalmente en las redes comerciales, en donde se intercambiaban productos locales como: sal, miel, cera, cacao, plumas preciosas como las de quetzal, copal, pieles y tejidos. Entre los lugares que se desarrollaron en esta época están El Meco, Playa del Carmen, Xcaret, Xelhá y Tulum.

En la Riviera Maya algunas familias de origen maya conservan sus tradiciones como sus milpas, fiestas patronales, el baile de la cabeza de cochino y su ceremonial técnica de cocción del píib.

Algunos platillos cotidianos nativos a degustar son ceviche de pescado, camarón, caracol, pescado a la tikin xiik', estofado de pescado, estofado de mariscos, ceviche de Tuchitos, jaiba, cangrejo, caldo de mariscos, caldo de pesca del día, liseta asada, langosta en relleno negro, queso relleno de mariscos.

Para culminar la Riviera Maya se distingue por su riqueza cultural gastronómica enriquecida por aportaciones de nivel mundial por parte de los grandes chefs's de talla internacional

que laboran en los restaurantes gourmet y distinguidos centros hoteleros a lo largo de toda la Riviera Maya, ofertando platillos de talla internacional con ingredientes importados o platillos con un toque de productos mexicanos, así como locales, creando una gastronomía icónica y distintiva en la región.

Tabla 16. Especies consideradas dentro de la Nom. 059

FAMILIA	NOMBRE CIENTÍFICO	NOMBRE COMÚN	ESTATUS DE PROTECCIÓN
Cheloniidae	<i>Caretta caretta</i>	Tortuga caguama	Peligro de extinción
	<i>Chelonia mydas</i>	Tortuga blanca, tortuga verde	Peligro de extinción
Iguanidae	<i>Iguana iguana</i>	Iguana verde	Protección especial
Boidae	<i>Boa constrictor</i>	Boa	Amenazada
Psittacidae	<i>Amazona xantholora</i>	Loro yucateco	Protección especial
Felidae	<i>Leopardus pardalis</i>	Ocelote	Peligro de extinción
	<i>Leopardus weidii</i>	Tigrillo	Peligro de extinción
	<i>Herpailurus yagouarundi</i>	Yaguarundi	Amenazada
Cebidae	<i>Ateles geoffroyi</i>	Mono araña	Peligro de extinción
Erethizontidae	<i>Coendu mexicanus</i>	Puerco espín	Amenazada
Myrmecophagidae	<i>Tamandua mexicana mexicana</i>	Oso hormiguero, tamandúa	Peligro de extinción
Didelphidae	<i>Caluromys derbianus</i>	Tlacuache arborícola	Protección especial
Soricidae	<i>Cryptotis nigrescens</i>	Musaraña orejillas paradas	Protección especial

Fuente: Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas, Programa de Conservación y Manejo Parque Nacional Tulum

Tabla 17. Cuadro con la información de las áreas naturales protegidas en la Riviera maya

Nombre	Administra	Categoría	Superficie	Decreto	Municipio	Programa de manejo
Tulum	CONANP	PN	664.32	23/04/1981	Tulum	NO TIENE
Sian Ka'an	CONANP	RB	526,147.67	20/01/1986	FCP	--/01/1996
Arrecifes de Sian Ka'an	CONANP	RB	34,927.16	02/02/1998	Tulum-F.C.P.	13/06/2011
Santuario de la Tortuga Marina X'cabel-X'cabelito	SEMA	ZSCE	689.50	02/02/1998	Tulum	28/04/200

Fuente: Programa Sectorial SEMA, 2011.

NORTE MAYA DE QUINTANA ROO (Lázaro Cárdenas)

El nombre proviene del General Lázaro Cárdenas del Río, Presidente de la República que restituyó la autonomía al Territorio Federal de Quintana Roo, cuando fue desmembrado y anexado a los estados de Yucatán y Campeche.

Historia: Con antecedentes mayas de cacicazgos o provincias de Chichinquel, Ecab y Tases. Del cacicazgo de Ecab persisten las actuales localidades de Kantunilkín, Labcah (Solferino), Chiquilá y Holbox, entre otras. Destaca Conil un puerto comercial de importancia que en 1527 fue conquistado por Francisco de Montejo. Durante el porfiriato la tierra se entregaba en concesión a empresas agrícolas, constituyéndose de esta manera grandes latifundios como la Compañía Agrícola que ocupaba una extensión gigantesca de tierra en el noreste de la Península con oficinas en el actual pueblo de Solferino, en donde existían plantaciones de caña de azúcar, cacao, algodón, plátano y se explotaba el chicle y las salinas.

Recursos naturales: Los principales recursos naturales del municipio son los pesqueros, forestales. Los suelos no son muy aptos para la agricultura, aunque es posible su utilización para fines pecuarios.

En cuanto a la fauna silvestre también muy abundante en Quintana Roo, se puede citar las siguientes especies: entre los mamíferos se encuentra el saraguato, el tigre, el tigrillo, el tejón, el oso hormiguero, el tapir, el tepezcuintle, la tuza real, el sereque, el venado, el jabalí, el pecarí o puerco de monte y el armadillo. De las especies mencionadas, vale la pena destacar aquellas que son de caza – es decir que constituyen fuente importante de alimento para la población local – como el tepezcuintle, el jabalí y el venado.

La milpa típica es un buen ejemplo de aprovechamiento óptimo del medio. Se dice que es un cultivo mixto de tipo hortícola porque además del maíz también se cultivan dos o tres especies de calabaza, varias especies de frijol (bu'ul, ib, spélon), de chile (iik), camote (iis), jícama (Chi'ikam), yuca (Ts'íim) y macal (makal), cuidando cada planta y no dedicado áreas extensas a un solo cultivo.

Además de la milpa, los mayas utilizaban las huertas familiares o conucos²⁵, donde empleaban una técnica mediante la cual sembraban la semilla en parcelas chicas – llamadas ahora almácigos- y luego las trasplantaban. Así cultivaron sandía, plátano, tomate y jitomate. Practicaban la arboricultura en dolinas²⁶ o “joyas” en donde sembraban papayas (puut), zapote blanco (ya’), huayas (wayum) y ciruelas amarillas(chi’abal), anona (óop), saramuyo (ts’ almuy), cacao entre otros cultivos.

Tradiciones: En diciembre se celebra la fiesta de la Virgen de la Concepción, en abril la Fiesta de San Joaquín, patrono de Holbox. Existen tradiciones mayas como el El “Loj kaaj” o bendición del pueblo. En la que se santigua al pueblo con rezos mayas; la siembra de la Ceiba, que es el árbol sagrado; las ofrendas al dios Cháak, de la lluvia, ceremonia llamada “Ch’a cháak”²⁷ o pedimento de la lluvia, El “Janli kool” o agradecimiento a la primera cosecha, para evitar las sequías, El “Janal pixan” o alimento de las ánimas, festividad de día de muertos, entre otras. Para ejecutar la música tradicional se organizan conjuntos conocidos como Maya Paax, que están formados por violines, instrumentos de viento como caracoles y armónicas, tambor a base de troncos de árbol y guitarra. Destacan la producción de hamacas y cestería en el interior del municipio y los adornos que se elaboran con conchas marinas en la isla de Holbox. También se elaboran hipiles²⁸ con bordados a mano artesanías de madera.

Gastronomía: La comida tradicional tiene como principales ingredientes animales silvestres como el jabalí, venado, faisán, entre otras. Lo anterior preparado en diferentes formas, aunque predomina el pñib, siendo el horneado bajo tierra y envuelta la carne con hojas de plátano. Otros guisos son a base de la chaya, que es una planta cuyas hojas son muy nutritivas; el chile

²⁵ Parcela pequeña de tierra destinada al cultivo de frutos menores, casi sin regadío ni laboreo.

²⁶ Depresión más o menos profunda y deparedes muy inclinadas, típica de los terrenos calizos.

²⁷ Dichas ceremonias tienen una duración real de 24 horas aproximadamente, pero como suele ser muy desgastante, éstas se han disminuido a 12 horas de duración, iniciando a las 18:00 hrs y culminando al otro día siguiente a las 06:00 hrs.

²⁸ Es el vestido bordado a mano blanco, suelto y hasta las rodillas.

habanero se utiliza en muchas salsas, las comidas a base de semillas de calabaza y el atole o pozole que es una bebida a base de maíz tierno. En la costa se preparan platillos con pescados y mariscos como el tikin xiik' y el ceviche de caracol.

Dada la experiencia de observación en el campo y con fines de uniformar los conceptos para hacer más sencillo el entendimiento de su complejo entramado culinario, se plantea la siguiente estructura de la cocina de los mayas del norte de Quintana Roo: cocina cotidiana, cocina festiva, cocina medicinal y cocina ritual

Cocina cotidiana.

Compuesta básicamente por el cuatrinomio: chile, maíz, frijol y calabaza, así como de los productos que se encuentran en función de la temporada: frutos y vegetales, animales y aves regionales; peces, batracios, reptiles y quelonios de lagunas, cenotes, ríos, sistemas de mangle y mares. Flores, Hongos, raíces, tallos, semillas, hojas, savias y cortezas de plantas, árboles y arbustos. Larvas y ejemplares adultos de insectos que viven en selvas y montes bajos. Ésta es preparada principalmente por mujeres, teniendo comúnmente los hombres y la demás familia un papel activo en la misma.

Cocina festiva.

Son aquellos guisos o preparaciones que se sirven en ocasión de alguna fiesta: familiar, patronal, recibimientos de año, bodas, bautizos por ejemplo y que llevan como ingrediente principal cerdo, gallina o carne de res, alcaparras, pasas, aceitunas y demás ingredientes propios del mestizaje. Ésta se caracteriza primordialmente porque la elaboración es organizada desde una Mayordomía o por la participación de la mayor parte de la comunidad en su elaboración.

Los trabajos se realizan de manera colectiva y voluntaria, se asignan comisiones para cada actividad: como la matanza de los animales, guisar, nixtamalizar, tortear o tortillar y la repartición de los alimentos.

Cocina ritual.

Es aquella cuya preparación es exclusiva de determinada actividad, en función de una fecha, persona o familia, la cocina

ritual tiene la finalidad de traer un efecto benéfico a todo el espacio que habitan, estas ofrendas se dirigen a los dioses del monte, a los ciclos o a los santos católicos, los primeros alimentos son estrictamente manipulados por hombres, en tanto que mujeres y hombres pueden participar en las segundas

La comida ritual y festiva es un proceso colectivo en el que participan familias y vecinos. Ésta nunca se prepara en la cocina de la casa, debe ser preparada en un espacio abierto, que se encuentre en relación con los centros periféricos de la comunidad o sus principales caminos.

No puede ser repartida antes de ser ofrecida. El acto de comer se interpreta como comunión, vínculo con los ciclos de la naturaleza.

Comida medicinal.

Es aquella en la que se encuentran inmersos productos y técnicas conocidos únicamente por personas de edad mayor o que han recibido el conocimiento de algún familiar. Se prepara y consume en situaciones de enfermedad y ayuda a mitigar las dolencias de su tratamiento.

LOS PRODUCTOS LOCALES

No se puede hablar de elaboración de platillos tradicionales o característicos de una comunidad sin antes considerar la importancia que representa la materia prima de la misma. En las comunidades, a los productos los clasifican en tres: primero, dependiendo de su procedencia tenemos, se tiene el “kool”, que en español se denomina la milpa o la parcela, dentro de este concepto entra el “**Paach pak'al**”, que es el huerto de frutos en la milpa; como segundo recurso está el “soolar”, que designa al traspatio de la casa donde se realizan sus sembradillos; y por último, proveedor de los recursos naturales, está el “k'áax” o monte donde se recolectan los frutos de temporada.

Los productos del “kool”, la milpa o la parcela

Se denomina “kool”, milpa o parcela al lugar ubicado alrededor del pueblo donde el campesino cultiva el sustento familiar, son extensiones de tierras ejidales en su mayoría, las cuales se trabajan para mantenerlas en forma, se limpian constantemente, se siembran para el consumo familiar o

producción para la venta, se mantienen siempre vigiladas y con actividades laborales. Algunos productos que encontraremos en una milpa son: el maíz o elote; calabaza de tres tipos k'uum (de pepita pequeña), xkaj (pepita gruesa) y tso'ol (de pepita pequeña y pulpa suave); camote de tres tipos, el blanco (es el tradicional), el amarillo (de mejor consistencia) y el morado (de buen tamaño); yuca tradicional, makal de guía (mejor conocido como ñame, este producto puede alcanzar de 10 kg a 15 kg ya maduro) y kukut makal (de árbol, es una raíz de varias guías pequeñas, con formas de pequeñas peras que varía de 30 a 50 piezas, pero todas juntas alcanzan la misma cantidad que el makal de guía). También forman parte de la milpa los ibes, xpéelon, frijol tsa'maaj, chaya, plátano, jícama, chiles chawua, xcatik, habanero. Colinabo y un producto que se ha perdido en su cultivo de las parcelas o milpas es el "cha'ak" o sagú (variedad de yuca) del cual se extrae una harina medicinal para bañar a los bebés para inhibir el fuerte olor de su sudor (esta enfermedad se le llama "sudor frío").

LOS PRODUCTOS DEL "SOOLAR"

Se considera "soolar" al traspatio de la casa, en la cual se crean los sembradillos, que puede ser algo muy simple como los troncos de madera adaptados para su uso, sus huertitas elaborados en el suelo o hasta algo más en forma como sembrar árboles frutales para el futuro en la casa.

Algunos de los productos del "soolar" que se destacan son: la papaya, naranja dulce, naranja agria, toronja, mango, aguacate, mandarina, limón, ciruela, huaya, zapote, caimito, granada, guanábana, saramuyo, anona, jícaras, chayote, lechuga, hoja santa, chaya, epazote, yerbabuena -o hierbabuena-, cilantro, rábano, cebollina, diferentes chiles, entre otros. En el solar también se pueden encontrar los animales domesticados, el pavo, cerdo, gallina, pato, y otros animales.

LOS PRODUCTOS DEL "K'ÁAX" O MONTE

Se le denomina "k'áax" o monte a la selva que se encuentra terminando los cuatro puntos cardinales que encierran al pueblo, para llegar a él existen caminos brechados alrededor del pueblo y recorridos sólo por los habitantes del pueblo. La extensión de

selva es inmensa, es una tentadora invitación a la aventura y a descubrir nuevas cosas que atañen a la comunidad. Entre los productos que proporciona el monte destacan: el zapote, ciricote, platanillo, fruto del ramón (se consume en atoles, recomendado para las mujeres que dan pecho, pues aumenta la cantidad de leche materna), chaka (sirve para cocinar en específico al mapache y el tejón, pues le quita lo pungente del marisco), huaya de monte, caimito de monte, ciruelas, “sakpaj” o nance blanco, chile max, orquídeas (flores) para té; en las bromelias destaca el “chinam” de él se utiliza el fruto naranja que tiene en el tallo con forma de cesta. El “sa’ak tsablay” tiene los frutos en forma de racimos, comúnmente se le conoce como piñuela y también es comestible. El “ku yuch” es un fruto silvestre de guía (se prepara en horno de tierra y se consume la pulpa y semillas, acompañados con miel); el “pixooy” árbol de frutos redondos, que al madurar se vuelven negruzcos; el bonete o “K’úum Che”, el nance, el cocoyolt, el waxim o fruto del guaje, el mamey.

Destaca el consumo del “ek” variedad de avispa comestible, el cual se consume las larvas tatemadas, acompañadas de tortillas y chile molido. Podemos hacer referencia que el monte también proporciona animales silvestres para el consumo humano, por ejemplo: el venado, jaleb, tejón, armadillo, ardilla, conejo, sereque, jabalí, tuza entre otros. En cuanto a las aves destaca el faisán, pavo de monte, tortola, paloma torcasa, chachalaca, codorniz, paloma, perdiz, y gallinola.

ENSERES DE LA COCINA.

El enser de cocina hace referencia al instrumento que facilita la cocción o proporciona los medios con los cuales se puede realizar un proceso en la cocina. Existe una infinidad de enseres de la cocina desde el fogón, leña, comal, carbón, sartén, olla, cuchara, vaso, tenedor, tabla de picar, plato para caldo y planos, servilleta bordada, mesa de madera, sillas, pinzas, cuchillo, colador, cuchara de servicio, cucharón, espumadera, hasta los trastes varios (palanganas) para diversas actividades.

Pero los enseres clásicos de la cultura maya que se conservan en algunos hogares de la comunidad incluyen: el “k’áak” o fogón, “xamach” o comal, el uso de la leña y el “chúuk” o carbón como principal recurso, “ka” o metate, “juuyub” o molinillo de

madera, “luuch” o jícaras como recipientes, “leek” recipientes térmicos que conservan las temperatura de los alimentos, productos de cestería para almacenar granos y especias de la cocina, las ollas de barro, “sáabukan” o morral de fibra de henequén, su tradicional mesa de hacer tortillas y su banquillo.

TRADICIONES

El ser humano por naturaleza tiene la necesidad de comer y convivir con otras personas, pero qué sucede cuando se fusionan ambas necesidades: se generan magníficas manifestaciones sociales-conductales, como reuniones familiares, festividades comunales, festividades religiosas, rituales, por mencionar algunas. De ahí, se generan eventos culturales y al realizar con frecuencia dichas actividades se contempla como tradición de la comunidad e identidad cultural.

En las comunidades, aún siguen vivas las tradiciones, las cuales se celebran anualmente. Dichas festividades se ordenan cronológicamente en la siguiente tabla.

Tabla 6. Calendario de las festividades de las comunidades del norte de Quintana Roo.

<i>Fecha</i>	<i>Festividad</i>
1° de enero	Reciben el año nuevo acompañado de bailes tradicionales, y música; toda la comunidad colorida se reúne en la comida representativa, como lo es el relleno negro.
2 de enero	Culminan las festividades del año nuevo compartiendo el recalentado de los alimentos restantes del día primero de enero.
6 de enero	Se celebra el día de los Reyes Magos, en el cual se le asigna a un grupo feligrés, quienes se encargan de realizar todas las actividades religiosas desde la misa, rezo, hasta los alimentos. Estos últimos quedan a libre elección del organizador, aunque regularmente es comida caldosa como el

<i>Fecha</i>	<i>Festividad</i>
	mechado o escabeche y todo aquél que quiera asistir es bien recibido.
13 de mayo	Esta festividad es dedica a la Virgen de Fátima en el cual se le asigna a un grupo feligrés, quienes se encargan de realizar todas las actividades religiosas desde la misa, rezo, hasta los alimentos. Estos últimos quedan a libre elección del organizador, aunque regularmente es comida caldosa como el mechado o escabeche y todo aquél que quiera asistir es bien recibido.
14 de mayo	Ceremonia del “ Ch'a cháak ” ²⁹ o pedimento de la lluvia.
15 de mayo	Festividad religiosa para San Isidro Labrador, patrono de los campesinos, continuando con la relevancia del “ Ch'a cháak ” o pedimentos de la lluvia. Esta festividad es comunal. El platillo más frecuente que se ofrece a los invitados es el relleno negro.
24 de junio	Festividad religiosa para San Juan bautista, por la relevancia que tuvo en la religión, la cual se le asigna a un grupo feligrés, quienes se encargan de realizar todas las actividades religiosas desde la misa, rezo, hasta los alimentos. Estos últimos quedan a libre elección del organizador, aunque regularmente es comida caldosa como el mechado o escabeche y todo aquél que quiera asistir es bien recibido.
15 agosto al 15 septiembre	El “Janli kool” o agradecimiento a la primera cosecha.

²⁹ Dichas ceremonias tienen una duración real de 24 horas aproximadamente, pero como suele ser muy desgastante, estas se han disminuido a 12 horas de duración, iniciando a las 18:00 hrs y culminando al otro día siguiente a las 06:00 hrs.

<i>Fecha</i>	<i>Festividad</i>
15 septiembre	Las comunidades del norte celebran la independencia de México. Se cree que ese día toma vida la serpiente emplumada y al levantar su vuelo deja malas vibras en las pertenencias que se quedaron afuera de los hogares de los habitantes de la comunidad; razón por la que no se deja nada personal afuera de la casa. Ejemplo: trastes sucios, ropa tendida, el machete, la coa, hamacas colgadas.
Todo Noviembre	El “Janal pixan” o alimento de las ánimas, festividad de día de muertos.
1° de noviembre	Dedicados para recordar a los niños. En los altares, se les colocan frutas de temporada, dulces tradicionales como yuca, calabaza, makal, papaya, cocoyolt, pequeños tamales, caldos y atoles, juguetes y velas de colores, entre otras cosas.
2 de noviembre	Dedicado para recordar a los adultos, a los cuales se les coloca en su altar variedades de frutas de temporada, el tamal de muukbipollo, atole, balché, relleno negro, tortillas torteadas y su porción de trago de alcohol o cigarros, dependiendo del gusto del difunto recordado.
3 de noviembre	Paseo del Cementerio, costumbre que consiste en ir a visitar a sus familiares al cementerio y señalar que ha finalizado su visita en la tierra. En los días de muertos la comunidad se cuida de las malas vibras que se puedan cargar durante ese periodo.
12 de diciembre	Se celebra el día de la virgen morena de Guadalupe del Tepeyac en la comunidad, en el cual se le asigna a un grupo feligrés, quienes se encargan de realizar todas las actividades religiosas desde la misa, rezo, hasta los alimentos. Estos últimos quedan a libre elección del organizador, aunque regularmente es comida caldosa como el

<i>Fecha</i>	<i>Festividad</i>
	mechado o escabeche y todo aquél que quiera asistir es bien recibido.
24 de diciembre	Noche Buena.
30 y 31 de diciembre	Se delegan festividades para recibir el fin de año, se inicia con la preparación de la chicharra, le sigue el “chooch” o morcilla, la carne se reserva para las comidas principales como lo es el caso de la cochinita pibil, el relleno negro o el platillo que se haya destinado realizar. Cabe destacar que estas actividades inician el día 31 de diciembre, pero culminan hasta el 2 de enero.

Para José Ferrer la gastronomía maya quintanarroense está dividida en: comidas cotidianas, festivas y rituales (Ferrer, 1999), cuya clasificación se describe a continuación:

Comidas cotidianas: son los platillos que se elaboran de acuerdo a la época o temporada de cultivo, son platillos comunes como: frijol sancochado, pepita molida, huevo frito, tomate tamulado, entre otros.

Comidas festivas: Son las festividades que se realizan en las comunidades e involucra a una gran cantidad de personas, ahí se realizan trabajos colectivos y voluntarios, se asignan actividades específicas a cada persona que participa. La comida más representativa en las festividades es el relleno negro y entre los grandes festejos está el día del santo patrono de la comunidad, donde se acostumbra hacer el “maatan”, que es la repartición de la comida a todos los asistentes sin necesidad de invitación.

Comidas rituales: En este tipo de comida se incluye la de las actividades religiosas, así como las ofrendas de los dioses del monte y los santos católicos. En esta clasificación destaca el pñibinal, el cual generalmente se hace en el mes de noviembre y consiste en enterrar los elotes en un horno conocido como pñib,

para posteriormente ofrendar al dios Cháak para pedirle que llueva en sus sembradíos.

En promedio existen 11 tipos de tamales, que comúnmente se cuecen en píib (horno de tierra) o al vapor en la tradicional olla tamalera y se identifican con los nombres a continuación:

Tamales de especias, Tamal colado, Brazo de reina (elaborado a base de masa de maíz, chaya, huevo, pepita, va envuelto y se sirve con salsa de tomate) Ts'ot t'óojbi chay (elaborado a base de masa de maíz, chaya y salsa de tomate), Vaporcitos (elaborado a base de masa de maíz con recado rojo y carne de pollo), Vaporcitos de spélon (elaborado a base de masa de maíz y una variedad de frijol producido en la región, pero de origen africano), spélon con lomititos, tamales de calabaza frita, tamales de frijoles negros enteros, chachak waaj, “nojwaaj” (Tamal ceremonial del ch'a cháak).

En cuanto a los antojitos (o entrada) existen 30 tipos, entre los que destacan el Sikil'p'aak (elaborado a base de pepita de calabaza y tomate), kodzitos (diminutivo de koots') de chaya (son tortillas de maíz con chaya, envueltas y secas al sol, posteriormente fritas y servidas con salsa de tomate), kodzitos (tortillas envueltas y secadas al sol), Poolkaan de lentejas (elaborada a base de maíz y rellenas de lentejas), tortitas de chaya frita (elaborada de masa de maíz mezcladas con chaya picada, fritas y servidas con salsa de tomate), panuchos (tortillas de maíz rellenas de frijol, fritas en manteca y servidas con diferentes frutos y vegetales al gusto), ensalada mixta de vegetales de temporada, sopes de calabaza, salbutes, longaniza asada, pimitos de xiix (restos) de chicharra y chaya, huevo con chaya, calabaza frita, xni'peek' (salsa de tomate rojo, cebolla morada, cilantro picado y chile habanero), joroch' de frijol (elaborada de frijol, masa en forma de bolitas), Tsíik de venado, pipián de chaya, Toksel (elaborado de ibes blancos, cebollina y pepita molida), frijol colado, frijol refrito, huevos con chaya, huevos

estrellados, huevos motuleños, sopa de lima, sopa de tortilla, kibis, chayotes empanizados, crema de yuca, crema de calabaza, crema de ñame.

Los platos fuertes: Entre los platos fuertes se cuentan 33, y destacan el ppián de frijol, pipián de venado (elaborado a base

de pepitas molidas y venado), pipián de col (elaborado a base de pepitas molidas y col blanca), potaje de lentejas, Tsíik de venado (caldo de venado), pollo adobado, pollo en chicharos, puchero (elaborado en base de carnes, puede ser base a pollo y puerco o res y puerco), buut' negro (elaborado a base de recado negro y carne de puerco, utilizado comúnmente para rellenar el pavo o acompañar al chirmole), chirmole (chilmole) de puerco (elaborado a base de recado negro y carne de puerco), queso relleno (elaborado del queso Edam holandés, relleno de una mezcla de frutos secos y carne de puerco, cocido en un caldo blanco espesado con masa de maíz), frijol con puerco, albóndigas, bistec de cerdo, ts'amchaak de chaya con huevo (caldo de chaya), crema de chaya, sopa de fideos, chilmole de frijol, Ts'amchaak de res (caldo), chilmole bu'ul (elaborado a base de recado negro y rojo), pollo pibil (elaborado a base de recado rojo), chile xcatic relleno de pescado o pollo, cochinita pibil (elaborado a base de recado rojo, naranja agria y recado blanco), pescado en tikin xiik' (elaborado a base de recado rojo), p'óoc chúuc (carne de puerco salada y cocida a las brasas), escabeche oriental (elaborada a base de pollo asado, cebolla, ajo asado y recado blanco con naranja agria), relleno negro (elaborada a base de recado negro), sak k'ool (elaborado de pollo asado y caldo espesado con masa de maíz), pebre (elaborado de pollo asado, salsa de tomate, aceitunas, alcaparras, uva pasas y caldo espesado con masa de maíz), k'aab iik de ciruela (elaborado a base de caldo espesado con masa de maíz, chaya y ciruela), k'aab iik bu'ul (elaborado a base de caldo espesado con masa de maíz, frijol y ciruela), k'aab iik de venado (elaborado a base de caldo espesado con masa de maíz, chaya, venado y ciruela) y animales de caza enterrados (cocidos en p'íib).

Los postres: La lista de postres se compone de 21 tipos en los que destacan los caballeros pobres (elaborado a base de pan duro y capeados), dulce de pepita (elaborado a base de almíbar de azúcar), dulce de calabaza (elaborado a base de almíbar de azúcar), dulce de papaya (elaborado a base de almíbar de azúcar), manjar blanco de coco (elaborada a base de agua de coco, de su pulpa y masa de maíz), buñuelos (elaborado de harina de trigo y leche), tuuch de niños (elaborado de harina de trigo y leche), buñuelos de makal (elaborado de una fritura del

puré del makal), dulce de yuca (elaborado a base de almíbar de azúcar), dulce de cocoyotl (elaborado a base de almíbar de azúcar), dulce de camote (elaborado a base de almíbar de azúcar), dulce de ciruela seca (elaborado a base de almíbar de azúcar), dulce de mazapán (elaborado a base de pepita molida) pulpa de tamarindo, dulce de ciricote (elaborado a base de almíbar de azúcar), dulce de nance (elaborado a base de almíbar de azúcar), dulce de grosella (elaborado a base de almíbar de azúcar), buñuelos de yuca (elaborado a base de la fritura puré de yuca), empanaditas de camote, empanaditas de crema pastelera y mermeladas de temporada.

Las bebidas: Por último, las bebidas se presentan en veintiún tipos, de las cuales las más comunes son agua de limón con menta, agua de naranja, agua de sandía, agua de guayaba, agua de melón, agua de chaya con limón, limonada, agua de guanábana, agua de papaya, agua de anona, agua de jamaica, agua de toronja, agua de pitahaya, agua de tamarindo, agua de saramuyo, agua de zapote, horchata de arroz, agua de pepino, agua de chaya con menta, jugo de naranja agria, agua de maracuyá.

El tema anterior está sustentado por la tesis llamada Descripción del lenguaje culinario maya en la comunidad de Nuevo Durango, Quintana Roo, 2011 de especialidad en Gestión e innovación de la industria gastronómica del Mtro. Manuel Isaías Pérez Alamilla.

SUR MAYA DE QUINTANA ROO

Tepich y Tihosuco fueron la cuna del movimiento social que inicia en 1847 y es conocido como la Guerra de Castas. El 30 de julio de 1847 estalló la Guerra de Castas, iniciada por campesinos mayas que deseaban salvar las tierras que les quedaban frente al avance de las haciendas. En un principio, el conflicto fue regional. Mientras que los yucatecos no recibieron ayuda del gobierno central, que en ese momento estaba en guerra contra Estados Unidos, los mayas insurrectos³⁰ contaban con armas que traían ilegalmente desde Honduras Británica (hoy Belice). En 1847 ocuparon Valladolid y Bacalar, entre otras ciudades importantes, pero detuvieron su avance principalmente por las diferencias entre Jacinto Pat y Cecilio Chi, líderes indígenas.

Después de muchas derrotas, los mayas rebeldes expresaron su deseo de independencia, o bien de pertenecer a Inglaterra. Guiados por una Cruz Parlante (la Santísima), los mayas se reorganizaron y dieron a su lucha un carácter religioso. Sobre una de las cruces “aparecidas”, los mayas fundaron un santuario que más tarde se convirtió en la ciudad NohCah Santa Cruz XbalamNah, mejor conocida como Chan Santa Cruz, hoy Felipe Carrillo Puerto. El fin de la guerra llegaría hasta el siglo XX, cuando Porfirio Díaz estableció con Inglaterra la frontera de Honduras Británica. México pidió a Inglaterra suspender el abastecimiento de armas a los mayas y se comprometió a evitar las agresiones mayas sobre Honduras Británica. Díaz también ordenó una campaña militar para pacificar la península.

La selva y el bosque han abastecido siempre de alimentos al hombre, por lo que siempre han dependido de ellos para su subsistencia. Entre los productos vegetales que figuraron en la alimentación de los antiguos indígenas se encuentran las siguientes especies que todavía pueden encontrarse en los montes: fruta de ramón, chirimoya, anona, semillas de árboles (piich), k'úum che', chicozapote, sak paj y ciricote, entre otros; en las milpas se obtienen productos de cultivo que se siembran asociados con el maíz como son: calabaza, chaya, yerba santa, jícama, frijol x-pelón, frijol negro, cuilacoche, camote, yuca y chiles de diversas variedades; en el solar se obtiene makal, chiles,

³⁰ Levantado o sublevado contra la autoridad pública

papayas, cilantro, cebollina, epazote, yerbabuena, plátano y calabacitas, entre otros.

En la actualidad se mantiene viva la tradición en la elaboración de algunos platillos, en donde los ingredientes principales son las carnes de diversas especies silvestres y de otra domesticadas como son: gallina, cerdos, guajolotes o pavos y patos. Hay que reconocer que la existencia de algunas especies ha sido mermada considerablemente debido al abuso de la cacería furtiva de animales silvestres, lo que representa una de las limitantes en la tradición del arte culinario, porque en la comunidad ya no se caza para el autoconsumo sino para su venta a causa de la situación económica del cazador y su familia.

Gastronomía: La gastronomía del estado no era conocida a nivel nacional debido a que era un estado joven, de hecho, no había un platillo que lo identificase, pero a través del tiempo poco a poco se ha empezado a difundir la rica gastronomía quintanarroense. Por tal motivo, la cocina de Quintana Roo refleja la riqueza de nuestra biodiversidad, la cultura y se encuentra adornada con matices de nuestro pasado glorioso. Por ejemplo, por un lado, se encuentran sitios completamente autóctonos como Tixcacal Guardia, donde habitan los generales mayas conservando puro su idioma, usos y costumbres.

Producción y productos, por su diversidad geográfica la zona maya proporcionaba un surtido de artículos provenientes principalmente de la agricultura y de la explotación del mar, la selva y las serranías. Los cultivos básicos en la etapa prehispánica, al igual que el resto de Mesoamérica, eran el maíz, el frijol, la calabaza y el chile. Las familias podían además tener un pequeño huerto de árboles frutales, yerbas y legumbres. Entre los recursos básicos se contaban raíces medicinales, la sal, la cal, los peces, los crustáceos y los reptiles; las aves y los mamíferos, los artículos recolectores del bosque y los artefactos para tareas primarias como la coa³¹, el arco y la flecha, las redes y los arpones, y la cerámica de uso doméstico.

³¹ Palo aguzado que los indios taínos usaban en la labranza para abrir hoyos en los conucos.

En las ferias y en los santuarios-mercados se intercambiaban los bienes que producía el tributo y el comercio interregional, que incluían: el cacao y la cerámica, la madera para los fogones y la construcción de las viviendas, además de las maderas finas para la elaboración de las máscaras rituales, los dinteles y las canoas; cuencos de muchos tipos jícaras, ollas y jarras para la bebida y la miel, metates, machacadores y raederas de pedernal, mantas y prendas de algodón; tintes y colorantes extraídos de caracoles marinos o de plantas y árboles; resinas, pegamentos y gomas; cueros de jaguar y piel de venado, plumas de quetzal y guacamaya, caparazón de tortuga, miel y cera de abeja, carne de venado, faisán, pavo, conejo, manatí, huevos de aves; objetos de jadeíta³², de ámbar de cobre, cascabeles; canastos, chiquihuites, petates, huacales para transportar las mercancías; cuchillos de obsidiana, navajas y raederas; cuerdas, bejucos, palmas, cordones, y redes para pesca y para el transporte de productos.

Entre estos recursos había artículos de prestigio, esas mercancías exclusivas eran el cacao, las plumas de quetzal, las pieles de jaguar y venado, los tintes y colorantes, los textiles de algodón, la miel, la sal, el pedernal, las conchas y caracoles, los metates, el tabaco y una cerámica asombrosa que incluía: vasos decorados, braseros, sahumerios, platos y otras manufacturas para ceremonias especiales.

Producción alimentaria.

Los elementos más importantes de la alimentación de las familias mayas son: el maíz, el frijol y el chile. No obstante, hay diversos productos que se utilizan como complemento para la elaboración de los alimentos, para enriquecerlos, darles sabor y hacerlos agradables al paladar, y que permiten a las mujeres elaborar varios guisos. La producción del maíz se rige por las temporadas de las lluvias, que ayuda a las plantas a crecer y desarrollar sus frutos o mazorcas para, después, cosecharlos y utilizarlos para la elaboración de alimento. A parte del maíz, tienen huertos como son los **Ka'an che'** y los pet pach, que corresponden a prácticas agrícolas tradicionales donde se producen hortalizas como chiles, cebollina, plátano, repollo,

³² Es una piedra semipreciosa cuya explotación y comercialización en Guatemala data de la época de los mayas.

cilantro, rábanos, epazote, yerba buena, chaya, frijol spélon, camotes, jícama, calabaza y tomates, entre otras plantas comestibles.

Variedad de recursos comestibles.

Entre los vegetales autóctonos, cultivados o silvestres contaban con habas y pimienta; es decir, frijoles y chiles; distintos tipos de calabazas algunas de las cuales son para sacarles las semillas y hacerlas en guisos, otras para comer asadas y cocidas; diversas raíces que pueden comerse crudas con sal, cocidas o asadas; hojas nutritivas que como la chay. De la muchedumbre³³ de árboles como la de aguacate. El mamey, la pitahaya, naranjas, chicozapote, las pepitas de cocoyol, cabe señalar que existe un fruto que es el achiote que servía para condimentar y colorear los guisos.

Las fuentes de dulzura que es la miel, abundante en la península como las flores donde liban las abejas. Las costas ofrecen peces que se les dan varios usos y diferentes métodos de conservación. También se encuentra lo que es la iguana se le considera en una muy singular comida y sana y el método que se utilizaba para cazarla por los mayas era con lazos, encaramadas en los árboles. Los cristianos lo adoptaron como platillo de cuaresma.

Para la cacería se auxiliaba con perros y las presas podían ser: tapir, puerco de monte, tepezcuinte; estas carnes se les conocía que eran del buen comer: conejo, armadillo y venado tan abundante este como codiciado por la calidad de su carne.

“La cacería de venado era tarea colectiva, cobrada la pieza la carne se asaba en parillas para su conservación, luego se separaba lo que era para el señor y el resto se distribuía en los participantes”. Variedad y opulencia caracterizaban a los productos que formaban parte de la dieta maya ideal; sin embargo, no todos estuvieron al alcance de la mayoría. La carne era manjar frecuente sólo para los señores. El hombre común debió conformarse con los frutos de milpas y huertas, huevos y, en ocasiones, pescado o alguna pieza de casa menor.

³³ Abundancia y multitud de personas o cosas.

Ingredientes básicos y la cocina. Entre los ingredientes básicos que se utilizan en la elaboración de los alimentos están: chile colorado, chile xcatic, achiote, cebollina, chile habanero, maíz, frijol spélon, hojas de chaya, frijol negro, epazote, yerbabuena, pimienta chica, hojas de pimienta.

La cocina es un espacio de la casa por lo común de techo de huano³⁴ y paredes de bajareques, que en las familias mayas destina para realizar todas las actividades todo el proceso de elaboración de los alimentos que consumen.

También tienen la cocina tradicional, las canobas, que son depósitos hechos de madera de cedro o piich y revestida en su parte interior por cemento; así como el x-peten aak', utensilio hecho de bejuco que pende de tres hilos de la viga del techo de la cocina, se utiliza para guardar o proteger alimentos y granos de los roedores u otros animales.

COMIDAS (PLATILLOS) COTIDIANAS, FESTIVAS Y RITUALES.

COTIDIANAS. Entre los alimentos que pueden considerarse cotidianos están los siguientes: frijol sancocado, pepita molida, chilmole de frijol, chaya frita, chaya con huevo, pollo en caldo, huevo frito, pipián de repollo y de carne, sopa de flor de calabaza, vaporcitos con frijol spélon, tomate tamulado, sopa de arroz, entre los más comunes. Algunos platillos se elaboran de acuerdo a la época o temporada del cultivo.

FESTIVAS. Uno de los alimentos preferidos para las festividades que se efectúan en las comunidades es el relleno negro. Se prepara con una semana de anticipación al día elegido de su consumo o del día festivo principal; ya que no se prepara en una sola olla, sino en pailas³⁵, desde tres a ocho, debido a la gran cantidad de personas que asisten. Entre los grandes festejos está el día del santo patrono de la comunidad, donde se acostumbra a hacer el maatan, repartición de comida a todos los

³⁴ Es una palma de recursos forestal no maderable de múltiples usos para la población a las comunidades rurales de Yucatán.

³⁵ Dispositivo metálico que permite calentar el agua en las cocinas de carbón.

asistentes sin necesidad de invitación. También es común este tipo de comida para las bodas y cumpleaños, entre otros festejos.

RITUALES. Las bebidas y comidas también forman parte de las actividades religiosas, tales como las ofrendas a los dioses del monte y a los santos católicos. Las mujeres no participan en las primeras, sólo los hombres. A continuación, se presentan algunas ofrendas en donde los alimentos son elementos indispensables:

El pñibinal se realiza en el mes de noviembre y consiste en enterrar los elotes en un horno conocido como pñib. Es una ofrenda que se hace al dios Cháak. Para pedirle que llueva en sus sembradíos, para que crezca y sazone sus frutos; una vez que quede “buena” la cosecha se hace una ofrenda a los dioses de la milpa o Yuumtsilo’ob.

El janli kool es la comida de la milpa de todos aquellos dioses que participan durante el tiempo de la siembra: Yuumtsilo’ob, Suka’m cháak, Batabes, y se realiza entre meses de enero a marzo. Es la comida que se hace en casa del dueño. Por costumbre se junta a un grupo de diez a doce personas para realizarlo; la ofrenda puede hacerse en la iglesia, o bien a un lado de la casa del dueño. Esta ofrenda se realiza cunado se tumba el monte alto y cuando es cañada. La persona que se encarga de dar la ofrenda es un j-men, quien menciona los nombres de los dioses que cuidan las milpas.

Jo’osaj gracia esta ceremonia se realiza con el fin de dar gracias a los dioses porque su milpa está encaminada para una buena cosecha, pidiendo que caiga más lluvias para poder lograrla. La comida de esta ceremonia religiosa es el chilmole de gallina o pavo.

Ch’a cháak (Ceremonia de petición de lluvia). Se realiza en todas las comunidades de la zona maya de Quintana Roo con la finalidad de pedir a los dioses la santa lluvia, la salud y el bienestar de los habitantes de la comunidad. Se realiza a finales del mes de junio por lo general o en los primeros días de julio.

Okol Bat’an es una ceremonia religiosa que consiste en introducirle tributo a la iglesia para que Dios regale la cosecha. En esta ceremonia se ofrenda la comida que se llama ts’anchakbi káax o pollo en caldo. Los participantes trasladan el alimento a la iglesia maya, se efectúan rezos durante el

trayecto y dentro de la iglesia. Los fieles recorren una distancia de siete metros en siete ocasiones; este acto es llamado por los religiosos mayas, xolan piix.

Wajil kool existen varias formas ceremoniales asociadas con la agricultura y cada una tiene una función específica: se efectúa ofrendando panes de maíz a los seres no visibles, en un acto de agradecimiento por las cosechas recibidas; cuando se lleva a cabo una petición de lluvias, se llama Ch'a cháak; y al iniciar labores preparatorias en un terreno, Jets' Lu'um. Los rezos o plegarias en maya son los payalchí y a los oficiantes o sacerdotes mayas se le llama J-men o J-meno'ob. También Loj Korral, se celebra al bendecir un corral o una parcela; la Wajil Kool.

