

LA COMIDA TABASQUEÑA

Derroche de olores, colores y sabores

JORGE PRIEGO MARTÍNEZ



CUADERNOS DE ANTROPOLOGÍA



Jorge Priego Martínez, nació en Frontera, Tabasco, en 1940. Es investigador desde hace más de 35 años de todas las manifestaciones culturales de su estado natal; ha disertado sobre diversos temas de historia, literatura y cultura popular de Tabasco en los más diversos foros en el ámbito estatal, regional y nacional. Ha sido colaborador de varios periódicos del estado y de la ciudad de Puebla; fue director por más de 10 años del Suplemento Cultural del diario *Novedades de Tabasco*. Premio Estatal de Periodismo en la categoría de ensayo en 1991 y es autor de los libros *El zapateo tabasqueño*, *La décima en Tabasco*, del poemario *Viaje de arena*, del volumen cuatro de la Colección Tabasco, intitulado *Tabasco, la mejor tierra que el sol alumbra*, (2001), de *Origen y significado del Escudo de Tabasco*, (2007) y *Anecdotario tabasqueño*, editado por la UJAT (2015). Tiene en preparación: *Historia de Frontera* (dos tomos) e *Historia del teatro y los teatros en Tabasco*. El H. Ayuntamiento de Centla lo distinguió como Hijo Predilecto del municipio en 2001 y como Ciudadano Distinguido en 2006, recibió la preseña Savia del Edén, en 2015 y la Preseña Mario Trujillo García en 2016. Al museo de la navegación del puerto de Frontera se le dio su nombre en el año 2003.

La comida tabasqueña

Derroche de olores, colores y sabores

Jorge Priego Martínez

La comida tabasqueña. Derroche de olores, colores y sabores

Primera edición en formato electrónico, 2021.

D. R. © Universidad Olmeca, A.C.,
Carretera Villahermosa-Macuspana, km 14, Dos Montes,
Centro, C. P. 86280,
Villahermosa, Tabasco, México.
www.olmeca.edu.mx/

Diseño de portada: Mayra Cristhell Jiménez Damián
Brenda Ivonne Basurto Aguilar

Fotografías: Ignacio Osorio Pedrero

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, la fotocopia o la grabación, sin la previa autorización por escrito de la Universidad Olmeca, A.C.

ISBN versión impresa: 978-607-99217-9-8

ISBN versión electrónica: 978-607-99327-1-8

Hecho en México / *Made in Mexico*

La comida tabasqueña

Derroche de olores, colores y sabores

Jorge Priego Martínez



UNIVERSIDAD OLMECA

Raíz de sabiduría

Presentación

Es para mí un placer, como presidenta del Voluntariado de la Universidad Olmeca, presentar el texto *La comida tabasqueña: derroche de colores, olores y sabores*, del investigador Jorge Priego Martínez, ya que con esta obra inicia la Colección de Cuadernos Antropológicos compilados y editados por la Universidad Olmeca, a través de su Centro de Estudios e Investigación de la Cultura Olmeca (CEICO) el cual tiene, entre otras, la misión de coadyuvar en la conservación y promoción del patrimonio cultural tangible e intangible de las culturas del sureste de México.

Este breve pero importante trabajo del maestro Priego Martínez es clave para comprender el amor y gusto del tabasqueño por su gastronomía, porque el investigador hace un recorrido retrospectivo y la documentación de algunos de los principales platillos de nuestra gastronomía local.

La Universidad Olmeca se suma con este proyecto editorial a la salvaguarda y promoción de la comida tradicional tabasqueña y mexicana como una de las muestras testimoniales del patrimonio cultural de nuestro país, al estar por cumplirse diez años de la declaratoria de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), emitida el 15 de noviembre de 2010, donde establece que la cocina mexicana y

sus aportaciones regionales son Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, enalteciendo así al arte culinario como un elemento que dota de identidad nacional, historia, creatividad y diversidad a la sociedad de la cual emerge.