PLATILLOS

Bebidas. Ø Masa desleída. Ø Atole con camote. Ø Atole de maíz remojado. Ø Atole de maíz sancochado. Ø Atole de masa. Ø Atole con pepita. Ø Bebida sagrada. Ø Atole de maíz viejo y picado. Ø Atole con calabaza. Ø Pinole. Ø Atole de maíz nuevo. Ø Atole de maíz picado.

Comidas. Ø Chilmore de frijol. Ø Pepita molida. Ø Frutos de ramón. Ø Frijoles en pipián. Ø Masa de semillas de ramón. Ø Pepita en tomate. Ø Chaya sancochada. Ø Gorditas de tuza. Ø Hígado de venado en salpicón. Ø Ardilla frita. Ø Pescado en pipián. Ø Tamales. Ø Hígado de venado horneado. Ø Panza de venado en pipián. Ø Carne seca de venado en pipián. Ø Empanada de tuza. Ø Frijol colado. Ø Raíz de papaya en dulce. Ø Maak chuuk. Ø Tsíik de jurel. Ø Empanadas de raya. Ø Mero en Tikin xiik' Ø Che'chak de picuda. Ø Gorditas de masa en frijol. Ø Frijol blanco en pipián. Ø Calabacitas condimentadas. Ø Frijol seco frito. Ø Chaya frita. Ø Nance silvestre con pepita. Ø Semilla frita de parota. Ø Gorditas de masa con flor de calabaza. Ø Ñame en recado. Ø Tamales de yerba santa. Ø Flor de calabaza de pepita gruesa. Ø Tomate tamulado. Ø Ciruelas en pipián. Ø Ñames voladores en caldo. Ø Frijol de olla. Ø Frijol horneado. Ø Tortitas de yerba santa. Ø Tortillas con frijol. Ø Ñame en pipián. Ø Frijoles blancos en caldo. Ø Pepitas menudas condimentadas. Ø Venado en caldo. Ø Tuza. Ø frijol cocido con piedras calientes. Ø Tordo tostado. Ø Ratón adobado. Ø Sak k'ool de langosta. Ø Buut' negro de caracol. Ø Chilmore de bagre. Ø Albóndiga de lisa. Ø Póok chúuk de rayada.

Un maya de Quintana Roo, con sus 470 gr de maíz diarios, con ibes y makal y, eventualmente, con raciones de jabalí o de “jamonilla tulip” anda muy por debajo de las 2,750 calorías y 80gr de proteínas diarias que el Instituto Nacional de Nutrición considera como el mínimo normativo nutricional para el mexicano. La cocina de las comunidades deriva básicamente de la cultura hispana y la cultura maya. El gusto que la caracteriza depende de la combinación de recetas e ingredientes que le dan origen. De la gastronomía de esta localidad se ven reflejados, en sus platillos, los productos locales. Sin embargo, en la localidad de Noh Bec existe una gastronomía mixta por parte de las personas ya que los fundadores del ejido fueron de origen veracruzano, con el pasar de los años fueron acoplándose a los ingredientes y costumbres de la región adoptando la alimentación maya, la cocina y costumbre, donde la comida yucateca fue predominando poco a poco en la alimentación familiar. La cochinita, chilmole, relleno negro, las tortillas hechas a mano con nixtamal fueron la base de su cocina. Sin embargo, con el paso de los años en el poblado de Noh-Bec empezaron a llegar personas de distintos estados como Tabasco Y Chiapas, cambiando la gastronomía del poblado, a pesar de ser una comunidad habitada por personas migrantes de otro lugar a un se pueden apreciar platillos como el relleno negro, la cochinita, los Salbutes, panuchos, pipián y escabeches. Algunos se preparan únicamente en festividades, solo en ocasiones especiales como el aniversario del pueblo, acostumbran preparar barbacoa de res, un platillo típico de Veracruz y Tabasco, cambiando un poco la tradición de los platillos típicos de la región.

PRODUCTOS LOCALES

Las personas de las localidades mencionan que la mayoría de los hombres se dedican a la milpa, las cuales tienen ubicadas a unos cuantos kilómetros de sus viviendas, sin embargo, en sus patios también hay siembras de algunas frutas y verduras que son utilizadas para el consumo cotidiano de los habitantes. En dichos patios también se pueden encontrar animales de crianza, y de ellos se aprovecha la carne en las moradas de los pobladores de esta localidad.

Listado de los 3 principales productos cárnicos que son consumidos en la localidad.

1. Cerdo
2. Pollo
3. Pavo

Listado de las 10 principales frutas consumidas en la localidad.

1. Naranja
2. Naranja agria
3. Limón
4. Plátano
5. Coco
6. Nance
7. Ciruela
8. Caña
9. Nona
10. Cayomito o caimito

Listado de los 7 principales productos locales consumidos.

1. Maíz
2. Frijol
3. Ibes
4. Chile habanero
5. Calabaza
6. Yuca
7. Camote

Listado de las 5 principales hierbas consumidas en la localidad.

1. Chaya
2. Cilantro
3. Hoja santa
4. Laurel
5. Achiote

Platillos consumidos en la localidad

En las comunidades los platillos consumidos son generalmente a base de los productos locales cosechados o criados (en el caso de los animales) de la comunidad, estos platos en su mayoría son de procedencia maya, ya que son platillos que generalmente

fueron pasados de generación en generación por las personas con más edad de la localidad. En la mayoría de los alimentos consumidos del lugar se encuentra que la carne de cerdo se halla en muy pocos alimentos, cabe mencionar que en las festividades familiares y religiosas se encuentra muy consumida; la abundancia del frijol es muy notoria en la mayor parte de la gastronomía del sitio, ya que en la mayoría de las recetas realizadas muestran un gran interés por el consumo del frijol.

Listado de los 15 principales platillos consumidos en la localidad.

1. Panal de avispas
2. Chilmole
3. Venado en caldo
4. Tamales de huevo
5. Potaje Ibes blancos
6. Colado de frijol
7. Huevo con chaya
8. Pepita con chaya
9. Pollo con verduras
10. Papadzul
11. Salpicón de venado
12. Frijol con puerco
13. Tamal de pollo en salsa roja
14. Relleno negro
15. Escabeche

Listado de los 24 principales platillos consumidos familiarmente en la localidad.

1. Chilmole de cerdo
2. Pepita con chaya
3. Colado de frijol
4. Frijol con puerco
5. Cochinita
6. Relleno negro
7. Escabeche
8. Huevo con chaya
9. Pollo con verduras
10. Salbutes
11. Papadzules
12. Potaje de Ibes
13. Mole con pepita

14. Huevo con tomate
15. Frijoles con manteca
16. Empanadas de pollo
17. Pollo con mole
18. Cochinita de pollo
19. Tomate con chaya y pepita
20. Huevo con frijol colado
21. Pollo asado
22. Pollo con achiote
23. Plátanos fritos
24. Chicharra

Listado de los 3 platillos que existieron en la localidad, pero ya no se consumen.

1. Jabalí asado
2. Tuza asada
3. Tepezcuintle adobado

Listado de los 3 productos que ya no se consumen o que ya hayan desaparecido.

1. Jabalí
2. Tuza
3. Tepezcuintle

El tema anterior está justificado con el artículo Quintana Roo y las comunidades de la Zona Sur de los Autores: MG. Manuel Isaías Pérez Alamilla & MG. Laura de Guadalupe Vázquez Paz.

COSTA MAYA FRONTERIZA SUR DE QUINTANA ROO. (BACALAR Y CHETUMAL)

OTHON P. BLANCO

El municipio toma su nombre del Almirante fundador de la población de Chetumal, la capital del Estado, Don Othón Pompeyo Blanco Núñez de Cáceres.

El escudo contiene un caracol estilizado que abunda en las costas, éste se entrelaza con la imagen de un sol candente que representa las condiciones del clima de la región.

El municipio se encuentra en la zona sur del estado, entre las coordenadas extremas 19 ° 19' y 17° 50' de latitud norte y a los 87

° 15' y 89 ° 25' de longitud oeste. Tiene como colindancias, al norte con los municipios de Felipe Carrillo Puerto y José María Morelos, al este con el Mar Caribe, al Sur con Belice y Guatemala y al oeste con el estado de Campeche.

Historia: En el municipio de Othón P. Blanco los primeros ocupantes de la región fueron los mayas. Se sabe que los mayas itzáes, que penetraron a la península al decaer la civilización Clásica maya (320 a 987 d. c.), dominaron Bacalar y Chetumal hacia el año 950. Durante esa época existió la Confederación de Mayapán; tras la caída de ésta en 1194, comienza el llamado periodo de Mayapán. La tribu de los putunes dominó la región de Bacalar y Chetumal. En la época de la llegada de los conquistadores españoles al actual territorio de Quintana Roo, éste se hallaba fragmentado en cacicazgos, Uaymil (cuyo punto más importante era Bakhhalal) y Chactemal que se extendía desde la actual población de Bacalar hasta New River, en Belice, los caciques de Chactemal dominaban a los de Uaymil. Francisco de Montejo encomendó a Alonso Dávila la conquista de Chactemal. Dávila comenzó la empresa en 1531 pero no tuvo éxito, para 1544 cayó Chactemal en manos de Pacheco, quien también fue encomendado en 1543, por Montejo para tal empresa. Durante la rebelión existió un importante comercio de los mayas con Belice con el intercambio de maderas preciosas y palo de tinte con armas, además que la lejanía de las autoridades mexicanas en esta zona permitía una influencia cada vez mayor de los ingleses con el riesgo de una invasión y la pérdida de territorio nacional.

En enero de 1898 llegó a la actual Bahía de Chetumal el almirante Othón P. Blanco, comisionado por el Gobierno de México para asegurar la frontera. Con tal fin, funda en ese mismo año, una ciudad a la que da el nombre de Payo Obispo, en honor de Fray Payo Enríquez, obispo de Guatemala quien fuera posteriormente virrey de la Nueva España, que en la época Colonial había realizado una visita por esta región. En 1915, Payo Obispo, se convirtió en la capital del territorio. Entre 1931 y 1935, la ciudad decayó a consecuencia de la división del territorio con las entidades vecinas, decretado por el Gobierno federal; pero al reconstituirse éste, la localidad reanuda su crecimiento, instalándose allí los poderes del gobierno. En 1936 el nombre de

Payo Obispo se sustituye por el de Chetumal. A partir de 1947 la Delegación de Payo Obispo, pasa a ser Othón P. Blanco.

Datos de interés:

1. Principales ecosistemas: La fauna más representativa del municipio después del caracol rosado emblema de la entidad y del mismo municipio son los mamíferos, entre ellos destaca por su importancia ecológica el manatí, también existe el tepezcuintle, el jabalí, el venado cola blanca y el sereque, en menor abundancia se encuentran nutrias y reptiles como el lagarto y las tortugas caguama, Carey y blanca. En cuanto a las aves, el más importante es el Tucán. En cuanto a especies marinas también destacan: la langosta espinosa (*panulirus argus*), los meros, los pargos, la barracuda (*sphyrna barracuda*) y la chihua (*gerres cinereus*); además de la diversidad de corales que se pueden hallar en la barrera arrecifal. Para preservar esta riqueza natural se tienen aproximadamente 517 480 Ha. decretadas como áreas protegidas, de las cuales 262 750 corresponden a superficie terrestre; considerando la superficie municipal, corresponde el 14% a áreas protegidas.

2. Recursos naturales: Se cuenta con gran diversidad de recursos naturales, existen grandes extensiones de áreas boscosas donde predominan las maderas preciosas como el cedro y la caoba y también buena cantidad de maderas duras tropicales, el litoral del municipio cuenta con el segundo arrecife más grande del mundo, el llamado Banco Chinchorro, la Bahía de Chetumal donde desemboca el Río Hondo es también hábitat de los manatíes, por ello se ha decretado como "Santuario del Manatí". La parte sur, cercana a la rivera del Río Hondo es zona de vocación agrícola, también se tienen áreas donde se practica la ganadería.

3. Fiestas, danzas y tradiciones: Entre las fiestas populares se encuentra el Carnaval que se celebra en el mes de febrero. La Feria Internacional de la Frontera Sur donde participan varios países de América Central y otros estados de la República, ésta se efectúa en octubre. El aniversario de la fundación de la ciudad de Chetumal que se conmemora el 5 de mayo. También la ciudad de Chetumal es sede de los festejos del Festival Internacional de Cultura del Caribe en el mes de noviembre. En cuanto a

festividades religiosas se celebra especialmente el 12 de diciembre; así como la Semana Santa, los días de Fieles Difuntos y Todos Santos y las fiestas decembrinas. Por otra parte, en un esfuerzo por recuperar las tradiciones culturales de Chetumal, el Ayuntamiento puso en marcha el programa denominado "Jueves Bohemios" y el Festival de la Luna Llena, donde se presentan artistas de la localidad y cuentan con gran participación del público.

4. Música: La tradición musical de esta región está compuesta por influencia del vecino estado de Yucatán, con la trova y las jaranas y por otra parte con la soca, el reggae y el calipso de Belice, también existe producción musical local con algunos cantautores, predominan las composiciones tipo "bolero".

5. Artesanías: En la zona se elaboran tejidos de palma y la cestería. También se ha impulsado con éxito la artesanía de madera tallada y el urdido de hamacas. Existe también tradición por el bordado a mano en la confección de los llamados "hipiles", vestimenta femenina tradicional.

6. Gastronomía: Así como en el resto del estado se tiene gran influencia de la cocina yucateca y beliceña. De esta última destaca el platillo "rice and beans", que tiene la particularidad de estar cocinado con aceite de coco. También se elaboran tamales de spélon (una variedad de frijol) y el Ts'ot t'óojbi chay (brazo de reyna) que es un tamal con chaya. Asimismo, se acostumbra el puchero y el chocolomo. En los días de "Todos Santos" se preparan los "muukbi pollos" tamales de la región que se hornean y también existen platillos elaborados basado en pescados y mariscos, como el pan de cazón y el tikin xiik' así como los preparados de caracol.

GASTRONOMÍA DE CHETUMAL

Chetumal es la cabecera del municipio de Othón P. Blanco, hace algunos años fue zona libre entre los países de México y Belice, siendo reconocido por toda la península de Yucatán como el máximo referente de productos importados provenientes de Europa y Sudamérica. Hoy en la zona libre, abunda más la ropa y accesorios chinos de imitación, tiene otros movimientos y estatutos entre ambas naciones y la afluencia de gente bajó considerablemente en lo que hoy se conoce como la Avenida de

los Héroes que era el punto de referencia donde se encontraban laterías de productos en conserva, leches y quesos.

La Gastronomía chetumaleña tiene una fusión entre la cocina yucateca, caribeña, beliceña, turca, americana y libanesa. Entre lo caribeño tenemos todo el derivado del coco como su leche, agua y carne para usarse en guisados con pollo, mariscos y pescado fresco recién sacado del mar. Esto marinado con especias como el curry y la pimienta, para hacer de esta mezcla un único de sabores. Aquí podemos mencionar el mojo, pilpil, seré, entre otros, que, si bien se hacen en otros países del caribe, aquí se le han dado toques especiales para tener propia identidad culinaria. Belice ha enseñado el rice and beans, los queques con queso Edam y mantequilla importada, barbecue, por decir solo unos pocos, los cuales son ya parte de nuestra comida diaria, pues uno puede ir a una cocina económica y encuentra con toda facilidad alguno de estos guisos realizados inclusive por beliceños que ya radican en Chetumal.

Si caminas la Avenida de los Héroes podrás encontrar puestos de comida turca como Iskander kebabs y gyros con carne de cordero y res que son del total agrado de la gente local y viajeros de todo el mundo. La comida rápida americana como pizzerías y hamburguerías son lo más famoso entre las cenas de los chetumaleños. Sin dejar atrás al preferido y número uno indiscutible, el hot dog empanizado, que ha sido participe de innumerables reseñas periodísticas y televisivas por su particular forma de elaboración y degustación.

Las familias libanesas son las más conocidas en la ciudad a raíz de su migración a nuestro país cuando Chetumal aún iniciaba, adoptaron a México como su segunda casa, eran comerciantes de telas. Al ser de un país que valora mucho su gastronomía, cuando llegaron replicaron sus icónicos hummus, kibbeh crudo, albóndigas, labneh, tabule, faláfel, entre otros. Que hoy en día forman parte también de la culinaria local pues hay puestos reconocidos que son de familias de los primeros migrantes libaneses en Chetumal. En los mercados se encuentra todo tipo de cocina mexicana, desde la tradicional yucateca, así como del centro del país. Si se llega temprano los carniceros llevan morcilla y kastakán calentito para comerse un rico taco con pico de gallo. En los alrededores podremos encontrar los muy reconocidos salbutes de relleno negro con buut' y huevo cocido;

se apreciaba también todo tipo de fritanga como sopas y empanadas con varios acompañamientos. En las fondas puedes disfrutar de un rico mondongo, pozole, chiles rellenos, huevos motuleños, escabeche, entre otros guisos diarios como el empanizado o plancha de cerdo y pollo. Ya conocidos por la gente chetumaleña se frecuentan los puestos de cochinita y lechón al horno para degustar tortas y tacos con mucha o poca cebolla. La cocina yucateca es la más predominante, hay varias loncherías que por las noches ofrecen, panuchos, caldos, tamalitos colados, torteados y horneados. Todas las cocinas económicas tienen en su menú un 90 por ciento de guisos tradicionales como el frijol con puerco, relleno blanco, picadillo, pebre, entre otros varios. Las taquerías al igual que las loncherías, son de lo más buscado, hay una variedad importante del norte, centro y sureste del país, desde la barbacoa, los tacos al pastor y el póok chúuk.

Al ser una zona muy tranquila y poco habitada, Chetumal es habitada por gente de todas partes del país y del mundo, hay restaurantes de cocina francesa, italiana, argentina, irlandesa, yucateca, caribeña, entre otras. El vasto intercambio tanto de ingredientes como de técnicas culinarias hacen hoy de esta ciudad, un lugar donde se disfruta relativamente de todo un poco, pero bien comido y bebido.

BACALAR

Historia: Bacalar tiene sus orígenes en la época precolombina. Entre los años 415 a 435 d.C., los Itzáes provenientes del sur, fundaron Siyan Ka'an Bakhalal hoy Bacalar, en el lugar permanecieron cerca de 60 años, pues en el año de 495 los Itzáes emigraron. Bakhalal era el punto más importante del cacicazgo de Uaymil (una de las 16 provincias en que estaba dividida la península de Yucatán, antes de la llegada de los españoles) que estaba dominado por el cacicazgo de Chactemal, ya que era el punto de intercambio de mercancías diversas traídas de Centroamérica, particularmente de la región de Ulúa, en Honduras.

A pesar de ser un importante sitio comercial, la inestabilidad política y administrativa de los cacicazgos hicieron fácil la conquista española. En 1531 Francisco de Montejo (El

adelantado) asignó la conquista de la zona a Alonso Dávila, quién llegó a Tulum y Bakhalal fundando una población a la que llamó Villa Real, pero tuvo que abandonarla por los ataques sorpresivos de los mayas. Bacalar queda despoblado hasta que la reconquistó una columna militar mexicana al mando del Contralmirante Ángel Ortiz Monasterio en 1902. Othón P. Blanco, comisionado por el Gobierno de México para asegurar la frontera, de manera pacífica logró acercarse a los mayas y hacerles reconocer el gobierno de la república.

Desde su repoblamiento, Bacalar ha ido creciendo tanto en población como económicamente, es incluso centro de desarrollo para muchas otras comunidades situadas en sus alrededores y cercanías. La actual Bacalar fue elevada al rango de ciudad el 26 de junio de 2007 por la aprobación plena del Cabildo de Othón P. Blanco, y desde ese momento se consideró este acto como el preámbulo hacia una autonomía plena como San Felipe Bacalar.

Bacalar fue nombrado como "Pueblo Mágico" oficialmente el 27 de febrero de 2007, consiguiendo con esto apoyos por parte de la Secretaría de Turismo Federal para la promoción internacional de la ciudad como un enclave centrado en el turismo ecológico y de conservaciones de las tradiciones locales.

Datos de interés:

1. Gastronomía: En Bacalar como en el resto del estado se tiene una gran influencia de la cocina yucateca y beliceña. De esta última destaca el platillo "rice and beans", que tiene la particularidad de estar cocinado con aceite de coco. También se elaboran tamales de spélon (una variedad de fríjol) y el Ts'ot t'óojbi chay (brazo de reina) que es un tamal con chaya. Asimismo, se acostumbra el puchero y el chocolomo. En los días de "Todos Santos" se preparan los "muukbi pollos" tamales de la región que se hornean y además existen platillos elaborados en pescados y mariscos, como el pan de cazón y el tikin xiik'; también el mero, el guachinango, la langosta y el caracol son una pequeña muestra de las delicias del mar que se preparan de muy diferentes formas en este paraíso.

2. Festividades: En Bacalar se realizan en julio y agosto, las fiestas de San Joaquín patrono de la población, aquí se llevan a cabo actividades religiosas, además de carreras de lanchas y

motos acuáticas en la Laguna del mismo nombre y las demás actividades propias de estos festejos.

GASTRONOMÍA DE BACALAR

Durante mucho tiempo la Gastronomía de este municipio perteneció sobre todo a raíces beliceñas y yucatecas debido a que era un poblado perteneciente a Othón P. Blanco, lugar que por su frontera con el país de Belice ha logrado arraigar los productos de importación provenientes de Europa y Sudamérica y combinarlo con técnicas caribeñas y de la península de Yucatán.

Platillos característicos como el rice and beans, frituras con aceite coco y los tamalitos formaron parte del día a día. Hace 9 años, en 2011 se conformó el nombramiento como municipio, en ese entonces se caminaba por el centro principal de Bacalar y sólo se encontraban loncherías, pizzerías y cocinas económicas y se comía muy rico, ordenabas unos huevitos con chaya acompañados con frijoles refritos maridados con agua piña, todo fresco por la siembra que abunda de estos productos en pueblos cercanos. Se respetan aún días de celebración nacional como año nuevo con una buena carne asada, reyes magos con su rosca tradicional, la Santa Candelaria y los tamalitos, la Independencia acompañada de su rico pozole estilo Jalisco, noviembre y sus muukbi pollos, las festividades de la Virgen de Guadalupe y los antojitos, navidad con la pierna o pavo claveteados.

En la actualidad además de toda la oferta gastronómica yucateca y caribeña, se ha propagado una migración europea y argentina que ha aportado un toque único a la culinaria local. Además de que diferentes inversionistas foráneos han traído su metodología para posicionar al destino como un referente en turismo de descanso y buena comida. Por tal motivo hoy encontramos cocina francesa, italiana, parrilla y una fusión con cocina mexicana contemporánea.

Un grave problema que ocurre en estos días con la Laguna de Bacalar, es que los diferentes establecimientos de alimentos y bebidas no cuentan un sistema de drenaje eficiente, a decir verdad, es un problema que se dice en varios medios de comunicación que está afectando no solo a los comercios sino a toda la ciudad, lo que ha provocado severos daños a la flora y fauna de la Laguna.

Este atractivo como lo es la Laguna atrae a turismo norteamericano y europeo que gusta de celebrar su ceremonia de matrimonio en espacios cercanos a la naturaleza y con paisajes espectaculares. En estos eventos se consumen platillos típicos de la región, así como diferentes postres tradicionales; buscan de la diversidad de la Gastronomía local. Por eso, aunque hoy abunden diferentes culturas gastronómicas de otros países, la cocina mexicana sigue siendo la preferida por los viajeros. Estas actividades dejan una derrama económica considerable que poco a poco detona la zona como punto turístico a nivel internacional.

El Maestro Guillermo Azcorra Chan, es quien otorga esta basta información sobre la cultura gastronómica de Chetumal y Bacalar, Quintana Roo.



Director de carrera de Gastronomía en la UT Chetumal, estudió Maestría en Administración de Empresas de Alimentos y Bebidas, Dirección y Gestión Innovadora de Empresas e Instituciones Turísticas en la Universidad de Málaga, España, y Gastronomía en la Universidad de Valladolid, Yucatán.

ZONA AGRICOLA DE QUINTANA ROO.

RIVERA DEL RÍO HONDO

El Río Hondo comprende una extensión de 209 kilómetros, de la cual 115 km corresponden a la frontera México – Belice. En la cuenca del mismo, se asentaron poblaciones mayas provenientes del estado de Yucatán y Campeche quienes fundaron los Ejidos de Juan Sarabia, Allende, Palmar, Ucum y Sac Xán, su economía se basó en la explotación de recursos naturales como el chicle y la caoba.

Durante el Cardenismo (1986-1940) llegaron las primeras corrientes de migrantes provenientes de Veracruz y se asentaron de forma definitiva en la frontera México - Honduras Británicas

hoy Belice. Los chicleros veracruzanos enseñaron a los mayas a cocinar el látex del chicozapote para hacer las maquetas de chicle, las cuales representaba una buena parte de los ingresos de Quintana Roo. Estos mismos veracruzanos, obtuvieron de las riberas, arroyos y brazos del Río Hondo el Róbalo, este pez de gran tamaño y apreciado por su abundante carne el cual sirvió para una receta que hasta nuestros días se sigue practicando – el róbalo encebollado- que sirvió para alimentar a familias numerosas y de una manera económica.

En una Segunda etapa de geopolítica regional, la cuenca del Río Hondo se transformó drásticamente. En los años 60's la crisis del Henequén en Yucatán, la Copra y el Chicle en Quintana Roo, obligó a reconfigurar el territorio. Así pues, la colonización dirigida fue una estrategia para dinamizar el sur de Quintana Roo, con la creación del Ingenio Azucarero se fundaron nuevas poblaciones como Carlos A Madrazo, Sabidos, Sergio Butrón Casas, Álvaro Obregón, San Rafael de Pucte, Cacao, San Francisco Botes, Calderón, Revolución y la Unión. Estos nuevos centros de población, fueron colonizados por personas provenientes de Torreón Coahuila, Guadalajara Jalisco, La Laguna, Veracruz, Chihuahua, Michoacán, Tabasco, Chiapas, Oaxaca, Puebla quienes llegaron con gran conocimiento en el cultivo de Caña de Azúcar y por su puesto con su Fogón bajo el Brazo. La gastronomía local se conjugó con los nuevos ingredientes, técnicas, fogones y sazones de la nueva población migrante.

Las Barbacoas, las carnitas estilo Michoacán, la sopa de plátano macho, las gorditas, discadas, moles, tamales de chipilín entre otros se completaron con los Salbutes, Panuchos y Cochinita para dar origen a una gastronomía de Gran valor cultura y de gran sabor que se adaptó en la Frontera Sur de Quintana Roo.

Esta gastronomía de la cuenca del Río Hondo es extensa y muy variada y tratar de resumirla resulta complejo. Sin embargo, presentamos seis recetas que cada vez se practican menos, por múltiples razones como pudiera ser los escasos de los insumos o porque las nuevas generaciones ya no las reproducen.

Hoy en día, la región es un área poblacional moderna y apegada a la ciudad de Chetumal que funge como centro de abasto, educativo, salud y de ocio para la población riverense. Sin embargo, para la población chetumaleña el Río hondo es bien

conocido por sus Famosas Carnitas Estilo Michoacán. El Rincón Tarasco ubicado en la carretera federal

Chetumal-Villahermosa es frecuentado los fines de semana por chetumaleños y rivereños para degustar las Carnitas Michoacanas, a unos cuantos metros podemos encontrar las famosas taquerías de barbacoa de borrego que también gozan de buena popularidad.

Sin lugar a duda la agroindustria permitió el desarrollo económico de la zona y con ella el arribó de miles de trabajadores temporales (Jornaleros Agrícolas) que se dedican al corte de caña, trabajo que realizan entre los meses de mayo a noviembre y es común encontrar en las galeras (Campamentos) cocineras que reproducen sus recetas de origen con las que se alimentan los cortadores en los días de paga.

A continuación, se presentan seis recetas que se consumen en la ribera del río hondo y que son un homenaje a la población migrante y local que llegaron a Forjar Patria a esta región sur de México, la Frontera olvidada.

Se corta el róbalo en postas o filetes, se sazona con limón, pimienta y sal. En un tazón de vidrio se colocan rebanadas de tomate, cebolla, los dientes de ajo finamente picado, la nuez y el perejil picado, luego las postas del pescado, otra capa de tomate, cebolla y así sucesivamente hasta terminar las capas, seguidamente se decora con el pimiento morrón y se baña con las cuatro cucharadas de aceite y por último se hornea a fuego bajo por 20 minutos. Se sirve por postas o filetes con sus rodajas de limón.

Pues se dice que la historia de la Rivera del río hondo empieza desde antes que en 1974 Quintana Roo se consideró un estado de nuestra República, platicando con mi papá, me dice que con el fin de tratar que Quintana Roo fuese estado, mucha gente fue invitada a emigrar a esas zonas para tratar de poblar, ya que de esa forma se conseguiría, para ello necesitaban proyectos en los cuales la gente aceptara la emigración. Uno de los proyectos iniciales fue la industria arrocera, debido al suelo clima de la zona apta para ello, es así como familias de distintos estados de la República empezaron a poblar y formar comunidades, las cuales con el tiempo fueron formando poblados y ejidos, debido al alto crecimiento, mi abuelo Antonio Adame y mi abuela María Rojas junto con más familias fueron de los primeros pobladores

de esas zonas, cabe mencionar que originarios de otros estados, él Calvillo Aguascalientes y ella de Torreón Coahuila, sin embargo por alguna razón que no se sabe, es que abandonan la industria arroceras y adoptan la cañera, empezando a cultivar caña de azúcar, es así como surge lo que hoy en día sería BSM (beta san miguel) una empresa que entre privada y de gobierno, fue ayudando junto con todos los agricultores de la zona, a que la ribera del río hondo, una zona con distintos poblados y ejidos, desde Juan Zarabia hasta La Unión, y ¿qué tiene que ver esto con la gastronomía del Estado? Mucho, porque, así como mis abuelos llegaron de otros estados, seguro así con las demás familias, pienso que con eso y los años gastronomía de la zona hoy está compuesta de una buena diversidad con gente de Veracruz, Jalisco, Campeche, Yucatán, Chiapas, Michoacán, etc, por ejemplo, mis papás Ella de Tamaulipas y Él de Tabasco, y en casa la hora de la comida estaba llena de diferentes cosas, eso sumándolo la influencia de mis abuelos más la de los vecinos que eran de otros lados. En mi casa por ejemplo recuerdo que las tortillas de harina y la carne, acompañados de música nortea jamás hicieron falta, así las reuniones en casa de mis abuelos siempre, o cuando me tocaba hacer tarea con casa de mis amigos, cada mamá cocinaba diferentes platillos, desde distintos moles, ricos sopes, flautas, buñuelos, diferentes pozole, empanadas, salbutes, chocolate caliente, pozol frío, agua de pitahaya o piña con chaya, carnitas de cerdo, barbacoa de res y borrego, albóndigas en caldo, pollos adobados, entre muchos otros platillos, por eso puedo decir que a mí tanto las tortillas de maíz como de harina.

El antropólogo Héctor Manuel Marín Poot, es quien otorga esta basta información sobre la cultura gastronómica de la rivera del río Hondo en Quintana Roo.

Héctor Manuel Marín Poot. Candidato a Doctor en Estudios Sociales de América Latina y el Caribe por la Universidad de Zagreb, Croacia y la Universidad de Quintana Roo, Maestro en Ciencias Sociales por la Universidad de Quintana Roo y Licenciado en Antropología en Social por la



Universidad de Quintana Roo. Áreas de investigación enfocadas a la Construcción de Identidades Sociales, historia de la cocina mexicana, la cocina desde la perspectiva sociocultural y Antropología de la Alimentación. Participó en el 2014 como coordinador Regional en Proyecto “Catálogo etnográfico en comunidades indígenas de 17 Estados de la República Mexicana” el cual tuvo por objeto recabar información sobre las costumbres culturales (en la que está de manifiesto la gastronomía) de las comunidades indígenas de la Península de Yucatán. Entre sus artículos publicados se encuentra “Los desafíos de la cocina maya” publicada en la revista Ecofronteras del Colegio de la Frontera Sur en 2017.

Actualmente colabora con la Asociación Civil Sociogénesis. Investigación, Capacitación y Desarrollo A.C con sede en Chetumal Quintana Roo en la cual ha coordinado diversos proyectos de investigación entre los que destaca “La cocina Tradicional Indígena en el sur de Quintana Roo” financiado por el Consejo Nacional para la Cultura y las Artes. De Igual manera, coordina los trabajos de investigación de la Cocina BEL-MEX que tiene por objeto documentar la cocina de la ciudad de Chetumal, trabajos que serán publicados en el recetario histórico de Chetumal, este proyecto es financiado por el CONACULTA y LA FUNDACIÓN HERDEZ A.C . Certificaciones:

- 1.- Diplomado en Rutas Gastronómicas en la Universidad Tecnológica de Usumacinta
- 2.- Diplomado en Cocinas y Cultura Alimentaria de México en la Escuela Nacional de Antropología e Historia.
- 3.- Diplomado de Especialización en Cultura y Gastronomía Mexicana en la Escuela de Gastronomía Mexicana en la Ciudad de México.

OTROS DATOS DE LOS LÍMITES DE QUINTANA ROO

Al sur de Quintana Roo rumbo a Chetumal se encuentra un sector gastronómico poco estudiado, iniciando por Pedro Antonio Santos antes de llegar a Bacalar, dicho poblado se encuentra organizado para la venta de productos alimenticios locales, esto se puede ver en los diversos puntos gastronómicos

a los costados de la carretera federal, incluso algunos de ellos de alguna forma poco rústico e improvisado, pero cada quien con su respectivo lugar. Dentro de los principales productos se puede observar; miel, piña, pitahaya, plátano, nances, guaya y todo producto disponible conforme a la temporada.

El siguiente destino carretero es Bacalar ofertando una variedad de restaurantes y pequeños hoteles a las orillas de la carretera, destacando entre las riquezas gastronómicas los pequeños comerciantes que producen diversos antojitos y salen a comercializarlos en algunos puntos de paso de concentración foránea, entre los antojitos más destacados se encuentran las empanadas de queso de bola y las empanadas de queso tip top, así como las chilindrinas. A la entrada a Chetumal pasando Bacalar se puede ver a la comunidad de Xul-ha, ahí se puede identificar una comunidad que como parte de su sustento económico se dedica a la venta de empanaditas de coco.

Una vez tomada la carretera Chetumal-Escárcega podemos identificar que el primer pueblo es Ucum, seguido de Álvaro Obregón, Sergio Butrón Casas, González Ortega, Nachi Cocom, Kinichná, Dzibanché, Morocoy, Kohunlich, Francisco Villa, Nicolás Bravo, Tomás Garrido, Caobas y Nuevo Bécár, hasta limitar con Tomás Aznar B. Campeche.

Lo interesante gastronómicamente de esta carretera es el tránsito de vehículos de carga pesada, en lo que destacan tráilers y autobuses, por áreas de producción de zacate, zonas altas tipo serranías, en donde se han implementado en todo el trayecto diversas cachimbas que consiste en un lugar que provee un pequeño descanso al conductor donde él puede estacionarse y consumir algunas bebidas como lo son el café, refrescos o energizantes, en caso de requerir también se ofrecen algunos alimentos las 24 horas, en algunos casos se les brinda un alojamiento para dormir y para el aseo personal.

MUNICIPIOS DE QUINTANA ROO

ISLA MUJERES

El nombre fue designado por los conquistadores españoles que al arribar a la isla encontraron gran cantidad de estatuas de barro con forma de mujer.



El círculo azul turquesa representa el mar, la rosa de los vientos la orientación marina del municipio, el círculo rojo el sol y el faro es símbolo de seguridad y progreso.



El municipio tiene como coordenadas extremas al norte $21^{\circ} 39'$; al sur $21^{\circ} 08'$ de latitud norte; al este $86^{\circ} 42'$ y al oeste $87^{\circ} 13'$ de longitud oeste. Sus colindancias son al norte con el Golfo de México y el Mar Caribe, al este con el Mar Caribe, al sur con el Mar Caribe y el municipio de Benito Juárez y al oeste con el municipio de Lázaro Cárdenas. Su distancia aproximada a Chetumal es de 385 Km. por tierra y 7 Km. por mar.

Historia: A la llegada de los conquistadores españoles, el actual territorio de Isla Mujeres pertenecía a la provincia o territorio de Ecab. En este periodo, la isla estaba dedicada a ser residencia de adoratorios a los dioses mayas y a la explotación de salinas sin una población residente fija.

En 1517 Francisco Hernández de Córdoba llegó a lo que ahora es Isla Mujeres y Cabo Catoche, en donde hubo sangrientas batallas entre los nativos y los españoles. En las crónicas de la conquista se menciona un gran asentamiento humano localizado en el actual Cabo Catoche, al que llamaron el Gran Cairo. La región fue conquistada en 1542 por Francisco de Montejo El Sobrino.

Datos de Interés:

1. **Principales Ecosistemas:** La vegetación es principalmente de selva mediana subperennifolia, selva baja caducifolia; en el litoral existen manglares y tulares. La fauna se localiza principalmente en la región continental y comprende especies de mamíferos, reptiles y aves acuáticas y terrestres.

Entre las áreas naturales protegidas en el municipio están el Parque Nacional Isla Contoy con una superficie de 5,184 Ha que incluye la isla y el ambiente marino alrededor de ella. Isla Contoy tiene una extensión de 7.3 Km. de largo por 800 metros de ancho y es un refugio de una gran variedad de aves marinas, algunas de ellas migratorias. Otra área natural protegida es el Parque Nacional Costa Occidente de Isla Mujeres, Punta Nizuc y Punta Cancún con una superficie total de 8,673 Ha, en donde se incluyen los arrecifes coralinos situados en la cercanía de Isla Mujeres.

2. **Recursos Naturales:** Los principales recursos del municipio son los pesqueros, las playas y el mar de excepcional belleza y las barreras coralíferas a su alrededor. El recurso forestal está en vía de recuperación.

3. **Fiestas, danzas y tradiciones:** En diciembre se celebra a la Virgen de la Inmaculada Concepción, patrona de la isla. Las danzas y tradiciones tienen influencia peninsular, que se han ido perdiendo con la influencia del turismo nacional e internacional que llega a la isla. También se celebra el carnaval en marzo y la Regata Internacional de Sol a Sol en abril.

4. **Música:** La música tiene influencia yucateca y caribeña, aunque actualmente existe una influencia internacional por el turismo.

5. **Artesanías:** Son elaboradas a base de conchas marinas, corales y otros materiales del mar.

6. **Gastronomía:** Los platillos más representativos son a base de pescados y mariscos, distinguiéndose el Tikin xiik', que es un pescado horneado bajo tierra o preparado a la brasa, aderezado con achiote y el ceviche de caracol.

7. **Centros turísticos:** Isla Mujeres. Por su belleza natural toda la isla constituye un centro turístico, existen algunos balnearios que cuentan con servicios para el turismo como los arrecifes de El Garrafón, que es un Parque Nacional, Punta Norte, Playa de Pescadores, etc.

Isla Contoy es un refugio natural de aves migratorias, tortugas y otros animales marinos, con blancas playas y mar cristalino. Por su importancia para la protección de especies en riesgo de extinción se decretó como Parque Nacional.³⁶

³⁶ Enciclopedia de Los Municipios y Delegaciones de México.
Estado de Quintana Roo.

ISLA MUJERES



FAMILIA MAGAÑA G. CANTON

Mi nombre es Isla del Mar Magaña López, tengo 22 años de edad y soy orgullosamente Isleña, nací en la ciudad de Cancún Quintana Roo, he vivido la mayor parte de mi vida en el municipio de Isla Mujeres, localizado en el estado de Quintana Roo, soy de familia fundadora del municipio. Mi bisabuelo y abuelo paterno Fabián Magaña, Carlos Magaña Bacelis eran hombres de mar, ya que se dedicaban a recolectar la sal marina, la pesca y venta de mariscos. Actualmente la familia se dedica a los servicios turísticos, mi tía Tommy dueña del Restaurante “Miramar” mejor conocido como “La casa de la Langosta” desde 1972, un restaurante de mariscos, su especialidad es la langosta, cuenta con un menú bastante variado. Mi Familia está conformada por 6, mi padre Agapito Magaña Cantón nacido en el municipio de Isla Mujeres, un hombre dedicado al mar y a sus negocios, mi madre Yoselin Esmeralda López Cámara, nacida en el municipio de Campeche, Campeche.

Estudie en el instituto culinario de Cancún (Culinary) empecé la licenciatura en el año 2015 y realice mis prácticas profesionales el 11 de mayo del 2018, en el extranjero, en Oliva, Valencia, España, en el Restaurante “Aura” del Hotel Oliva Nova Beach & Golf Resort ,me dejo grandes aprendizajes en cocina, mis practicas las termine el 25 octubre del 2018, volví a mi País en noviembre, y actualmente me encuentro trabajando en mi municipio, soy una persona basada en grandes sueños y poder

llevar la gastronomía de mi municipio y de mi País al extranjero y poder desarrollar y dar a conocer más allá la gastronomía de Isla Mujeres.

RECETAS DE ISLAS MUJERES

CEVICHE DE PESCADO

Esta receta es de uso cotidiano para los Isleños, ellos acostumbran a comer los días domingos al mediodía un ceviche de pescado fresco acompañado de su cerveza o michelada para convivir, al mismo tiempo calmar la calor. Otra forma de consumir los ceviches popularmente en la isla, es en los cumpleaños, se tiene como costumbre celebrar compartiendo en familia ceviches como botana mientras se convive y se bebe una cerveza.

Receta proporcionada por el chef Isla del Mar Magaña López.

Ingredientes:

- 8 piezas de tomate.
- 1 pieza de cebolla blanca.
- ½ manojo de cilantro.
- 12 piezas de limones.
- 600 g de filete de pescado blanco.
- C/N Sal y pimienta.
- 1 cucharada de aceite verde.

Procedimiento:

(Antes de empezar desinfectamos la verdura) Primero exprimimos el jugo de 9 limones y sazonamos y reservamos en un recipiente. Después cortamos el filete de pescado en cubos de 1.5 cm x 1.5 cm y lo agregamos al recipiente donde está el jugo de limón, lo dejamos marinar, mínimo una hora y media en refrigeración.

Ahora cortamos los tomates y les retiramos la pulpa y los cortamos en cubos de 0.5 cm x 0.5 cm, cortamos la cebolla de la misma manera y apartamos los ingredientes en un recipiente. Ahora picamos el cilantro finamente, y lo agregamos en el recipiente donde tenemos la cebolla y el tomate, mezclamos y le exprimimos el jugo de los 3 limones que restaron sazonamos con sal y pimienta. Una vez que este marinado el pescado y lo

agregamos al recipiente donde tenemos la verdura cortada antes, mezclamos muy bien y por último agregamos el aceite verde, mezclamos y servimos, lo acompañamos de totopos, y chile habanero.

CHUTNEY DE MANGO

Es el acompañamiento de los camarones al coco, esta receta y la del camarón la podemos encontrar en cualquier restaurante de Isla Mujeres y se cocina también en casas ya que es una receta muy conocida en el pueblo y son muy famosos y hacen una perfecta combinación en coco y el mango con su toque de chile habanero.

Receta proporcionada por Isla de Mar Magaña

Ingredientes:

- 2 piezas de manzana verde.
- 600 g de pulpa de mango.
- 7 granos de pimienta tabasco.
- 5 piezas de clavo de olor.
- 300 mililitros de jugo de mango.
- 3 rajas de canela.
- 1 chile habanero.
- 3 cucharadas de cilantro.
- 3 cucharadas de azúcar

Procedimiento:

Primero pelamos y descorazonamos las manzanas y cortamos en cubos pequeños, de igual manera pelamos los mangos y los cortamos en cubos pequeños, agregamos los ingredientes en una sartén grande y agregamos la pimienta tabasco, clavo de olor, canela, jugo de mango, azúcar, cilantro cortado finamente y el chile habanero cortado muy finamente, dejamos cocer los ingredientes y reservamos, esta receta nos sirve de acompañamientos en diferentes platillos.

MARINADA

Esta marinada es usada comúnmente en las familias para la elaboración de ceviches caseros, brindando un ligero toque de sabor a ajo y aceite al ceviche, siempre se agrega al final del ceviche, esta misma marinada si le agregamos en vez de 5 dientes de ajo, 3 cabezas de ajo asados o tatemados y $\frac{1}{4}$ de vinagre de manzana se generaría el aderezo de ajo para el pescado frito.

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ litro de Aceite vegetal
- $\frac{1}{2}$ litro de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo pelados
- c/n de sal y pimienta

Procedimiento:

Licuamos todos los ingredientes.

CAMARONES AL COCO

Esta receta llega a la isla por la influencia o vínculos familiares campechanos en la familia, es importante señalar que en Campeche es muy popular este platillo, pero esta receta tuvo mucha aceptación en las familias y el turismo que ya se puede ver comercializar este platillo en algunos establecimientos de alimentos y bebidas.

Ingrediente:

- 15 piezas Camarones
- 2 piezas de huevo
- 150 gr. de harina
- 300 gr. de coco rayado
- 70 ml. De marinado especial.
- c/n de aceite vegetal

Procedimiento.

Le quitamos la cascara al camarón y lo limpiamos
Lo marinamos y lo dejamos por 10 min. Aproximadamente.
Batimos lo huevos y agregamos los camarones después lo pasamos por harina y posteriormente por el coco rallado.

Reservamos y los congelamos.

Ponemos a calentar el aceite vegetal y los freímos hasta que el camarón este dorado.

Esta receta la acompañamos de chutney de mango, arroz y plátano macho frito o ensalada.

CAMARONES A LA DIABLA

Los camarones a la Diabla, es otro de los platillos encontramos en cualquier restaurante del pueblo de isla mujeres, son muy famosos en el lugar, aunque de influencia gastronómica guerrerense.

Receta proporcionada por Isla de Mar Magaña

Ingredientes:

15 pzas. Camarón Rosado Grande

50 grs. Chile chipotle licuado

150 grs. Cebolla

3 dientes de ajo

5 Chile guajillo

50 ml de brandy

c/n Mantequilla

c/n sal y pimienta

4 tomates.

Procedimiento.

Ponemos a hervir agua para ablandar el chile guajillo y cocer los tomates, una vez que estén cocidos los licuamos junto con el chipotle y reservamos.

En una sartén ponemos a fundir la mantequilla, la cebolla después el ajo, posteriormente los camarones sazonomos con sal y pimienta, flameamos los camarones con un poco de brandy. Agregamos la mezcla de chiles y dejamos hervir.

Retiramos del fuego y servimos.

Acompañado junto con arroz blanco.

PESCADO TIKIN XIIK'

Es un platillo típico de Isla Mujeres, asado con cascara de coco y leña para preservar el sabor del marinado, este platillo es preparado por las familias isleñas cada fin de semana para convivir con los suyos a la orilla de la playa y disfrutando de sus hermosas arenas blancas. En isla mujeres se recomienda visitar playa tiburón y ver los asaderos clásicos de tikin Xiik', lugar donde acuden cientos de familias todos los días a degustar este platillo tradicional

Receta proporcionada por Isla de Mar Magaña

Ingredientes:

1 pza de Pescado Pargo (5kg) limpio.

300 grs de recado rojo.

c/n tomate.

c/n Cebolla.

c/n Naranja Agria.

c/n sal y pimienta.

Preparación.

Se corta el pescado por la mitad en forma de mariposa, posteriormente se coloca el pescado en una parrilla.

En un recipiente se exprime la naranja agria y mezclándolo con el recado rojo, la sal y la pimienta.

Se marina el pescado con la mezcla anterior agregándole rodajas de tomate y cebolla por el lado marinado.

Se pone a asar a fuego indirecto a una distancia de 30 cm, empezando del lado de las escamas, girando el pescado aproximadamente cada 20 minutos durante 1 hora y 30 min hasta que esté cocido.

Puede ser acompañado con arroz, frijol, ensalada y chiltomate.

CHILTOMATE

La salsa más conocida e icónica de la península por excelencia, es clásica y se prepara en todos los rincones de la península, generalmente el chiltomate acompaña a los frijoles con puerco, el encamisado, el chicharrón, los huevos, en carnes asadas, **Póok chúuk y otros tantos platillos que eligen de acompañamiento a esta salsa.**

Receta proporcionada por Isla de Mar Magaña

Ingredientes:

- 10 tomates
- 2 manojos de cilantro
- 5 cebolla blanca
- 2 chile habanero.
- c/n Sal

Preparación:

Se asan los tomates, las cebollas y los chiles habaneros envueltos en aluminio a fuego directo.

Una vez asados se reserva la cebolla y se tamula en un molcajete los tomates y los chiles habaneros.

La cebolla se corta en cuadros y el cilantro se corta finamente para luego mezclarlos con los ingredientes anteriores y agregar sal al gusto.

K'OOOL O SAK K'OOOL DE LANGOSTA.

Es un platillo tradicional de isla mujeres, el cual trae muchos recuerdos a la familia Magaña Cantón, ya que la mi abuela la Sra. Concepción G. Cantón, lo preparaba con amor y cariño a sus hijos y nietos.

Receta proporcionada por Isla de Mar Magaña

Ingredientes:

- 2 kg Masa
- 2 pzas asadas de Chile xcatic
- 1.5 kgs Colas de Langosta
- 3 cucharas Knorr Suiza
- 4 ramitas Epazote
- ¼ taza Manteca

2 lts ½ Agua
c/n sal y pimienta
15 grs recado rojo o achiote

Preparación.

En una olla se mezcla la masa con el agua necesaria para dejar aguada. Se pone el agua sobrante a hervir con el epazote y el Knorr Suiza.

Ya hirviendo el agua se agrega el recado disuelto, sin dejar de mover (para que no se pegue) se va echando la masa aguada y la manteca, sazonando al gusto.

Cuando ya esté hirviendo se agregan las langostas ya limpias junto con los chiles, se pone a fuego lento aproximadamente durante 15 min hasta que este cocida la langosta (obteniendo un color rosado a rojo).

Se acompaña con tortillas hechas a mano.

CHILPACHOLE DE MARISCOS

Está receta desconozco de donde proviene, pero esta la cocina mucho mi madre muchas cada vez que hay una ocasión especial, pero la mayoría de las veces que la cocina es cuando cumpleaños de algún familiar.

Receta proporcionada por Isla del Mar Magaña

Ingredientes:

1 lata pequeña de chile chipotle
1 kilo de camarón
1 kilo de langosta
1 kilo de jaiba
1 kilo de tenazas de cangrejo
12 tomates
1 litro de puré de tomate
¼ taza de manteca
3 gajos de epazote
½ cebolla blanca
Verduras pre cocidas al gusto.
c/n sal.

Preparación:

Se lavan y se limpian bien todos los mariscos y se reservan.

Se licua el tomate, la cebolla, el chile chipotle al gusto, con $\frac{1}{4}$ vaso de agua.

En una olla honda se vacía la mezcla anterior, se le agrega el puré, la manteca y el epazote.

Se pone a cocer de 15 a 20 min, posteriormente se agregan 3.5 litros de agua y se mezcla.

Se tapa para que pueda hervir, cuando ya esté hirviendo se van agregando poco a poco los mariscos y las verduras pre cocidas, sal al gusto.

Apagar cuando el marisco esté cocido.

Observación, el marisco debe estar bien cubierto por la mezcla, en caso de sacar espuma retirarla.

HOLBOX

Los “Platillos consumidos en Holbox”, es decir, los platillos que consumen de manera general los habitantes y visitantes de Holbox, son de diversos tipos y se clasifican como de consumo cotidiano, festivo, ritual, gustos, antojos, alimentos comercializados, influencias de otros platillos, etc. Por otro lado, los “Platillos locales cocinados en los hogares para las familias” se refieren exclusivamente a los alimentos que se prepara en los hogares de los habitantes.

El pescado en *tikin xiik'*, **Maak kuum**, el ceviche de mariscos y el pescado frito son los platillos que se consumen con más frecuencia en la isla de manera general por turistas, gente no nativa que ha llegado a trabajar a Holbox y los habitantes; esto lo confirma la SECTUR (2016) ya que menciona que “el platillo típico de Quintana Roo es el pescado a la *Tikin Xiik'*”. Sin embargo, el orden de aceptación por las familias isleñas es diferente; las familias prefieren el **Maak kuum** como primera opción seguida del pescado frito y el *tikin xiik'*.

Holbox también cuenta con 29 productos locales. Los más importantes son los productos de mar como los pescados, los moluscos y los crustáceos. Esto hace que el patrimonio culinario

se base principalmente en los productos mencionados. En la isla también se cultivan vegetales y se pueden encontrar productos proteicos como carne de pollo, puerco y res, lo que complementa el patrimonio culinario de la isla. La oferta culinaria de la isla también es un factor importante en el patrimonio culinario de Holbox. Existen 27 lugares para consumir platillos locales, aunque el restaurante Las Panchas, según la mayoría de los habitantes, es el lugar más emblemático para conocer la gastronomía local, seguido de la Pizzería Evelyn, en donde se observa un sincretismo culinario de la cultura italiana con productos locales quintanarroenses, esto debido a que un grupo de habitantes de la isla de origen italiano crea la pizza de langosta, y la fomenta gastronómicamente para su comercialización y hacerla popular en la isla. También en los restaurantes Playa Bonita, Las Pampas y Viva Zapata se utilizan productos locales lo que también podría ayudar al desarrollo económico del lugar.

Por último, Holbox también ha sufrido cierta pérdida de su patrimonio culinario. Los habitantes mencionaron que 22 platillos ya no se consumen en la actualidad, algunos por la prohibición o veda para proteger ciertas especies de animales marinos y otros por efecto negativo de algunos factores mencionados con anterioridad. Asimismo, 21 productos que han desaparecido total o parcialmente, o solo se encuentran en ciertas temporadas. La alimentación es un importante elemento de que da identidad cultural a un lugar; sin embargo, puede ser alterada por la acción de diversos factores tanto intrínsecos como extrínsecos. La documentación del patrimonio cultural intangible, y en específico, de la gastronomía, permitirá preservar esta riqueza cultural. Con los datos anteriores se confirma la hipótesis sostenida de que Holbox cuenta con un patrimonio culinario vigente resultado del sincretismo de varias culturas.³⁷ Esta información esta argumentada por el artículo de titulación de maestría en gastronomía, con el nombre de Un acercamiento al patrimonio cultural intangible de Holbox del autor: Manuel Isaías Pérez Alamilla.

³⁷ Novous Científica 6.0.

Un acercamiento al patrimonio cultural intangible de Holbox.

<http://www.novuscientifica.com/revista/publicacion/octubre2016.html/A3V3I SSN2395-9932.pdf>

HOLBOX



Chef Luis Miguel Centeno.

El chef Luis Miguel Centeno Lemus nacido en Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México. Estudió la Universidad en Valladolid Yucatán y desde el 2013 vive en la isla de Holbox, lugar donde ha convivido con pescadores y lugareños de la isla aprendiendo sobre los pescados y mariscos que hay en Holbox, sus técnicas de preparación y consumo, los usos, costumbres sociales, así como toda la riqueza gastronómica desarrollada en la isla.

Luis Miguel ha tenido la oportunidad de cocinar con Martha Etelvina Campos Moguel, cocinera tradicional de la isla Holbox, ella es originaria de Holbox, su madre Alicia Moguel Cetina originaria de la isla y su padre Luciano Campos Guñiones originario de Telchac, Yucatán. Su madre murió cuando ella solo tenía 4 años de edad, después de un cierto tiempo su padre se volvió a casar, su madre de crianza Adalia Bass Batum originaria de Solferino fue quien le



enseño la cocina tradicional, dándole a conocer las cocciones y platillos tradicionales de su región.

Ha tenido la oportunidad de cocinar en otros países como España, Perú, República Dominicana siempre abanderando y enorgullecendo la cocina mexiquense y la cocina peninsular mexicana, destacando a la holboxeña.

Todo lo aprendido lo ha enfocado para desarrollar su propio estilo de cocina “el sushi” sumando técnicas y productos locales a su especialidad culinaria, dicha especialidad la desarrolla como sushi Chef en el prestigiado Hotel de Holbox.

RECETAS DE HOLBOX

CALDO DE AJO QUEMADO

Esta receta es originaria de la Isla de Holbox, siendo el ingrediente principal el ajo, y la técnica más destacada es el tatemado, *Tatemar* proviene del náhuatl *tlatemati*, que significa poner sobre el fuego para soasar un alimento. Es una técnica para asar o tostar los alimentos, generalmente sobre el comal o directo sobre las brasas del carbón o como es en la península sobre la leña.

Receta proporcionada por el Chef Luis Miguel Centeno.

Ingredientes:

- Cabeza de ajo tatemada.
- Dientes de ajo picado.
- Aceite verde.
- Tomate.
- Orégano.
- Chile Xcatlic.
- Recado para bistec.
- Pampino O Corvina.
- Agua.

Procedimiento:

Envolver la cabeza de ajo en aluminio y poner a tatemar hasta que se empiece a quemar, retirar del fuego y reservar.

Sofreír el ajo picado con el aceite verde hasta caramelizar, reservar y tamular.

En el mismo sartén freír el tomate, el xcatic y el orégano, reservar y tamular.

Poner a hervir el agua y agregar la fritura y el ajo tamulado.

Deshacer el recado para bistec e incorporarlo al caldo, una vez que suelte el hervor agregar el ajo quemado y dejar reducir unos 10 minutos.

Agregar los pescados por 5 minutos para que no se deshagan y servir

Acompañar con habanero y limón.

CHILMOLE DE JUREL

El jurel es un pez de color azul y vientre blanco, perteneciente a la familia Carangidae, se caracteriza por tener un cuerpo alargado que mide entre 20 y 50 centímetros, con una línea lateral muy marcada y una mancha oscura en el opérculo (aleta de hueso duro que cubre y protege las branquias). En diversas regiones se le conoce como “chicharrón” o “chicharrilla” en función de su tamaño. Se alimenta de peces pequeños, crustáceos y calamares. Prevalece durante todo el año, sin embargo, la temporada óptima para su consumo es de abril a octubre. Consumirlo en chilmole es un lujo. Receta originaria de Holbox proporcionada por Marta Etelvina Campos Moguel.

Ingredientes:

Jurel.

Cebolla.

Tomate.

Chile dulce desvenado.

Manteca.

Cabeza de ajo machado.

Orégano.

Recado rojo y negro.

Masa de maíz nixtamalizada

Rama de epazote

Agua.

Masa.

Sal.

Procedimiento:

Asar el jurel solo con sal al carbón desde un día antes y refrigerar.

Hacer un bouquet con el ajo y el orégano y agregar al agua junto con el epazote, llevar a hervir el agua. En una sartén poner la manteca y freír la cebolla, tomate y chile dulce todo picado

Deshacer los recados en agua y agregar a la verdura frita sofreír por unos 4 min y agregar todo al caldo.

Deshacer la masa en un poco de agua y agregar hasta obtener una consistencia espesa como atole.

Por último, partir el jurel del tamaño deseado y agregar al chilmole.

MAAK KUUM DE PESCADO

Receta original de la Isla de Holbox, delicioso **Maak kuum** de pescado, que puede ser sustituido por pescados como el Mero o Pargo. Se prepara bastante en los restaurantes de la costa como Isla mujeres, Tulum, entre otros. Este platillo se caracteriza visualmente por la presencia de la pasta de achiote, el clásico condimento de la cocina de Peninsular.

Receta proporcionada por el Chef Luis Miguel Centeno.

Ingredientes:

Cabeza de ajo quemado.

Pimienta.

Orégano.

Tomates.

Cebolla roja.

Puré de tomate.

Recado rojo.

Papas en rodajas.

Robalo o especias de cueva.

Procedimiento:

En una olla poner las rodajas de papa el tomate, cebolla, orégano y pimienta, sofreír todo junto por 4 min mover constantemente, agregar el puré de tomate y sofreír un par de minutos más.

Poner el pescado rayado y salado sobre la verdura sofrita, cubrir el pescado con agua, deshacer el recado rojo y agregarlo al agua, tamular el ajo quemado e incorporarlo también al romper en hervir el agua poner a fuego bajo por 30 min.

PIPIÁN DE JUREL

El pipián es una salsa, elaborada con semillas de calabaza, dependiendo de los ingredientes adicionales puede tener variedades roja y verde. Se usa para platillos de pollo o cerdo, aunque actualmente en las costas de México se ha adaptado con platillos a base de pescado.

Receta proporcionada por Marta Etelvina Campos Moguel.

Ingredientes:

Jurel.

Agua.

Pepita para pipián. (pepita de calabaza, tostada y molida)

Cabeza de ajo.

Orégano.

Tomate.

Cebolla.

Procedimiento:

Asar el jurel con sal al carbón desde un día antes y reservar en el refrigerador

Poner a hervir el agua con el ajo, cebolla, orégano y tomate

Deshacer el pipián en agua y ayudándose de un colador agregar al caldo dejar hervir hasta que empiece a espesar.

Cortar el jurel en las porciones deseadas y agregar al pipián

Rectificar sazón.

TORTITAS DE HUEVA DE LISA

Las huevas son una gran concentración de huevos de los peces. Se emplean en cocina en muchos platos, incluso crudas.

La hueva de lisa, que puede utilizarse fresca, aunque es fácil encontrarla en el mercado ligeramente seco y salado. Se sofríe, se pela y se muele hasta que queda hecha polvo, para freírla con huevo, cilantro, cebolla y chile verde.

Receta del Chef Luis Miguel Centeno.

Ingredientes.

Hueva de lisa seca.
Cebolla picada.
Ajo picado.
Hierbabuena picada.
Huevo.
Aceite de oliva.

Procedimiento:

Abrir por lo la mitad a lo largo la hueva y poner asar en carbón a fuego lento una vez tostadas molerlas con un molino o en licuadora.

Ya obtenido el polvo de hueva de lisa agregar la cebolla, ajo, hierbabuena e ir poniendo poco a poco el huevo hasta obtener consistencia de masa procurando no pasarse de huevo porque si no se rompen las tortitas.

Dar forma de tortitas a la masa obtenida.

Poner a calentar el aceite de oliva y freír las tortitas.

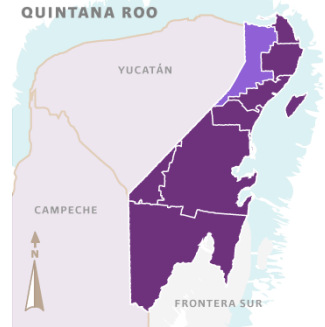
Acompañar con chiltomate frito.

LÁZARO CÁRDENAS

El nombre proviene del General Lázaro Cárdenas del Río, Presidente de la República que restituyó la autonomía al Territorio Federal de Quintana Roo, cuando fue desmembrado y anexado a los estados de Yucatán y Campeche.



El arpón sobre un fondo azul representa la actividad pesquera, los cuernos en color blanco representa las actividades ganaderas y la base verde representa la actividad agrícola.



El municipio de Lázaro Cárdenas se localiza con las coordenadas extremas al norte $21^{\circ} 36'$, al sur $20^{\circ} 36'$ de latitud norte; al este $87^{\circ} 6'$ y al oeste $87^{\circ} 41'$ de longitud oeste. Tiene como colindancias: al norte con el Golfo de México, al este con los municipios de Isla Mujeres, Benito Juárez y Solidaridad, al sur con el municipio de Solidaridad y al oeste con el estado de Yucatán.

Historia:

Cuando llegaron por primera vez los españoles, el mundo maya en el actual territorio del Estado estaba dividido en cacicazgos o provincias en donde el actual territorio del municipio pertenecía en parte a los cacicazgos de Chichinquel, Ecab y Tases. Del cacicazgo de Ecab persisten las actuales localidades de Kantunilkín, Labcah (Solferino), Chiquilá y Holbox, entre otras. Destaca Conil un puerto comercial de importancia que en 1527 fue conquistado por Francisco de Montejo. Durante el porfiriato la tierra se entregaba en concesión a empresas agrícolas, constituyéndose de esta manera grandes latifundios como la Compañía Agrícola que ocupaba una extensión gigantesca de tierra en el noreste de la Península con oficinas en el actual pueblo de Solferino, en donde existían plantaciones de caña de azúcar, cacao, algodón, plátano y se explotaba el chicle y las salinas.

Datos de interés:

1. **Principales Ecosistemas:** De acuerdo a la clasificación de la vegetación de Rzedowsky se presenta al norte del municipio la vegetación acuática y subacuática en las lagunas salobres³⁸ y pantanos del litoral con abundancia del mangle rojo y el pasto marino. En el este del municipio existe el Bosque Espinoso con la característica de bosque bajo con un alto porcentaje de componentes espinosos; en el resto del municipio existe el Bosque tropical perennifolio³⁹ que incluye un complejo de asociaciones vegetales como el ramón y el zapote.

2. **Recursos naturales:** Los principales recursos naturales del municipio son los pesqueros, forestales y las playas para la explotación turística. Los suelos no son muy aptos para la agricultura, aunque es posible su utilización para fines pecuarios.

3. **Fiestas, Danzas y Tradiciones:** En diciembre se celebra la fiesta de la Virgen de la Concepción, en abril la Fiesta de San Joaquín, patrono de Holbox. Existen tradiciones mayas como el Lol cah en la que se santigua al pueblo con rezos mayas; la siembra de la Ceiba, que es el árbol sagrado; las ofrendas al dios Cháák, de la lluvia, para evitar las sequías, etc.

4. **Música:** Para ejecutar la música tradicional se organizan conjuntos conocidos como Maya Paax, que están formados por violines, instrumentos de viento como caracoles y armónicas, tambor a base de troncos de árbol y guitarra.

5. **Artesanías:** Destacan la producción de hamacas y cestería en el interior del municipio y los adornos que se elaboran con conchas marinas en la isla de Holbox. También se elaboran hipiles con bordados a mano artesanías de madera.

6. **Gastronomía:** La comida tradicional tiene como principales ingredientes animales silvestres como el jabalí, venado, faisán, etc., preparados en diferentes formas aunque predomina el pibil que es el horneado bajo tierra y envuelta la carne con hojas de plátano. Otros guisos son a base de la chaya, que es una planta cuyas hojas son muy nutritivas; el chile habanero se utiliza en muchas salsas, las comidas a base de semillas de calabaza y el pozole que es una bebida a base de maíz tierno. En la costa se preparan platillos con pescados y mariscos como el tikin xiik' y el ceviche de caracol.

7. **Centros Turísticos:** En la isla de Holbox existen algunas instalaciones hoteleras para el turismo de aventura y playa.⁴⁰

³⁸ Que contiene sal, o que sabe o huele a sal.

³⁹ Que tiene hojas durante todo el año.

⁴⁰ Enciclopedia de Los Municipios y Delegaciones de México

KANTUNILKIN



LG. Fidel Anselmo Pool Xicum.

Nacido en Kantunilkin Quintana Roo, poblado localizado en el municipio de Lázaro Cárdenas.

Descendientes de Don Tomás Pool Bote (Bisabuelo), quien llega por el movimiento chiclero, la época del Oro Blanco en Quintana Roo, hace aproximadamente 140 años se establece en el campamento chiclero hoy llamado, poblado de Kantunilkin. La familia del chef Fidel está conformada por 5 integrantes, su padre el Sr. José Fidel Pool Cauich maestro de secundaria desde hace 28 años, su madre la Sra. Irma Xicum Mukul cocinera en su Restaurante de pescados y mariscos, su hermana mayor Tania Amisadai Pool Xicum Licenciada en Psicología Educativa, el hermano menor Jair Abimael Pool Xicum Licenciado en Gastronomía y el Chef Fidel es segundo de los 3 hermanos.

Lleva viviendo un promedio de 27 años en Kantunilkin desde su nacimiento, en este poblado fue donde pasa toda su infancia y adolescencia, hasta el 2010 decide emprender a Cancún para estudiar la licenciatura en Gastronomía en la Universidad Tecnológica de Cancún (UT Cancún) concluyendo en el 2015, adquiere experiencia los 3 años posteriores en restaurantes y

hoteles de Cancún, en el 2018 decide retomar el negocio familiar el restaurante “Los delfines” ubicado en Kantunilkin, Quintana Roo lugar donde nació, actualmente sigue administrando el negocio familiar junto con su hermano menor el chef Jair Abimael Pool Xicum.

RECETAS DE KANTUNILKIN

MONDONGO EN K’AAB IIK

En el poblado de Kantunilkin municipio de Lázaro Cárdenas Quintana Roo es costumbre que por las mañanas del día domingo la gente desayune mondongo (panza de res) los cuales solo se encuentran en dos puntos de venta de la localidad que dan inicio a la venta a partir de las 6 de la mañana donde la gente ya espera para ser atendida, esta costumbre se tomó desde hace muchos años atrás ya que el poblado era pequeño y el primer carnicero de la comunidad Don Benjamín Osorio solo mataba res los días sábados para así poder comercializar la carne durante la semana y los días domingo a temprana hora su esposa Doña Bertha Romero se dedica a preparar el mondongo (panza de res) para comercializar con la gente de la comunidad. (Receta proporcionada por Irma Xicum Mukul).

Receta proporcionada por: Fidel Anselmo Pool Xicum

Ingredientes:

- 3 kg. de pansa de res.
- 2 kg. de partitas de res.
- 4 pzas de limón.
- 5 pzas de jitomate.
- 2 pzas de cebolla.
- 2 pzas de cabeza de ajo.
- 4 pzas de chile habanero.
- 10 pzas de chile seco.
- 2 pzas de orégano seco.
- 50gr de recado “rojo” casero.
- 50 gr de recado “blanco” casero.

Preparación:

Lavar muy bien la pansa y las patitas de res, cortar en cuadritos la pansa, seguidamente ponerlo a cocer con 3 L. de agua, al momento en el que empiece a hervir, se notará como saldrá espuma (es importante retirarla completamente).

Desleír los recados rojos y blanco con un poco de agua, así mismo se colará y agregará al caldo, junto con el orégano (entero). Asar una de las cebollas y las dos cabezas de ajo, picar la mitad de la cebollina, cortar en rodajas los jitomates.

Cuando las patitas y la pansa estén suaves, agregar todos los condimentos, asados y picados, dejarlo cocer por 1 hora y retirar del fuego. Picar lo restante de la cebollina, cebolla, chile habanero. Cortar en cuartos los limones, listo para acompañar los caldos.

MOLE CON POLLO

Es muy común que la gente de Kantunilkin coma mole con pollo, pero a diferencia de otros lugares en la comunidad no se produce la pasta artesanal del mole entonces la gente opta por comprar la pasta ya procesada (mole Doña María) pero un dato curioso es que la gente de la comunidad le agrega otros ingredientes a la pasta para mejorar su sabor, como lo son caldo de pollo, plátano macho, chocolate, pan molido o galleta, cebolla y tomate. Cabe mencionar que no se sabe concretamente como es que llegó la receta del mole por esta región pero su particular forma de prepararla es similar en todas las familias.

Receta escrita por: Fidel Anselmo Pool Xicum.

Ingredientes.

- 1 pollo
- 1 pza de mole doña maría
- 4 tomates
- ½ cebolla
- ½ plátano macho
- ½ barra de chocolate
- 3 cucharadas de pan molido

Procedimiento:

Se lava el pollo y cortar en piezas, poner a cocer en agua con un poco de sal, una vez que el pollo esté cocido se retira del agua.

Seguidamente se ponen a tatemar el tomate y la cebolla, una vez que ya estén tatemado se agrega a la licuadora con el resto de los ingredientes agregándole un poco del agua donde se coció el pollo.

Agregamos la mezcla a una cacerola y agregamos un poco del agua donde se coció el pollo para que nuestra mezcla de mole no esté muy espesa, y final mente se sazona y se le agrega el pollo cocido.

MORCILLA SIN SANGRE

Costumbre de hace 5 años atrás donde el señor Rolando Aban Cocom dedicado a la albañilería decide emprender un negocio de carnicería en la cual decide ofrecer venta de morcilla sin sangre ya que él dice que la sangre de los cerdos ahora traen muchos químicos y puede dañar a las personas, al principio fue algo extraño para las personas por que según a sus tradiciones la morcilla es echa con sangre del cerdo pero poco a poco la gente se acostumbrió a comer morcilla sin sangre ahora el señor Rolando vende morcilla sin sangre 3 veces por semana cosa que antes solo se comía durante las fiestas patronales u otras festividades en las cuales sacrificaban un cerdo.

Receta escrita por: Fidel Anselmo Pool Xicum.

Ingredientes.

Tripa de cerdo

Carne de cerdo (dependiendo de cuanta morcilla)

Cebollina

Hierba buena

Recado blanco

Sal

Procedimiento:

Se enciende el púib hasta que la leña se consuma.

Se lava la tripa hasta que esté completamente limpia.

Se mezcla la carne con el recado blanco, Cebollina, hierba buena y sal.

Se rellena la tripa con la mezcla

Se entierra en el píb aproximadamente una hora.

CHILMOLE CON VERDURAS

Es un platillo muy común en la comunidad este es laborado para distintas ocasiones, ya sea para fiestas, rezos (ofrendas) así como únicamente apetece el antojo normalmente es laborado con gallinas de patio (criadas en casa), hasta hace unos años que se perdió la costumbre de criar gallinas en casa, ahora son muy pocas las personas que se dedican a esta actividad ya sea por falta de espacio, higiene, o por falta de tiempo ya que se dedican a otra actividad ahora en la comunidad se comercializa mucho el pollo recién matado ósea un pollo de granja que es sacrificado a tempranas horas de la mañana para poder comercializarlo.

Receta escrita por: Fidel Anselmo Pool Xicum.

Ingredientes:

2 kg. de pollo (carne de cerdo o mixto).

1 kg. de carne molida de cerdo.

¼ de recado negro casero.

2 pzas de jitomate.

3 pzas de cebolla blanca.

4 pzas de calabacita tierna.

4 pzas de zanahoria.

½ pza de repollo.

10 pzas de huevo.

Sal al gusto.

Procedimeinto:

Como primer paso se lava muy bien el pollo, se pone a hervir los huevos en un recipiente con agua, el tomate y cebolla se pican finamente.

Cuando los huevos duros ya estén listos retirar la yema entera y dejarlo al lado por un momento, las yemas de igual forma se picarán finamente.

Seguidamente a la carne molida se le agrega todos los ingredientes finamente picados, 100 g. de recado negro casero, sal al gusto y revolverlo completamente.

Tomar la carne y sobre papel aluminio simular formar una tortilla, en el centro se colocará las yemas enteras, todo esto junto se envolverá y se colocará en el fondo de una olla.

Posteriormente se tomará las pzas de pollo, 2 L. de agua, el recado negro casero y se colocará dentro de la olla, se agrega sal al gusto, cocer aproximadamente por 1:30 horas.

Cortar las cebollas (cada una en 4 partes) y asarlas. La calabacita, zanahoria, repollo se cortará en 3 partes y agregaran al caldo.

Cuando el buut' ya se haya cocinado, se sacará y se cortara en rodajas.

En un plato hondo se colocarán 2 pzas de pollo, una rodaja de buut', unas pzas de verduras, un poco de caldo y estará listo para el consumo.

POLLO ASADO CON SOPA

El pollo asado es un alimento muy común y cotidiano en la comunidad un dato muy curioso es que al laborarlo en su mayoría de los hogares es marinado con recado blanco ya que desde años atrás así lo han hecho nuestros abuelos, porque dicen que le da mejor sabor, pero hoy en día ya vemos muchos establecimientos en la comunidad que ofrecen este platillo pero en todos los establecimientos dedicados a la venta de pollos asados utilizan el recado rojo para marinar sus pollos dicen que es para darle un color más llamativo casi como los pollos rostizados. Un dato interesante de este platillo es que solo se almuerza este platillo, quien compra pollo asado no es por cuidar la economía, si no practicidad de ocupar los tiempos que tarda en elaborar el guiso, en otras cosas, además que este mismo plato se puede combinar con varios platillos para su consumo, algo interesante es que se generan segundos platos con el pollo sobrante, ya que se deshebra la carne y se realizan en la noche para lacena panucho o salbutes de pollo, aprovechando así todo el producto adquirido o elaborado. Cocina de segundo plato o de aprovechamiento.

Receta escrita por: Fidel Anselmo Pool Xicum.

Ingredientes:

1 pollo entero.
1 pasta de coditos.
4 tomates.
½ cebolla blanca.
Orégano.
Recado blanco.

Procedimiento:

Lavar el pollo y cortar

Seguidamente se pone a cocer el pollo con agua y un poco de sal, cuando el pollo ya está cocido se retira del agua y se deja enfriar para así poder marinarlo.

Se disuelve el recado blanco con un poco de agua, debemos verificar que el recado no quede muy aguado.

Se marina el pollo con el recado blanco y se pone a asar al carbón

Para la sopa se licua el tomate con la cebolla usando un poco del caldo con el que se coció el pollo, se agrega la mezcla al resto del caldo y se pone a cocer nuevamente agregándole un poco de Orégano (al gusto).

Se pone a cocer la pasta con un poco de aceite hasta que tome un color dorado, seguidamente se agrega al caldo con la mezcla de tomate y se deja cocer hasta que la pasta ya esté cocida, por último, sazonar con sal y pimienta al gusto.

BENITO JUÁREZ

El nombre se toma del Lic. Benito Juárez García, Presidente de la República y Benemérito de las Américas.



Simboliza el Mar Caribe, la arena y el sol con sus rayos, esto en alusión a las condiciones naturales del lugar.



El municipio se localiza en la zona norte del estado, entre las coordenadas extremas 21° 22 ' y 20° 43' de latitud norte; al este 86° 44' y al oeste 87° 19'. Tiene como límites, al norte con los municipios de Lázaro Cárdenas e Isla Mujeres, y el Mar Caribe; al este con el Mar Caribe, al sur con el Mar Caribe y con los municipios de Solidaridad y Lázaro Cárdenas, y al oeste con el municipio de Lázaro Cárdenas.

Historia:

Los mayas ocuparon el territorio que forma el municipio de Benito Juárez, subsisten de esta cultura, algunos monumentos arqueológicos, en Cancún se encuentran las ruinas del Rey.

A la llegada de los españoles a tierras quintanarroenses, la Liga de Mayapán había desaparecido, dando lugar a cacicazgos independientes. El territorio de Benito Juárez pertenecía al cacicazgo de Ecab, que se concentraban en la costa del Golfo. Lo que hoy es Cancún era en aquella época un campamento de agricultores.

De los cacicazgos existentes en Quintana Roo, Ecab fue el primero en jurar obediencia al conquistador Francisco de Montejo. En el período colonial solamente funcionaron en la región encomiendas dedicadas a la producción agrícola, debido a la ausencia de minerales. La Guerra de Castas (1847-1902) no causó en la zona mayores repercusiones.

A partir de la creación del territorio de Quintana Roo en 1902, comenzó a funcionar la Compañía Colonizadora, cuya sede era la Hacienda de Santa María, hoy Leona Vicario. Aquí se tenía la

producción de chicle y del llamado "palo de tinte" que se transportaba por ferrocarril a Puerto Morelos, para trasladarse a la isla de Cozumel y comercializar los productos al exterior.

Luego de la Segunda Guerra Mundial, la producción chicleros tuvo un marcado descenso y la zona quedó sin alternativas económicas hasta que a fines de los años sesenta se inicia el desarrollo turístico. En 1974 se inauguró el primer hotel del lugar. En ese año, Quintana Roo se convierte en Estado y cambia su división política así, se crea el municipio de Benito Juárez con territorios que antes eran de Isla Mujeres.

Datos de Interés:

1. **Principales Ecosistemas:** La mayor parte del municipio se encuentra cubierta por selva mediana subperennifolia, cuyo tamaño oscila entre 15 y 30 metros. Las especies más abundantes son el zapote y el ramón. En las costas se tiene la presencia de manglares y tulares.

En la fauna se pueden encontrar diversidad de pequeños mamíferos, reptiles y gran variedad de aves; también se tienen diversas especies marinas.

2. **Recursos Naturales:** Referidos a la actividad principal del municipio destacan sus playas y sus arrecifes, otro de los principales recursos naturales del municipio son las maderas preciosas: el cedro y la caoba; sin embargo, la explotación forestal se considera como una actividad menor en el ámbito económico municipal. Aunque poco explotados también tiene recursos pesqueros.

3. **Fiestas, Danzas Y Tradiciones:** En Cancún se realiza un carnaval con fecha móvil durante el cual se celebran gran número de eventos, tales como peleas de gallos y presentaciones artísticas. Es también importante la feria anual Expo Cancún, que se celebra en noviembre.

Uno de los eventos populares más importantes que se realizan en el municipio es el Festival Internacional de Cultura del Caribe, en éste se dan cita los países de la región y diversos estados de la República, se efectúa en toda la entidad y la ciudad de Cancún es una de las sedes, en él se presentan diversos espectáculos artísticos y culturales y se efectúan actividades académicas donde participan profesionistas de diferentes disciplinas en el

planteamiento y propuestas de solución a problemas de la cuenca del Caribe, este festival tiene verificativo durante el mes de noviembre, en 1997 se llevó a cabo la VIII edición con 808 participantes de 14 países y otras entidades.

La mayor parte de la población del municipio son personas provenientes de otros estados del país, en especial de Yucatán, por ello muchas de las tradiciones son similares a las que se efectúan en dichos lugares. Así, se celebran las festividades de Todos los Santos y Fieles Difuntos con los altares y las comidas acostumbradas como el muukbi pollo o pibi pollo. Además, se celebran festividades religiosas en el período de Semana Santa y en especial el 12 de Diciembre, así como la Nochebuena y la Navidad. También se ha instituido la celebración del Aniversario de la Fundación de Cancún que se realiza el día 20 de abril. El Festival del Ja23 que se celebra una vez por año, en el mes de mayo.

Por otra parte, se han amalgamado tradiciones extranjeras que se celebran como parte de las festividades locales, de esta forma también se tienen eventos de Pascua y Halloween, entre otros.

4. **Música:** Al igual que las festividades, la música de la región se compone de piezas típicas de diversas partes del país, así como la influencia del calipso, la salsa, el reggae y el merengue de la zona caribe.

5. **Artesanías:** Si bien la producción local no es muy grande, en la región se elaboran artesanías de conchas marinas, hamacas de hilo, figuras en madera tallada y bordados. En Cancún es posible encontrar piezas artesanales de todas partes del país que se comercializan en atención al turismo internacional.

6. **Gastronomía:** Benito Juárez, por ser un polo de desarrollo turístico, cuenta con alimentos de todo el país, cocina internacional que incluye platillos asiáticos; además es posible disfrutar de manjares elaborados a base de los productos pesqueros de la región, como son langosta, camarón y caracol.

Como platillo fundamental de la tradicional cocina quintanarroense se prepara el pescado en tikin xiik' que se condimenta con achiote para luego asarse a la brasa u hornearse bajo tierra. Por la cercanía geográfica y la inmigración buena parte de la comida típica es similar a la de Yucatán.

7. **Centros Turísticos:** Este municipio cuenta con la ciudad de Cancún, el primer destino turístico de playas a nivel nacional.

Esta ciudad tiene innumerables atractivos naturales: 22 kms. de hermosas playas a lo largo del Mar Caribe, bordeadas de caletas y médanos y zonas de arrecifes, también cuenta con la laguna de Nichupté que permite a los visitantes practicar deportes acuáticos, entre los más populares están los recorridos en motos acuáticas y el parasailing (navegar en paracaídas). La práctica del buceo también es muy importante existen lugares como Cuevones y San Miguel y se encuentran instructores experimentados con facilidad. Se cuenta con varios centros de diversiones acuáticos, se tiene también un pequeño submarino que hace recorridos para admirar la flora y fauna acuática y es posible practicar la pesca deportiva, así como otros juegos tales como el bungee. Asimismo, se ofrecen tradicionales corridas de toros una vez a la semana y charreadas ocasionalmente. La infraestructura hotelera y de servicios permite ofrecer al turismo una amplia variedad de actividades: todo tipo de deportes, restaurantes, bares, discotecas, centros nocturnos, plazas comerciales, eventos culturales, visitas a sitios arqueológicos y la posibilidad de incursionar con facilidad en otros centros turísticos de importancia internacional como Cozumel, Playa del Carmen e Isla Mujeres.⁴¹

⁴¹ Enciclopedia de Los Municipios y Delegaciones de México.
Estado de Quintana Roo.

BENITO JUÁREZ



Blanca Celia Alamilla Aguilar, es Cocinera Tradicional del Estado de Quintana Roo, registrada ante el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana en el año 2013.

Nació en Nuevo X-can, poblado del municipio de Lázaro Cárdenas, Quintana Roo, de familia humilde y trabajadora.

Su familia está conformada por ocho integrantes: Su papá Pablo Alamilla Ávila carpintero de oficio, fundador de las colecciones de insectos del museo de entomología situado en Nuevo Durango Quintana Roo, y su madre Adalberto Aguilar Cauch ama de casa y cocinera en isla mujeres, es la tercera hija de seis hermanos.