La cocina tradicional mexicana es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres, así como modos de comportamiento comunitario ancestrales. Esto ha llegado a ser posible gracias a la participación de la colectividad en toda la cadena alimentaria tradicional: desde la siembra y recogida de las cosechas hasta la preparación culinaria y degustación de los manjares. El arte culinario mexicano es muy elaborado y está cargado de símbolos: las tortillas y los tamales consumidos diariamente forman también parte de las ofrendas realizadas el Día de Muertos. (Decision 5.COM 6.30, UNESCO – Fith Session of the Intergovernmental Committee, Nairobi, Kenya, 15 de noviembre de 2010).

Es por lo anterior que desde un sentido antropológico, la cocina tabasqueña ha de ser interpretada como un modo de vida y una expresión de la cultura que reafirma las relaciones humanas y da pauta a la evolución del hombre prehispánico al tabasqueño actual. El no hacerlo conllevaría dejar atrás mucho y perder algo tan valioso como la tierra misma, si bien los retos que enfrenta la gastronomía mexicana en general son muchos, desde el medio ambiente, cambiando los patrones de cosecha y producción de alimentos, la falta de conciencia en la sustentabilidad alimentaria con la generación de alimentos transgénicos sin semillas, las políticas comerciales y de protección a ciertas especies animales que hacen al cocinero y al comensal tener que importar muchos productos o sustituirlos, a cambio de otros que en ocasiones desvirtúan el sabor, color y aroma del platillo.

Y justamente es en sus ingredientes básicos donde la cocina tabasqueña tiene su encanto, por ejemplo el maíz, que ha estado presente en la mesa como en la cosmovisión de los pueblos originarios de México, tiene gran aplicabilidad en la gastronomía local desde el proceso de nixtamalización hasta el más rico tamal, esto y más podrán conocer ustedes con ayuda de la prosa del autor.

Todo ello nos hará reconocer que la cocina regional en Tabasco tiene una fuerte influencia de las culturas maya, olmeca y chontal, en las cuales era común el uso de frutas, hierbas y especias marinas, así como algunos animales de caza que abundaban en la región gracias al clima y la geografía local.

MARILÚ ROJAS DE YGARTUA

La comida tabasqueña



Derroche de olores, colores y sabores

La cocina mexicana es justamente famosa en el mundo entero por la extensa variedad de sus platillos. La riqueza culinaria de nuestro país proviene de las diferentes regiones que lo integran, asientos de antiguas y diversas culturas. Gozan de merecida fama las cocinas poblana, oaxaqueña, jalisciense, yucateca y veracruzana, mientras permanecen poco menos que desconocidas las de otros ámbitos, como la de Tabasco, no obstante, su rica variedad de guisados, en verdad exóticos para los no tabasqueños, por estar elaborados con productos propios de la región, extraños para los habitantes de los otros estados de la república.

Los deliciosos platillos de la cocina tabasqueña provienen, en su mayoría, de la sabia integración de las gastronomías indígena y española, enriquecidas por la inventiva de nuestras abuelas, quienes ante la carencia de ciertas especias y demás condimentos hubieron de echar mano de aquello que la pródiga naturaleza circundante les ofrecía, para guisar la inmensa variedad de carnes que la caza y la pesca en esta ubérrima tierra les proporcionaba.

Entre los vegetales comestibles de Tabasco, además de los introducidos por los españoles, se cuentan tubérculos como la yuca, el camote y el macal; las hojas de chaya y los frutos de aguacate, chinín, calabaza y chayote, entre otros, sin olvidar el maíz, con cuyo grano se elaboran diversas comidas y bebidas; es necesario anotar que para condimentar los guisados la naturaleza proporciona también especias, como la pimienta malagueta y diversas hierbas de olor, como chipilín, momo (llamado en otros lares acuyo u hoja santa), muste, perejil y epazote.

Las carnes obtenidas por la caza y la pesca resultan casi innumerables y baste con citar las de los siguientes vertebrados: mamíferos, como venado, jabalí, pecarí, tepezcuintle, armadillo y manatí; aves, de las que podemos citar pavo de monte, chachalaca, hoco faisán, cocopato, pijije y pato canadiense; peces, entre los que se cuentan robalo, pejelagarto, cherna, topén, guabina, cazón y las deliciosas mojarra castarrica, paleta, tenguayaca, zacatera y colorada; reptiles, como los saurios iguana y azpoque; los quelonios: tortuga blanca, hicotea, guao, chiquiguo y pochitoque. No podemos olvidar el cocodrilo o lagarto, bocado nada despreciable para los indígenas chontales. De entre los invertebrados, los tabasqueños de siempre han degustado artrópodos, como cangrejo y jaiba; moluscos, como shote y ostión; y crustáceos, como camarón y pigua.