Su infancia la vivió en el poblado, más tarde emigró a la ciudad de Cancún, donde lleva viviendo 44 años, estudió hasta la secundaria, se casó con el Sr. Arsenio Pérez Gómez, albañil de oficio y cazador por gusto, su suegra la Sra. Juliana Gómez Rodríguez cocinera de los campamentos o asentamientos

chicleros, la adopta como una hija y es ahí donde aprende a cocinar las tradiciones familiares, atendiendo un promedio de 30 a 40 personas aproximadamente al día, cocinando y sirviendo diversos alimentos especiales como mariscos, pescados, animales de caza del monte, como el tepezcuintle púib, pavo de monte en **Sak k'ool**, hasta lo más cotidiano como son los huevos, frijoles, pipianes, caldos, todo acompañado a diario con tortillas hechas a mano, durante las 3 comidas, así vivió durante 5 años con ellos.

Posteriormente se independiza y se muda a su casa, dedicándose a sus 3 hijos, Manuel Isaías Pérez Alamilla actualmente Chef instructor en la Universidad Tecnológica de Cancún, Julia Mercedes Pérez Alamilla ama de casa y Javier Alberto Pérez Alamilla trabaja en policía de tránsito como comandante. Para ayudar a su esposo con los gastos se dedicaba al lavado y planchado de ropa de un maestro y a la venta de antojitos locales para el apoyo económico familiar, aprendió a rezar y medicina tradicional para apoyar a gente humilde, lo que más le gusta hacer es cocinar, especialmente para festividades sociales y religiosas cocinando para cantidades grandes en eventos de 200 a 300 personas. Participa en gremios y novenas

Algunas de sus actividades son:

Octubre 2017- Participa en el V foro mundial de la Gastronomía mexicana en Ciudad de México.

Noviembre 2017, Participa en el 1er Encuentro Internacional de cocineras tradicionales del mundo maya, Palenque Chiapas México.

Septiembre, 2018, Participa como ponente en Congreso Gastronómico de la UT Cancún.

Marzo 2019, imparte la plática “Creando Identidad Gastronómica” a los alumnos de la Universidad Tecnológica del Poniente, en Maxcanú Yucatán.

Octubre 2019, participa como tallerista de la Cocina de Quintana Roo en Marco del Día Internacional del Chef, en la Universidad Tecnológica de Tabasco, en Villahermosa, Tabasco.

Noviembre 2019, participó como ponente en el 1er. Foro Nacional: La Cocina Mexicana Patrimonio Cultural e Inmaterial, En el Instituto Campechano, en la Ciudad de San Francisco Campeche.

En el año 2019 Participo representando a la península de Yucatán en los 15 años del Festival Gourmet, el origen del sabor de México, con aporte de la receta de pulpo encebollado.

Actualmente realiza reportajes para tv y radio hablando de cocina tradicional de Quintana Roo.

RECTEAS DE BENITO JUÁREZ

FRIJOL CON PUERCO

El frijol con puerco es un platillo clásico peninsular, que por cuestiones culturales se consume los días lunes, Se dice que a los inicios la distribución de la carne para su consumo en toda la península, era un día a la semana, el ganado se entregaba los días viernes en los rastros o mataderos, pero por políticas sanitarias de la época y falta de conservación adecuada de los alimentos, un animal tenía que pasar 24 horas vivo o de pie para verificar que era un animal sano y no presentaba alguna enfermedad, posterior al tiempo marcado, es decir el día sábado, ese era el día de sacrificio del animal, lo primero que se hace con el animal, es retirar la piel, resguardar la sangre y lavar las vísceras, para posteriormente despiezar y racionar la carne del animal. Ese mismo día por la tarde se guisa la famosa morcilla con la sangre y vísceras, y con la piel el chicharrón frito para su consumo caliente e inmediato socialmente, ese día por la noche, se entierra la cochinita en el píb pasara toda la noche en el horno de tierra para consumirse Domingo por la mañana, con toda la carne sobrante se sala y se pone ahumar desde el sábado, el lunes con la carne ahumada y salada se prepara la el frijol con puerco, el día martes si aún queda carne se prepara el puchero de dos carnes, o potaje de lentejas, con la intención de acabar la carne restante, o este platillo también podía elaborarse el día domingo como un platillo de consumo familiar, ya que ese día se encuentra reunida toda la familia. Para el resto de la semana se recurre a los alimentos de la milpa como calabaza frita, caldo de chaya, huevos, sikilpaak, entre otros guisos. Por eso la fiel costumbre de comer chicharra en la mayoría de las comunidades peninsulares los días sábado por la tarde o la morcilla, domingo de cochinita de ley para el desayuno y los frijoles con puerco los días lunes.

Receta Proporcionada Por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes:

Frijol 2 kg
Agua 4 Lt
Puerco 3kg
Sal
Epazote
Guarnición:
Tomate 1kg
Chile habanero 2 pza
Rábano 500gr
Aguacate 2 pza
Cilantro ½ manojo
Cebolla 2 pza
Limón 4 pza

Procedimiento:

Esculcar los frijoles, lavar bien y reservar.

Se pone en una olla agua a hervir se agrega sal y el frijol.

La carne de puerco se corta en trenozo se sofríe y se agrega a la olla.

Cuando esté ya este hirviendo se le agrega epazote a la olla.

Este es un proceso de cocción de aproximadamente 3 horas una vez cocidos los frijoles y la carne se apaga.

Posteriormente se preparará la guarnición.

Se asan los tomates y se tamula con un Chile habanero.

Se pica rábano, cilantro, cebolla aguacate y limón.

En un plato hondo se sirve el frijol con puerco y se le agrega la guarnición.

HÍGADO ENCEBOLLADO

El hígado es una de la vísceras más importantes del cerdo y del consumo humano en la región península, esos despojos son cotizados debido a que solo traen 1 pieza en el interior del cerdo, y en las carnicerías populares generalmente venden medio cerdo, quedan las vísceras como elementos preciados y escasos, estas vísceras son muy valuadas en la alimentación por su aporte nutrimental y su bajo costo, además de la sencillez de su elaboración, la forma más práctica de conseguir dichas vísceras es bajo encargo con un día de anticipación o bien que el carnicero sea tu amigo.

Receta Proporcionada Por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 5 porciones)

Hígado 1kg
Cebolla 3 pza
Aceite 50ml
Pimienta ½ cda
Sal al gusto
Limón 2pza
Recado blanco 50 gr
Procedimiento.

Procedimiento:

Se lava bien el hígado, se pone un poco de aceite a calentar en un sartén.

Se agrega el hígado con un poco de recado, limón y sal al sartén, se deja cocer de un lado y cuando ya esté cocida se le agrega la cebolla pestañada y se tapa.

Se le agrega sal.

Cuando la cebolla esté cocida quiere decir que el hígado ya está listo.

Se sirve el hígado con la cebolla, y se pueden acompañar con tortillas hecho a mano.

POLLO PIBIL

El pibil es una técnica de origen prehispánico en la que se elaboraban inicialmente alimentos de la cacería como venado, faisán, tepezcutle o jabalí, con la intención de realizar la conservación del alimento, posteriormente se adecuó a la cocción de alimentos para festividades o comercio como el caso del puerco y las aves.

Este término se aplica a los alimentos cocinados en el horno de tierra llamado en lengua maya pibil, que significa "horneado bajo la tierra", es decir, la carne preparada y envuelta se cuece al calor de las brasas en un hoyo de tierra usado a manera de horno, su base se llena de leña y sobre esta se colocan planchas de piedra que se calentarán, sobre las piedras se coloca la carne ya condimentada y cubierta con hojas para evitar la fuga de calor y vaporización de líquidos. Finalmente se tapa, encerrando así todo el calor del horno. Lo anterior es todo un rito, en el cual, el hombre tiene total presencia durante su preparación.

Es por ello que las amas de casa han realizado alimentos muy similares a los que se entierran y las replican en su fogón o estufa de casa, evitando así la presencia del hombre y replicando los sabores de esos alimentos, como el caso del pollo pibil, el chirmole y el cerdo adobado

Receta Proporcionada Por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes. (Rinde 8 porciones)

Pollo entero

Tomate 3 pza

Cebolla 1pza

Chile xcatic 1pza

Chile Dulce 2pza

Recado Rojo 200gr

Naranja agria 2pza

Hoja de plátano ½ barreta

Procedimiento.

En una olla se pondrá las hojas de plátano, con un poco de manteca al fondo.

Se diluye el recado con naranja agria, una vez hecho esto se les pondrá a las piezas de pollo y se dejarán en la olla

Se pica tomate, cebolla chile dulce, Se le agrega agua.
Se tapa y se deja cocer este es un proceso de 40min.

PUCHERO

Es uno de los platillos más caros de guisar por la cantidad de insumos requeridos para su elaboración, mínimo lleva dos o tres carnes de diferente especie, res, puerco y pollo, o existen variantes con pavo, con carne salada, con queso de bola, entre otras y se sirven para las festividades o días especiales, como cumpleaños, bodas, primera comunión, consentir a un ser querido o en el altar para ofrendar a un fiel difunto. En la península de Yucatán existen de varios tipos de carne, que normalmente se acompañan con salpicón. El puchero vaquero se cocina con carne de res salada, ubre, cilantro, recado rojo, chayote, calabaza, plátano macho, arroz, fideos y chaya. Se acompaña con limas, cilantro, rábano, chile habanero y jugo de naranja agria. Al puchero de gallina se le agregan garbanzos, papa, plátano macho maduro, camote, repollo, calabaza, elote, chayote, colinabo, arroz o fideos. A veces se le añade carne o cola de cerdo para darle más sabor al caldo. El puchero de carne está hecho con carne y huesos de res, carne de cerdo, calabaza, chayote, camote, plátano macho y papa. Puede incluir arroz, garbanzos y fideos. El caldo se condimenta con cebolla, ajo, hierbabuena, canela y azafrán. Información consultada en Larousse Cocina

Receta Proporcionada Por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 25 porciones)

Res 1.500 gr
Pollo 1 entero
Chayote 3pza
Calabaza 3pza
Papa 3pza
Zanahoria 3pza
Nabo 3pza
Repollo 1/2
Plátano 3pza

Camote 3pza
Fideos 2 bolsitas
Tomate 2 pza
Recado blanco 100gr
Curtido
Rábano 20pza
Cilantro 1manejo
Naranja agria 3pza

Procedimiento:

En una olla se pondrá a cocer la carne de res.

Una vez pre-cocido se le agrega las verduras, éstas se cortarán al gusto.

Una vez añadido. Se lavará el pollo y se cortará en cuartos y se le agregará a la olla.

Posteriormente se tapa

Se preparará el recado blanco y se añade a la olla

Se sofríe tomates y fideos, se tomará de la olla dos cucharadas soperas para cocer el fideo y se le agrega sal. Proceso de 2 horas de cocción.

Se hace un curtido de rábano y cilantro.

Se pica el cilantro y el rábano en cubitos, se exprime la naranja agria sin semilla. Y se reserva.

ALBÓNDIGAS

Este platillo es muy práctico y delicioso, ya que puedes hacer una o dos porciones por persona y llevar una porción adecuada para familiar, se podría definir albóndiga como una bola de carne picada o molida, servida con algún caldillo generalmente de tomate, en la que puede o no llevar arroz o fideos, en este caso un fideo producido regionalmente que brinda una característica única a este platillo y acompañada con un encurtido de rábanos.

Receta Proporcionada Por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 7 porciones)

Carne 2 kg
Tomate 6pza
Cebolla 1pza
Chile dulce 2pza
Agua 3lt
Recado blanco
Huevo 5pza
Fideos 1paquete
Curtido
Rábano 15pza
Cilantro 1manejo
Sal.
Chile habanero 1pza
Naranja agria 2pza

Procedimiento.

Se muele la carne con tomate, cebolla, chile dulce, Se le agregan 5 huevo se mezcla, y se formarán bolitas aproximadamente a 15pza añadiéndolos al agua,

Se pone a hervir agua con recado blanco

Se licua y se colara tomate crudo y se le agregará al agua, para que esté agarre el color rojo, se dejará en una cocción de hora y media,

Se dorará una bolsa de fideos y se le agregará al caldo.

Se preparará un curtido de rábano y cilantro, Chile habanero y naranja agria.

LOMITOS

Platillo de origen vallisoletano, que llega a Quintana Roo gracias a la migración Yucateca que busca trabajo y un lugar donde vivir para su familia, estas familias llegan y reproducen sus recetas con los recursos disponibles, es así como surgen modificación o adecuaciones a la receta, este platillo es consumido en el almuerzo. El platillo original se realiza con trozos de lomo de cerdo guisados en una salsa espesa de jitomate, saborizado con chile xcatlic y huevo cocido, las recetas variantes ya utilizan otros cortes de carne, según su necesidad, si

quieren carne con grasa, pura carne, o costillas. Este guiso se realiza a fuego lento hasta tener una carne entomadata con consistencia, espesa y suave. Este guiso es el guiso original y de él otros alimentos secundarios como los salbutes, los panuchos, las empanadas, los tacos, polcanes, pibihuas, las tortas entre otros alimentos de la región.

Receta Proporcionada Por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 20 porciones)

Carne 3 kg

Tomate 25 pza

Chile xcatic 1pza

Manteca

Sal 1cda

Huevo duro

Procedimientos

Se lava bien la carne se pica, se pone en una cacerola a hervir, se le agrega sal y tomate, una vez cocido el tomate se le añade un Chile xcatic. Una vez cocido el tomate y chile xcatic se retira de la carne y se licua se prueba y se le añade sal, se reserva.

Se deja la carne en la cacerola dorándose, se le agrega un poco de manteca. Una vez bien cocida la carne se le agregara el tomate que se reservó.

Se presenta en plato y se corta el huevo duro a la mitad, se puede acompañar con tortillas a mano.

BISTEC CON PAPAS

Palabra proveniente del inglés beef steak. que socialmente al tratar de pronunciarla se castellanizó a bistec y trata de un corte de carne en forma de lámina delgada, de unos 20 cm o más de diámetro. Por lo general es de carne de res, aunque también existen los bisteces de carne de cerdo. El bistec es la manera más común de comer carne en México, pues se obtiene de diferentes partes de la vaca: de bola, pierna, pulpa, aguayón, pero los más apreciados son los de lomo. Normalmente se corta a lo largo de la carne para obtenerlos grandes. En el centro del país suelen

aplanar la carne para estirlarla y hacerla más suave. Los bisteces forman parte de las comidas de todos los días en México y se acompañan con frijoles, arroz, papa, aguacate rebanado y tortillas de maíz.

Información consultada de Larousse Cocina.

Receta Proporcionada Por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 10 porciones)

Carne 1.500gr
Costillas 1.500gr
Papas grandes 4pza
Tomate 5pza
Chile dulce 2pza
Chile xcatc 1Pza.
1lt de agua
Chile dulce 1pza
Cebolla blanca grande 1pza
Recado blanco 50gr
Naranja agria 4pza
Sal

Procedimiento:

Se diluye el recado blanco con la naranja.

En una cacerola se pondrá la carne y se le agregara el recado blanco, posteriormente en la parte superior se le añadirán cortados en tiras, los tomates, cebolla, Chile dulce, chile xcatc y papa en rodajas, posteriormente agregar el agua y se tapa.

Y se deja cocinar por 30 minutos.

Se puede acompañar con arroz blanco.

ENFRIJOLADAS

Platillo secundario derivado de la elaboración de frijoles colados, de uso cotidiano generalmente se consume en el desayuno o cenas.

Receta Proporcionada Por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 6 porciones)

Frijol 1kg
Tortilla 1kg
Queso fresco 400gr
Romanita 1pza
Salsa de tomate
Tomate 6pza
Chile habanero 1 pza
Manteca de cerdo 200 ml

Procedimiento.

Se pone a cocer frijol, una vez cocido se licua.

Y se pone a hervir con manteca y sal.

En una sartén se pondrán tortillas a dorar.

El proceso de las enfrijoladas es agarrar la tortilla y sumergirlo en el frijol y se dobla a la mitad y se presenta en un plato.

Para la salsa se tatema los tomates y se licua con un Chile habanero.

Se le agrega Romanita picada, queso, salsa de tomate.

JORoch'

Joroch' es masa de maíz en forma de un pocillo cónico, que se cuece dentro del caldo de los frijoles, formando un platillo bajo este nombre de la región península, se cuecen los frijoles al punto y posteriormente se realizan las pequeñas bolitas de masa, masa previamente preparada y se agrega al frijol hirviendo, la masa por si sola iniciará a espesar el caldo, nunca se mueve el guiso durante el proceso de espesar, al paso de 30 minutos aproximadamente se puede realizar movimientos al guiso, pues asegura que no se desbarataran los joroch'. Se recomienda servir un joroch' para niños, y dos para los adultos, se acompaña con salsa de tomate sofrita y queso fresco rallado.

Receta Proporcionada Por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 8 porciones)

Frijol 1kg
Agua 4lt
Sal
Epazote.
Masa 2kg
Manteca
Salsa de tomate
Tomate 16pza
Sal

Procedimiento

Se pone a cocer el frijol con agua, epazote sal cocción de 3horas
La masa se le añade manteca, se aran bolitas y se dejará un hueco.

Se le añade al frijol que ya este hirviendo y se deja cocer.

Tomate frito

Se corta en cuartos y se licua los tomates posteriormente se pone a cocer.

Se presenta con salsa, Chile tamulado y queso

HUEVO EN TORTA

Platillo que se basa en la utilización de huevo batido para incorporar aire y doblar su volumen en el alimento, es cocinado en aceite, en una sartén amplia y existen muchos derivados de este alimento cotidiano, huevo con hierba buena, con jamón, con chicharos, con cebollina y se acompaña con frijoles, chile y tortilla. No tiene relación alguna con el uso de pan o elementos panificables.

Receta Proporcionada Por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 2 porciones)

Huevo 4 pza.
Hierbabuena 50 hojitas
Sal
Aceite

Procedimiento.

En un bol se pondrá el huevo, yerba buena picada, sal y se bate. Se pone Aceite a hervir en el sartén, se le agrega el huevo se extiende, espero y que se cocine de un lado y posteriormente se voltea y se sirve.

HUEVOS ESTRELLADOS

Los huevos estrellados es una de las variedades de realizar este guiso, el cual se cuece en abundante aceite, se sirve en la cena o desayuno, de forma inmediata para potencializar su sabor, ya que frio es un poco despectivo el sabor, en la elaboración depende del gusto de la persona, ya que hay huevos con la lleva cruda o cocida, e incluso sobre cocida.

Receta Proporcionada Por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 2 porciones)

Huevo 6pza

Manteca 200gr

Sal

Procedimiento.

Se pone a hervir manteca en un sartén se le rompe el huevo, se le agrega sal.

Y se deja cocer al gusto.

Posteriormente se sacan del sartén, y se sirve, le puede añadir pimienta molida.

MORCILLA

La morcilla es un alimento de consumo cotidiano para el almuerzo o desayuno, se designa en gran mayoría para comer los días sábados o domingos. La morcilla originalmente es elaborada con el embutido de una tripa con sangre fresca, la cual se hierva en agua hirviendo y posteriormente se sofríe en manteca, actualmente existen variedades de morcillas en la que ya se evita por completo la sangre, morcilla con la mitad de sangre y mitad de carne, o combinada con grasa y vísceras. En la

región se acostumbra a dar un toque especial y único a la morcilla, que consiste en agregar recado blanco, hierba buena/ cebollina picado en la preparación del embutido y chile habanero con cebolla durante su fritura.

Receta Proporcionada por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 25 porciones)

Tripa 5k
Carne 6kg
Hierbabuena 200gr
Cebollina 100gr
Cebolla blanca 1pza grande
Chile habanero

Procedimiento

La Morcilla es un poco trabajoso, en el cual se tiene que voltear la Morcilla se lava con naranja y cal.

Se enjuaga con agua y vinagre

La Sangre de cochino, se mezcla con carne y cebollina, hierba buena, Chile serrano y cebolla, se va embutiendo y se amarra de cada punta y se pone a cocer en baño maría.

Una vez cocido en baño maría, se saca y se corta en pedazos,

En una sartén se pone manteca y se pone a dorar, cebolla y chile habanero

HUEVO CON CHAYA

La chaya con huevo es un platillo regional de la cocina peninsular que además de ser muy sabroso y nutritivo, es sencillo de preparar. Al momento de servirse es común acompañarlo con tortillas de maíz y chile habanero.

La chaya ha sido cultivada y domesticada desde la época prehispánica y ha sido popular en México especialmente en los Estados del Sureste, al ser un arbusto que provee hojas masticables muy parecidas a las de la Espinaca. Hace muchos años atrás, se usaba en cercos vivos, como planta comestible, medicinal y ornamental por más de 10 grupos Mayas y también otros grupos indígenas.

La chaya tiene 3 variedades de hojas, la primera consiste en una hoja verde oscura la cual concentra mucha resina que causa urticaria en las manos y partes del cuerpo que tengan contacto con dicha savia, a esta se le conoce como chaya bronca o ruda, la segunda chaya y apreciada para la cocina es la chaya que tiene la coloración de verde claro o verde fresco, y se caracteriza por su contenido mínimo de savia y fácil manipulación e integración a diversos guisos de la cocina, a esta chaya se le conoce como suave o noble y por último la chaya de monte que porta espinas en las hojas y el contacto con ella causa calenturas, fiebres y malestares de en ronchar, es la chaya no domesticada y ahí adopta su nombre de chaya de monte.

Receta Proporcionada por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 4 porciones)

Huevo 10 pza

Tomate 5pza

Chaya 250 gr

Aceite

Sal ½ cda

Procedimiento

Se lava bien la chaya y se pica.

En una sartén se pondrá el aceite, se pica tomates, y se agrega la chaya cruda se le agrega sal, se tapa,

Una vez cocida la chaya se le incorpora los huevos y se mezcla.

HUEVO DURO EN SALSA DE TOMATE

Es la representación pura de la delicada y nutritiva cocina cotidiana humilde, esta receta es una de las más sencillas, consiste en servir un huevo cocido y bañado en salsa de tomate sofrita. Se comen con tortillas.

Receta Proporcionada Por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes:

Huevo 20 pza

Chile habanero 4 pza

Tomate 16pza
Sal
Agua
Huevo

Procedimiento

Se pica el tomate con Chile habanero y se pone a freír.
Se pone a hervir en una ollita el huevo con agua, una vez cocido el huevo se saca, y se le quitará la cáscara.
Se sirve con tomate

LENTEJAS

El potaje de lentejas es elaborado a base de legumbres secas, verduras endémicas, carne de cerdo y embutidos que se cuecen por largo tiempo hasta concentrar su sabor, entre sus ingredientes principales esta las lentejas, carne de cerdo en trozo, costillas, jamón tocino, longaniza de Valladolid, incluso algunas veces carne salada o ahumada. Estas recetas son de origen peninsular y llegan a Quintana Roo como parte de la cultura yucateca que se mezcla y habita en el Estado, son parte de la cocina cotidiana pero de familias con poder adquisitivo medio.

Receta Proporcionada Por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 15 porciones)

Lenteja 1kg
Chayote 2pza
Calabaza 2pza
Zanahoria 2pza
Repollo ½ pza.
Plátano 2 pza.
Longaniza 4pza
Carne de puerco 1. 500 gr
Salchicha 15pza
Tocino.500 gr
Recado blanco 100gr
Tomate 3pza
Chile serrano

Procedimiento:

Se esculca la lenteja, se pone en una olla a cocer con agua, Se pica en cubos chayotes, calabaza, zanahoria, repollo, plátano y se reserva.

Se sofríe longaniza, carne de puerco, tocino, salchicha. Y se incorpora al caldo.

Ya teniendo en la olla la lenteja, el sofrito se le añade las verduras reservadas.

Se disuelve el recado blanco, se fríen Tomate y chiles serranos enteros, y se incorpora todo a la olla.

CHICHARRA CON FRIJOL K'ABAX

K'abax vocablo de origen maya que significa alimento cocido simple, sencillo, sin condimento, sin grasa o sin sazón. Por lo general, se utiliza para designar frijoles cocidos en agua sin ningún condimento, es decir, los k'abax son frijoles sancochados o hervidos.

Toda familia Quintanarroense con origen peninsular reconoce y aprecia el sabor de unos buenos frijoles k'abax cocidos en leña, lentamente y servidos con un trozo de limón, cilantro picado finamente y un chorrito de manteca, esto derrite a cualquier ciudadano, más si le sumas tortillas a mano, un chile habanero crudo o tamulado y un aguacate. Por excelencia el platillo más rico de la región, y para hacerla un lujo una porción de chicharrón o kastakán

Receta Proporcionada por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 8 porciones)

Frijol 1kg

Agua 4lt

Sal

Epazote. 3 ramita

Chicharra 1kg

Cebolla 1 pza.

Cilantro 1 manojo

Limón 2pza

Rábano 10pza
Chile habanero
Chiltomate
Tomate 6pza
Chile habanero 1pza
Tortilla

Procedimiento:

Se esculca, se enjuaga y se pone a cocer el frijol con agua, sal y epazote. La chicharra es la piel del cerdo frita, esta se compra y se reserva. El rábano, cilantro, cebolla y limón se pican y estos son para incorporar con el frijol.

El tomate se asa y se tamula con Chile habanero.

Este se presenta con un plato de frijol, tortillas complemento y chicharra.

EMPANADAS

Las empanadas son la máxima expresión culinaria cotidiana, es un alimento casero, que por lo económico y sencillo, se llegó a establecer como un antojito exprés comercial, económico y disponible en cualquier lugar, las empanadas ocupan el primer lugar como alimento cotidiano para consumo Quintanarroense, lo venden en restaurantes, fondas, tienditas, empanaderías, en vía pública, en los tianguis, en las escuelas, en todo sitio impredecible, las empanadas se conocen como una tortilla elaborada de masa de maíz nixtamalizado, la cual puede ser o no rellena de un sabor, y frita en aceite, para posteriormente servir las con diversas salsas, encurtidos, o acompañamientos. Las empanadas son de cantidad innumerable de guisos o sin él, las más comerciales son las de Carne molida, queso Oaxaca, papa con chorizo, empanadas de jamón y queso las caseras son más sencillas incluso aluden a la cocina de reutilizar, ya que con guisos sobrantes elaboran empanadas entre las conocidas como empanadas de frijol, de huevo, de carne molida o sin relleno u otras específicas locales como las empanadas de chaya, queso tiptop, queso bola, lomititos, entre las comercializadas en restaurantes, están las de champiñones, cochinita, cazón, entre otras. La diferencia entre una quesadilla frita y una empanada

radica en dos cosas en el tamaño del alimento y la técnica de elaboración, en la ciudad de México la Quesadilla frita consiste en una tortilla aproximadamente de 25 cm hasta los 30 cm y en la empanada no supera los 18 cm como tamaño promedio, la técnica es otro factor, las quesadillas fritas llevan dos cocciones una en el comal y se completa en el aceite, en cambio la empanada es cocida directa en el aceite.

Receta Proporcionada Por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 7 porciones)

Carne. 1kg

Tomate 5

Cebolla 1pza

Recado blanco 1cda

Masa, 2kg

Sal

Harina

Romanita 1pza

Media crema

Salsa de tomate

Tomate 6pza

Queso polvo 150gr

Procedimiento

Para la masa de las empanadas se le agrega sal, y harina se amasa para incorporar los ingredientes se reserva.

Se prepara la carne molida en la cual se muele la carne, tomate, cebolla, en un sartén de poner a freír con recado blanco.

Una vez cocido la carne molida, se forma bolitas y se empieza a tortear la masa, y se van rellenando con la carne y se van doblando a la mitad. Se pone a hervir en un sartén aceite, se van agregando las empanadas, y con una cuchara se le va echando aceite en la parte de arriba de la empanada para que este se cueza y se inflen.

Salsa de tomate, se pone baño maría, y se licua.

POOLKAAN

El vocablo poolkaan proviene de la unión de dos palabras pool “cabeza” y “kaan” culebra, y la palabra hace referencia a la forma del alimento, una forma ovoide como la cabeza de la culebra, dicha palabra se popularizo y castellanizo como polcan o polcanes, que consiste en una bolita de masa de maíz rellena de ibes blanco con cebollin y pepita tostada, la cual se amolda con las manos hasta obtener una forma parecida a la cabeza de una culebra. Es uno de los antojitos más populares de la región.

Receta Proporcionada por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 5 porciones)

Ibes 500gr.

Pepita 200gr

Cebollina 50gr

Masa 1. 500gr

Cebolla curtida

Cebolla morada

Sal

Limón

Procedimiento:

Se pone a cocer los ibes con agua, y sal. estos son unos frijoles blancos, una vez cocidos se cuelean y se separa.

Se incorpora los ibes con pepita, Cebollina, sal, se mezcla y se reserva

La masa se le agrega harina y sal, se Forman bolitas y se tortean, y se rellena con una cucharada de la mezcla de Ibes se tortea masa y se tapa.

Se pone a hervir aceite y se va agregando los polcanes para cocer.

PANUCHOS

El panucho es un platillo de la cocina de la Península de Yucatán, en México (que abarca los estados de Yucatán, Campeche y Quintana Roo). Aunque los panuchos han causado revuelo entre dichos estados, esto debido a que se comen de diferente manera en cada uno de ellos, iniciemos por saber que es y cómo se come en cada zona.

En Quintana Roo es una pequeña tortilla de maíz hecha a mano, a las que se le hace un corte en medio, en el cual se mete un guiso hecho a base de frijol colado, espeso y que luego es frita en aceite abundante, posteriormente se adorna con hojas de lechuga romanita picada finamente, el guiso sea, pavo asado, relleno negro, cochinita, relleno negro, empanizado de puerco, asado de puerco, o carne de pollo, tomate y cebolla previamente sazonada con naranja agria y sal, aguacate, y chile jalapeño. Se acompaña con salsa de guacamole, huevo duro entero y queso Oaxaca, entre las salsas también están cebolla encurtida y col blanca encurtida, salsa picante hecha a base de chile habanero asada. Incluso existe una zona en Cancún que se designa como salbutilandia, en donde se comercializa desde la avenida kabah al Telmex de la portillo exclusivamente salbutes y panuchos toda la noche para los trabajadores que llegan de la hotelería de 9 pm hasta las 5 am. En las comunidades mayas se han encontrado panuchos de macal, de papa voladora, de yuca y otros tubérculos de la milpa

En Yucatán la misma tortilla pero frita en poca manteca y se decide si lo quieres duro o suave, los hay desde los más sencillos de huevo cocido con cebolla encurtida, los hogareños con pavo asado, pollo, molida ya aceptan utilizar carne asada o empanizada, los comerciales de guisos de la región de cochinita, relleno negro o de lo que el turista se deje vender, los ciudadanos no comerían de estos, y por último los panuchos extremos por ejemplo en Valladolid los hay con caldo, en Izamal de venado y en Mérida el famoso pizzanucho, eso sí jamás comerían variantes por mucho que sean familiares, entre sus salsas solo es cebolla encurtida, salsa de tomate y el chile habanero asado encurtido, jamás guacamole, huevo entero cocido y Queso Oaxaca como se come en Quintana Roo, eso es el pleito que no es panucho.

Campeche tiene también panuchos, pero son totalmente diferentes y consisten en una tortilla de maíz hecha con masa de

maíz nixtamalizada, frita y bañada en aceite para lograr el inflado o la separación de las 2 superficies, tipo salbute opcional el frijol untado, lechuga local, el guiso y si requiere tomate, aguacate y cebolla encurtida. Las llamadas sincronizadas son los panuchos tipo yucatecos, que buscan una textura crocante en el alimento, este es el pecado de Campeche y pleito culinario de la verdad gastronómica entre los 3 estados de la península.

Nota: que nadie le cuente a Yucatán que hay panuchos tabasqueños y veracruzanos, que los tabasqueños unen dos tortillas y en medio colocan el guisado y la fríen, tipo gordita, a eso le llaman panuchos y después le colocan todos sus acompañantes, y en Veracruz hacen una tortilla de maíz con masa nixtamalizada la fríen, le agregan cerdo adobado tipo cochinita pibil y se la comen con mayonesa.

Receta Proporcionada por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 5 porciones)

Masa 1kg
Agua
Sal
Frijol
Tomate 3pza
Cebolla roja 1pza
Aguacate 1pza
Romanita 1pza
Chile jalapeño 150gr
Pollo 1kg

Procedimiento.

Se pone a cocer frijol, agua, epazote sal. Una vez cocido se licua y se cuela.

Se agarra la masa, y se hacen tortilla para que le salgan hollejo, y es ahí donde se rellena de frijol y en aceite hirviendo se ponen a cocer.

Se pone a hervir pollo, con ajo, cebolla asada, orégano, Chile xcatic, y recado Blanco, Una vez cocido se saca el pollo de la olla y se le incorpora el recado Bco. con naranja y se pone a asar en carbón, se desmenuza.

Se presenta con la tortilla, romanita, pollo, aguacate. Tomate chile jalapeño.

SÁALBUUT'

Popularmente llamado salbut o salbute, que consiste en masa de maíz frita en aceite servida con variedad de vegetales y proteína, generalmente lechuga, tomate, aguacate, cebolla y chile encurtidos y alguna proteína animal. En maya se podía traducir como relleno liviano o de poco peso. Este guiso es uno de los segundos platos o cocina de reutilizar, debido a que generalmente se elabora con carne de pollo deshebrada que sobra del guiso de pollo asado.

Receta Proporcionada por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 6 porciones)

Masa 1kg
Agua
Sal
Harina
Frijol
Tomate 3pza
Cebolla roja 1pza
Aguacate
Romanita 1pza
Chile jalapeño
Pollo 1kg

Procedimiento:

Se pone a hervir pollo, con ajo, cebolla asada, orégano, Chile xcatic, y recado Blanco, Una vez cocido se saca el pollo de la olla y se le incorpora el recado blanco con naranja y se pone a asar en carbón, se desmenuza.

Revuelve muy bien la masa con la harina, sal y torteas a mano Fríelas en el aceite caliente.

Los salbutes deben inflarse al momento de freírlos. Ya fritos se escurren sobre papel absorbente.

Colócalos inmediatamente en un platón y les pones encima romanita, cebolla, tomate. Se sirven acompañados con salsa de

chile habanero molido con naranja agria para que cada comensal se sirva al gusto.

CHARRITOS CON CHILE

Son las frituras más famosas en toda la Península de Yucatán. Son la botana de toda la familia y de todas las edades, y consiste en una fritura de harina en forma de cuadritos, condimentado con chile en polvo, existen varias marcas del producto y presentaciones, y se encuentran en tiendas populares de la colonia e igual en tiendas de autoservicio. El producto tiene anexado generalmente una lata de chiles en vinagre de conserva, comúnmente llamado chile jalapeño.

Botana por excelencia para unas cervezas, y botana preferida para convivir entre amigos y familia.

Receta Proporcionada por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 2 porciones)

Charritos 1 paquete

Queso manchego 300gr

Jamón 300gr

Chile jalapeño

Procedimiento

Se pica el jamón y queso, se agregan a los charritos y se le incorpora Chile jalapeño a su gusto.

PESCADO FRITO

En quintana Roo, es el platillo típico cotidiano distintivo, se consume en restaurantes, hoteles, mercados, coctelerías, cevicherías, en el tianguis o pescaderías, también se puede ver ambulante vendiendo en diferentes puntos de la ciudad pescado fresco para freír por las mañanas.

La venta de pescado frito o postas comercialmente es desde las 7 am en todos los tianguis o mercados de Cancún, el fin de semana específicamente el día domingo, el consumo de marisco

es muy común al medio día, y se recurre a la compra de pescado frito o elaboración de ceviches en la familia. En Quintana Roo al pescado frito se le añade sal y pimenta o se remoja en salmuera antes de freírlo, una vez terminada la fritura, se le baña con una salsa de ajo para tener el pescado con ajo, o bien mantequilla con habanero, o simplemente jugo de limón. Se utiliza en la marinación el orégano, para ahuyentar las moscas, dato interesante en a preparación.

Receta proporcionada por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 1 porción)

Pescado.

Ajo 4dientes

Pimienta -1/2 Cda

Cebolla ½ Pza.

Aceite De Olivo, 5cda

Limón 2pza

Orégano 10 Hojas

Procedimiento

Se descama, se sacan las tripas se lava bien, se hace una mezcla con

Ajo, pimienta, cebolla aceite de olivo, orégano se licua. Y se reserva

Una vez limpio los pescados se pasarán por la mezcla que se reservó.

Se pone a hervir aceite y se van friendo.

DOMINGO DE COCHINITA

La cochinita es un platillo de consumo dominical matutina por ley en el Estado, todos los domingos se puede observar largas filas de personas ante los puesto fijos, semifijos, ambulantes y de tianguis esperando su turno para la venta de cochinita, la cochinita se consume bajo un contexto familiar, es decir el padre/ madre de familia va por la cochinita al establecimiento y regresa de forma inmediata para la casa, evitando se enfríe el

alimento, mientras el padre realiza la compra, la señora de la casa monta los platos en la mesa, y el hijo va por el insumo a beber o las tortillas, todos coincidiendo o esperando el alimento para servir y comer en familia. La cochinita rara vez se consume en el establecimiento y eso lo realizan personas que viven solas, o trabajadores, pero la manera más común es bajo el contexto familiar. La cochinita es un alimento creado socialmente para compartir, por eso la ritualidad del uso del piib, ya existen muchas personas que realizan cochinita y las hacen horneadas, los conocedores de los aromas saben e identifican los establecimientos que siguen las tradiciones de enterrar el alimento de la península y saturan al lugar con sus pedidos.

Receta proporcionada por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 40 porciones)

Puerco pierna 22kg
Recado
Naranjas agria 25pza
Recado 500gr
Recado blanco 100 gr.
Hoja de plátano
Jugo de naranja 40pza
Agua 400ml
Sal 150gr
Curtido de cebolla
Cebolla roja 2kg
Naranja 10pza
Chile tamulado
Jugo de naranja

Procedimiento:

Se exprimen las naranjas con los recados y se disuelven.

Se lava y se pica la pierna de puerco para que absorba el jugo de naranjas con recado, se embadurna en toda la carne.

En una cacerola se pondrá hoja de plátano, posteriormente se le incorpora la pierna, se le agrega el jugo de naranjas y agua y se le pone hojas de plátano y se tapa bien.

Se pone a hornear por 4 horas.

LECHÓN AL HORNO

El lechón al horno es uno de los alimentos cotidianos y clásicos en el consumo de los días domingos, aunado a la cochinita, los secretos de la receta del lechón recaen en ofertar un producto con la piel de la pierna hecha chicharrón crocante, y la calidad del recado mezclada con el jugo de naranja agría tiene mucho que ver para darle el toque especial al producto. Actualmente existen lugares exclusivos para hornear lechón y cochinita, ellos por un cobro se encargan de entregarte un producto terminado eficazmente, cabe hacer mención que el lechón al horno es un alimento simple pero delicioso.

Receta proporcionada por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 25 porciones)

Recado blanco

3/4

Naranja 20 pza

Agua 1 lt

Pierna 1 pza

Hoja de plátano

Bicarbonato

Vinagre de manzana

Agua

Guarnición

Cebolla blanca 5 pza

Cilantro 1 manojo

Salsa verde

Cebolla 1 pza

Tomate verde

Aguacate 2 pza

Cilantro ½ manojo

Procedimiento.

La naranja agría se diluye con el recado blanco y se embadurna a la pierna,

En una olla, cacerola o lata se pondrán las hojas de plátano, posteriormente se agrega la pierna y se tapa.

Una vez cocida la pierna se voltea y se le rosea bicarbonato con vinagre, este proceso se hace con la finalidad que quede crujiente.

La salsa verde se pica y licua los ingredientes.

MONDONGO

Es un platillo que ha llegado a Quintana Roo por influencias de otros Estados de la república y el aprovechamiento del animal, se utiliza para consumo familiar, cumplir antojos y se compra por personas que requieren popularmente curarse la cruda. Compartiré un mito popular ante este platillo, se dice que cuando una mujer embarazada se le está pasando las fechas destinadas para el nacimiento de su bebé, la gente saca conjeturas que su panza quedó dura por que se antojó la pancita y/o mondongo y no lo comió, por ello es indispensable que elabore el guiso para que lo coma y el bebé pueda nacer, realidad o mito, me tocó ver como una persona cuando estaba en esta situación, mientras realizaba el guiso y le dio luego, luego, los dolores del parto.

Receta proporcionada por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 40 porciones)

Carne 10 kg
Toalla (parte de la panza de res) 3kg
Gorro (parte de la panza de res) 3kg
Libro (parte de la panza de res) 3 kg
Limón 1 kg
Patitas 8 kg
Cal
Agua 15 lt
Ajo 2 cabezas
Orégano 40 pza
Cebolla 2 pza
Sal 250 gr
Chile ancho 8 pza
Chile guajillo 8 pza
Chile chipotle 8pza
Tomate 8 pza

Cebolla 8 pza
Ajo 1 cabeza
Limón 10 pza
Cebolla blanca 3 pza
Cebollina 1 manojo
Habanero 2 pza.

Procedimiento:

La carne se lava con cal, naranja

El libro por hoja se va lavando y se le va quitando lo verdoso, el gorro se voltea, una vez bien lavado las carnes, se picara de aproximadamente 3 cm por 3 cm, se escurre.

En una olla se pondrá agua a hervir con la carne, ajo, cebolla, orégano asado y sal se tapa. se deja hirviendo.

En otra olla se pone a hervir el chile ancho, chile guajillo, chile chipotle, tomate, cebolla, ajo, una vez cocido se licua y se incorpora en la olla.

RELLENO NEGRO

Platillo elaborado con picadillo de carne de cerdo guisado con jitomate, epazote y claras de huevo cocidas y picadas. Todo se condimenta con recado negro y se mezcla con claras de huevo crudas para que adquiera consistencia de pasta mientras se cocina. Este relleno se llama buut'. Se mete en el pavo, que luego se cose con aguja e hilo cáñamo⁴² para cerrarlo, y se cuece en agua con más recado negro hasta que esté suave. Indispensable realizarlo de pavo y hacerlo píb para que adopte el nombre de relleno negro, caso contrario, se realizará un chirmole.

Receta proporcionada por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar

Ingredientes

Chile de árbol 1kg
Tomate 1.500 gr
Cebolla 4 pza
Orégano 1tza

⁴² Planta anual cannabácea de unos 2 m de altura, con tallo erguido, áspero, hueco y veloso, hojas lanceoladas y flores verdosas, cuya semilla es el cañamón.

Pavo 7kg
Carne molida 3,500 gr
Huevo 30 pza
Masa 2 kg
Sal
Agua 10 litros
Carne de puerco 3kg

Procedimiento largo

Se quema el chile de árbol, una vez quemado se pone a remojar con agua, se lava a diario para bajar el picor del chile se escurre. Posteriormente, se muele con, tomate. Cebolla, orégano, para formar una pasta se reserva.

Se mata el pavo se despluma, se lava bien, a este pavo se quebrar la garganta y se saca, se le quitara la papada sin romper, se voltea el pavo y se le rompe se le saca su hígado y todo.

Se lava bien y se reserva.

Se pone a cocer huevo en una ollita con agua. una vez cocida se le quita la cascara. y se separa las claras de las yemas. Y se reserva.

La carne molida se agarra y se mezcla con la pasta de chile se agregan las claras machacados y se pone a cocer,

Agarras el pavo y lo embutes todo en su panza, hasta en el pecho, amarras la garganta con el mismo cuero,

Se asan cebollas en cuarto, tomate y se reserva

Se pone el pavo en la vaporera y el puerco en trozo con agua a hervir, dando el primer hervor se le añade la pasta de chile y la cebolla, tomate asado.

Cuando ya esté cocido la carne, se disuelve la masa y se le añade al caldo de pavo. La masa es para dar una consistencia espesa, al gusto se apaga. Y se retira del fuego. Todo se recomienda hacerlo al píib, lentamente. En caso de no disponer del conocimiento, se puede hacer en la estufa.

BARBACOA

Esta es una muestra de los alimentos que han llegado de otros estados y que actualmente se consumen en la cocina cotidiana de Quintana Roo.

Receta proporcionada por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes.

Carne de res 3 kg
Chile ancho 10 pza
Chile chipotle 10 pza
Tomate 6 pza
Cebolla 1 pza
Chile guajillo 10 pza
Ajo 1 cabeza
Agua 4 lt
Hojas de aguacate seca 40 pza

Procedimiento.

Se pone a cocer la carne de barbacoa, chile guajillo, chile ancho, chile chipotle, tomate cebolla, una vez todo hervido se licua se le echa el caldo.

POLLO ASADO

Esta es la receta cotidiana para las dietas de las señoras de la región, ya que es la pechuga de pollo marinada con recado blanco y asada o parrillada, pero sin grasa.

Receta proporcionada por La Sra. Blanca Celia Alamilla Aguilar.

Ingredientes (Rinde 4 porciones)

Milanesa de pollo 1kg
Recado blanco. 100 grs
Naranja agria 1 pza
Cebolla 1 pieza
Pimienta
Sal
Arroz
Frijol

Procedimiento

Preparar un sazónador con el recado blanco y la naranja agria-
A la Pechuga de pollo se le unta el sazónador por todas partes
y lo asa al carbón, se sirve con arroz, frijol refrito y cebolla blanca
asada envuelta con aluminio.

Recuerde prender el carbón previamente.

CALDILLO DE HUEVO

Esta receta es derivada de la torta de huevo, se recomienda
leerla con anterioridad para tener todo el contexto de la receta.

Receta proporcionada por La Sra. Blanca Celia Alamilla
Aguilar.

Ingredientes:

Hojas de hierba buena dos manojos (100 hojas aprox.)

Huevos 12 huevos

Fideos 1 paquete

Recado blanco 15 grs

Naranja agria 1 pza

Aceite

Agua para el caldo

Para el encurtido.

8 rábanos.

1 naranja agria.

50 grs de cilantro

Para la salsa de habanero

10 chiles habaneros

3 naranjas agrias.

Procedimiento.

Lavar y desinfectar la hierba buena, picar finamente y reservar
en un recipiente hondo.

En el recipiente de la hierbabuena agregas los huevos y se bate
energéticamente, agregar sal.

Poner a hervir el agua para el caldo y la sartén con aceite para
la fritura del huevo.

En la sartén se va elaborando uno por uno las tortas de huevo,
una vez terminada la producción, se agrega al caldo hirviendo,

en la sartén del huevo se refríe la pasta de fideos, se le agrega al caldo, posteriormente el recado se diluye con la naranja agria y se anexa al caldo, y se rectifica la sazón con la sal. Poner a hervir por 35 minutos para concentrar los sabores. Servir con tortillas, rábano encurtido y salsa de chile habanero asado.

Aparte realizar una salsa encurtida con rábano picado, naranja agria, cilantro y sal.

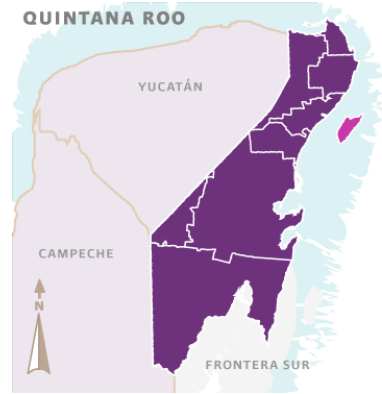
Salsa de chile habanero asada con habaneros tatemados y naranja agria.

COZUMEL

En el idioma maya significa: Isla de las golondrinas.



El fondo azul representa el mar, el sol representa la calidad del municipio de ser la región más oriental del país, la golondrina el significado de la palabra Cozumel.



El Municipio de Cozumel se localiza en una isla, entre las coordenadas extremas, al norte 20 grados 36', al sur 20 grados 16' de latitud norte; al este 86 grados 44'y oeste 87 grados 20'de longitud oeste. Tiene como colindancias, al norte y al sur con el municipio de Solidaridad y el Mar Caribe; al este con el Mar Caribe y al oeste con el municipio de Solidaridad. Su distancia aproximada a la capital del Estado es de 314 km por tierra y 14 km. por mar.

Historia:

A la llegada de los españoles Cozumel pertenecía a la provincia o cacicazgo de Ecab. Esta isla fue un lugar de peregrinación para visitar el santuario de la diosa Ix Chel, diosa de las inundaciones, de la preñez, del tejido y tal vez de la luna, que protegía a las mujeres embarazadas. También se adoraba a Kukulkán una de las principales deidades del panteón maya. Funcionaba un oráculo, por lo que se supone que había una gran afluencia a la isla. El 3 de mayo de 1518 Juan de Grijalva desembarcó en Cozumel, a la que nombró Santa Cruz, por el día de su llegada. En 1519 se realizó la tercera expedición española que partió de Cuba al mando de Hernán Cortés, una de las naves capitaneada

por Pedro de Alvarado llegó a Cozumel saqueando el poblado y los santuarios. A la llegada de Cortés inició una campaña de reconciliación con los nativos, liberando a los indígenas apresados y devolviéndoles sus pertenencias.

En esta isla se enteró de la existencia de Jerónimo de Aguilar y Gonzalo Guerrero, supervivientes de una expedición anterior a mando de Pedro de Valdivia. Más tarde Jerónimo de Aguilar fue rescatado y sirvió de intérprete para la conquista, no así Gonzalo Guerrero que se unió a los mayas combatiendo a los españoles, ya que se había casado con una hija del cacique de Chactemal, creando una familia y el primer mestizaje en el país.

En 1528 fue visitada por Francisco de Montejo en su campaña de conquista de la región oriental de la Península. La isla permaneció prácticamente despoblada durante la colonia, hasta que con la Guerra de Castas se inició un repoblamiento con personas que huían de la violencia en el continente.

Datos de interés:

1. **Principales ecosistemas:** La isla está cubierta en casi toda su extensión por selva mediana subperennifolia con especies de zapote, chacaj, ramón, entre otras. En el litoral norte existe el Tular. En la costa sudoccidental de la isla existe una barrera arrecifal que constituye un Parque Marino Nacional.

Considerando la presión que al medio ambiente provoca la gran cantidad de visitantes a la isla y la necesidad de preservar sus recursos naturales se han decretado las siguientes áreas protegidas:

- Parque marino Nacional Arrecifes de Cozumel con una superficie de 11,897 Ha. que comprende los arrecifes coralinos del litoral suroeste de la isla.
- Parque Natural Chan Kanaab con una superficie de 14 Ha. con lo cual se protege la flora y fauna silvestre y acuática de este cuerpo de agua, además del jardín botánico que lo rodea.
- Zona sujeta a conservación ecológica Laguna Colombia con una superficie de 674 Ha para proteger la laguna Colombia situada en el sur de la isla.

2. **Recursos naturales:** Los principales recursos del municipio son sus playas y mar cristalino y sus arrecifes de coral que atraen a visitantes nacionales e internacionales, también

cuenta con abundantes recursos pesqueros. Aunque no es explotada, se cuenta con suelos aptos para la agricultura y fruticultura.

3. **Fiestas, danzas y tradiciones:** En junio es la fiesta religiosa de San Pedro y San Pablo, en septiembre la de San Miguel (el nombre de la cabecera municipal es San Miguel de Cozumel), en febrero o marzo se lleva a cabo el carnaval y en mayo se celebra en El Cedral la fiesta de la Santa Cruz.

4. **Música:** La música propia de la región tiene influencia caribeña y yucateca, pero con la gran cantidad de visitantes se tiene la tendencia a la música internacional.

5. **Artesanías:** Las artesanías locales son a base de coral negro y materiales marinos, en su calidad de centro turístico se comercializan artesanías de todo el país.

6. **Gastronomía:** La comida tradicional es a base de pescados y mariscos, además de una gran influencia de la comida yucateca.

7. **Centros turísticos:** En todo el litoral de la isla se puede encontrar playas de blanca arena y el mar color turquesa de gran belleza. Existen zonas hoteleras como Playa Norte y la Zona Sur y se cuenta con varios balnearios diseminados en el litoral.

- Laguna de Chankanab ubicada al sur del poblado es un cuerpo de agua comunicada por un túnel subterráneo con el mar en donde puede observarse, como en un acuario natural la fauna y flora marina; alrededor de la laguna existe un jardín botánico con la vegetación representativa de la región y en la costa que se encuentra en aproximadamente 100 metros de la laguna, existen arrecifes coralíferos y la estatua submarina de una virgen. Está catalogado como área natural protegida.

- Caleta Xel-Ha. Situado en el continente constituye un centro turístico de belleza excepcional por la variedad de flora y fauna marina que puede observarse, además de los vestigios arqueológicos de la cultura maya. Puede considerarse el acuario natural más grande del mundo. Cuenta con tiendas, restaurantes y un museo marítimo.⁴³

⁴³ Enciclopedia de Los Municipios y Delegaciones de México
Estado de Quintana Roo.

COZUMEL



Chef David E. Reyes Jaramillo.

El Chef David Reyes Jaramillo originario de la Cd. de México radica desde hace 19 años en el estado de Quintana Roo. Durante sus estudios en la Universidad del Caribe en Cancún, desarrolló servicio social en una comunidad Maya del Municipio de Kantunilkin, llamado Nuevo Durango, este hecho definió su manera de ver la gastronomía, en particular la gastronomía del Mayab. Comenzó a realizar recorridos gastronómicos en diversas comunidades de Quintana Roo y Yucatán, aprendiendo y proyectando ese aprendizaje en sus centros de trabajo. En Cozumel radica una gran cantidad de personas provenientes de Yucatán y municipios de Quintana Roo, emulando recetas originarias de sus pueblos de origen enriquecidas con productos proteicos principalmente de mar de la Isla de Cozumel.

Los pescadores antes de partir se encomiendan a la diosa Ixchel (deidad Maya de la luna y patrona de las islas de Quintana Roo y Yucatán). Los productos endémicos que ofrece el mar como el Mero, Pargo, Robalo, Pez Ángel, Escochin, Caracol, Tuchtos, Pulpo y langosta, (por mencionar los más conocidos) son servidos con recetas típicas de las comunidades del Mayab como los pimitos, tamales, pipianes, y tzacoles. Creando un estilo único de cocina del Caribe Mexicano que se mantiene vigente gracias a la tradición oral.

RECETAS DE COZUMEL

PIMITOS

Los pimitos son un platillo típico del sureste mexicano, constituido por masa de maíz, sal y manteca.

Tradicionalmente los pimitos se preparan acompañan con lomitos de cerdo estilo Valladolid, huevo duro y cebolla curtida.

Receta otorgada por el Chef David E. Reyes Jaramillo.

Ingredientes:

Masa.

Manteca.

Sal.

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes y formar una tortilla gruesa para cocer en el comal, pellizcar las orillas (como un sope) y reservar.

CEVICHE DE CARACOL

En Quintana Roo el caracol se cocina en diferentes formas. Casi siempre se cortan como bistecs que se cuecen en agua con ajo y cebolla, y cuando ya están suaves se preparan.

El caracol empanizado a veces se acompaña con cebollas encurtidas. Para el cebiche, se corta el caracol cocido, se marina en jugo de limón y se mezcla con jitomate y chile habanero picado.

También se prepara al mojo de ajo y en coctel con salsa cátsup, cebolla picada y trocitos de aguacate. Todos estos platillos se pueden encontrar especialmente en los restaurantes o palapas de Cozumel, Isla Mujeres o alguna otra playa del Caribe mexicano.

Receta otorgada por el Chef David E. Reyes Jaramillo.

Ingredientes:

Caracol rosado (la parte más dura).

Limón.

Tomate.

Cebolla.

Cilantro.

Aceite de olivo.

Procedimiento:

Limpiar el caracol y cortarlo en cubos, curtir con jugo de limón y sal, añadir tomate, cebolla y cilantro picados y mezclar, rectificar sazón con sal y aceite de olivo.

Montar encima de los pimientos y servir con salsa de habanero.

PESCADO ENTOMATADO

Se puede preparar con cualquier pescado, ya que al ser una isla abundan varias especies de pescados, muy ricos en aceites e incluso en sabor.

Receta otorgada por el Chef David E. Reyes Jaramillo.

Ingredientes:

Pescado del día (boquinete, mero, pargo).

Puré de tomate.

Ajo.

Cebolla.

Aceite de oliva.

Laurel.

Procedimiento:

Cocer el pescado en agua, sal y laurel, desmenuzar.

Sofreír el pescado en aceite de olivo con ajo y cebolla y añadir el puré de tomate.

Rectificar sazón y servir con los pimientos.

TUCHITOS EN ROJO

Es un producto muy abundante, es muy característico de los botaneros de mariscos.

Receta otorgada por el Chef David E. Reyes Jaramillo.

Ingredientes

Cebolla morada 200g

Chile guajillo 100g

Achiote 50gr

Aceite 10 ml

Tomate rojo 300 gr

Procedimiento:

Los tuchitos se limpian y se cosen en agua con sal cebolla y ajo para ablandarlos. Después se sofríen con cebolla morada y se añade un adobo de tomate guajillo y achiote. Se deja cocer a fuego bajo por 20min al final de la cocción se añade cilantro

SAK K'OOOL DE LANGOSTA

Se come casi todo el tiempo, excepto cuando hay veda de langosta, es un producto muy abundante y característico del lugar.

Receta otorgada por el Chef David E. Reyes Jaramillo.

Ingredientes

Colas de langosta 2 pza.

Manteca de cerdo 20 gr

Dientes de ajo 2 pza

Masa de maíz 100 gr

Agua 600 ml

Achiote 50 gr

Procedimiento:

La langosta se limpia y se corta por la mitad. Se pone una sartén con manteca y ajo hasta quemarse se agregan la langosta para sellarlas.

Se prepara la col con masa desleída en agua y achiote

Se añade la masa a las langostas y se mueve a fuego lento hasta espesar la col

Añadir epazote al final de la cocción y acompañar con chiltomate y tortillas de coma.

PUERTO MORELOS

El municipio de Puerto Morelos es uno de los 11 municipios que integran el estado mexicano de Quintana Roo. Su cabecera es Puerto Morelos. Fue creado por el decreto 342 del Congreso de Quintana Roo, publicado el 6 de noviembre de 2015 en el

Periódico Oficial del estado, durante la administración de Roberto Borge Angulo. Esta disposición entró en vigor el 6 de enero de 2016.



El municipio de Puerto Morelos se encuentra en la zona norte del estado de Quintana Roo, al norte colinda con los municipios de Lázaro Cárdenas y Benito Juárez, al este con el municipio de Benito Juárez y el mar Caribe, al sur con los municipios de Solidaridad y Lázaro Cárdenas, y al oeste con el municipio de Lázaro Cárdenas. Su extensión territorial es de aproximadamente 1043.92 km². Su litoral costero mide aproximadamente 17.7 km.



Historia.

La historia de Puerto Morelos es tan antigua como la de Quintana Roo, y ha sido sin duda, pieza clave para el desarrollo de esa entidad.

El 29 de febrero de 1936, por resolución presidencial, 51 habitantes fundaron el Ejido de Puerto Morelos, era un poblado con casas de madera, un faro, un muelle, una sola calle paralela a la costa y un almacén. Con la creación de Quintana Roo como entidad federativa, Puerto Morelos estuvo bajo la administración política del municipio de Isla Mujeres durante un breve lapso de tiempo, después se transfirió a Cozumel al cual perteneció durante varias décadas y posteriormente al municipio de Benito

Juárez. En septiembre de 1967 el poderoso huracán “Beulah” inclinó el único faro que había en el puerto, el cual actualmente es símbolo de la identidad del lugar y representa la fortaleza de la población porque este faro permanece pese a que han pasado varios huracanes por esa región. Fue el 6 de noviembre de 2015 cuando la XIV Legislatura del Congreso del Estado de Quintana Roo lo declaró formalmente como el onceavo municipio de esa entidad, tras fraccionar el municipio de Benito Juárez. Sin embargo, el decreto de creación entró en vigor a partir del 6 de enero de 2016. Actualmente, Puerto Morelos cuenta con una superficie de 1043.92 km² y comprende las localidades de Puerto Morelos, como cabecera municipal, Leona Vicario y Central Vallarta en las cuales de acuerdo al Consejo Estatal de Población, en 2015 habitaban 37,099 personas.

Su actividad principal y que genera más recursos es el turismo, al ser un sitio que posee recursos naturales extraordinarios, se convierte en parte esencial en el desarrollo económico del país.

Cabe mencionar que, en 2017, participó en el programa Agenda para el Desarrollo Municipal del Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal obteniendo el reconocimiento "Inicio de la Transformación".

Datos de interés:

1. **Centro turístico:** Puerto Morelos se ha caracterizado desde la década de los setenta, por la presencia de instituciones, organizaciones y personas dedicadas a actividades de investigación y conservación de la naturaleza. En la década de los ochenta los puertomorelenses participaron en la conservación del arrecife, pero en 1995 la comunidad de Puerto Morelos integrada por pescadores, prestadores de servicios, investigadores, técnicos, ambientalistas, grupos de transportistas, grupos de productores y sociedad civil, consideraron imprescindible para el sano y equilibrado desarrollo de la sociedad local y regional, la conservación de este patrimonio natural y trabajaron organizadamente en las gestiones para que el arrecife fuera decretado Parque nacional.

El arrecife del Parque nacional forma parte del “Gran Cinturón de Arrecifes del Atlántico Occidental”, barrera coralina que se extiende mil km desde Cabo Catoche hasta Honduras; es la segunda más grande del mundo y se le conoce también como

“Gran Arrecife Maya”. Forma parte de la iniciativa “Sistema Arrecifal Mesoamericano” (SAM) que tiene como propuesta unificar en una acción conjunta los esfuerzos de México, Belice, Guatemala y Honduras para la conservación y desarrollo sustentable del mismo.

2. Eventos:

- **Torneo de pesca:** Hacia finales de mayo se realiza un tradicional torneo internacional de pesca de altura, normalmente participan decenas de embarcaciones de diferentes calados. Esta celebración en Puerto Morelos regularmente se efectúa cercano al primero de Junio en conmemoración al Día de la Marina en donde participó la señorita Mirely Vargas como la primera Reina del torneo de pesca.

- **Festival de música:** La Casa de la Cultura de Puerto Morelos, realiza frecuentemente en la plaza principal, festivales de música, en los cuales participan habitantes, así como visitantes asiduos nacionales y extranjeros.

- **Festival de teatro:** Así mismo la Casa de la Cultura de Puerto Morelos, realiza anualmente un "Festival de Teatro Internacional Frente al Mar" en abril.

- **Fiestas religiosas:** En la plaza principal existe una iglesia católica, y en la semana del 19 de marzo (San José) tradicionalmente se realiza una verbena popular.

- **Fiestas nacionales:** También se celebran mediante verbenas populares y otras actividades el 15 y 16 de septiembre (Independencia de México), y 1.º de junio (día de la Marina)

- **Carnaval:** Como muchas poblaciones costeras, en Puerto Morelos también se realiza un Carnaval, aunque este no necesariamente se celebra antes de la cuaresma.⁴⁴

⁴⁴ Enciclopedia de Los Municipios y Delegaciones de México.
Estado de Quintana Roo.

PUERTO MORELOS



En memoria a la Sra. Josefina Ríos Guzmán

LG. Abril León Ríos.

De descendencia veracruzana y tabasqueña Abril León Ríos, nacida en la ciudad de Cancún en el Estado de Quintana Roo, pero ha vivido 27 años en el poblado de Puerto Morelos, el municipio más joven del Estado de Quintana Roo. Su madre originaria del Estado de Veracruz y su padre del estado de Tabasco, por diversos motivos se vieron en la necesidad de mudarse de su tierra natal al poblado de puerto Morelos en el año 1981 cuando dicho lugar apenas era un pequeño puerto y su principal ingreso económico para los pocos habitantes y familias de este lugar era la pesca.

Su madre la Sra. Josefina Ríos Guzmán siempre tuvo un gran amor y pasión por la cocina, en cada oportunidad que se le presentará, o donde pudiese llevar y representar sus raíces por medio de la comida, ella lo hacía, en vendimias o por encargo, inevitablemente estuvo involucrada con la gastronomía local, era feliz transfiriendo sus conocimientos a todo aquel que le preguntase algo referente a su cocina. Con su familia que tuvo el gusto, placer y esmero de cocinar platillos típicos familiares,

tanto en festejos, así como cotidianamente, Por esa razón desde niña adquirió esos conocimientos y los lleva marcado en su transcendencia. Su madre cocinaba con utensilios que específicamente le daban ese sabor peculiar a cada guiso y que en la actualidad los seguía usando, sin dejar que nadie los toque, los cuidaba como los tesoros de su cocina. Un ejemplo de ello es que aún conserva el molcajete donde ella preparaba (y ahora ella lo hace) diferentes salsas o moliendas para darle ese sabor que distinguía cada uno de sus platillos.

RECTEAS DE PUERTO MORELOS

MINILLA DE CAZÓN

La minilla de cazón de orígenes veracruzanos que consiste en asar el pescado completamente para extraer su carne y realizar el guiso, la Sra. Realiza una adaptación con el cazón, este platillo es especial en la familia León Ríos para su consumo en la semana santa, específicamente en Viernes Santo según la religión católica, con este guiso se realizan productos derivados como empandas, tacos, tostadas, siempre acompañado de arroz blanco y cebolla encurtida.

Receta escrita por Abril León Ríos.

Ingredientes:

Cazón fresco.
Jitomate.
Cebolla.
Ajo.
Chile xcatlic.
Epazote.
Sal y pimienta.

Procedimiento:

En una cacerola poner a hervir el cazón con suficiente agua. Mientras el pescado está a fuego, picamos el resto de los ingredientes en cuadritos pequeños.

Una vez cocido el cazón retirar la piel y los huesos, escurrir la carne a modo de que quede completamente seca.

Sofreír la cebolla y el ajo y después incorporamos el resto de los ingredientes incluyendo la carne del cazón y sazonomos. Mezclamos y dejamos cocinar.

Cuando la manilla ya está seca y haya tomado un color rojizo apagamos y podemos servir con tostadas acompañado con un arroz blanco.

ALBÓNDIGAS CON FIDEOS

Los preparaba como se explica en la receta, pero cuando recién había llegado a Puerto Morelos, ahí no freían los fideos eso fue una técnica o tip, que los vecinos otorgaron.

Receta escrita por Abril León Ríos.

Ingredientes:

Carne mixta molida.

Huesos con carne o tuétano.

Fideos gruesos.

1 huevo.

Manteca.

Pan molido.

Jitomate.

Cebolla.

Ajo.

Cilantro.

Sal.

Procedimiento:

Ponernos a hervir los huesos. Para las albóndigas licuamos un jitomate y medio, un cuarto de cebolla, un diente de ajo, una cucharada sopera de pan molido, cilantro y un chorrito de manteca de cerdo.

Batir un huevo aparte e incorporar a la carne junto con todo lo anterior ya licuado. Mezclamos bien, agregamos sal y empezamos hacer las albóndigas.

Freír los fideos, escurrir el aceite y reservar. Retiramos la espuma (si tiene) el caldo donde está hirviendo los huesos.

Tomamos unos dos cucharones del caldo y licuamos tres jitomates y un cuarto de cebolla, para darle color regresamos e incorporar las albóndigas a la olla.

Dejamos que las albóndigas se cocinen aproximadamente unos 30 minutos a fuego medio. Finalmente agregamos los fideos y dejamos hervir. Una vez listo, servimos.

PULPO ENCEBOLLADO

Esta receta es de Veracruz, es fácil de preparar por el simple hecho de que son muy accesible los ingredientes, sin embargo, ella metía el pulpo en agua sin que estuviera hirviendo, lo que ocasionaba que este se encogiera demasiado, conoció la técnica de “asustar” el pulpo 3 veces en agua hirviendo para evitar que no se enrolle o que se contraiga y quede duro.

Receta escrita por Abril León Ríos.

Ingredientes:

Pulpo fresco.
Cebolla.
Chile jalapeño.
Sal.
Pimienta.

Procedimiento:

Lavar y limpiar perfectamente el pulpo, poner agua a calentar y cuando este hirviendo sumergirlo tres veces, dejar en el agua hasta que se cocine, aproximadamente 2 horas.

Cortar la cebolla en plumas delgadas y el chile. Cuando el pulpo este cocido lo retiramos del fuego y picamos.

En un sartén grande ponemos un chorrito de aceite y sofreír la cebolla, agregamos el pulpo y el chile.

Agregamos sal y pimienta. Servir con arroz blanco y tostadas o tortillas.

CEVICHE DE CAMARÓN Y FILETE

“Ningún ceviche como el de la Sra. Josefina”, esas eran las palabras que escuchaba frecuentemente en los negocios de mi padre, como se mencionó anteriormente siempre busco estar entre la cocina, decidió vender vasitos de ceviche los sábados y domingos en el negocio, siendo un éxito y recibiendo comentarios muy bellos por parte de la gente.

Receta escrita por Abril León Ríos.

Ingredientes:

Camarón.
Filete de pescado.
Cebolla.
Jitomate.
Jugo de limón.
Cilantro.
Chile habanero.
Sal.
Pimienta.

Procedimiento:

Limpiamos los camarones (en caso de tener cáscara) y cortamos en pedazos medianos, lo mismo con el filete estos sin revolver.

Ponemos a calentar agua y cuando este hirviendo la echamos sobre los camarones a mono de pre-cocerlos.

Ecurrimos y ahora si los mezclamos con el filete y añadimos el jugo de limón, cubriéndolos por completo.

Dejamos cocer únicamente con el jugo., mientras cortamos en cuadros pequeños el jitomate y la cebolla, y picamos el cilantro.

Cuando el camarón y el filete ya estén suaves y bien cocidos añadimos sal y pimienta, y los demás ingredientes. Mezclamos muy bien todo, rectificamos sabor y listo.

Aparte picar finalmente el chile habanero, agregamos sal y jugo de limón. Servir con tostadas o galletas.

CHILPACHOLE DE TENAZAS DE LANGOSTA

En Puerto Morelos se acostumbra ir al muelle de pescadores, a esperar a los que fueron a bucear langosta lleguen, ya al limpiar la langosta te pueden vender la cabeza y pecho con tenazas de langosta y así hacerte una rica comida.

Receta escrita por Abril León Ríos.

Ingredientes:

Cabeza y tenazas de langosta.
2 cebollas grandes.
2 dientes de ajo.
3 tomates.
1 litro de puré de tomate.
Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento:

Quebrar con una piedra las tenazas, se salpimientan y se dejan en reposo unos 30 min.

Posterior se pasan a freír hasta que agarren un color rojizo, se les pone la cebolla en rebanadas, el tomate y el ajo licuado.

Cuando ya esté a 3/4 d cocidos se les agrega el puré de tomate y una taza de agua hasta terminar la cocción.

LISETA ASADA

Esperar principalmente el mal tiempo en Puerto Morelos es algo padre. Ya q es cuando se aproximan los cardúmenes de Lisetas a la orilla y es así cuando la Tía Edith les puede tirar el atarrayazo y agarrar varias, para después hacerla asaditas con hoja de acuyo.

Receta escrita por Abril León Ríos.

Ingredientes:

Lisetas
Hoja de acuyo
Tomates
Cebolla
Chiles jalapeños
Sal al gusto.

Preparación:

Se abren las lisetas por el lomo, se le saca las tripas y se lava (no se le quitan las escamas) posteriormente se le pone sal, una cama de hoja de acuyo con rodajas de tomate, cebolla y chile y se cierra la liseta.

Posteriormente se pone en un comal previamente caliente (el comal lleva una cubierta d sal, para q no se pegue la liseta y se sale el pescado) esperamos unos 20 minutos y listo a comer.

SOLIDARIDAD

El nombre de este municipio es un reconocimiento a la participación social de los quintanarroenses para apoyar a los grupos más desprotegidos en lograr mayores niveles de bienestar social y desarrollo económico.



De forma circular el contorno del escudo es una cenefa donde se alternan glifos mayas del número ocho, en alusión a ser el octavo municipio del estado, se representa la cabeza y cuerpo de serpiente que terminan cada una en un rostro maya emergiendo de las fauces, una de ellas en actitud de comunicación; también se representan dos manos en saludo y

los símbolos de la luna y el sol, así como el dios descendente de Tulum, elementos piramidales que recuerdan los asentamientos de la cultura maya en esta región; un chac mool que se eleva al símbolo de la comunicación y también las olas que reflejan la condición de litoral.

El municipio de Solidaridad se localiza en la porción norte del estado, entre las coordenadas geográficas extremas, al norte 20° 45', al sur 19° 46' de latitud norte; al este 86° 57' y al oeste 88° 05' de longitud oeste. Tiene como colindancias: al norte con el estado de Yucatán y con los municipios de Lázaro Cárdenas y Benito Juárez; al este con el



Mar Caribe y el municipio de Cozumel; al sur con el Mar Caribe y el municipio de Felipe Carrillo Puerto y al oeste con el Municipio de Felipe Carrillo Puerto y el estado de Yucatán.

Historia: El actual territorio del municipio pertenecía en su mayor parte al cacicazgo de Ecab, a los cuales pertenecían entre otras las localidades de Tulum, Cobá, Xamanhá (actualmente Playa del Carmen), Tancah y Polé. En las crónicas de los

españoles se describe a Tulum como una ciudad tan grande como Sevilla. La región fue conquistada en 1526 por Francisco de Montejo quien fundó la villa de Salamanca en donde actualmente se encuentra Xel-Ha. Durante la época colonial la región permaneció casi deshabitada y no fue hasta el presente siglo cuando se fundaron campamentos para la explotación del chicle y la madera. Desde la integración del Territorio de Quintana Roo perteneció a la Delegación de Cozumel y más tarde con la creación del Estado de Quintana Roo perteneció al municipio de Cozumel, hasta que en 1993 por Decreto del Gobierno del Estado se crea el municipio de Solidaridad que comprende el territorio de la parte continental que pertenecía al municipio de Cozumel.

Datos de interés:

1. **Principales Ecosistemas:** Dentro de la amplia riqueza de especies de flora detectadas en la zona se encuentra árboles de: zapote, ramón, chechén, chacah, cedro, ya'axche, kitanche, papaya, sa'kbob, mahahau, hiraia obovata, bisil, mansoa verrucifera, tatsi, habín, kaniste, guaya y palma chit, todas distribuidas y presentes en el corredor Cancún - Tulum. En la orilla de la costa se localizan áreas de manglar y algunas ciénagas con especies tales como el mangle rojo y el mangle blanco. En la zona de las dunas costeras existe predominio de la uva de mar, así como la palma cocotera entre otros. Las áreas inundables o sujetas a inundación presentan vegetación de tule.

Los animales de la región corresponden mayoritariamente de origen neotropical, sin embargo, están presentes animales de origen neártico como el venado. Los principales grupos representados son los anfibios, reptiles, aves y mamíferos. Se detectaron la presencia de 309 especies en el corredor Cancún - Tulum, de las cuales las aves son las más difundidas de todas. Las aves se encuentran representadas por zanates, garzas blancas, colibríes y pequeños mamíferos como la zorra gris, ardillas, ratones, tlacuaches y murciélagos; que junto con la gran variedad de fauna marina representan un recurso importante de la localidad. En el litoral, se localiza una parte de la Reserva de la Biosfera de Sian Ka'an, "Puerta del cielo", que alberga más de 300 especies de aves acuáticas y una gran variedad de mamíferos. En esta reserva se reproducen especies como el

jaguar, el puma, el ocelote, el tigrillo, el mono araña, el venado cola blanca, y otros en peligro de extinción como el manatí. La biodiversidad de la selva incluye: bosque tropical, sabana, manglares y costa.

2. **Recursos Naturales:** Los principales recursos naturales del municipio son la selva con sus diferentes especies maderables y la explotación del chicle, la fauna marina, las playas, arrecifes coralinos y el mar de incomparable belleza. Existe potencial para la fruticultura y actividades pecuarias.

3. **Fiestas, Danzas Y Tradiciones:** En julio se festeja a la Virgen del Carmen, patrona de Playa del Carmen, en donde el municipio organiza una feria llamada Expocar. En Tulum se encuentra un Santuario Maya, en donde se realizan ceremonias tradicionales que tiene su antecedente en el culto a la Cruz Parlante de Chan Santa Cruz, hoy Felipe Carrillo Puerto, durante la Guerra de Castas. Este santuario es custodiado por habitantes de la localidad organizados en una jerarquía militar, celebrándose reuniones periódicas con otras localidades mayas de la región.

4. **Música:** La fuerte inmigración de habitantes de todo el país y la influencia de los visitantes nacionales y extranjeros en el litoral del municipio, tiene como resultado una paulatina pérdida de la música tradicional, predominando la música caribeña e internacional. En la zona rural se ha conservado la música tradicional maya como el Mayapax y jaranas de origen yucateco.

5. **Artesanías:** En los centros turísticos predominan las artesanías del resto del país; en la zona rural se elaboran artesanías de madera, palma, piedra caliza, resina y bordados a mano en la elaboración de vestimentas tradicionales.

6. **Gastronomía:** Los principales platillos se componen de mariscos y pescado, además del auge de la comida internacional en los centros turísticos. En la zona rural se mantiene la tradición de la comida maya a base de caza de monte y con gran influencia yucateca en la preparación.

7. **Centros Turísticos:** Los principales centros turísticos son:

- **Playa del Carmen:** Cuenta con playas de blanca arena y un mar de color turquesa excepcional, con arrecifes coralinos cercanos

y pesca deportiva. Este centro apenas empieza a desarrollar su gran potencial como un destino turístico de nivel mundial.

En el Templo de Los Frescos se puede apreciar una parte de la vida de los mayas en frescos que conservan sus colores naturales. En el Templo del Dios que Cae se puede apreciar una deidad cayendo del cielo. El pueblo de Tulum es residencia de un Santuario Maya, hay tiendas de artesanías, restaurantes con comida tradicional y servicios de transporte.

- **Cobá:** Es un centro arqueológico de primera importancia en cuyo alrededor hay una laguna y un hotel. Aunque solamente se ha excavado una pequeña parte de la zona se pueden apreciar importantes vestigios como la pirámide del Nohoch Mul, considerada de las más importantes de la Península de Yucatán, un castillo con nueve hileras conocido como La Iglesia, un juego de pelota y una red de caminos mayas.

- **Xcaret:** Es un centro turístico de gran belleza natural formado por ensenadas, caletas, cavernas y cenotes en donde se puede bucear con snorkel. Cuenta con vestigios arqueológicos de la cultura maya. Está instalado un parque administrado por la iniciativa privada que cuenta con delfinario, aviario, establo, restaurantes, un río submarino, y todos los servicios requeridos para el confort de los visitantes.

- **Akumal:** Es un centro turístico pionero en el buceo submarino realizado en los arrecifes coralinos situados a corta distancia, cuenta con marina, hotel, zona residencial, un museo con artículos rescatados de galeones españoles del tiempo de la colonia y todos los servicios para los visitantes. En las cercanías de este centro turístico se localizan sitios de gran belleza natural como Xcacel, en donde llegan las tortugas marinas a desovar Chemuyil con preciosas playas.

- **Puerto Aventuras:** Constituye un complejo turístico con instalaciones de primera categoría con marinas, zona residencial, campo de golf, restaurantes, centro comercial y todos los servicios para los visitantes. En su cercanía existen sitios con playas y mar apreciados por todos los visitantes por su gran belleza, como por ejemplo Xpu Ha con una laguna donde pueden apreciarse manatíes; Kantenah con playas y paisajes excepcionales. y otros sitios todavía no explotados en el sector turístico.⁴⁵

⁴⁵ Enciclopedia de Los Municipios y Delegaciones de México.
Estado de Quintana Roo.

SOLIDARIDAD



Mi nombre es José Agustín Puc Chiclin, originario del Estado de Yucatán.

Radico en Playa del Carmen desde 1995, hace 25 años que llegue a playa y vine a la edad de 15 años con mi tío Juan Gualberto Chiclin hermano de mi madre, él se dedicaba a las obras de construcción, mi primer empleo fue en una de las primeras abarroterías de playa, por la edad fue de los primero que podía emplearme, pude tramitar permiso de laboral, comencé en hotelería como Steward.

Motivado por los guisos tradicionales de mi madre y mi abuela, inicié a los 17 años en el ámbito de la cocina, en hoteles de la Riviera Maya; posteriormente estudiando Gastronomía y logrando así una Certificación Universitaria de chef Ejecutivo en la Universidad del Caribe.

Estoy a cargo de las cocinas del hotel princess Platinum Yucatán y del Restaurante Sky Lights, en donde realizamos cenas maridajes únicos y especiales con chefs invitados de diferentes lugares. Difundiendo el uso del producto local en fusión con los de importación, sin alterar los sabores que los caracterizan, sino todo lo contrario, la suma de ambos logran una explosión gustativa al paladar y presentaciones de gran admiración.

He participado como jurado en escuelas y hoteles, así como en un seminario de chocolatería en Barcelona, España y en congreso internacional de Gastronomía en San Antonio Texas.

Me caracteriza la creatividad y pasión por satisfacer el paladar de los comensales, para que disfruten con todos los sentidos de sus alimentos.

RECETAS DE SOLIDARIDAD

CEVICHE DE PULPO FRITO

Existe una gran variedad de ceviches este es un ceviche de pulpo cocido mediante la fritura, muy distinto a los frescos, en caso de querer cocer el pulpo se recomienda se haga en agua con sal en un periodo aproximado de 45 minutos en la península, en caso de esta en la ciudad de México hasta 1 hora y media a fuego bajo.

Ingredientes:

Pulpo
Aceite para freír
Tomate guaje
Cebolla morada
Cilantro
Limón
Ajo
Sal y pimienta

Preparación:

Se limpia y lava el pulpo y se corta en cuadros, se calienta en una sartén el aceite y una vez caliente se agrega el pulpo y el ajo hasta cocer.

Se lavan y limpian los vegetales, la cebolla se pone a asar en el fogón de leña entera, se cortan en cubos el tomate y se filetea el cilantro. Ya cocida la cebolla se corta en cuadros y se añade el limón al pulpo ya cocido. Se mezcla todo y se sazona.

TS'OT T'ÓOJBI CHAY

Es una preparación tradicional que se realiza cuando hay una novena o algún acto religioso en el que se ofrenda el tamal.

Receta proporcionada por: José Agustín Puc Chiclin

Ingredientes:

Masa de maíz amarillo
Chaya
Manteca
Huevo cocido
Hoja santa
Pepita molida de calabaza
Sal y pimienta
Tomate
Cebolla
Epazote
Chile habanero

Preparación:

Se mezcla la masa con manteca y chaya picada hasta conseguir que la masa se incorpore bien con sal y pimienta, se limpia la hoja santa y se extiende sobre él la masa, se rellena de huevo y pepita molida, después se realiza un rollo para cocinar al vapor en una olla.

Se acompaña con una salsa de tomate frito picante, se corta el tomate, la cebolla en brunoise, con bastante grasa de cerdo se agrega el epazote, el chile habanero y se sazona.

BOQUINETE FRITO

Son recetas que viene de la abuela y de mi esposa, cuando recién llegamos a playa, era muy común comer esto, acompañado con sus guarniciones anexadas en las dos recetas siguientes, una ensalada y una salsa de chile habanero.

Receta proporcionada por: José Agustín Puc Chiclin

Ingredientes:

Aceite para freír
Boquinete entero eviscerado

Ajo
Limón
Sal y pimienta quebrada

Preparación:

En una sartén profunda se pone el aceite a calentar, mientras tanto se limpia y se sacan las vísceras del pescado, se le hacen 3 líneas con el cuchillo sobre la piel del pescado y se marina con el jugo de limón, ajo finamente picado, sal y pimienta. Se deja reposar unos minutos. Se procede a la fritura. se sirve y se acompaña con alguna ensalada, frijol o arroz en caso de requerir acompañamiento a su gusto.

**SALPICÓN DE VEGETALES
(ENSALADA PARA EL BOQUINETE)**

Receta proporcionada por: José Agustín Puc Chiclin

Ingredientes:

Tomate guaje
Lechuga romana en cuadros
Zanahoria rallada
Cebolla
Cilantro
Naranja agria
Sal y pimienta

Precedimeinto:

Se corta en julianas la cebolla y el tomate, junto con el cilantro y se colocan en un bowl, añadimos el jugo de la naranja agria y se sazona.

SALSA DE HABANERO

Receta proporcionada por: José Agustín Puc Chiclin

Ingredientes:

Chile habanero

Naranja agria

Sal y pimienta

Preparación:

Se coloca el habanero entre las cenizas del fogón de leña hasta quemar, acto seguido se martaja y se le añade el jugo de naranja agria y se sazona.

Ya para finalizar se coloca el boquinete marinado en el aceite ya caliente, hasta dorar por ambos lados, se escurre y se sirve acompañado con el salpicón y la salsa de habanero.

POLLO ENCEBOLLADO

Es una forma de honrar a la abuela con sus gallinas de patio, su sabor le deba un toque especial. Cabe destacar que las comunidades mayas no consumen pollo comercial, debido a que se tiene la creencia que tanto químico utilizado para su engorda vuelve estéril al hombre.