Con todas esas carnes y vegetales, ¿cómo no había de lograrse una gastronomía variada y exquisita?

Y si a todo aquello agregamos la inmensa gama de productos llegados a Tabasco de allende los mares, encontramos que se multiplicaron en grado sumo los platillos saboreados en esta porción del trópico húmedo mexicano.

Comidas auténticamente aborígenes, que son parte de la culinaria tabasqueña, principalmente en el medio indígena y rural pero que constituyen un delicioso platillo para el paladar más exigente, son el ulich o uliche, alimento de tipo ritual entre los chontales y las maneas, una variedad de tamal que no falta en los grandes rezos del mes de las ánimas, como se le llama a noviembre, y en todas las fiestas patronales. De estos alimentos, encontramos importantes referencias en algunos textos añejos, como en la primera edición de la Historia de Tabasco, del presbítero Manuel Gil y Sáenz, quien consigna el menú de un banquete indígena con motivo de la festividad de su poblado. Helo aquí:

...llegan a la casa, adonde hay puestas unas bancas con manteles de hojas; se les sirve allí lo siguiente: poniéndoles en el lugar que

ocupa cada convidado, un cajete con manea, que es una especie de tamal largo y seco; una presa con caldo, un cajetito con sesos del animal que se ha matado; otro con un poco de miel con cacao quebrado y tostado; conserva, balché y pozol o chorote; he allí el gran convite. Hay días de dos y tres toros o cuatro lagartos, y, si esto no hay, mueren de sesenta a ochenta gallinas.

La «presa con caldo» que dice Gil y Sáenz es el ulich. La maestra Rosario María Gutiérrez Eskildsen, al ocuparse de la celebración del Día de Muertos entre los chontales, dice lo siguiente:

Los chontales de Tabasco, además del ornato de sus tumbas, hacen una comida especial llamada uliche, palabra indígena que procede de úlum, pavo, e ich, chile, ají, porque en efecto esas dos cosas son fundamentales para este guisado. La casa de cañas y palmas está más limpia que de costumbre; los indios con sus trajes de manta se ven albeantes, hay que lucir las mejores galas; invitan al banquete a los familiares y a los amigos íntimos; arreglan el altar con flores y muchas velas; en grandes braseros se quema el incienso. Junto a las imágenes ponen la comida sagrada, ellos dicen: «el caldu benditu». Rezan varias veces y, cuando terminan las plegarias, los indígenas de más edad sirven la comida, que han de tomarla en una habitación los hombres y en otra las mujeres. Nadie puede negarse a comer el uliche, porque lleva riesgo de que las almas se enojen y se venguen por el desprecio. Esta venganza se traduce en enfermedad que los doctores no saben curar.

El ulich es una comida sencilla, sana y deliciosa, cuyos ingredientes son únicamente masa de maíz, con la que se espesa el caldo del pavo, sazoniéndolo con ajo, cebolla, comino y sal.

Otro guisado excelente y único en la cocina tabasqueña es el llamado verde, con el que se adereza lo mismo carne de cerdo, pejelagarto, tortuga, hicotea y pochitoque que mondongo, como se

le llama a la panza de res. El verde se prepara con hojas de chipilín, de chaya y de chile amashito molidas, que se baten en agua o en el caldo de la carne previamente cocida con ajo. Este batido se cuele perfectamente bien en un lienzo, se sazona con sal, cebolla y chile dulce, se espesa con plátano macho verde, se le adiciona la carne y se deja cocer.

El clima extremoso de la tierra tabasqueña obligó a sus habitantes a buscar la mejor manera de conservar las carnes de manzanza, de caza y pesca, optándose por salarlas. De allí que en la cocina de Tabasco se encuentren diversos guisados con carnes saladas de res o cerdo, cherna y otros pescados, entre los que contamos el frijol negro con carne de res o de puerco saladas, el llamado frijol de carita con puerco salado; la carne de res salada también puede guisarse con chaya y plátano verde, deshebrada, revuelta con huevo y frita, en bisteces a la mexicana, picada con arroz, etcétera.