Receta proporcionada por: José Agustín Puc Chiclin

Ingredientes:

Muslos de pollo

Recado blanco

Cebolla blanca

Naranja agria

Ajo

Laurel

Orégano

Agua

Sal y pimienta

Carbón

Chile xcatic

Procedimiento:

Se limpian bien los muslos de pollo, se marinan con recado blanco, naranja agria, sal y pimienta. Se ponen a asar al carbón junto con los ajos, el chile xcatic y cebolla enteros, el pollo sólo sellado y se coloca en una olla a hervir con laurel, orégano, el ajo y chile bien asados, la cebolla ya cocida en gajos. Sazonar al gusto y servir.

CHE'CHAK DE CHAK-CHI'

Es un pez endémico también prepararlo en forma de caldo normalmente en tiempos de pascua todos los viernes de sebe consumir pescado en una gran variedad de preparación. El vocablo Che'chak significa cocer de un solo hervor la carne fresca y Chak-chi' es Pez popularmente conocido en la región costera y que adquiere su nombre por la coloración roja de su boca. Este es un caldo endémico.

Receta proporcionada por: José Agustín Puc Chiclin

Ingredientes:

Pescado de Chak-chi'
Recado blanco
Ajo
Cebolla
Chile xcatic
Laurel
Chaya
Epazote
Sal
Pimienta

Procedimiento

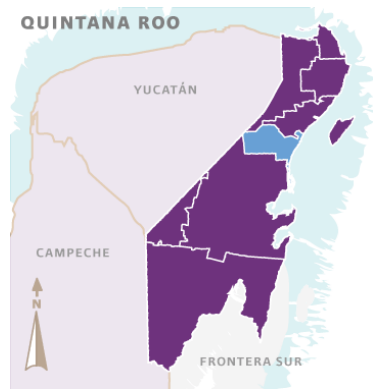
Se limpia el pescado y se marina con el recado blanco, sal y pimienta, en postas, se asan la cebolla, el ajo y el chile xcatic, después se ponen en una olla con agua y se añaden los vegetales asados con laurel y epazote 10 minutos de hervor y se incorpora el pescado marinado y la chaya previamente limpia. Por último, se rectifica la sazón y quedamos listos con el manjar de caldo.

TULUM

Originariamente la ciudad se llamó Zama, que hace alusión a la palabra maya que sirve para referirse al “mañana” o al “amanecer”. El nombre de Tulum es por tanto posterior y significa “muralla” “empalizada” refiriéndose a la muralla que la rodea.



Tulum es un municipio que se fundó el 13 de marzo del 2008 y es el noveno lugar que forma parte del estado de Quintana Roo, se localiza en la parte centro-norte del estado.



Territorialmente limita en la parte norte con el municipio de Solidaridad, al sur con Felipe Carrillo Puerto, en la región del este con el municipio de Valladolid, perteneciente al estado de Yucatán. De acuerdo al mapa de la República Mexicana, Tulum se localiza entre los paralelos 20° 12' 43" latitud norte y entre los meridianos 87° 27' 57" longitud oeste, respecto al meridiano de Greenwich.

Historia:

Ya en el año 1518 el cronista español Juan Díaz se refería a ella como una “ciudad tan grande como Sevilla”, con una torre que sin duda era El Castillo de Tulum. Pero parece ser que la conquista aceleró un proceso de abandono que ya había comenzado antes de la llegada de los españoles. Cayó en el olvido (no así para los mayas que seguían recordando este antiguo asentamiento al que le seguían llevando ofrendas) hasta 1841, año en el cual fue “redescubierta” y explorada por los viajeros Stephens y Frederick Catherwood. Se puede decir que la arquitectura de esta ciudad es el mayor ejemplo de lo que se denomina como el estilo de la Costa Oriental. Sus edificios

fueron construidos en el periodo Postclásico entre el 1200 y el 1550 de nuestra era. Estructuras como El Castillo y el Templo de los Frescos destacan por el buen estado de conservación y por la gran calidad de sus pinturas murales. Sin embargo, la presencia de elementos más antiguos en la ciudad, como la denominada Estela 1, datada en el año 564 de nuestra era, así como la llamada Estructura 59 que contiene algunos elementos estilísticos del periodo Clásico Tardío, indican que el asentamiento pudo ser más antiguo (quizá del Clásico Temprano del 400 o 500 d. C.). Según el investigador Ernesto Vargas la ciudad habría funcionado como un asentamiento independiente del dominio de otras ciudades o provincias hasta la llegada de los españoles en el siglo XVI, cuando fue abandonada definitivamente.

Datos de interés:

1. **Principales ecosistemas:** Dentro de la amplia riqueza de especies de flora detectadas en la zona se encuentra árboles de: zapote, ramón, chechén, chacah, cedro, ya'axche, kitanche, papaya, sa'kbob, mahahau, hiraia obovata, bisil, mansoa verrucifera, tatsi, habín, kaniste, guaya y palma chit, todas distribuidas y presentes en el corredor Cancún - Tulum. En la orilla de la costa se localizan áreas de manglar y algunas ciénagas con especies tales como el mangle rojo y el mangle blanco. En la zona de las dunas costeras existe predominio de la uva de mar, así como la palma cocotera entre otros. Las áreas inundables o sujetas a inundación presentan vegetación de tule.

Los animales de la región corresponden mayoritariamente de origen neotropical, sin embargo, están presentes animales de origen neártico como el venado. Los principales grupos representados son los anfibios, reptiles, aves y mamíferos. Se detectaron la presencia de 309 especies en el corredor Cancún - Tulum, de las cuales las aves son las más difundidas de todas. Las aves se encuentran representadas por zanates, garzas blancas, colibríes y pequeños mamíferos como la zorra gris, ardillas, ratones, tlacuaches y murciélagos; que junto con la gran variedad de fauna marina representan un recurso importante de la localidad.

2. **Recursos naturales:** Los principales recursos naturales del municipio son la selva con sus diferentes especies maderables y la explotación del chicle, la fauna marina, las

playas, arrecifes coralinos y el mar de incomparable belleza. Existe potencial para la fruticultura y actividades pecuarias.

3. **Centros Turísticos:** El municipio cuenta con el principal centro turístico del país, dado que se encuentra el centro ceremonial Tulum el cual fue recientemente nominado como una de las 7 maravillas del mundo además de contar con el parque acuático de Xel-Ha, Xcaret entre los más importantes.

- **Tulum:** Es una zona arqueológica, única en el país por estar situada a la orilla del mar, que además tiene playa y un mar de gran belleza. Esta zona es la segunda más visitada en el país. El edificio más importante es El Castillo, una gran pirámide situada en un risco que permite una vista del mar y selva extraordinaria.

46

TULUM



Se le agradece al chef Carlos Gerardo Villaseñor Méndez por facilitar la documentación con la familia Villaseñor Méndez.



Señor José Villaseñor Garduño cocinando en el Distinguido Faro de Tulum.

Llegamos a Tulum por el trabajo de mi padre José Luis Villaseñor Garduño de guarda faro hace 45 años, mi padre solo de eso trabajaba, en ese tiempo apenas se estaba descubriendo las ruinas, y se les estaban dando un cuidado y mantenimiento, ya estaban abiertas al público, en ese tiempo llegaban pocos turistas aproximadamente como 10 personas al día, no había carretera y era un poco difícil el acceso al lugar. El faro lo conocíamos como la casa del faro, ya que enfrente de ella había una pequeña casa, ahí es donde mi familia vivió durante 45 años, era muy difícil la vida en ese lugar ya que no había luz, solo nos alumbrábamos con velas, había muchos animales peligrosos, como arañas, culebras o tarántulas, y solo se hablaba maya, incluso en las escuelas solo daban clases en maya, tiempo después una maestra llamada Cristina empezó a dar clases en español. Nuestros alimentos los traían en barco desde Cozumel, ya que no había carreteras, tampoco había tiendas, eran muy pocas las casas que había alrededor, y lo primero que se empezó a vender fueron tortillas y pan, solo había una tortillería llamada "Don Tomás" y una panadería que era "El Bolin". Después

empezó a haber una pequeña tiendita, donde había mucha discriminación por ser foráneos, no nos querían vender nada, e incluso era un poco difícil adaptarnos a la gastronomía del lugar, ya que para recrear nuestros platillos no había los ingredientes, ya que en esta zona se usaba muchos recados y especias. Aquí solo se comía y se sigue comiendo hasta la fecha, frijoles, cochinita, relleno negro, salbutes, panuchos, empanadas y hacía mucho la higadilla. Después de un tiempo empezamos ir a Cancún a surtir nuestra despensa, ya cuando empezaron a haber camiones, aunque igual fue muy difícil tomar un camión, se tenía que salir temprano de nuestras casas, ya que pasaba una vez al día entre 7 a 8 de la mañana y de regreso entre 5 a 6 de la tarde, si no se tomaba antes el camión teníamos que esperar al siguiente día. Después cuando Tulum empezó a crecer y a darse a conocer, llegaron los artesanos, por lo de las ruinas y empezaban a llegar más turistas, a ellos ya les traían la comida hecha sus “Box Lunch”, ya que no había muchos lugares para comer solo una pequeña fondita que hasta el momento sigue estando llamada “Doña Tina” de comida casera, donde vendía lomitos, caldo de puerco, potaje, entre otras. Ya después de tanto tiempo viviendo aquí hemos aprendido a cocinar platillos de la región, se adaptó las técnicas que traíamos de México a las de aquí. No hemos aprendido a cocinar cosas de la región nada más los frijoles, y los tamales. No sabemos usar los recados, pero conocemos los ingredientes y todo, aunque no nos sale hacerlo.

Aunque seguimos comiendo nuestros platillos como sopas estilo México, chilaquiles, entre otros, aunque de la comida de aquí lo que más no has gustado son los papadzules, y hemos aprendido a conocer otros platillos en que nos invitan a comer con algún vecino o de lo que venden aquí. El señor José Luis Vital Limón quien es el jefe de la familia, fue el primer taquero de Tulum, la taquería se llama “Tentempié junior” y al señor lo conocen como “Don pepe Vital”. Se le conoce como “Tentempié” porque es algo rápido, algo que se come rápido, así se le conoce en México. Y significa: Mantente en pie. Tenemos una gran variedad de tacos, de tripa lengua, cesadillas, tacos de cabeza, ojo, cachete maciza surtido, seso, lengua, trompa, puerco al pastor y chorizo. Se consume más la tripa, lengua y seso. El plato se pone en papel estraza, el taco, carne y cebolla y cilantro, y se le echa salsa verde y salsa roja y pica más la roja.

RECETAS DE TULUM

SOPA DE MARISCOS.

Al estar en la costa y cerca del mar es normal que se consuman ceviches, caldo de pescado, caldo de langosta, pescado empanizado, empapelado, y si comemos mariscos, tikin xiik', sopa de mariscos, entre otros, nos gusta mucho.

Receta proporcionada por la Familia Villaseñor Medina.

Ingredientes:

- Jitomate.
- Cebolla.
- Ajo.
- Chile chipotle.
- Pescado cualquiera.
- Camarón con cabeza.
- Cabeza de langosta.
- Masa.
- Sal y pimienta.

Procedimiento:

Se hace el fondo de caldo de langosta.

Se hace una especie de Sak k'ool de camarón.

Se pone a hervir el caldo con ajo asado, cebolla asada, el camarón, las cabezas de langosta y pescado, sal pimienta y hoja de laurel.

Se hace con el jitomate un puré y se le agrega.

Los demás ingredientes a cocer y listo.

Al final echarle las bolitas de masa para que se espese.

EMPANADAS DE PESCADO X-COCHIN

Para el desayuno mayormente se consume las empanadas, panuchos, salbutes, cochinita, morcilla y chicharon. Y de cena tacos, hot-dogs hamburguesas, tamales estilo México, y caldo de pollo.

Receta proporcionada por la Familia Villaseñor Medina.

Ingredientes:

Masa.
Pescado Cochil.
Sal.
Tomate.
Cilantro.
Cebolla.
Salsa mexicana o de chile de árbol.

Procedimiento:

Se asa el pescado con todo y escamas entero, solo con sal.
Cuando se dore solo se desmenuza la pura carne.
Se hace a la mexicana y se rellenan las empanadas.
Se acompaña con salsa mexicana, o salsa de chile de árbol.

PENEQUE

Esta receta es pasada de generación en generación, por el picante hay niños que no lo pueden comer, por eso, desde muy pequeños se les da a probar, para que el paladar se vaya acostumbrando a este y otros tipos de platillos.

Receta proporcionada por la Familia Villaseñor Medina.

Ingredientes:

Tortilla de maíz.
Queso.
Huevo.
Aceite.
Caldillo de jitomate.
Queso fresco o panela.

Procedimiento.

Se rellena una tortilla con queso, y se dobla como quesadilla.
Se capea con huevo, como un chile normal.
Se fríe y se le hecha caldillo de jitomate.
Lleva encima queso panela o fresco.

FRIJOLES AGUADOS

Es muy común comer sopa aguada, pechuga asada o empanizada, o caldo de fideos normales, también mole y comida seca como milanesas o chuletas, que gusta acompañar con arroz blanco, rojo, a la poblana, y ensalada de lechuga cilantro, tomate y limón. Y los frijoles que no están ni molidos, ni colados, están un poco machacados.

Receta proporcionada por la Familia Villaseñor Medina.

Ingredientes:

Frijoles bayos o negros.

Manteca.

Ajo.

Cebolla.

Sal

Procedimiento:

Se cuecen los frijoles con poca agua.

Se fríen con manteca, ajo y cebolla.

Se vuelven a cocer con un poco de sal.

Se medió machacan y es caldoso, pero con los frijoles aplastados.

PUNTA ALLEN

La Colonia de Pescadores Javier Rojo Gómez o mejor conocido como Punta Allen es una población de reciente creación, el cual surgió a raíz de acontecimientos importantes que permitieron el asentamiento, el desarrollo y la habitación de dicha comunidad.

En el litoral comprendido de Tulum a Punta Allen, se localiza una parte de la Reserva de la Biosfera de Sian Ka'an, "Puerta del cielo", que alberga más de 300 especies de aves acuáticas y una gran variedad de mamíferos. En esta reserva se reproducen especies como el jaguar, el puma, el ocelote, el tigrillo, el mono araña, el venado cola blanca, y otros en peligro de extinción como el manatí. La biodiversidad de la selva incluye: bosque tropical, sabana, manglares y costa.

Punta Allen se encuentra localizada a unos 50 kilómetros al sur de la ciudad de Tulum, en el extremo de una delgada lengua de tierra rodeada de mar por ambos lados y marca el extremo norte de una de las dos bahías de baja profundidad que se localizan al centro de las costas de Quintana Roo (la otra bahía es la Bahía del Espíritu Santo).

La población está enclavada dentro de la Reserva Especial de la Biósfera de Sian Ka'an lo cual la convierte en un lugar de un gran atractivo y riqueza natural.

Punta Allen es un pueblo dedicado a la pesca, en el cual el turista podrá encontrar sencillas playas pero con una belleza sin igual.

Entre los atractivos en Punta Allen podemos encontrar los paseos en lancha y se pueden visitar las aguas de la Reserva de la Biosfera de Sian Ka'an, donde los arrecifes ofrecen condiciones propicias para el buceo.



L.G Arlete Beatriz Tax Chuck.

Está información fue adquirida de la L.G Arlete Beatriz Tax Chuc, que viene de una familia de pescadores. Su padre es langostero desde los 18 años de edad, Ángel Tax Tinal nacido en Cozumel, Quintana Roo y su madre ama de casa Silvia Chuc Ku, fue instructora de CONAFE, ella tiene 30 años viviendo en el Estado ya que ella es originaria de Tekal de Venegas, Yucatán. Tiene dos hermanos menores Villely Concepción Tax Chuc y Millais Alberto Tax Chuc. Crecieron en la comunidad, vivimos hasta nuestra adolescencia. Es una comunidad que a pesar de sus carencias tiene su belleza natural en todos los aspectos.

“Vivo desde los 3 años en el poblado de punta Allen, Quintana Roo”.

Punta Allen es un poblado en el cual se destacado por ser uno de los lugares más alejados, solo se contaba con una pequeña cooperativa de pescadores, en la cual todos se apoyaban y ayudaban mutuamente. A raíz que la población empezó a aumentar el agua potable escaseaba, y tuvieron que buscar alternativas para poder tener agua dulce. Las casitas de las esposas de los pescadores estaban dentro del agua, se decía que

había una armonía en la entre las familias; la economía de la población constaba de la pesca de langosta, ya que en ese entonces no contaban con tiendas que le suministraran mercancía con la cual ellos podían comer muchas cosas; se cocinaba en fogones. Hoy en día la gastronomía sigue siendo la misma no ha cambiado mucho, ya que es un pueblo pesquero; de los que fomentaron la población ya no queda ninguno, solamente los hijos que ellos cuenta la historia que les contara su papa y así van pasando de generación en generación, la gente de Punta Allen ha ido creciendo por llegada de otras personas que vienen de otros estados. Mas sin embargo la vida de Punta Allen ha ido en constate cambio, con las nuevas cooperativas turísticas que se dieron a conocer, la nueva generación son las que aprovechan este tipo de cambio a favor. La gastronomía de Punta Allen siempre se ha basado en mariscos, desde la langosta, hasta el pescado y otros tipos de mariscos.

RECETAS DE PUNTA ALLEN

PESCADO FRITO

Receta realizada por L.G Arlete Beatriz Tax Chuc.

Ingredientes:

Pescado fresco.

Sal.

Aceite.

Guarnición.

Ensalada.

Pepino.

Romanita.

Cebolla.

Limón.

Pimienta.

Pico de gallo.

Procedimiento:

Al pescado fresco le quitamos las escamas con un raspador especial o con cuchillo, se limpia por dentro y se le hace cortes sobre el costado. Al terminar se le pone sal en los cortes, en una sartén grande se pone aceite a calentar.

Ya que este caliente el aceite, se va tirando el pescado o arriando al aceite. La cocción del pescado ya dependerá del comensal.

Para la guarnición, se pela y corta el pepino en forma de cubos o medias lunas, se corta la romanita en forma grotesca o fileteada, así como la cebolla, se le agrega limón, sal y pimienta.

Para el pico de gallo en un tazón, se corta el jitomate y la cebolla en cubos pequeños, se pica el cilantro y el chile, se le agrega el jugo de limón y sal al gusto.

Ya frito el pescado se sirve y se acompaña de sus respectivas ensaladas, y frijol k'abax.

LANGOSTA A LA MANTEQUILLA O AL MOJO

Aunque es una receta muy sencilla, es muy típica de aquí de Punta Allen, solo se consume en temporada de captura, ya que entra en veda por 4 meses, es muy popular en la comunidad, ya que los comensales llegan con la finalidad de probar ese manjar al igual que el pescado frito. El método de abrir una langosta es en la parte de la espalda, esto sirve para que no se desperdicie la carne y se aproveche todo lo que se pueda, el marinado que se le da o el tiempo es para darle un pequeño cocimiento. La langosta que les quedaba en el dado caso lo cocinaban en entomatado y lo degustaban con unas tortillas de harina recién hechas, el acompañamiento de la langosta es muy sencillo ya que constaba de un frijol k'abax y una pequeña ensalada.

Receta realizada por L.G Arlete Beatriz Tax Chuc.

Ingredientes:

Langosta.

Sal.

Pimienta.

Jugo de limón.

Mantequilla.

Ajo.
Aceite.

Procedimiento:

Las langostas pueden ser enteras o solo la cola, que es donde más tiene carne. Estas se abren de la espalda por la mitad en una cacerola se prepara el jugo de limón con la sal y pimienta, se marina por unos 30 minutos aproximadamente, ya que esta se cuece con el limón. En una sartén, agregan el aceite y se van agregando las langostas, cuando ya tengan un color naranja la cascara, se le va agregando la mantequilla o el ajo en su caso, se le da vuelta para que se cueza la parte de abajo y agarre un color dorado. Se retira de la sartén y sirven acompañado de una ensalada y frijoles refritos. Esta receta es acompañada de tortillas de harina, recién hechas.

TORTILLAS DE HARINA

La tortilla de harina, de cierta manera fue desapareciendo, no del todo ya que algunas personas hoy en día todavía las siguen haciendo, ya no como un factor importante en la alimentación sino como una tradición.

Receta realizada por L.G Arlete Beatriz Tax Chuc.

Ingredientes:

Harina.
Huevos.
Sal.
Agua.
Aceite.
Royal.

Procedimiento:

Se cierne la harina, junto con el royal en un bowl; se le agrega la sal, los huevos, el agua y de ultimo el aceite, hasta obtener una masa homogénea. Se deja reposar por unos diez minutos.

Se hacen unas pequeñas bolas de masa de la misma medida, y se deja reposar otros 5 minutos, mientras se calienta el comal.

Sobre la mesa de trabajo se va torteando la masa, hasta obtener una forma ovalada, se pone sobre el comal caliente para que se vaya cociendo de ambos lados y tomen un color dorado se retira del comal.

Estas se sirven para acompañar la langosta frita, o pescado.

LANGOSTA EN SALSA DE ICACO

Este fruto solo se da en los meses de julio, agosto y parte de septiembre. Este fruto lo podemos encontrar en la carretera viniendo de Boca Paila hasta llegar a Punta Allen, son frutos de color rosados o pueden ser morados, los antiguos decían que era comida de culebra, sin embargo la gente empezó a consumirlo tanto al natural como en dulce. Se le da el mismo procedimiento como cuando se hace dulce camote, ciruela, nance, entre otras. Sin embargo, yo lo implementé como una salsa, al tener el dulce ya listo solo utiliza parte de la carne del fruto y un poco del líquido o caldo del dulce.

Receta realizada por L.G Arlete Beatriz Tax Chuc.

Ingredientes:

- Langostas grandes.
- Aceite de oliva.
- Pimienta.
- Sal.
- Comino.
- Laurel.
- Dientes de ajo
- Jugo de limón
- Dulce de hicaco c/s
- Licor (opcional)

Procedimiento:

Se lava y corta la langosta en dos partes, estas pueden ser enteras o solo la cola. En una taza se agrega las especias con el jugo de limón y el aceite de oliva, se diluye y se marina la langosta y se deja reposar por lo menos unos 30 minutos aproximadamente para que absorba los sabores de las especias.

Este platillo se puede hacer enteras o en brochetas.

En una sartén o en su caso una parrilla, se puede poner a cocer la langosta, hasta que tome un color naranja la carne o doradito.

Salsa de hicaco: El dulce de hicaco se extrae el fruto, y se va desbaratando o exprimiendo la pulpa, mientras que en un cazo se va reduciendo el licor de su preferencia. Después se le va agregando la pulpa y se va moviendo constantemente a fuego bajo, hasta obtener una mezcla semi espesa.

Este se sirve acompañado de la langosta, y una ensalada de su preferencia.

FELIPE CARILLO PUERTO

Felipe Carrillo Puerto (1874-1924), el Gobernador de Yucatán y líder del Partido Socialista del Sureste, organizó a los indígenas productores de chicle de la zona maya de Quintana Roo, con la finalidad de eliminar la explotación de los intermediarios y exigir mejores precios a las compañías extranjeras.



La mano, la milpa y el árbol representan al trabajo del campesino, la agricultura y la explotación forestal, el tiburón las actividades pesqueras y el glifo superior a los descendientes de la civilización maya en el municipio.

Tiene como coordenadas geográficas extremas, al norte 20° 22', al sur 19° 03' de latitud norte; al este 87° 26' y al oeste 88° 43'. Sus colindancias son al norte con el estado de Yucatán y con el municipio de Solidaridad, al este con el Mar Caribe, al sur con el municipio de Othón P. Blanco, y al oeste con el municipio de José María Morelos. El límite sur del municipio dista aproximadamente 70 km de Chetumal, capital del Estado.



Historia:

A la llegada de los españoles el mundo maya en el actual territorio del Estado estaba dividido en cuatro cacicazgos o provincias que eran, de norte a sur: Ecab, Cochua, Uaymil y Chactemal. En la provincia de Cochua se encontraban poblaciones actualmente pertenecientes al municipio de Felipe Carrillo Puerto, como son Chuyaxche, Polyuc, Kampocolche, Chunhuhub, Tabi y la capital que se localizaba en Tihosuco. También de la provincia de Huaymil se conocen poblaciones mayas asentadas en la Bahía del Espíritu Santo y lo que es hoy la ciudad de Felipe Carrillo Puerto.

Comandados por Francisco de Montejo en 1544 se conquistó el actual territorio del municipio, quedando sus pobladores sujetos al sistemas de encomiendas, con lo cual tuvieron que entregar tributo, servir a los conquistadores y sufrir malos tratos y explotación. Esta situación perduró durante la colonia y la independencia sin que hubiera ningún beneficio para los indígenas, hasta que el 30 de julio de 1847 se rebelaron en Tepich comandados por Cecilío Chí y más tarde por Jacinto Pat y otros líderes mayas, iniciando la Guerra de Castas que durante más de 80 años mantuvo en pie de guerra a los mayas de la Península.

Durante este periodo se fundó Chan Santa Cruz, residencia de la Cruz parlante que fue un símbolo para integrar a los rebeldes mayas y que operó como la capital de los indígenas, motivo por el cual fue conquistada en varias ocasiones; después esta población se convertiría en la ciudad de Felipe Carrillo Puerto, cabecera municipal.

Datos de interés:

La vegetación en el municipio es principalmente de bosque tropical perennifolio que incluye un complejo conjunto de asociaciones vegetales, entre las cuales las especies predominantes son el Ramón y el Zapote.

En la costa se presentan el Bosque Espinoso que consiste en una serie heterogénea de bosques bajos con un alto porcentaje de componentes espinosos. También predomina en la costa la vegetación acuática y subacuática en las lagunas salobres y pantanos del litoral.

Cohabitan aves, mamíferos y una gran variedad de invertebrados. Algunos representantes son el mono araña, jaguar, tucán, hocofaisán, venado de cola blanca, iguana rayada, cocodrilo, entre otras.

La reserva de la Biosfera de Sian Ka'an (Lugar donde nace el cielo) se decretó en 1986 con una extensión de 528, 147-66-80 Ha, comprende las dos Bahías más importantes en producción pesquera, distintos tipos de selva, marismas, manglares y lagunas tanto de agua dulce como salobre. Subsisten en la Reserva una gran variedad de especies animales y vegetales, incluyendo algunas en riesgo de extinción. En 1996 la UNESCO reconoció esta Reserva como Patrimonio Mundial.

Los principales recursos del municipio son la selva con especies de maderas preciosas como el cedro y la caoba y de otras especies tropicales de explotación comercial como el siricote, pucté, guayacán, entre otras.

En el árbol del chicozapote se extrae una resina que es la base para la fabricación del chicle. También se cuenta con recursos pesqueros de especies de escama y mariscos. La tierra para uso agrícola se localiza en manchones dispersos, con lo cual se dificulta la agricultura mecanizada.

En el mes de mayo se celebra la Santa Cruz y en el mes de enero la fiesta de Los Tres Reyes. Entre las danzas tradicionales están el baile de la cabeza de cochino en el cual una persona mantiene en la cabeza una charola con una cabeza de cerdo cocinada y adornada con papel picado y las demás personas bailan con ella.



Otro baile es La Cinta en el cual los bailarines tejen figuras con las cintas multicolores que se desprenden de la punta de un poste de alrededor de 10 metros de largo.

También son comunes las jaranas de influencia yucateca, que se bailan en las Vaquerías, fiestas populares que se realizan generalmente en honor de los santos patronos.

La música tradicional se ejecuta por conjuntos musicales conocidos como el Maya Pax, formados por violines, tambor de tronco de árbol, caracol, guitarra y armónica.

En las localidades de X Pichil y Kopchen se fabrican artesanías a base de bejuco. En el resto del municipio es común la fabricación de ropa tradicional con bordados a mano, como los hipiles.

La comida tradicional tiene como base la utilización de animales silvestres como el jabalí, venado, faisán, entre otras, preparados en diferentes formas aunque predomina el púib que es el horneado bajo tierra y envuelta la carne con hojas de plátano. Otros guisos se realizan utilizando la chaya, que es una planta cuyas hojas son muy nutritivas; el chile habanero que es utilizado en muchas salsas, las comidas a base de semillas de calabaza y el pozol que es una bebida a base de maíz tierno.

La Zona arqueológica de Chunyaxché en donde se localizan importantes vestigios prehispánicos de la cultura maya, además se tiene el potencial de turismo de aventura en la laguna del mismo nombre y su comunicación a través de canales con la costa del Mar Caribe. El Santuario de la Cruz Parlante en Felipe Carrillo Puerto en donde se conserva el sitio de culto de los mayas cruzob y que les integró para continuar la rebelión maya hasta el presente siglo.⁴⁷

Alejandro Nahuat Tuz.



Mi nombre es Alejandro Nahuat Tuz, nací en Felipe Carrillo Puerto, a los 21 años me mudé a Valladolid, Yucatán; ya que allí estudié la carrera de Gastronomía, al terminar la escuela me pasé a vivir a Playa del Carmen, trabajando en la hotelería sin olvidar mis raíces mayas, mi madre Flora Tuz Nah, originaria de un pequeño pueblo llamado Tuzik, Quintana Roo en donde se habla maya por su pobladores y conservan su cultura y tradiciones,

⁴⁷ Enciclopedia de Los Municipios y Delegaciones de México
Estado de Quintana Roo.

generación tras generación. De raíces mayas Alejandro Nahuat Tuz de originario de Felipe carrillo puerto del estado De Quintana Roo estudio la licenciatura en gastronomía en la universidad de Yucatán así comenzó su trayectoria en el mundo de la cocina trabajando en hoteles de gran renombre como Hard Rock Café, Thompson hotel en playa del Carmen, Quintana Roo , actualmente labora en Tulum, Quintana Roo en el hotel be Tulum donde me otorgaron la oportunidad de hacer mis propias recetas y así mismo creando mis propios platillos ,dando a conocer ingredientes típicos de la zona maya de quintana roo.. La humildad de ser cocinero maya es transmitir conocimientos y técnicas de las tradiciones que tenemos en la región.

Felipe Carillo Puerto capital del antojito en Quintana Roo.



Foto del mercado y su sitio gastronómico.



Foto de un menú en el mercado

En Quintana Roo el mayor número de antojitos locales se encuentran en el mercado de Felipe Carrillo Puerto, llamado “Benito Juárez García” el registro es variado y delicioso, generalmente basado en maíz. Entre ellos se destaca empanadas de queso tiptop, queso hebra, queso manchego, queso de bola, jamón y queso, carne molida, asada, pollo, chorizo con queso, papa con queso, res con queso, champiñón, chicharrón, chaya con queso, frijol con queso esto solamente en las empanadas.

También hay otros antojitos como salbutes y panuchos con diversas proteínas (carne molida, relleno negro, asada, pollo, huevo), flautas, chilindrinas, tostadas, polcanes, sopes y comidas corridas del día.

RECETAS DE FELIPE CARRILLO PUERTO

POLLO CON FIDEOS Y RECADO ROJO

Una receta que ha pasado de generación en generación, mi abuela se la pasó a mi madre y así sucesivamente, aprovechando la crianza de gallinas de patio, con algo característico lo que otorgaba un sabor y aroma característico.

Receta proporcionada por Alejandro Nahuat Tuz.

Ingredientes:

- Pollo.
- Recado rojo.
- Tomate en cuartos.
- Cebolla en cuartos.
- Ajo.
- Agua.
- Pasta de fideos.
- Aceite.
- Sal.

Procedimiento:

En una cacerola mediana sofreír el pollo con la cebolla, el ajo, el tomate, ya bien sofrito se le agrega el agua.

Esperar unos 15 minutos y agregar la pasta de fideos junto con el recado rojo diluido y sazonar con sal.

HUEVO CON TOMATE Y FRIJOL K'ABAX

Es un desayuno muy común, las familias, se acostumbran a la siembra y aprovechan todo tipo de verdura y fruta que ella le otorga como el tomate y cebolla local, aprovechando al máximo cada uno de sus productos.

Receta proporcionada por Alejandro Nahuat Tuz.

Ingredientes:

Huevo.
Tomate.
Cebolla.
Ajo.
Frijol.
Epazote.
Agua.
Sal.

Procedimiento:

En una sartén sofreír un pedazo de cebolla, tomate y ajo, ya que este bien sofrito. Agregar el huevo y dejar cocer lentamente. Para el frijol, poner en una olla un litro de agua con los frijoles, poner al fuego el ajo y la cebolla, ya que estén bien asados agregar al frijol junto con el epazote. Esperar a que el frijol reviente y sazonar, servir todo junto o separado.

ESCABECHE DE POLLO CON CODITOS

Es un platillo típico de casa ya que la familia lo consume cuando llega alguien especial, las gallinas que se utiliza son de patio, y el recado se prepara al momento.

Receta proporcionada por Alejandro Nahuat Tuz.

Ingredientes:

Pollo en piezas.
Ajo.
Orégano.
Cebolla blanca.
Agua.
Pasta de coditos.
Cebolla morada.

Limón.
Sal.
Recado blanco.
Pimienta.
Aceite.

Procedimiento:

En una cacerola mediana poner el agua con el pollo, el orégano, cebolla blanca y el ajo, mientras se cocina el pollo sofreír la pasta de coditos hasta que tenga un tono marrón, se saca del fuego y se reserva.

Una vez cocido el pollo sacar del caldo y reservar, agregar la pasta al caldo y sazonar al gusto.

Prender el carbón y poner las piezas de pollo, esperando que la mezcla de recado quede bien seca y después sacar del fuego.

Para la cebolla cortar en julianas, y agregar agua caliente, esperar unos 3 minutos retirar el agua y agregarle el limón, sal y pimienta.

PIPIÁN DE CIRUELA

El árbol de ciruela florece en los meses de abril y mayo, las hojas son muy apreciadas, pues se utilizan para remedios, son muy benefactores para el sarampión y el salpullido en el cuerpo. Se dice que el pipián de ciruelas deriva del aprovechamiento del caldo del pollo en escabeche y que cuando no hay disponible ciruela, se utiliza grosellas para simular la acidez.

Receta proporcionada por Alejandro Nahuat Tuz.

Ingredientes:

Frijol
Achiote
Pepita molida
Ajo
Ciruela
Sal
Epazote
Masa
Manteca

Procedimiento:

En una olla poner a cocer frijoles, en una sartén poner a calentar la manteca con el achiote para obtener el color rojo y extraer mejor el sabor, se deja reposar.

En una cacerola agregar la pepita y el ajo y se le va agregando la masa poco a poco para obtener una consistencia más espesa, se le agrega el achiote y la ciruela, el ajo ya tostado y el epazote.

Nota: El epazote se agrega para evitar un malestar estomacal y tener una mejor digestión.

MAAK KUUM DE POLLO

Maak kuum significa estofado de carne de ave, cerdo o pescado, guisado dentro en una olla tapada, también lleva este nombre algunos platillos elaborados bajo esta técnica, solo hay que anteponer la palabra y la proteína guisada, ejemplo “Maak kuum de pescado”

Receta proporcionada por Alejandro Nahuat Tuz.

Ingredientes:

Recado rojo o achiote 250g
Cebolla blanca 1pza
Clavo de olor 3pzs
Jugo de naranja agria 4pzs
Comino 5g
Canela 1 rajita
Ajo 3 dientes
Orégano 5 hojas
Pollo 1pza
Pimienta gorda 2pzs
Meteca de cerdo 100ml
Hoja de plátano pza
Pimienta 2pzs
Sal 5gs
Cebolla morada 2pzs
Chile habanero 2pzs

Preparación:

En una licuadora moler los ingredientes (recado, clavo, comino, canela, ajo, orégano, pimienta y cebolla blanca.) Cuando

empieza a tomar una textura de una pasta agregar poco a poco el jugo de naranja agria... Cortar el pollo en piezas pequeñas y marinarlos con la pasta y sazonar. En una cacerola colocar la hoja de plátano en el fondo y agregar el pollo y la manteca de cerdo agregar un poco de agua y el resto de jugo de limón y poner una hoja de plátano encima y tapar la cacerola y ponerlo a fuego bajo por unos 45 min.

ENCURTIDO DE CEBOLLA

En una cacerola pequeña poner agua a calentar ya que este hirviendo agregar la cebolla cortada en pluma por dos minutos retirar del fuego y agregar jugo de naranja agria y sazonar.

Nota: este alimento se consume en pequeñas reuniones familiares o en pequeñas fiestas... Siempre la elabora la persona que invita a su casa, ya que cada familia le pone su toque especial, las mujeres invitadas son las que hacen la parte de la limpieza.

JOSÉ MARÍA MORELOS

El nombre corresponde a José María Morelos y Pavón, héroe de la Independencia de México y promotor del Congreso de Chilpancingo.



Los triángulos verdes representan la actividad forestal, el glifo maya representa al sol y los cinco granos mayas representan a la agricultura que es la principal actividad del municipio.



Se encuentra al norte, la línea que partiendo del vértice del ángulo formado por los límites de los estados de Yucatán y Campeche, 200 metros al oeste de Put, llega hasta la intersección con el paralelo que pasa por la torre sur de Chemax, 20 Km. al oriente de este punto y colindando con el estado de Yucatán. Al sur, el municipio de Othón P. Blanco. Al oeste, la línea que partiendo del vértice del ángulo formado por los límites de los estados de Yucatán y Campeche, 200 metros al oeste de Put, desciende al sur hasta el paralelo límite de las repúblicas de México y Guatemala.

Historia:

El territorio que ocupa el actual municipio de José María Morelos, estuvo habitado desde antes de la llegada de los españoles por indígenas mayas asentado en el cacicazgo de Cochua, algunas comunidades que aún persisten son Huaymax, Sacalaca, Sabán, Kampokolché, X-Querol, entre otras.

En 1542 Francisco de Montejo, El Mozo, inició la conquista de la región, que resultó larga y costosa, ya que después de varias rebeliones finalmente fue sometida en 1544.

La población del actual municipio participó activamente en la Guerra de Castas que se inició el 30 de julio de 1847 en el

municipio vecino de Felipe Carrillo Puerto, por lo que varias de las localidades fueron incendiadas y destruidas por los rebeldes mayas.

La fundación de la actual cabecera municipal, se remonta como un campamento, en donde las primeras personas que se establecieron provenían de otros estados del país con el propósito de explotar el chicle y la madera. Este campamento distaba 50 Km de Peto, Yucatán, por lo que se le denominó Campamento Km 50, hasta transformarse en la actual ciudad de José María Morelos.

Datos de Interés:

1. **Principales Ecosistemas:** De acuerdo a la clasificación de Rzedowsky predomina en el municipio el bosque tropical perennifolio que incluye un complejo conjunto de asociaciones vegetales, entre las cuales las especies predominantes son el ramón y el zapote. También se presenta el bosque tropical subcaducifolio, de clima un poco más seco y con especies dominantes de Ya'axnik, chechén, palmares y corozales.

En cuanto a Fauna, se tiene una diversidad de especies que en su mayoría se encuentran en peligro de extinción, originado por la cacería furtiva de estas, se cuenta con especies tales como: venado, tepezcuintle, jabalí, pavo de monte, faisán, entre otras.

2. **Recursos Naturales:** El municipio tiene como principales recursos la selva con especies de maderas preciosas como el cedro y la caoba y de otras especies tropicales de explotación comercial como el siricote, pucté, guayacán, entre otras. Otro importante recurso es el árbol del chicozapote donde se extrae una resina que es la base para la fabricación del chicle. La presencia de abejas propicia la recolección de miel. La tierra para uso agrícola se localiza en manchones dispersos, con lo cual se dificulta la agricultura mecanizada, aunque es importante mencionar que cuenta con las mejores tierras agrícolas del Estado.

3. **Fiestas, Danzas Y Tradiciones:** En el mes de marzo se celebra la Fiesta de la Primavera en la cabecera municipal. Entre las danzas tradicionales están: el baile de la cabeza de cochino en el cual las personas bailan alrededor de una cabeza de cerdo cocinada y adornada con papel picado que un varón, generalmente, mantiene en la cabeza bailando. Otro baile es La

Cinta en el cual las personas bailan y tejen figuras con las cintas multicolores que se desprenden de la punta de un poste de alrededor de 10 metros de largo. También son comunes las jaranas de influencia yucateca que se bailan en las Vaquerías, fiestas populares en homenaje al patrono del pueblo.

4. **Música:** Se ejecuta por conjuntos tradicionales conocidos como el Maya Pax, formados por instrumentos de viento como caracoles y armónicas, instrumentos de cuerda como violines y guitarra y de percusión como tambores contruidos con troncos.

5. **Artesanías:** Destaca la producción de diferentes objetos tejidos con palma, cestos y otros utensilios tejidos con paja, hamacas e hipiles bordados a mano.

6. **Gastronomía:** La comida tradicional tiene como base la utilización de animales silvestres como el jabalí, venado, faisán, entre otras, preparados en pibil, que son horneados bajo tierra. También son comunes los guisos se realizan utilizando la Chaya, que es una planta cuyas hojas son muy nutritivas; el chile habanero que es utilizado en salsas, las comidas a base de semillas de calabaza y el pozole que es una bebida preparada con maíz tierno.

7. **Centros Turísticos:** El municipio no cuenta con centros turísticos relevantes, aunque tiene potencial de explotación en la laguna de Chichancanab y localidades relacionadas con la Guerra de Castas como Sacalaca.⁴⁸

⁴⁸ Enciclopedia de Los Municipios y Delegaciones de México.
Estado de Quintana Roo.

POLYUC



Me llamo Yoseline del Socorro Kú Ucan Nací el 27 de junio del 1998. Yo crecí en Polyuc desde los 3 meses de edad.

Mi mamá María del Socorro Ucán May y mi papá Manuel Jesús Kú son originarios de Sotuta Yucatán. Tengo 8 hermanos. Mis padres se fueron a vivir en la comunidad de Polyuc por motivos de trabajo. Ahora llevan viviendo en Polyuc Quintana Roo 45 años. Por 18 años viví en Polyuc Quintana Roo, haya estudie mi pre escolar, primaria y telesecundaria no muy lejos del poblado estudie el bachillerato al culminar mis estudios en el Bachiller CBTA80, tuve que irme a vivir en Cancún para estudiar la carrera de gastronomía, en 2018 culmine mi TSU en la Universidad Tecnológica de Cancún y ahora estoy estudiando la licenciatura en la misma universidad.

Antiguamente Polyuc tenía pocos pobladores y abundaba los animales como el venado, jabalí, tepezcuintle.

Se cree que por la habítad de los venados... Se le puso al poblado Polyuc. Que quiere decir cabeza de venado

RECETAS DE JOSÉ MARÍA MORELOS

PIPIÁN

Esta receta viene de nuestros antepasados, más que nada se ocupaba para viernes de cuaresma también llamado viernes santo, donde la sociedad católica no podía comer carne de res ni puerco, entonces para su alimentación utilizaban la semilla de la calabaza y preparar sus platillos en esos días especiales.

Receta proporcionada por Yoseline del Socorro Kú Ucán

Ingredientes:

Frijol
Pepita
Ajo
Pimienta
Achiote
Masa

Procedimiento:

Se pon a cocer el frijol, se tuesta la pepita, se muele con ajo, pimienta y achiote se diluye la pepita con agua, dejar hervir, en un bowl agregas un poco de masa y la diluyes con agua, se lo agregas a los frijoles para que espese, deje hervir un rato, después se le agrega solo los granos de frijoles.

CALDO DE CHAYA

Este platillo viene de los abuelos, siempre nos hacían comer chaya, pues las comidas con ese producto eran muy comunes se comía dos o tres veces a la semana.

Receta proporcionada por Yoseline del Socorro Kú Ucán

Ingredientes

Agua
Chaya
Sal
Pepita
Chile habanero
Limón

En una olla se pone el agua a hervir, lavas la chaya y lo aplastas un poco para suavizar, después vas a tostar la pepita y la mueles, al terminar vas a sacar la chaya y lo pones en un plato, le pones chile y limón al gusto, después le agregas el polvo de la pepita. Lo puedes comer con tortillas

CHANCHAMITO

La caza de venado era muy común, para que no se desperdicie su carne, se hacía los chamchamitos, que se utilizaban como galleta y merienda, pues se consumía a cualquier hora del día, y era acompañado con café, chocolate, atole, entre otras.

Receta proporcionada por Yoseline del Socorro Kú Ucán

Ingredientes

Carne de venado

Masa

Sal

Cebollín

Chile tamulado

Tomate picado

Procedimiento:

La carne de venado tiene que ser enterrada, después de 2 horas sacar y desmenuzar la carne, vas a agarrar la masa y ponerle un poco de sal, hacer las tortillas a mano, y en medio vas poniendo un poco de la carne y lo doblas, quedando como una empanada, después lo vas a cocinar en comal, mover cada cierto tiempo para que no se queme la tortilla.

IBES

Ese platillo es tradicional de nuestro lugar, pasando de familia en familia, para no comer los ibes solos, le fueron agregando varios ingredientes hasta estar como hoy en día se prepara.

Receta proporcionada por Yoseline del Socorro Kú Ucán.

Ingredientes

Ibes
Pepita
Ajo
Cebollina

Procedimiento:

Los ibes se ponen a hervir, se ponen a tostar las pepitas, se muelen con dientes de ajo, después se le pone sal y cebollina, se ponen las piedras en la lumbre, hasta que estén muy calientes, sacas los ibes los escurres, cuando estén secos lo revuelves las pepitas y los ibes, poner en pequeñas cantidades en las piedras y lo tapas, para que el sabor sea más fuerte.

CALDO DE RES

Este platillo, viene de nuestros antepasados, pues siempre se ha comido este platillo desde que es pequeño uno, casi nunca se cambiaban los platillos en casa, el consumo de carne era muy común.

Receta proporcionada por Yoseline del Socorro Kú Uacán

Ingredientes:

Carne de res
Agua
Ajo
Pimienta
Cebolla enterrada
Tomate asado
Orégano
Sal
Chile xcatic

Procedimiento:

Primero se pone a hervir el agua y se le agrega la carne, después vas a poner a asar los ajos, tomate y cebolla, se lo agregas al caldo junto con el chile, pimienta, orégano y sal, se deja hervir hasta suavizar la carne.

PAPADZUL

Esta receta es una salsa antigua elaborada en la familia, se utiliza para los días de cuaresma, en los días para festividades religiosas o abstinencias de cárnicos de los días viernes santo.

Receta proporcionada por Yoseline del Socorro Kú Ucán

Ingredientes

Pepita 250 grs

Tortillas 8 pzas

Huevo 4 pzas

Cebollina picada manojito pequeño

Ajo asado 2 dtes.

Tomate 5 pzas.

Procedimiento:

Se tuesta la pepita, y se muele con ajo rectificar con agua en una sartén para crear una salsa de pepita. Reservar

Enjuagar el huevo y poner a hervir con el tomate, moler el tomate, se le agrega agua donde se hirvieron, se le agrega sal, ajo asado y cebollina picada, reservar.

Pelar el huevo, rectificar la salsa de tomate y la de pepita.

Se sirve con tacos de huevo cocido, bañado en salsa de pepita y salsa de tomate sofrita.

BACALAR

Fue creado por decreto del Congreso de Quintana Roo el 2 de febrero de 2011, segregando su territorio del municipio de Othón P. Blanco. Su cabecera es la ciudad de Bacalar.

El municipio de Bacalar se localiza en el sur del estado de Quintana Roo y todo su territorio formaba parte con anterior a su creación del municipio de Othón P. Blanco y cuenta con un litoral de 20.1 kilómetros de extensión en el mar Caribe; de acuerdo al decreto de su creación tiene una extensión territorial de 7 161.1 kilómetros cuadrados que incluyen un sector de territorio en conflicto con el estado de Campeche.



Limita al norte con el municipio de José María Morelos y con el municipio de Felipe Carrillo Puerto, y al sur con el municipio de Othón P. Blanco; al oeste sus límites corresponden al estado de Campeche, en particular con el municipio de Calakmul.

Historia:

Bacalar tiene sus orígenes en la época precolombina. Entre los años 415 a 435 d.C., los Itzáes provenientes del sur, fundaron Siyan Ka'an Bakhalal hoy Bacalar, en el lugar permanecieron cerca de 60 años, pues en el año de 495 los Itzaés emigraron.

Bakhalal era el punto más importante del cacicazgo de Uaymil (una de las 16 provincias en que estaba dividida la península de Yucatán, antes de la llegada de los españoles) que estaba dominado por el cacicazgo de Chactemal, ya que era el punto de intercambio de mercancías diversas traídas de Centroamérica, particularmente de la región de Ulúa, en Honduras.

A pesar de ser un importante sitio comercial, la inestabilidad política y administrativa de los cacicazgos hicieron fácil la conquista española. En 1531 Francisco de Montejo (El adelantado) asignó la conquista de la zona a Alonso Dávila, quien llegó a Tulum y Bakhalal fundando una población a la que llamó Villa Real, pero tuvo que abandonarla por los ataques sorpresivos de los mayas.

Bacalar queda despoblado hasta que la reconquistó una columna militar mexicana al mando del Contralmirante Ángel Ortiz Monasterio en 1902. Othón P. Blanco, comisionado por el Gobierno

de México para asegurar la frontera, de manera pacífica logró acercarse a los mayas y hacerles reconocer el gobierno de la república.

Desde su repoblamiento, Bacalar ha ido creciendo tanto en población como económicamente, es incluso centro de desarrollo para muchas otras comunidades situadas en sus alrededores y cercanías. La actual Bacalar fue elevada al rango de ciudad el 26 de junio de 2007 por la aprobación plena del Cabildo de Othón P. Blanco, y desde ese momento se consideró este acto como el preámbulo hacia una autonomía plena como San Felipe Bacalar.

Bacalar fue nombrado como "Pueblo Mágico" oficialmente el 27 de febrero de 2007, consiguiendo con esto apoyos por parte de la Secretaría de Turismo Federal para la promoción internacional de la ciudad como un enclave centrado en el turismo ecológico y de conservaciones de las tradiciones locales.

Datos de interés:

1. **Gastronomía:** En Bacalar como en el resto del estado se tiene una gran influencia de la cocina yucateca y beliceña. De esta última destaca el platillo "rice and beans", que tiene la particularidad de estar cocinado con aceite de coco. También se elaboran tamales de spélon (una variedad de frijol) y el Ts'ot t'óojbi chay (brazo de reina) que es un tamal con chaya. Asimismo, se acostumbra el puchero y el chocolomo. En los días de "Todos Santos" se preparan los "muukbi pollos" tamales de la región que se hornean y además existen platillos elaborados en pescados y mariscos, como el pan de cazón y el tikin xiik'; también el mero, el guachinango, la langosta y el caracol son una pequeña muestra de las delicias del mar que se preparan de muy diferentes formas en este paraíso.

2. **Festividades:** En Bacalar se realizan en julio y agosto, las fiestas de San Joaquín patrono de la población, aquí se llevan a cabo actividades religiosas, además de carreras de lanchas y motos acuáticas en la Laguna del mismo nombre y las demás actividades propias de estos festejos.

3. **Centros turísticos:** También se tienen sistemas lagunares en los cuales destaca la Laguna de Bacalar también llamada de los 7 colores por las diferentes tonalidades de azul que reflejan sus aguas, ésta se encuentra ubicada a 30 minutos de la capital y cuenta con un bellissimo cenote llamado "Cenote Azul" que tiene una profundidad aproximada de 90 metros.⁴⁹

⁴⁹ Enciclopedia de Los Municipios y Delegaciones de México

BACALAR



L.G. Martha Amayrani Hau Caamal.

Soy del municipio de Bacalar Quintana Roo, tenemos 30 años viviendo en este estado, mis padres son Antonio Hau Balam es del estado de Kanxock Yucatán tiene 56 años, actualmente está viviendo en Bacalar y el maneja una lonchería donde se venden antojitos de la región, mi madre la señora Matilde Caamal Pérez tiene 51 años de edad ella es Dzitas Yucatán tienen viviendo 40 años en Bacalar Quintana Roo, es gerente general del hotel laguna, mi hermano tiene 21 años es de Chetumal Quintana Roo estudiante de desarrolló de negocios en UT Chetumal, mi abuelita librada Pérez cuenta con 86 años de edad ella es de Dzitas Yucatán ella se dedicó por mucho tiempo al chicle y la cocina, actualmente estoy casada Adiel López Güemes capitán de meseros en hotel laguna Bacalar tiene 31 años viviendo en Quintana Roo. Bacalar ha sido un pueblo tranquilo se ha dedicado al chicle años atrás, al cultivo de algunas verduras y frutas, a la caza de animales como el tepezcuintle, venado, jabalí, entre otras. Ahora bacalar a cambiando a un centro turístico ya que aquí se encuentra la laguna de los 7 colores y la mayoría de la población ahora se dedica al turismo, hoteles y la gastronomía.

RECETAS DE BACALAR

RICE AND BEENS

Es tradicionalmente se comía para cumpleaños o algún evento importante ahora lo hacen para comer muy seguido este platillo se lo enseñaron a mi abuelita en un rancho donde trabaja.

Receta realizada por L.G. Martha Amayrani Hau Caamal.

Ingredientes:

Arroz
Frijol
Pollo
Tomate
Coco
Recado rojo
Plátano macho
Cebolla
Pimienta
Sal

Procedimiento:

Se pone a cocer los frijoles bayos un día antes, después se cortan los cocos en 2 para sacar el agua, después de rayan los cocos para poder sacar la leche con agua caliente, sólo se necesita la leche de coco para agregar al arroz

En una cacerola se sofríe el arroz un poco de cebolla, después q ya está doraditos se les agrega las semillas de los frijoles y la leche de coco se le agrega sal a gusto se deja cocer como se acostumbra.

Para el pollo:

Se lava el pollo y corta en piezas. Se pone a cocer con recado rojo como si fuera un adobo, de igual manera se fríe los plátanos machos para acompañar la comida.

POTAJE DE LENTEJAS

Lo comemos cada 1 primero de cada de mes es una tradición, todas las comidas mi abuelita me las ha enseñado, esta se la enseño su mama se llama Luci mi abuelita es del pueblo de Dzitas Yucatán. Es hogareña y se venden en restaurantes.

Receta realizada por L.G. Martha Amayrani Hau Caamal.

Ingredientes:

- Lentejas
- Carne de puerco (costillas, pura)
- Zanahoria
- Chayote
- Calabaza
- Papa
- Tomate rojo
- Cebolla
- Sal
- Pimienta
- Ajo

Procedimiento:

Se lava la verdura y se pela la zanahoria, después de cortan en cubos, se pone una cacerola con agua y se agregan las lentejas las verduras ya cortadas deja que hierva un poco. En una sartén se pone q sofreír tomate, la cebolla y el ajo cortado en cubos pequeños, y se agrega el recodo rojo ya que está sofrito se agrega a las verduras que están en cocción, de ahí se lava carta de medio sofríe y se agrega a la cacerola donde están las verduras se deja cocer aproximadamente 40 min.

CALDILLO DE HUEVO

Se come cada 15 días o cada mes varia, esta comida tiene muchas vitaminas. Es hogareña.

Receta realizada por L.G. Martha Amayrani Hau Caamal.

Ingredientes:

- Huevo.
- Hierba buena.

Tomate.
Cebolla.
Fideos.
Manteca de cerdo.
Caldo de pollo o knorr suiza.

Procedimiento:

Se pone una cacerola con agua y unos cubitos de knorr suiza (si tienen caldo de pollo mejor) se sofríe la cebolla, el tomate, 1 diente de ajo y el recado rojo ya que este sofrito se agrega a la cacerola.

Se corta la hierba buena finito y se agrega a un bowl con los huevos para batir ya que estén batidos se pone una sartén con un poco de manteca y se hacen tortas de huevo ya que esté listo.

Se va agregando a la cacerola uno por uno. En la sartén donde se hacen los huevos o en otra se agrega un poco de manteca y se pone a sofreír los fideos hasta que estén dorados ya que estén listos se agrega a la cacerola se pone sal al gusto y de deja que de un hervor y listo.

HIGADILLA

La higadilla es muy tradicional es una comida de nuestros antepasados de igual manera a mi abuelita se lo enseñan en los campamentos chicleros y ella no los enseño a comer cada 1 o 2 meses se hace, pero en restaurantes o bares es botana.

Receta realizada por L.G. Martha Amayrani Hau Caamal.

Ingredientes:

Hígado de puerco.
Orégano.
Ajo.
Naranja agria.
Manteca.
Sal.
Recado rojo.
Chile dulce.

Procedimiento:

Se lava bien el hígado ya que este limpio de poner a cocer con un poco de agua se le agrega orégano y ajo asado, un poco de sal y mienta cuando den el primer hervor se retiran para poder cortarlos en cuadritos muy pequeños.

En otro bowl de se prepara el recado rojo con el jugo de las naranjas agrias y se agrega los cuadritos del hígado.

En una sartén se pone a cocer el tomate, la cebolla morada y Chile dulce y un poco de manteca ya que este sofrito de agrega los trocitos de higadilla con todo el jugo del recado rojo y el jugo de naranja agria se pone a cocer a fuego lento.

PAPAS RELLENAS

Es común asistir a una taquería y pedir una papa rellena para comer, en bacalar es muy común comer las papas rellenas en las taquerías.

Receta realizada por L.G. Martha Amayrani Hau Caamal.

Ingredientes:

Papas
Sal
Pimienta
Carne al gusto (carnes frías)
Pimientos
Queso
Crema
Champiñones
Ajo cebolla

Procedimiento:

Primero ponemos a cocer las papas, sazonamos la carne al gusto.

Ya que están listas las papas las hacemos puré, los condimentos con la sal, pimienta y lo apartamos.

Guisamos la carne (puede ser asada) le agregamos, los pimientos, cebolla, ajo

En un traste se pone papel aluminio en forma de tasa se le agrega la papa y encima la carne cocida se adorna con crema y queso. Se acompaña con totopos.

EMPANADITAS DE COCO

Esta receta tiene orígenes de los años 50's cuando aún se extraía la copra y el aceite de coco, con la pulpa de coco molido, la mezcla resultante de la molienda, con ellas se elaboraban alimentos secundarios para el aprovechamiento de la materia prima, de ahí se genera las empanaditas de coco

Ingredientes

- 500 gramos de harina de trigo
- 1 cucharadita polvo de hornear
- 1/3 taza azúcar refinada
- 1 pizca de sal
- 100 gr manteca vegetal (1/2 taza, en cuadritos muy fría
- 1/4 taza de agua fría

Pará el relleno:

- Coco rallado fresco
- Piloncillo 1 pieza de 80 gramos
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de sal

Adicional:

- 200 gramos de azúcar glass
- 2 piezas de huevo
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de azúcar

Procedimiento para la masa:

Mezclar la harina con el polvo para hornear, la sal y azúcar refinada.

Integrar la manteca vegetal de poco en poco y alternando con el agua fría.

Una vez integrado todo se amasa por 10 minutos.

Dejar reposar 30 minutos en el refrigerador.

Con la ayuda de un rodillo, aplanar hasta obtener 2 milímetros de grosor.

Con un cortador de 10 o 15 cm circular, cortar discos.

Procedimiento para el coco rallado:

En una sartén agregar el piloncillo y derretirlo, agregar el coco rallado y la mantequilla, incorporar la canela y agregar la sal.

Relleno:

Una vez frío el relleno se coloca en el centro de cada disco de masa.

Mezclar de adicional, el huevo, la sal y la azúcar refinada. Esto servirá para barnizar el contorno interno de cada disco para sellar adecuadamente.

Prensar cada disco con la ayuda de un tenedor.

Colocar en una charola y hornear por 18 minutos a 180 grados centígrados.

Una vez doradas se retiran del horno y se dejan enfriar.

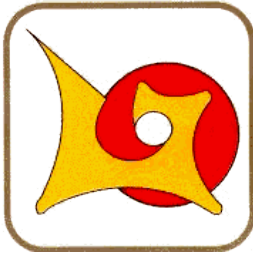
Revolcar cada empanadita en azúcar Glass.

Autora: Leyoi Silia Azcorra Chan

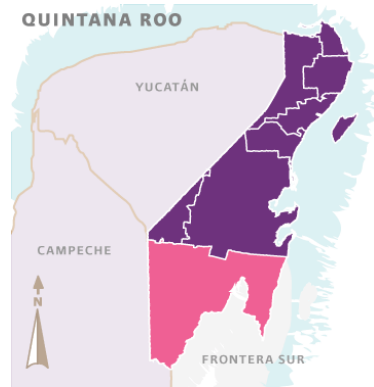
Investigación de: Guillermo Azcorra Chan

OTHON P. BLANCO

El municipio toma su nombre del Almirante fundador de la población de Chetumal, la capital del Estado, Don Othón Pompeyo Blanco Núñez de Cáceres.



El escudo contiene un caracol estilizado que abunda en las costas, éste se entrelaza con la imagen de un sol candente que representa las condiciones del clima de la región.



El municipio se encuentra en la zona sur del estado, entre las coordenadas extremas 19° 19' y 17° 50' de latitud norte y a los 87° 15' y 89° 25' de longitud oeste.

Tiene como colindancias, al norte con los municipios de Felipe Carrillo Puerto y José María Morelos, al este con el Mar Caribe, al Sur con Belice y Guatemala y al oeste con el estado de Campeche.

Historia:

En el municipio de Othón P. Blanco los primeros ocupantes de la región fueron los mayas. Se sabe que los mayas itzáes, que penetraron a la península al decaer la civilización Clásica maya (320 a 987 d. c.), dominaron Bacalar y Chetumal hacia el año 950.

Durante esa época existió la Confederación de Mayapán; tras la caída de ésta en 1194, comienza el llamado periodo de Mayapán. La tribu de los putunes dominó la región de Bacalar y Chetumal. En la época de la llegada de los conquistadores españoles al actual territorio de Quintana Roo, éste se hallaba fragmentado en cacicazgos, Uaymil (cuyo punto más importante era Bakhhalal) y Chactemal que se extendía desde la actual población de Bacalar hasta New River, en Belice, los caciques de Chactemal dominaban a los de Uaymil. Francisco de Montejo encomendó a Alonso Dávila la conquista de Chactemal. Dávila

comenzó la empresa en 1531 pero no tuvo éxito, para 1544 cayó Chactemal en manos de Pacheco, quien también fue encomendado en 1543, por Montejo para tal empresa. Durante la rebelión existió un importante comercio de los mayas con Belice con el intercambio de maderas preciosas y palo de tinte con armas, además que la lejanía de las autoridades mexicanas en esta zona permitía una influencia cada vez mayor de los ingleses con el riesgo de una invasión y la pérdida de territorio nacional. En enero de 1898 llegó a la actual Bahía de Chetumal el almirante Othón P. Blanco, comisionado por el Gobierno de México para asegurar la frontera. Con tal fin, funda en ese mismo año, una ciudad a la que da el nombre de Payo Obispo, en honor de Fray Payo Enríquez, obispo de Guatemala quien fuera posteriormente virrey de la Nueva España, que en la época Colonial había realizado una visita por esta región. En 1915, Payo Obispo, se convirtió en la capital del territorio. Entre 1931 y 1935, la ciudad decayó a consecuencia de la división del territorio con las entidades vecinas, decretado por el Gobierno federal; pero al reconstituirse éste, la localidad reanuda su crecimiento, instalándose allí los poderes del gobierno. En 1936 el nombre de Payo Obispo se sustituye por el de Chetumal. A partir de 1947 la Delegación de Payo Obispo, pasa a ser Othón P. Blanco.

Datos de interés:

1. **Principales ecosistemas:** La fauna más representativa del municipio después del caracol rosado (*strombus gigas*) emblema de la entidad y del mismo municipio son los mamíferos, entre ellos destaca por su importancia ecológica el manatí (*trichecus manatus*), también existe el tepezcuintle (*agouti paca*), el jabalí (*dicotyles tajacu*), el venado cola blanca (*odocoileus virginianus*) y el cereque (*daysprocta punctata*), en menor abundancia se encuentran nutrias (*lutra longicaudis*) y reptiles como el lagarto (*crocodilus moreletti*) y las tortugas caguama (*caretta caretta*), Carey (*eretmochelis imbricata*) y blanca (*chelonía midas*). En cuanto a las aves, el más importante es el tucán (*ramphastus sulfuratus*).

En cuanto a especies marinas también destacan: la langosta espinosa (*panulirus argus*), los meros, los pargos, la barracuda (*sphyræna barracuda*) y la chihua (*gerres cinereus*); además de la diversidad de corales que se pueden hallar en la barrera

arrecifal. Para preservar esta riqueza natural se tienen aproximadamente 517 480 Ha. decretadas como áreas protegidas, de las cuales 262 750 corresponden a superficie terrestre; considerando la superficie municipal, corresponde el 14% a áreas protegidas.

2. **Recursos naturales:** Se cuenta con gran diversidad de recursos naturales, existen grandes extensiones de áreas boscosas donde predominan las maderas preciosas como el cedro y la caoba y también buena cantidad de maderas duras tropicales, el litoral del municipio cuenta con el segundo arrecife más grande del mundo, el llamado Banco Chinchorro, la Bahía de Chetumal donde desemboca el Río Hondo es también hábitat de los manatíes, por ello se ha decretado como "Santuario del Manatí". La parte sur, cercana a la ribera del Río Hondo es zona de vocación agrícola, también se tienen áreas donde se practica la ganadería.

3. **Fiestas, danzas y tradiciones:** Entre las fiestas populares se encuentra el Carnaval que se celebra en el mes de Febrero. La Feria Internacional de la Frontera Sur donde participan varios países de América Central y otros estados de la República, ésta se efectúa en octubre. El aniversario de la fundación de la ciudad de Chetumal que se conmemora el 5 de mayo. También la ciudad de Chetumal es sede de los festejos del Festival Internacional de Cultura del Caribe en el mes de noviembre. En cuanto a festividades religiosas se celebra especialmente el 12 de Diciembre; así como la Semana Santa, los días de Fieles Difuntos y Todos Santos y las fiestas decembrinas. Por otra parte, en un esfuerzo por recuperar las tradiciones culturales de Chetumal, el Ayuntamiento puso en marcha el programa denominado "Jueves Bohemios" y el Festival de la Luna Llena, donde se presentan artistas de la localidad y cuentan con gran participación del público.

4. **Música:** La tradición musical de esta región está compuesta por influencia del vecino estado de Yucatán, con la trova y las jaranas y por otra parte con la soca, el reggae y el calipso de Belice, también existe producción musical local con algunos cantautores, predominan las composiciones tipo "bolero".

5. **Artesanías:** En la zona se elaboran tejidos de palma y la cestería. También se ha impulsado con éxito la artesanía de

madera tallada y el urdido de hamacas. Existe también tradición por el bordado a mano en la confección de los llamados "hipiles", vestimenta femenina tradicional.

6. **Gastronomía:** Así como en el resto del estado se tiene gran influencia de la cocina yucateca y beliceña. De esta última destaca el platillo "rice and beans", que tiene la particularidad de estar cocinado con aceite de coco. También se elaboran tamales de spélon (una variedad de frijol) y el Ts'ot t'óojbi chay (brazo de reyna) que es un tamal con chaya. Asimismo, se acostumbra el puchero y el chocolomo. En los días de "Todos Santos" se preparan los "muukbi pollos" tamales de la región que se hornean y también existen platillos elaborados basado en pescados y mariscos, como el pan de cazón y el tikin xiik' así como los preparados de caracol.

7. **Centros Turísticos:** Como atractivos turísticos el municipio tiene varios sitios arqueológicos a los cuales se puede llegar por vía aérea o terrestre, entre los más destacados están: Kohunlich (que cuenta con aeropista), Dzibanché y Kinichná y también Oxtankah. En la llamada Costa Maya es posible disfrutar de hermosas playas y del arrecife Banco Chinchorro que ahora forma parte del llamado Arrecife Mesoamericano, aquí se encuentran Xcalak y Mahahual donde es posible practicar la pesca deportiva, es posible acceder a estos lugares por vía terrestre, marina o aérea.⁵⁰

⁵⁰ Enciclopedia de Los Municipios y Delegaciones de México
Estado de Quintana Roo.

CHETUMAL

La ciudad de Chetumal es una localidad con una gastronomía variada ya que esta cuenta con distintas influencias que la hacen completamente variada. Entre las cocinas que más influyen en esta localidad son la yucateca, libanesa, beliceña. El ingrediente por excelencia es el queso de bola (Edam) el cual se hace uso en casi cualquier preparación aun que en la receta no presente.



Francisco Jesús Puch Paredes.

L.G Francisco Jesús Puch Paredes, soy originario de la ciudad de Chetumal Quintana Roo. Mis padres originarios de esta ciudad donde han vivido durante toda su vida. Soy egresado de la Universidad de Valladolid Yucatán.

Como parte de mi carrera ha comenzado a partir de los 18 años comenzando como ayudante de cocina, marcando mi carrera el restaurante “la taberna de los frailes” marcando mis inicios en el ámbito gastronómico, posteriormente tuve la oportunidad de participar en el congreso del cambio climático llamado “COP 16” llevado a cabo en la ciudad de Cancún el cual estuvo a cargo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

Después de culminar mis estudios universitarios tengo la oportunidad de dirigir el restaurante sunset grill en el municipio de Isla Mujeres México entre otros. He participado en diferentes concursos gastronómicos a nivel universitario llegando a obtener los primeros lugares dando apertura a las diferentes fases como estatal, regional y nacional respectivamente. Como parte de mi carrera docente he impartido clases en diferentes universidades como la Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID), Universidad Tecnológica de Chetumal (UT Chetumal) y la Universidad Vizcaya de las Américas campus Chetumal (UVA), mencionando a estas dos últimas como mis trabajos actuales.

RECETAS DE CHETUMAL

HOT DOG “ESPECIAL”

Los hot dogs de la ciudad de Chetumal son una parada obligatoria en el sentido gastronómico, ya que el uso de pan tradicional con ligeros aromas de anís y calentados al vapor hacen que la experiencia sea única. Se les puede encontrar en sus diferentes variedades donde los que más destacan son los “especiales” y los “empanizados”, sin dejar a un lado aquellos que incorporan el queso de bola (Edam) y queso crema.

Receta proporcionada por Francisco Jesús Puch Paredes.

Ingredientes:

- Salchicha de pavo
- Pan de hot dog
- Queso amarillo o Daysi.
- Jamón.
- Tocino.
- Cebolla.

Preparación:

Se coloca al vapor los panes envueltos en una tela para que no tengan el vapor directo.

Se junta el jamón y el queso para enrollarlo a la salchicha, posteriormente se envuelve con la lámina de tocino.

Se corta la cebolla en pluma y se sofríe hasta lograr caramelizarla. (A esta preparación se le puede agregar un poco de cátsup y mostaza).

Una vez lista la cebolla se procede a sofreír la salchicha hasta que logre tener una textura crocante.

Ya listos la cebolla y la salchicha se procede al armado el cual puede ser de dos maneras:

1- El hot dog normal, que va armado de la siguiente manera: Pan, salchicha, cebolla y complementos (mayonesa, cátsup y mostaza).

2- el “campechano” el cual solo se invierte el uso de la cebolla: pan, cebolla salchicha y complementos (mayonesa, cátsup y mostaza).

HOT DOG EMPANIZADOS

Receta proporcionada por: Guillermo Azcorra Chan

Ingredientes:

- 1 pieza de salchicha de cerdo jumbo
- 1 rebanada de queso americano
- 1 rebanada de jamón de cerdo
- 1 tira de tocineta
- 1 pieza de tortilla de harina
- 100 gramos de harina de trigo
- 100 gramos de pan molido
- 1 pieza de huevo
- 1 pizca de sal
- 1 litro de aceite de maíz
- 1 pan con huevo para hotdog
- 1 cucharada de mayonesa de limón
- 1 cucharadita de leche entera
- 1 cucharadita de mostaza amarilla
- 1 cucharada de cátsup
- ¼ de cebolla blanca
- 1 cucharadita de mantequilla.

Preparación:

Hacer unas incisiones ligeras verticales sobre la salchicha. Envolver con el queso. Envolver después con el jamón.

Enseguida enrollar la tocineta y cubrir con una tortilla de harina. Se puede sostener con palillos. Se aconseja cubrir con papel vitafilm y presionar. Reposar por 1 hora en refrigeración. En un plato verter la harina. En otro verter el pan molido. En un plato hondo batir una pieza de huevo con pizca de sal.

Precalentar una sartén con el aceite de maíz a fuego medio.

Retirar del refrigerador la salchicha, cubrir con la harina, seguidamente verter y cubrir con el huevo y por último en el pan molido. Identificar los palillos para que se retiren después de la cocción.

Verter en el aceite hasta dorar. Retirar los palillos.

Mezclar la mayonesa con la leche entera. Untar en el pan para perro caliente cortado por la mitad. En Chetumal se acostumbra a tener los panes en una caja con cocción al vapor. Saltear en una sartén a fuego medio la cebolla blanca con la mantequilla. Colocar en medio del pan. Seguidamente colocar la salsa cátsup y la mostaza. Colocar encima la salchicha.

Una salsa típica para acompañar consiste en licuar una lata de chiles jalapeños con todo y la salmuera en escabeche que contiene.

TIPS: se puede ajustar el envuelto de la tortilla con palillos de dientes.

TOSTADAS DE QUESO DE BOLA

Este antojito lo puedes encontrar en casi todos los puestos de comida típica de la ciudad, pero con la única diferencia es que cada lugar le da un toque único y especial para sazonar este platillo.

Receta proporcionada por Francisco Jesús Puch Paredes.

Ingredientes:

Pollo asado con recado rojo.

Mayonesa.

Lechuga romana.

Cebolla morada curtida.

Salsa roja de tomate.

Queso de bola rallado.

Tortillas de maíz fritas.

Preparación:

Deshebrar el pollo, cortar en tiras la lechuga romana y reservar. Tener como base la tortilla frita, y untar una cucharadita de mayonesa.

Agregar la lechuga y posteriormente agregar el pollo deshebrado junto a la cebolla y la salsa de jitomate. Por último, se coloca el queso rallado.

MARQUESITAS

Este postre se tiene una constante discusión sobre su origen con la ciudad de Mérida Yucatán y la ciudad de Chetumal, Q. Roo. Pero lo que si es cierto que la capital quintanarroense tiene grandes variedades para los rellenos.

Desde el clásico relleno de queso de bola (Edam), mermeladas en sus distintas variedades, así como cajeta, leche condensada, dulces de chocolate o hasta la combinación más extravagante según el gusto del comensal. La manera tradicional, es utilizando una plancha a presión la cual ayuda a la masa quede crocante.

Receta proporcionada por Francisco Jesús Puch Paredes.

Ingredientes:

- 2 Huevos.
- 150 grs Azúcar.
- 500 a 750 grs Harina.
- 30 ml Esencia de vainilla.
- 1lt Leche.
- 1 barrita de Mantequilla.
- 1 lata de leche condensada opcional.
- Queso de bola al gusto (Edam).

Preparación:

Para la masa se baten primero las claras de huevo y posteriormente se agregan de uno en uno empezando por el azúcar, harina, mantequilla derretida, la vainilla y por último la leche. La mezcla tiene aspecto de la preparación de las crepas.

La manera tradicional, es utilizando una plancha a presión la cual ayuda a la masa quede crocante. Primero se le agrega mantequilla por ambos lados de la plancha y se le agrega la

mezcla, se cierra y se ejerce presión para evaporar el exceso de líquidos, cuidando de no tardar más de 30 segundos por lado.

Una vez transcurrido el tiempo se abre el comal y se le agrega el relleno (queso de bola, cajeta, crema de cacahuete, mermelada, entre otras. Y se envuelve en forma de taco.

KIBIS

Platillo originalmente libanes, fiel a su preparación de una masa a base de trigo y carne molida, y esta se rellena tradicionalmente de carne molida, donde la preparación en fritura profunda hace que el kibi desarrolle una corteza dura y crocante, dándole el toque especial chetumaleño se le puede encontrar en sus diversos rellenos, como puede ser de queso de bola, quesillo, queso patagrás, chorizo, carne asada, camarones por mencionar los más representativos.

Receta proporcionada por Francisco Jesús Puch Paredes.

Ingredientes:

- Trigo molido.
- Tomate picado.
- Cebolla blanca picada.
- Hierva buena picada.
- Huevo.
- Pan molido.
- Sal.
- Pimienta.
- Ajo picado.
- Agua.
- Queso de bola rallado. (Edam).

Salsa de acompañamiento:

- Cebolla morada.
- Chile habanero.
- Sal.
- Jugo de limón.

Procedimiento:

Se pica la cebolla morada y el chile habanero en cubos pequeños y se deja macerar con el jugo de limón, se sazona.

Se pone mezcla el agua con el trigo para que se en suavice, y quede en una forma moldeable.

Una vez hidratado el trigo se mezcla con la hierba buena, cebolla y jitomate.

Posterior se le agrega los huevos, donde la masa quedara muy húmeda.

En ese punto agregaremos poco a poco el pan molido hasta que se deje de pegar en los dedos la mezcla del kibi.

Ya logrado que la masa no se pegue a las manos, se procede al armado, donde se coloca una bolita y se aplana hasta obtener una especie de tortilla.

En ese punto agregaremos el queso y cerramos. Por último, se fríe en abundante aceite.

PESCADO A LA PIL PIL

Platillo emblemático de la comunidad de calderitas, elaborado a partir de pescado en sus distintas variedades, pargo, boquinete, pez capturado en los alrededores de la bahía de Chetumal. La salsa de la pil pil se realiza a base de aceite de coco ligado a un aceite de oliva y se sirve con una guarnición de cebolla encurtida con chile habanero

Receta proporcionada por Francisco Jesús Puch Paredes.

Ingredientes:

- 1k de pescado
- 2 lt de aceite vegetal
- 500 gr de cebolla morada
- 1 gr de oregano
- 2 pza de hoja de laurel
- 50 gr de aceite de coco
- 100 gr de naranja agria
- 3 gr de sal
- 2 pza de chile habanero
- 100 ml de cerveza clara

Preparación:

Mise en place

*se lava el pescado y se sazona con limón sal previa a la fritura.

*se corta en plumas la cebolla morada

*se exprimen las naranjas agrias y posteriormente se mezcla con la cebolla, sal, laurel, pimienta, sal y chile habanero. Se deja reposar al menos 30 minutos antes de hervir

Una vez sazonado el pescado se procede a freírlo hasta que se encuentre dorado. Mientras el pescado se fríe, se procede a saltear la cebolla con el aceite de coco teniendo en cuenta que este lleve trozos de chile habanero agregar la cerveza y dejarlo a fuego durante 3 minutos.

Una vez listo el pescado se en plata y se baña en salsa pil pil.

**QUEQUES DE LECHE DE COCO
(PANECILLOS PARA DESAYUNO, CENA O MERIENDA)**

Estos panecillos tienen la consistencia de un bisquet, con un aroma delicioso a coco. En Chetumal, Quintana Roo se consume en el desayuno o merienda o como acompañantes de una buena comida.

Ingredientes (Rinde 11 panecillos)

1 cucharada de mantequilla liquida (15 mililitros)

1 charola para horno de 45 x 30 centímetros

½ taza de manteca vegetal a temperatura ambiente (110 gramos)

500 gramos de harina, cernida*

3 cucharadas de polvo de hornear, cernida (18 gramos)

½ cucharada rasa de sal, cernida

2 tazas de leche de coco (180 mililitros)

Preparación:

Engrase toda la superficie de las charolas con la mantequilla, reserve.

Precaliente el horno a 180° C.

En un tazón mediano coloque la manteca, con ayuda de una pala de madera nueva hasta que la manteca este muy cremosa y esponjada, agregue la harina y leche poco a poco, con ayuda de

sus manos amase suavemente hasta obtener una masa tersa, elástica y sin grumos, reserve.

Tome porciones de 80 gramos y haga esferas, coloque sobre las charolas engrasadas procurando dejar 3 centímetros entre cada una aproximadamente, con ayuda de un tenedor pique 3 líneas con un tenedor, con la palma de su mano aplaste ligeramente la esfera, tape con un paño húmedo y reserve durante 2 horas en un lugar seco y tibio o hasta que doblen su volumen, reserve. Meta al horno a 180° C durante 25 minutos o hasta que los queques estén cocidos y comiencen a tomar una apariencia de color ligeramente dorada, saque del horno y mantenga bien calientes hasta el momento de servir.

En un platón extendido coloque los queques, asegúrese de que estén bien calientes. Usualmente se acompañan untándoles un poco de mantequilla y una rebanada de queso de bola holandés.

PAN DE LEVADURA

A continuación, recetas que se comparten son parte del acervo de la investigación e implementación gastronómica del Restaurante “La casita del chef” en chetumal donde la Chef Francelia Yahaira Cruz Pacheco es propietaria. El negocio surge en el objetivo creativo de documentar y preservar, los productos locales, los platillos chetumaleños y regionales, dichos platillos son ofertados en una casita antigua Patrimonio Material del Estado de Quintana Roo.

Receta proporcionada por: **Mtro. Guillermo Azcorra Chan**

Ingredientes:

- 4 tazas de harina de trigo
- 2 cucharadas de levadura para pan
- Media pieza de carne de coco
- 120 ml de agua
- ½ taza de azúcar estándar
- 3 piezas de huevo
- 1 pizca de sal
- 100 gramos de manteca de cerdo

Para la cobertura:

- 1 ½ taza de harina de trigo

½ taza de azúcar refinada
175 gramos de manteca vegetal

Procedimiento:

En un bowl agregar la harina y la sal.

Licuar el agua y la carne de coco. Colar y hervir a fuego bajo hasta entibiar.

Diluir en la leche de coco, la azúcar y la levadura.

Mezclar la harina y sal con los huevos e ir agregando poco a poco el líquido.

Una vez que se integra todo. Colocar sobre una mesa e ir mezclando poco a poco con la manteca de cerdo.

Una vez que se logró una masa suave se deja reposar tapada con una bolsa de plástico por 30 minutos.

Una vez transcurrido el tiempo se porciona en piezas de 50 gramos. Bolear y dejar reposar por 15 minutos.

Mientras reposan las bolitas se realiza la cobertura, mezclando todos los ingredientes hasta lograr una masa tersa. Con la ayuda de las palmas de la mano disponer una bolita de cobertura y aplastar hasta lograr discos de 10 cm de diámetro aproximadamente y 3 milímetros de espesor. Colocar sobre las bolitas de masa leudada. Realizar cortes en forma de cuadros con la ayuda de un cuchillo sobre la cobertura sin llegar a la bolita de masa.

Hornear por 20 minutos a 180°C.

Empanadas de nixtamal con chaya y queso tipo Edam (de bola)

Receta proporcionada por: Guillermo Azcorra Chan

Ingredientes:

gramos de masa de maíz nixtamalizada

10 hojas de chaya

500 gramos de queso Edam (de bola)

Sal al gusto

500 ml de manteca de cerdo

500 ml de aceite de maíz

Procedimiento:

Picar finamente la chaya y mezclar con la masa de maíz nixtamalizada. Si resultara muy seca, se agrega un poco de agua. Agregar una pizca de sal.

Rallar el queso Edam.

Calentar en una sartén a fuego medio la manteca y el aceite.

Con la ayuda de una maricon y 2 discos de plástico realizar las empanadas. Colocar una bolita de masa con chaya de aproximadamente 50 gramos y aplastar hasta lograr un disco de 12 centímetros de diámetro y 2 milímetros de espesor. Verter en el centro del disco 1 cucharada de queso Edam rallado. Cerrar la empanada.

Freír en el aceite por aproximadamente 3 minutos por lado.

TORTA DE HUEVO CON YERBABUENA Y CEBOLLA

Receta proporcionada por: Guillermo Azcorra Chan

Ingredientes:

3 piezas de huevo

10 hojas de yerba buena

¼ de pieza de cebolla morada

2 cucharadas de manteca de cerdo

Sal al gusto

Procedimiento:

En un bowl cascar los huevos. Agregar sal al gusto y las hojas de yerbabuena previamente cortadas en tiras finas. Batir hasta integrar las claras y yemas.

En una sartén, agregar la manteca y la cebolla morada cortada en plumas. Saltear hasta acitronar.

Agregar el huevo batido con la yerbabuena. Una vez cocidas las orillas de la torta de huevo se voltea.

Cocer por aproximadamente 2 minutos por lado.

Un poco de cocina urbana del Centro de la ciudad de Chetumal.

TACOS ÁRABES

Receta proporcionada por: Guillermo Azcorra Chan

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharadita de comino
- 7 granos de pimientas negras
- 3 clavos de olor
- 3 limones (jugo)
- ¼ de taza de aceite
- 1 kg de carne de cordero en filete
- 50 gramos de col morada
- 50 gramos de zanahoria
- 1 cucharadita de perejil
- ¼ de pieza de papa
- Sal al gusto
- 3 cucharadas de media crema
- Pimienta molida al gusto
- Tortilla de harina para burrito
- 1 cucharada de salsa cátsup
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 dash de salsa inglesa

Procedimiento:

Licuar media cebolla, ajo, orégano, comino, granos de pimienta, clavos de olor, jugo de limón y el aceite.

Marinar los filetes de cordero con el licuado anterior. Dejar reposar por lo menos 2 horas en refrigeración.

En una sartén a fuego alto, sellar los filetes hasta dorar. Este procedimiento normalmente lo realizan en trompo de carne al pastor.

Cortar en tiras los filetes ya cocidos.

Con la ayuda de un rallador, procesar la col y la zanahoria.