La extensa variedad de verdura ya enumerada, ofrece gran colorido y exquisito sabor, tanto al puchero tabasqueño como al mondongo en ajiao, ya que ambos platillos, en su elaboración incluyen pedazos de chayote, calabaza, yuca, macal, elote, plátano macho maduro, camote y, en ocasiones, pan de sopa, o sea, el fruto del llamado árbol del pan, introducido a Tabasco desde la época colonial.

El chirmol es uno de los platillos tabasqueños más socorridos en el medio indígena y rural, pero muy aceptado en todos los estratos sociales del estado. Puede prepararse con diversos tipos de carne, como las de pejelagarto o cangrejo, pero generalmente se prepara con carnes de pato o de res; en su elaboración se utiliza masa de maíz, tortillas casi quemadas, achiote, epazote, ajo, tomate y cebolla.

La tortuga blanca, ahora en peligro de extinción, fue platillo de lujo en la mesa de los tabasqueños durante mucho tiempo, guisada en verde, como antes mencionamos, lampreada, en estofado o en sangre; este último es uno de los guisados más deliciosos de la cocina de Tabasco, cuyo sabor inconfundible proviene de dos

elementos imprescindibles en su elaboración: el plátano macho verde cortado en rodajas y el perejil de estas tierras, de hojas alargadas y dentadas, al que se llama en algunos poblados de Veracruz perejil habanero, acompañados de tomate, cebolla, chile dulce, ajo, orégano, clavo, pimienta de Castilla y canela.

El mone es otro exquisito platillo de origen indígena, de general aceptación en todo el estado. Es una especie de tamal de pescado o de cerdo, envuelto en hojas de momo, que como antes dijimos no es más que la hoja santa o acuyo de otros lares.

Muchos platillos tabasqueños son recreaciones de guisados españoles o del centro de la república, como el estofado, que ya se dijo puede ser de tortuga, de pavo, gallina o pollo, y en su elaboración concurren ajo, cebolla, tomate (como correctamente se le llama en Tabasco al jitomate), sal, rajas de canela, aceitunas, alcaparras, almendras y pasas. El jigote, elaborado con las menudencias, la sangre, así como toda la carne y la papada del pavo, cocidas y picadas en cubitos, sazonadas también con especias como clavo y canela, además de ajo, tomate y cebolla, todo licuado y colado, diluido en un caldillo que se espesa con arroz, al que se le agregan aceitunas, pasas y almendras. Las enchiladas tabasqueñas son una verdadera delicia, cuyo relleno se elabora con carnes de cerdo y de res en la misma porción cocidas y picadas finamente, fritas con ajo, cebolla, tomate, pasas, aceitunas y almendras. Las tortillas después de cocidas al comal, se pasan por manteca o aceite bien caliente, sin freírlas; se empapan con la salsa elaborada con chile ancho, chile pasilla, tomate, ajo y cebolla, licuados y colados, que luego se fríen; a esta tortilla empapada de salsa se le adiciona una buena cantidad del relleno antes descrito, se enrolla, bañándose con una buena cucharada de dicha salsa, espolvoreándose las enchiladas con queso crema hecho en Tabasco y adornándose con rodajas de cebolla morada, previamente desflemadas en agua caliente.

Imposible dejar de referirse a los tamales tabasqueños. Los hay de diversos colores, formas, consistencias y sabores, desde el

señorial de presa en medio, elaborado con masa colada, al que se le dota de una presa o pieza de pavo, gallina o cerdo, acompañada de una salsa especial que le brinda un delicioso sabor, hasta la humilde manea de origen prehispánico, de la que nos ocupamos con anterioridad. Los tamalitos de chipilín constituyen tal vez el platillo más popular en Tabasco; se preparan con masa colada, hojas de chipilín y manteca de cerdo, sirviéndose bañados con una deliciosa salsa de tomate, cebolla, ajo y chile amashito; existe una variante de estos tamalitos, que consiste en agregarles carne de cerdo deshebrada. Las maneas son tamales de masa sin colar, revuelta con carne de res, de cerdo y, antaño, de lagarto; como se cocinan con muy poca grasa, resultan, como anotara el padre Gil y Sáenz, «secos». Los tamales de caminito son de masa colada, a los que se les agrega un caminito de carne previamente guisada a todo lo largo, por el centro; pueden ser de carne de res, de cerdo o de pejelagarto, siendo estos últimos una positiva delicia. Los chanchamitos son tamales esféricos de masa sin colar y coloreada de rojo anaranjado con achiote o achote, con mucha grasa y carne de cerdo, envueltos, no en hoja de plátano como todos los demás, sino en joloche, como en Tabasco se le llama a la envoltura de la mazorca del maíz, seca.