Mezclar la media crema con una pizca de pimienta molida.

Cortar en bastones la papa y freírlas en aceite caliente hasta dorar.

En una sartén colocar la tortilla de harina y calentar por ambos lados.

La otra mitad de la cebolla se saltea con un poco de mantequilla y se le agrega un dash de salsa inglesa.

Disponer sobre la tortilla aun en la sartén después de dar la primera vuelta, una cama de zanahoria, col, perejil, papa, cebolla salteada y la carne.

Bañar con la media crema y la salsa catsup.

Cerrar el burrito y presentar cortado en sesgo por la mitad.

SERE DE PESCADO

Receta de orígenes garífunas, la cual por la cercanía de Chetumal con Belice esta ha sido adoptada y aceptada dentro de la gastronomía chetumaleña cabe señalar que su preparación no es tan común en la actualidad. Por historias de mi abuela supe de la existencia de esta receta. Ya muy pocas personas la preparan. Los garífuna son un grupo étnico descendiente de africanos y aborígenes caribes y arahuacos originarios de varias regiones del Caribe. También se les conoce como garinagu, indios negros, caribes negros o Black Caribs. Esta receta pertenece a la familia de Juan Carlos Briceño de origen beliceño, habitante del Poblado de Unión, muy cercano a la frontera con Belice, Juan es amigo del Chef Francisco Puch Paredes

Ingredientes:

0.065 kg de harina

0.250 kg de macal /casaba/ yuca

0.500 kg de papa

0.250 kg de ocro

0.250 kg de chayote

1.000kg de pescado (pargo-boquinete o mero)

0.500 ml de leche de coco

0.150 kg Cebolla blanca

0.100 kg Chile dulce

0.200 kg jitomate

0.500 kg Platano semi maduro

0.050 lt Aceite de coco

Sal

Pimienta

1 pz de limon

Procedimiento:

Para la preparación del pescado:

se lava con abundante agua y se enjuaga con limón y se le retiran las escamas. Posteriormente se le pone un poco de sal y pimienta al pescado para que tome un mejor sabor se recomienda realizar unos cortes en diagonal del lado de las aletas. Posteriormente se fríe.

Para el caldo:

Se saltea la cebolla en julianas junto con el chile dulce y jitomate con el aceite de coco, se le adiciona agua junto con las verduras hasta cubrir, Se coloca a fuego hasta que las verduras y la yuca estén cocidas.

En una sartén aparte se dora la harina hasta que tome un color marrón, y se agrega al caldo con las verduras hasta obtener un caldo espeso. Antes de romper en ebullición se le agrega la leche de coco cuidando que no se corte la preparación.

Para obtener leche de coco:

Es esta preparación se puede ocupar el coco de agua seco o el tierno. Primero se tiene que moler con ayuda de la licuadora y un poco de agua. Una vez realizado se pasa por un colador para poder separar lo restante del coco de la leche.

Para la preparación del plátano:

Se retira la cascara y se colocan en una olla para hervirlos hasta que lleguen a estar suaves. Se prensan y se le agrega un poco de leche de coco y se sazona con un poco de sal. Se le da forma de bolitas

Por último se sirve la sopa junto con las verduras, un poco del puré de plátano y al final se le agrega el pescado frito. Se puede acompañar con arroz con coco.

RIVERA DEL RÍO HONDO



Soy Farid adame, un joven originario de un poblado al sur de Quintana Roo, llamado Javier Rojo Gómez, también conocido como el “ingeniero” un lugar que pertenece a la Riviera del Rio Hondo, ahí es donde tuve la oportunidad de crecer, el Ingeniero es un poblado que se fue formando con el tiempo gracias a personas de distintos estados de la república, como es Veracruz, Jalisco, Tabasco, Campeche, Yucatán, entre otros. Con diferentes costumbres, culturas, y sobre todo rica gastronomía. En este lugar es muy común que, al estudiar y hacer tareas por equipos, si tienes la oportunidad de que te inviten a comer, puedes probar platillos diferentes o también en las fiestas del pueblo o patronales. Mis padres son originarios de Tabasco y Tamaulipas, pero se mudaron gracias al trabajo de las industrias azucareras de la zona, mis hermanos y yo crecimos en un ambiente gastronómico muy rico, no solo en sabor si no en variedad.

RECETAS DE LA RIVERA DE RÍO HONDO

TORTILLA DE HARINA

Se adopta por la abuela, al ser ella de Torreón Coahuila, la aprendió a hacer, y siendo del sur de Quintana Roo, creciendo con esas costumbres, no en todos los pueblos la preparan.

Receta proporcionada por Farid Adame

Ingredientes:

500 gr de harina de trigo
5 gr de sal
10 gr de polvo para hornear
150 gr de manteca de cerdo
1 taza de agua caliente

Preparación

Se mezcla la harina con la sal y el polvo para hornear, en el centro se le coloca la manteca, se mezcla, después se le añade el agua poco a poco hasta lograr una consistencia blanda, donde se puedan moldear bolas de la misma masa, se van dando la forma con un rodillo, se cuece en el comal caliente.

CARNITAS DE CERDO

Esta comida se acostumbra los domingos, el señor llamado Martín, con su negocio, logro una costumbre en muchas familias, cada fin de semana consumir las carnitas en la mañana.

Receta proporcionada por Farid Adame

Ingredientes

8 kg de manteca de cerdo
6 naranjas
750 ml de refresco coca cola
Sal a gusto
10 gr de pimienta gorda
1 racimo de hierbas de olor
6 kg de carne de cerdo

Preparación:

Agregar la manteca en una olla que este grande, debe de estar a temperatura ambiente. Una vez prendida la leña agregar el jugo de naranja, antes de que hueva, cortas dos naranjas en cuatro partes y agregar, cuando hierva agregar lentamente el agua e igualmente el refresco, una vez que hierba agregar las hierbas y dejarlas por un momento, retirarlas antes de que se quemen, incorporar la carne dejar hervir, acompañar con tortillas.

POZOLE BLANCO

Esta receta es muy común para festividades, es muy normal que te inviten a un cumpleaños y de comida sea el pozole entre otros platillos más ligeros.

Receta proporcionada por Farid Adame

Ingredientes

- 1.5 kg de maíz pozolero
- 1 cebolla entera
- 1 cabeza de ajo
- 2 hojas de laurel
- 2 ramitas de tomillo
- 2 ramitas de orégano
- 2 pollo grandes
- Sal a gusto

Preparación:

En una olla grande, poner el maíz, cebolla, ajo, orégano, tomillo, laurel, mejorana y 5 litros de agua, se pone al fuego y dejar cocer hasta que el maíz reviente, agregar el pollo junto con un poco de sal, dejar hervir y retirar la espuma, cuando este blando el pollo retirar de la olla, quitar el pellejo y los huesos, volverlo a poner en la olla, rectifique la sazón del pozole y dejar hervir a fuego lento.

TAMALES NORTEÑOS

Esta receta viene de los abuelos, lo solían hacer en cenas navideñas o cuando la familia se los pedía, es común prepararlos en gran cantidad, para poder tener al siguiente día y recalentar.

Receta proporcionada por Farid Adame

Ingredientes

- 1 kg de pierna de cerdo
- 7 chiles guajillos
- 3 jitomates
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de comino
- 2 clavos de olor
- 1 kg de masa de maíz
- 250 gr de manteca
- Sal al gusto

Preparación:

Poner a asar la cebolla, ajo, chiles guajillos y jitomate, después licuarlo con el clavo de olor, comino y sal. Hervir la carne y desmenuzar, después sellar con una cucharada de manteca y agregar la salsa colada y dejar enfriar, en un bowl poner la manteca, agregar poco a poco la masa junto con el fondo, en una hoja de maíz, colocar un poco de la masa y en medio añadir el relleno, dobla todas las orillas y sujétalo con tiras de la hoja de maíz, poner en vaporera por más de una hora.

CALABAZA CON POLLO

Es un alimento de casa, es una comida muy común, mi madre lo hacía muy seguido, es uno de mis platillos más preferidos, cuando mi mamá lo preparaba, me mandaba por las tortillas y a comer.

Receta proporcionada por Farid Adame

Ingredientes

- 1 kg de calabaza italiana
- 1 kg de pechuga de pollo
- 1/2 kg de queso fresco
- 1 lata de granos de elote

250 gr de jitomate
1 cebolla
2 dientes de ajo
Sal a gusto

Preparación:

Se corta la pechuga en fajas, después se retiran y se saltean las calabazas, una vez listo los dos, mezclamos agregando sal y pimienta, licuar tomate, cebolla y ajo, previamente asado, la salsa obtenida, agregar al pollo con calabazas, poner queso y rectificar el sabor

ALBÓNDIGAS ENCHIPOTLADAS

Mi madre lo aprendió de una vecina de Veracruz, dándole la receta porque ella tenía un puesto de cocina, y la señora le ayudaba a mi madre, obteniendo así un poco de ella.

Receta proporcionada por Farid Adame

Ingredientes

½ k de carne molida de cerdo
½ k carne de res molida
Hojas de laurel
Arroz
Sal
Pimienta
Tomatillo verde
Hierbabuena
Tomate rojo
Ajo
Cebolla
Chiles chipotle

Preparación:

Licuar ajo, chiles chipotles, tomate rojo, con agua, la mezcla se le agregar a una olla a fuego bajo, mezclar los dos tipos de carnes, con un puño de arroz, y el gabazo del tomatillo, hierbabuena, etc. Realizar una esfera con la mezcla posteriormente agregar al caldo que debe de estar hirviendo.

RÓBALO ENCEBOLLADO

Receta proporcionada por Dr. Héctor Manuel Marín Poot.

Ingredientes:

- 1 Róbalo de aproximadamente 5 kilos
- 3 Cebollas
- 6 Tomates
- 4 Dientes de Ajo
- 1 Manojito de Perejil
- 150 gramos de Nuez
- 1 pimienta morrón
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Limón, pimienta y Sal al Gusto

Preparación:

Se corta el róbalo en postas o filetes, se sazona con limón, pimienta y sal. En un tazón de vidrio se colocan rebanadas de tomate, cebolla, los dientes de ajo finamente picado, la nuez y el perejil picado, luego las postas del pescado, otra capa de tomate, cebolla y así sucesivamente hasta terminar las capas, seguidamente se decora con el pimienta morrón y se baña con las cuatro cucharadas de aceite y por último se hornea a fuego bajo por 20 minutos. Se sirve por postas o filetes con sus rodajas de limón.

POLLO ESTILO SINALOA

Receta proporcionada por Dr. Héctor Manuel Marín Poot.

Ingredientes:

- 1 pollo de patio en presas
- 4 limones
- 8 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se machaca el ajo y se diluye en el jugo de los cuatro limones, después se le anexa la sal y la pimienta. Al tener la mezcla se remojan las piezas del pollo por 24 horas, pasadas las horas se

asan al carbón y se acompaña de salsa picante de serrano y cebolla morada curtida.

SOPA DE PLÁTANO MACHO

Receta proporcionada por Dr. Héctor Manuel Marín Poot.

Ingredientes:

½ cebolla blanca
3 tomates
1 litro de caldo de pollo
4 huevos
4 plátanos machos sazones
1 taza de harina de trigo
250 ml de aceite vegetal
Sal al gusto

Preparación:

Se agrega en una licuadora los tomates, la cebolla y ½ taza de caldo de pollo. En una cacerola se calienta una cucharada de aceite y se vierte la mezcla licuada, después de 5 minutos incorpora el resto del caldo de pollo y sazonar con sal. Seguidamente pela los plátanos y córtalos en rodajas enharina una por una y cúbrealas de huevo y fríe en aceite caliente. Por último, coloca las rodajas en el caldo y deja hervir por cinco minutos.

SÁBANAS NORTEÑAS

Receta proporcionada por Dr. Héctor Manuel Marín Poot.

Ingredientes:

5 sábanas de res
4 cucharadas de aceite
1 cucharada de sala inglesa
1 cerveza
1 cucharada de salsa maggi
2 chiles poblanos limpios
1 diente de ajo
½ cebolla

½ taza de queso asadero
Pimienta y sal al gusto

Preparación:

Colocar la cerveza en un recipiente de vidrio junto con la carne de res, la salsa inglesa y la salsa maggi, anexar el diente de ajo machacado y una cucharada de aceite. Seguidamente guardamos en el refrigerador por 2 horas. Después cortar los chiles poblanos en rajas y freírlos con la cebolla se anexa sal y pimienta al gusto, al final se gratina con el queso asadero. Por último, asamos la carne y servimos.

BOLICHE EN SALPICÓN

Receta proporcionada por Dr. Héctor Manuel Marín Poot.

Ingredientes:

1 kilo de cuete en rebanadas de 2 cm a 3 cm
3 cebollas
12 hojas de laurel
5 manojos de rábano
10 hojas de orégano
1 chile habanero
2 naranjas agrias
5 tazas de agua
5 manojos de cilantro
Sal y Pimienta al gusto

Preparación:

Se pone a cocer la carne con las hojas de laurel y orégano a la cual se le agrega sal y pimienta al gusto. Cuando la carne esta cocina se deshebra, y posteriormente se le hecha el rábano picado, cilantro picado, cebolla, chile, el jugo de las naranjas y la sal y pimienta al gusto. Este plato se sirve en tostadas con frijol colado.

POLLO EN BARBECUE

Receta proporcionada por Dr. Héctor Manuel Marín Poot.

Ingredientes:

- 1 pollo en piezas
- 1 coca cola de ½ litro
- 1 Botella de salsa para Barbecue
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Disuelve la Salsa de Barbecue con la coca cola y remoja las presas de pollo durante 24 horas, después hornea a fuego lento por 30 minutos y sirve con arroz blanco y plátano frito

ÍNDICE DE RECETAS ALFABÉTICAMENTE

1. Albóndigas
2. Albóndigas con fideos
3. Albóndigas enchipotladas
4. Barbacoa
5. Bistec con papas
6. Boliche en salpicón
7. Boquinete frito
8. Calabaza con pollo
9. Caldillo de huevo
10. Caldo de ajo quemado
11. Caldo de chaya
12. Caldo de res
13. Camarones a la diablo
14. Camarones al coco
15. Carnitas de cerdo
16. Ceviche de camarón y filete
17. Ceviche de caracol
18. Ceviche de pescado
19. Ceviche de pulpo frito
20. Chanchamito
21. Che'chak de Chak-chi'
22. Chicharrón con frijol k'abax
23. Chilmole con verduras
24. Chilmole de jurel
25. Chilpachole de mariscos
26. Chilpachole de tenazas de langosta
27. Chiltomate
28. Charritos con chile
29. Chutney de mango
30. Cochinita
31. Empanadas
32. Empanadas de nixtamal
33. con chaya y queso tipo bola
34. Empanadas de pescado x-cochin
35. Empanaditas de coco
36. Enfrijoladas
37. Escabeche de pollo con coditos

38. Frijol con puerco
39. Frijoles guisados
40. Higadilla
41. Hígado encebollado
42. Hot dog “especial”
43. Hot dog empanizados
44. Huevo con chaya
45. Huevo con tomate y frijoles k’abax
46. Huevo duro con salsa de tomate
47. Huevo en torta
48. Huevos estrellados
49. Ibes
50. Joroch’
51. Kibis
52. K’ool o Sak k’ool de Langosta
53. Langosta a la mantequilla
54. Langosta en salsa de icaco
55. Lechón al horno
56. Lentejas
57. Liseta asada
58. Lomitos
59. Maak kuum de pescado
60. Maak kuum de pollo
61. Manilla de cazón
62. Marinada
63. Marquesitas
64. Mole con pollo
65. Mondongo
66. Mondongo de K’aab iik
67. Morcilla
68. Morcilla sin sangre
69. Pan de levadura
70. Panuchos
71. Papadzul
72. Papas rellenas
73. Peneque
74. Pescado a la pil pil
75. Pescado entomatado
76. Pescado frito
77. Pescado tikin xiik’

78. Pimitos
79. Pipián
80. Pipián de ciruela
81. Pipián de jurel
82. Pollo asado
83. Pollo asado con sopa
84. Pollo con fideos y recado rojo
85. Pollo en barbecue
86. Pollo encebollado
87. Pollo estilo Sinaloa
88. Pollo pibil
89. **Poolkaan**
90. Potaje de lentejas
91. Pozole blanco
92. Puchero
93. Pulpo encebollado
94. Relleno negro
95. Rice and beans
96. Róbalo encebollado
97. Sábanas nortañas
98. **sáalbuut'**
99. Sak k'ool de langosta
100. Salpicón de vegetales
101. Salsa de habanero
102. Sere de pescado
103. Sopa de mariscos
104. Sopa de plátano macho
105. Tacos árabes
106. Tamales nortños
107. Torta de harina
108. Torta de huevo con yerba buena y cebolla
109. Tortilla de hueva de lisa
110. Tortillas de harina
111. Tostadas de queso de bola
112. Ts'ot t'óojbi chay
113. Tuchitos en rojo

DEFINICIONES

1. **Acuyo:** Planta medicinal bendecida como analgésico y antiinflamatorio, es también reconocido como un medicamento natural que mejora la digestión y ayuda a eliminar los gases.
2. **Atarrayazo:** (palabra de uso común sin definición específica).
3. **Bonete:** fruta carnosaque madura en la víspera de primavera. No tiene valor comercial debido a su escasez de disponibilidad.
4. **Canane:** pertenece a la familia del Pescado Huachinango y se distingue por la particular forma de su boca. Posee un exquisito y suave sabor en su carne fina, fresca y saludable
5. **Chacah:** especie originaria de las regiones tropicales húmedas, subhúmedas, áridas y semiáridas de América. De manera natural se distribuye desde el sur de la Florida a través de México y Centroamérica hasta Colombia y Venezuela, así como en Las Antillas. Pertenecen a la familia de las Burseráceas.
6. **Chechén:** árbol caducifolio, de 12 a 25 m de altura de copa irregular, corteza escamosa, en pedazos rectangulares, color gris pardusco a moreno oscuro. Produce un exudado que se pone negro al contacto con el aire, y que provoca en las personas reacciones de fitodermatitis.
7. **Cherna:** Pez distinto al mero, de buena carne; pesa hasta 25 kg. Perteneciente al género *Serranus*.
8. **Chigua:** pez acantopterigio algo menor que la caballa.
9. **Chirmole:** Del náhuatl chilli, chile, y molli o mulli, guiso, mezcla o salsa. Guiso de carne de ave, cuya salsa oscura completamente negra incluye ingredientes quemados para dar sabor y color al preparado.
10. **Coatí:** Es un animal muy característico por su cuerpo, al cual resulta difícil encontrarle un parecido. El cuerpo es alargado, robusto, cabeza triangular, la cola muy larga y voluminosa, el hocico también es largo y puntiagudo y las patas son cortas y poseen cinco garras fuertes.

11. **Cojolite:** Especie de faisán. Del náhuatl coxolitli. Ave de plumaje verde olivo, copete negruzco con rayas blancas, pico negruzco, papada roja, cola muy larga, patas y piernas púrpura, mide entre 65 y 90 cm y pesa de 1.6 a 2.4 kg.
12. **Cornuda:** pez vaca o también llamado anteriormente pez toro, es una variedad de pez cofre, reconocible por los largos cuernos que sobresalen al frente de su cabeza, como los de una vaca o un toro.
13. **Crótalo cuatro narices:** serpiente que alcanza un tamaño de adulto que promedia entre 47 y 63 pulgadas (y un máximo de 90.5 pulgadas) y tiene hábitos nocturnos, por lo que puede pasar la mayor parte del día escondida entre las raíces de árboles.
14. **Dinteles:** Pieza horizontal superior de puertas, ventanas y otros huecos, apoyada en sus extremos sobrelas jambas y destinada a soportar cargas.
15. **Esmedregal:** Pez de dorso azul verdoso con el vientre y los costados más claros, plateados y hasta blancos. Por lo general mide 47 cm de largo y pesa 1.5 kg. Se encuentra en el Pacífico, Golfo de México y península de Yucatán.
16. **Fruta pan:** Conocida como fruta de pan, yaca o vijahoó, entre otros nombres, esta fruta de gran tamaño es originaria del sudeste asiático, en especial de la Polinesia.
17. **Ícacos:** Fruto del icaco, arbusto de la familia de las rosáceas, cultivado en las Antillas y en América Central.
18. **Jabirú:** Cigüeña de hasta metro y medio de longitud, de cuerpo blanco y patas negras, cabeza y cuello negros, desprovistos de plumas, y con un collar rojo en la base del cuello.
19. **Jaguarundí:** Felino americano de pelaje color café rojizo o negro opaco, que habita en sabanas, selvashúmedas y bosques, desde Arizona hasta el norte de la Argentina.
20. **Kaniste:** Árbol de fruto con carne amarilla y semillas en número de dos o tres, semejantes a las del mamey. Hasta 30m de alto. Las hojas se disponen en espiral,

aglomeradas en las puntas de las ramas. Estos árboles no tiran las hojas.

21. **Kitanche:** árbol que crece hasta 20 m de altura, subcaducifolio, copa irregular, corteza escamosa, madera de color crema-amarillenta, hojas compuestas imparipinnadas, flores amarillas vistosas perfumadas en racimos, florea de marzo a abril, los frutos son vainas aplanadas de color pardo-amarillento-brillante con varias semillas amarillo verdosas.
22. **Leoncillo:** jaguarundi, también llamado leoncillo o gato nutria, es un félido que vive en el continente americano, desde Texas hasta Argentina y Chile. Parece un mustélido, con el cuerpo alargado, de 55 a 67 cm de longitud sin contar la cola, la cabeza pequeña con orejas pequeñas y redondas, las patas cortas y una cola muy larga. Pesa entre cinco y diez kg.
23. **Macal:** Tubérculo originario de Asia que crece en regiones anegadas. Puede ser usado como camote, papa o yuca, dependiendo de la técnica de cocción.
24. **Mansoaverrucifera:** género de plantas de la familia Bignoniaceae que tiene 19 especies de árboles descritas y de estas solo 12 aceptadas. Se distribuyen por Centroamérica.
25. **Neártico:** designa a una de las grandes subdivisiones o regiones biogeográficas en que se divide la porción continental de la tierra.
26. **Pedernal:** Variedad de cuarzo, compacto, traslúcido en los bordes y que produce chispas al ser golpeado.
27. **Pomacanto:** Pomacanthus es un género de peces actinoptergios, marinos, de la familia Pomacanthidae. Se distribuyen por las aguas templadas de los océanos Pacífico, Índico y Atlántico.
28. **Raedera:** Herramienta empleada en la explotación de resinas, consistente en una lámina de hierroencorvada en gancho y provista de un largo mango, con la que se rae y recoge, al final de lacampaña, la miera solidificada que recubre la entalladura.
29. **Sahuemerios:** Humo que produce una materia aromática que se echa en el fuego para sahumar.

30. **Sereque:** mamífero de tamaño mediano que habita en Quintana Roo, aunque su zona geográfica abarca desde México hasta Sudamérica. Perteneciente a la familia de los roedores.
31. **Soca:** género musical originado en Trinidad y Tobago y popular en Venezuela específicamente en la Región Nor-Oriental y la Región Guayana. Derivado del calipso, que es proveniente a su vez del kaiso, y bastante cercano musicalmente al dancehall.
32. **Subperennifolia:** selva que se presenta en suelos someros de origen calizo en sitios de fuertes pendientes.
33. **Tamulado:** Salsa elaborada con jitomates pelados y asados al carbón que se tamulan con cilantro, cebollina y chile habanero asado. Es de consumo cotidiano en la península de Yucatán.
34. **Tigrillo:** animal solitario que habita en los Bosques Tropicales, es principalmente nocturno y acostumbra trepar a los árboles. Tienen un pelaje corto y muy fino que se caracteriza por tener una gran variedad de rosetas, a diferencia de su primo el Ocelote, el Tigrillo tiene el pelaje más claro y es un poco mas pequeño.
35. **Tuchitos:** Almácigos: Árbol de la isla de Cuba, de la familia de las burseráceas, que llega hasta ocho metros de altura.
36. **Uva de mar:** Arbusto a árbol de hasta de 6 m de altura, en ocasiones ramificado desde la base, con la corteza delgada. El fruto contiene una sola semilla; florece entre marzo y junio, se propaga por semillas.
37. **Ya'axche:** mejor conocido como Ceiba, es un árbol venerado y sagrado por diversas culturas prehispánicas en Mesoamérica. De acuerdo a la cosmovisión indígena, por medio de sus ramas permite la apertura de los trece cielos.

LÍNEA DE TIEMPO

Hotel Cancún Caribe
primer hotel de
Cancún. El cerdo no
se usaba
antiguamente en
platillos.

1973 restaurante Xcaret
de la familia Delgado;
Doña Juanita Restaurante
que no tenía menú, pero
que ofrecía los productos
que cazaban ese mismo día
(tepezcuinte, venado, pavo
de monte, y de pesca:
boquinetes, langostas,
caracoles) era una palapa
sencilla, famosa por su
sopa de caracol con
influencia veracruzana.

1970 inicia Club Med
con Playa Blanca

1972
nace la Habichuela

Kelly abre el Hotel
Presidente, el cual,
perteneció de cierta forma
al Grupo Presidente
perteneciente a la
Operación De Hoteles
Nacionales

1972
empieza Marinera 23



1976
Max Gómez con el
restaurante "1900"
comida internacional y
primer o con prime ribs y
carnes

1978
primer restaurante de
carnes "El Potrero"
Roman Rivera Torres.

1978
Las tortas "El Veloz" eran
las únicas tortas que
habían en la época a pesar
de que no estaban buenas

1978
Fish And Chips,
restaurante "Hugos"

1978
primera barra de
ensaladas en El Compas
Rose



1982
Oscar y Lalo es ícono por
Akumal

1982
Lorenzillos y
Alangriment con
restaurante Adn.
Alternative (1986)
y Du Mexique

1981 (22 y 23 oct)
detonación económica de
Cancún con la junta norte/
sur. 22 países presentes

1980
Isla Blanca no era
representativo y no había
ni como acceder

1979 Gypsys, cocinero
Enrique Enriquez

“El Calamar” fue de los primeros ubicado en avenida Uxmal donde está la papelería Cancún, famoso por los primeros tacos de mariscos

1978
Krakatoa Discoteca

1984
Paolo Locanda llega al Nautibeach isla mujeres primer carpaccio de caracol, muy respetado en Cancún por 10 años

Hotel Presidente en Makuñ en la Nacional Hotelera

1984
Al pescado que le llamaban San Pedro que es el lenguado: lo regalaban porque era desperdicio hasta que llegó el italiano/suizo Sandro Miller y empezó a comprarlo porque lo usaba en la cocina, reparaciones con xcatic y habanero y preparaciones locales.

De acuerdo con la opinión del chef Paolo Locanda, el chile xcatic, el chile habanero y la naranja agria se usa mucho en esta zona y son la verdadera base de los ceviches de Cancún y es lo que lo diferencia a otros estados de la república.

1985
Puerto Morelos restaurante de langostas "Pelicanos" y "Los Naranjos" (aún sigue ahí) tiene los mejores caracoles del estado

1986
Shima restaurante japonés de la época que estaba en plaza caracol

1986
Alain Grimond con restaurante Alternative

1986
Casa Rolandis con Sandro Miller, época importante para el carpaccio en México por la cuestión de la carne cruda que antiguamente no se consumía.

*carpaccio de mariscos y pescado de Sandro en Casa Rolandi con cebolla, chiles habaneros y tomate en julianas para darle color al platillo, sazonado con pimienta y sal

1985
La Casa Salsa restaurante mexicano

1985
Playa del Carmen era pueblo de pescadores



1987
Hega el Huracán Gilberto
y golpea a Quintana Roo

1990
El Timón De Calin

1990 se lanza el festival
"La Nueva Cocina Del
Caribe Mexicano" muy
significativo en Cancún.
Fernando Martín cuenta
con las memorias de este
evento

Chaine De Rotisseurs
nace en el Restaurante
Sierra Intercontinental,
lo que es ahora Le Blanc
y se preparan las
primeras cenas

Ritz Carlton alrededor de
los 90's tiene mucho auge

ESPECIFICACIONES BIBLIOGRÁFICAS

Libro: “RECETARIO MAYA DE QUINATA ROO”

Autor José C. Ferrer García. Ciudad de México, año 2003, Primera Reimpresión.

Editorial: Consejo Nacional Para la cultura y las artes, (Conaculta).

Este libro de cocina maya de Quintana Roo, fue de vital importancia para el contexto teórico y entendimiento de la cultura comunitaria maya del norte y sur de Quintana Roo, citando sus usos, costumbres, tradiciones y características gastronómicas existentes.

Libro: “RECETARIO TRADICIONAL ISLEÑO DEL CARIBE MEXICANO”

Autor: Mauricio Antonio Ávila Serratos. Ciudad de México, año 2015, Primera Edición.

Editorial: Consejo Nacional Para la Cultura y las Artes, (Conaculta)

Este libro de cocina tradicional isleño del Caribe mexicano, fue de suma importancia, para el contexto teórico de las islas, así como sus características gastronómicas.

Libro: “Quintana Roo entre la selva y el mar”

Autor: Derechos reservados, Secretaria de Educación Pública, Ciudad de México, año 1988, Primera Reimpresión.

Editorial: Dirección General de Evaluación Educativa Dirección de Contenidos y Métodos Educativos.

Este libro de la historia de Quintana Roo, fue de suma importancia, para entender el contexto gastronómico del mismo estado desde la cultura maya, y los cambios que tuvo bajo la conquista española.

Libro: “Diccionario Introdutorio”

Autor: Javier A. Gomez Navarrete, Quintana Roo, año 2009.

Editorial: Universidad de Quintana Roo

Este libro de la lengua maya, fue indispensables, para entender mejor el contexto que se tiene en este libro que pudiese inferir con la lectura del mismo, así como conocimiento de la misma lengua.

Página: <https://www.quintanaroo.gob.mx/qroo/historia>

Autor: Gobierno de Quintana Roo

Esta página forma parte de la historia, de cómo se fue creando nuevamente como Territorio Federal de Quintana Roo. Al igual que algunos personajes importantes en nuestra historia del estado.

Título: Etnografías de la alimentación, el caso de las islas de Quintana Roo y la documentación de su patrimonio culinario (Cozumel, Isla Mujeres y Holbox).

Autores: Mtro. Manuel Isaías Pérez Alamilla & LG. Laura de Guadalupe Vázquez Paz.

TÍTULO: Artículo académico “La Pesca en Quintana Roo, Caso Puerto Juárez”.

Autor. Mtro. Manuel Isaías Pérez Alamilla.

Título: Inventario gastronómico de la alimentación popular del municipio de Benito Juárez, Quintana Roo.

Autor. Mtro. Manuel Isaías Pérez Alamilla.

Título: Quintana Roo y las comunidades de la Zona Sur

Autores: MG. Manuel Isaías Pérez Alamilla & MG. Laura de Guadalupe Vázquez Paz

Título: Tesis Descripción del lenguaje culinario maya en la comunidad de Nuevo Durango, Quintana Roo, 2011

Autor: Mtro Manuel Isaías Pérez Alamilla.

Título del artículo: Un acercamiento al patrimonio cultural intangible de Holbox.

Autor: Mtro. Manuel Isaías Pérez Alamilla

Página: <https://www.quintanaroo.gob.mx/ipae/riviera-maya>

Autor: secretaria de turismo.

Página: <http://www.sectur.gob.mx/wp-content/uploads/2015/02/PDF-Riviera-Maya.pdf>

AGENDAS DE COMPETITIVIDAD DE LOS DESTINOS TURÍSTICOS DE MEXICO

2013 “Estudio de Competitividad Turística del destino Riviera Maya”
SECTUR, Gobierno del Estado de Quintana Roo y Universidad de Quintana Roo. 2013

Título: Diccionario básico, de español-maya

Diccionario Maya-Español, Español-Maya, Universidad autónoma de Yucatán (UADY)

Página: <http://www.mayas.uady.mx/diccionario/index.html>

Este diccionario de la lengua maya, fue indispensable, para la definición de palabras y entendimiento de la misma, para el entendimiento de contexto que pueda interferir en ello.

Título: INEGI

Página:

<http://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/qroo/>

Esta página fue de suma importancia para saber la información de la entidad de Quintana Roo

Página:

<http://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/qroo/poblacion/default.aspx?tema=me&e=23>

Esta página, fue indispensable para la recaudación de información, de la población de Quintana Roo.

Página: <https://www.gob.mx/inafed/es/articulos/puerto-morelos-es-el-municipio-de-mas-reciente-creacion-del-estado-de-quintana-roo>

Autor: Gobierno del estado

Esta página del gobierno del estado, fue de vital importancia para la información del municipio de Puerto Morelos, siendo el municipio más joven del estado.

Título: Enciclopedia de los municipios y delegaciones de México.

Página:

<http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM23quintanaroo/gobierno.html>

Esta enciclopedia fue de vital importancia, ya que, gracias a él, nos explica la evolución de los municipios de Quintana Roo.

Autor: Secretaría de Desarrollo Sustentable. Gobierno estatal de Yucatán.

Página: <http://sds.yucatan.gob.mx/flora/fichas-tecnicas/Uva-mar.pdf>

Esta página fue importante para encontrar la definición de la “uva de mar”.

Libro: Lexicón de flora y fauna Thesaurus Tomo IV N°1

Año: 1948

Página: <https://cvc.cervantes.es/lengua/thesaurus/boletines/1948.htm>

Este libro fue muy esencial para encontrar las especies de flora que se menciona.

Título: Larousse Cocina.

Página: <https://laroussecocina.mx/>

Esta página fue indispensable para encontrar distintas definiciones que se pueden observar en los pie de página del libro.

Título: Real Academia de la Lengua Española.

Página: <https://dle.rae.es/>

Esta página fue muy útil para definir la mayoría de las palabras que se encuentran en los pie de página del libro.

Título: Fruta de pan: propiedades, beneficios y valor nutricional:

Año: 2019

Página:

<https://www.lavanguardia.com/comer/frutas/20181024/452518591456/fruta-del-pan-frutas-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>

Esta página fue de vital importancia para poder definir a la “fruta de pan”.

Nombre: Atlantimex.

Página: <http://www.atlantimex.com/>

Este sitio web fue muy útil para definir algunas especies de peces.

Autor: Fundación Lince

Página: <http://www.lobomexicano.org.mx/tigrillo/caracteristicas.htm>

Esta página fue de ayuda para definir la especie animal “tigrillo” y conocer sus características.

Autor: FotoNostra

Título: El jaguarundi o Leoncillo. Felinos salvajes.

Página:

<https://www.fotonostra.com/albums/animales/jaguarundi.htm>

Este sitio web fue indispensable para poder definir la especie animal “jaguarundi” o “leoncillo” y conocer sus características.

Autor: Patrimonio natural.

Título: Coatí.

Página:

<http://www.patrimonionatural.com/HTML/especies/mamiferos/coati/descrpcion.asp>

Esta página fue útil para describir a la especie animal “coatí” y mencionar algunas de sus características.

Título: La serpiente de “cuatro narices” y su capacidad de lanzar veneno desde una distancia de 6 pies.

Año: 2017

Página: <https://www.ecoticias.com/eco-america/138905/La-serpiente-cuatro-narices-y-su-capacidad-de-lanzar-veneno-desde-una-distancia-de-6-pies>

Este periódico virtual fue muy útil para definir a la especie animal “crótalo de cuatro narices” y describir sus características.

Autor: Roig, Juan Tomás.

Año: 1988

Título: Plantas medicinales, aromáticas o venenosas de Cuba.

Página: <https://www.ecured.cu/Acuyo>

Esta enciclopedia virtual fue muy importante para poder describir a la especie vegetal “acuyo” y mencionar sus características.

Autor: Ayuntamiento 2015-2018 de Mérida

Título: Catálogo de Árboles

Página:

<http://www.merida.gob.mx/municipio/sitiosphp/sustentable/contenidos/doc/catalogo-arboles.pdf>

Este catálogo fue indispensable para definir distintas especies de árboles que se mencionan en el presente libro.

....

Enciclopedia de los municipios y delegaciones de México; Quintana Roo.

<http://siglo.inafed.gob.mx/enciclopedia/EMM23quintanaroo/historia.html>.

Artículo y ponencia llamada “Quintana Roo y las comunidades de la zona sur” en el X congreso de turismo “creatividad sin límites” en Kantunxilkin, Quintana Roo, marzo, 2018. ISBN-13:978-1727521856, ISBN-10: 1727521854

http://www.conabio.gob.mx/web/medios/capsulas_r/golfo.html

<https://www.informador.mx/mexico/Que-es-el-macal-y-el-totoposte-que-comio-Lopez-Obrador-20190117-0166.html>

<https://www.gob.mx/siap/articulos/el-campo-tambien-se-lleva-puesto>

http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/06/06_2220.pdf

http://sds.yucatan.gob.mx/biodiversidad-yucatan/05Parte4_Gestion_Rec_Nat/Capitulo9/08Aprovechamiento_huano.pdf

SOBRE EL AUTOR

Manuel Isaías Pérez Alamilla de origen Quintanarroense y difusor de preservar la gastronomía de Quintana Roo. Desde el año 2006, inició trabajo comunitario en la Zona maya del norte de Quintana Roo, luego se extendió hacia la Isla de Cozumel, la Isla Mujeres, Holbox, las comunidades mayas del sur, mercados locales, puestos ambulantes y las cooperativas pesqueras del Estado.



Resultado de este trabajo es la delimitación y conceptualización de recorridos gastronómicos guiados con el objetivo de generar desarrollo socioeconómico de comunidades, la documentación del Patrimonio Culinario Endémico (platillos tradicionales, productos locales, procesos y técnicas de cocina, enseres de la cocina, tradiciones, oralidad y lenguaje culinario) fortaleciendo la identidad culinaria del Estado de Quintana Roo.

Licenciatura en Gastronomía, Especialidad en Gestión e Innovación de la Industria Gastronómica, ambos estudios en la Universidad del Caribe Cancún, Maestría en Gastronomía en la Universidad De Oriente (UNO), Diplomado en Herramientas Metodológicas para la Formación Basada en Competencias Profesionales Tecnológico de Monterrey, Certificación de la Asociación Culinaria de México & World Association Of Chefs Societies (WACS) como Chef Educador Certificado.

Actualmente es Chef Instructor de profesión e investigador del patrimonio culinario de Quintana Roo en la Universidad Tecnológica de Cancún, docente en la Salle Cancún, Instructor Estatal de Estándares de Competencia Laboral de ICAT, Q Roo. Pertenece al Comité Política de Fomento a la Gastronomía Nacional en Quintana Roo, Delegado del conservatorio de la cultura gastronómica mexicana en Quintana Roo, asesor gastronómico de

diversas asociaciones y colectivo de cocineros, Algunas referencias laborales son Chef instructor en Yucatán en la universidad de Oriente, la Universidad de Valladolid Yucatán, en Quintana Roo en la Universidad del Caribe, Culinary Cancún, Centro Universitario Gastronómico, y Atlante F.C.

Algunos de sus logros académicos son:

- Participación en el libro “YUCATÁN, recetas de una expedición culinaria”, del autor David Sterling por parte de la universidad de Texas, en el año 2014 y galardonado como el libro del año en el 2015 por la fundación *James Beard*.
- Ponencia presentada en el XII Seminario de turismo y sustentabilidad en la Universidad del Caribe Cancún con el tema “El turismo y su impacto en la revitalización del lenguaje maya, el caso del lenguaje maya culinario en la comunidad de Nuevo Durango, Quintana Roo” en septiembre 2014.
- Ponencia presentada en el 1er Coloquio Internacional de Antropología y etnografía de la alimentación en el Colegio de antropología social de la facultad de Filosofía y Letras de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla con el tema: “Etnografías de la alimentación. El caso de las Islas de Quintana Roo y la documentación de su patrimonio culinario. (Cozumel, Isla Mujeres y Holbox)”, en abril 2015.
- Ponencia en las “Terceras Jornadas internacionales transdisciplinarias” en la sesión patrimonio alimentario, cultural y natural en el constructo social de los pueblos mayas. Patrimonio Culinario la Isla de Holbox Quintana Roo. Valladolid, Yucatán, julio 2016.
- Artículo publicado “un acercamiento al patrimonio cultural intangible de Holbox, 2016. Revista Novuscientifica 6.0, volumen 3, número 1. Fecha de publicación 15 de octubre 2016.
- Participa en la elaboración de la enciclopedia gastronómica digital del Estado de Quintana Roo con chef Ricardo Muñoz Zurita (2016-2017).
- Asesor Gastronómico de Productos Locales del Pop Up NOMA México del Chef Rene Redzepi 2017.
- Colaboración con artículo y ponencia llamada “Quintana Roo y las comunidades de la zona sur” en el X congreso de turismo “creatividad sin límites” en kantunilkin, Quintana

Roo, Marzo, 2018. ISBN-13:978-1727521856, ISBN-10: 1727521854

- INVESTIGACIÓN UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO, UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE CANCÚN Y CULINARY PERU, se integra un capítulo de libro, Título tentativo de la obra: Preservación de técnicas de cocción prehispánicas; Cocciones bajo tierra: Barbacoa, Píib, Pachamanca; estudios interdisciplinarios. En proceso de Publicación. 2018.
- Artículo y ponencia llamada “Las cantinas en Valladolid, Yucatán: Gastronomía y sustentabilidad” en el IV Congreso Internacional de Gastronomía “Investigación para el patrimonio y la sustentabilidad” en Cancún, Quintana Roo, Septiembre, 2019.
- Artículo y ponencia llamada “Inventario gastronómico de los mercados 23 y 28 de Cancún, Quintana Roo.” en el IV Congreso Internacional de Gastronomía “Investigación para el patrimonio y la sustentabilidad” en Cancún, Quintana Roo, Septiembre, 2019.
- Artículo y ponencia llamada “Estudio de caso organizacional y de gestión restaurantera: NOMA Restaurante Tulum, Quintana Roo” en el XIII Congreso Internacional de gastronomía “Alimentación y producción Sustentable” en Cancún, Quintana Roo, Octubre, 2019.
- Autor del libro de la Cocina Cotidiana de Quintana Roo 2020, para la identidad del Estado.
- Recientemente recibió el Galardón y la medalla “Ricardo Muñoz Zurita 2020”, por mérito a la “opera prima”, por el libro La Cocina Cotidiana de Quintana Roo.

Ha participado como ponente de la cultura gastronómica Quintanarroense en distintos Estados del país, además de contribuir en Radio y Televisión. Es organizador de diversos congresos académicos de cocina mexicana en Quintana Roo, y apoyo en la coordinación logístico de producción en festivales gastronómicos como el Wine & Food Festival.