Son muchísimas las comidas tabasqueñas que nos falta enumerar; por ello, porque el reducido espacio con el que contamos nos lo impide, optaremos por referirnos a las bebidas más populares de este rincón del trópico húmedo mexicano. El gran poeta Carlos Pellicer, en uno de sus más celebrados poemas, canta: «Yo que de Tabasco vengo / con nudos de sangre maya, / donde el cacao molido / dio nuevo sentido al agua», y en esa bella forma describe el nacimiento en su tierra natal del producto conocido como regalo de Tabasco al mundo: el chocolate. El chocolate dulce y amargo se elaboró desde la época de la Colonia en Tabasco; el primero, para tomarse batido con leche; y el segundo, con agua. De más está decir que originalmente esta bebida se preparaba con agua, pues la leche se conoció después de la Conquista. Además del chocolate se con-

sumen otras dos bebidas en las que participa el cacao, y son el pozol o chorote y el polvillo. El pozol es una bebida alimenticia y refrescante, preparada a base de maíz cocido y molido, que se bate en agua, a la que se le conoce como pozol blanco; cuando al pozol blanco se le agrega cacao tostado y molido, se le llama chorote o simplemente pozol, el que puede tomarse fresco o agrio. El polvillo está elaborado a base de pinol o pinole y cacao finamente molido; batido en agua y endulzado, puede tomarse frío o caliente.

La inmensa variedad de frutas originarias del trópico húmedo proporciona al tabasqueño la oportunidad de preparar decenas de refrescos, tanto con agua natural, como con agua de coco e incluso con leche.

De las frutas abundantes en Tabasco con las que se preparan bebidas refrescantes, podemos enumerar las siguientes: guanábana, jujo, cacao, marañón, pitahaya, además de sandía, melón, piña, naranja, toronja, limón, etcétera. Otra bebida refrescante y deliciosa es el agua de matalí, que se prepara con hojas de matalí, planta conocida en el centro del país como hierba del pollo, hervidas, batidas en agua, a la que se le adiciona jugo de limón y se endulza con azúcar.

Los postres tabasqueños, en su mayoría, son dulces preparados con las frutas de la región, entre los que sobresalen los de coco, nance, ciruela, grosella, icaco y el popular dulce de oreja de mico, mitades de una papayita silvestre aderezadas con panela o piloncillo, que les brinda el color café negruzco que las hace aparecer como orejas de mico. Los merengues tabasqueños son deliciosos y algunos se enriquecen con el sabor de la guanábana, lo que los hace inigualables. Con leche y huevo se preparan exquisitos postres, como papín, manjar, torta flotante o torta de cielo, dulce de leche, de guanábana y de zapote con leche, entre otros. Hay decenas de golosinas tabasqueñas que podríamos enumerar; no obstante, nos referiremos al frágil y delicioso panal de rosa, en cuya elaboración se utilizan pétalos de la llamada rosa concha, que le prestan sabor y aroma únicos.

No podemos poner punto final a este breve esbozo de la cocina tabasqueña sin proporcionar las recetas de algunos platillos más conocidos y fáciles de preparar, si se consiguen los ingredientes indispensables para ello.

TAMALITOS DE CHIPILÍN

Ingredientes para los tamales

2 kg de masa de maíz, no de harina de maíz

1/2 litro de manteca de cerdo

1 taza de hojas de chipilín, previamente lavadas una a una

Sal al gusto

Agua, la suficiente

Hojas de plátano soasadas, suficientes para la envoltura

Ingredientes para la salsa

1 kg de tomates maduros (jitomates)

1/2 cebolla

1 diente de ajo

2 cucharadas de aceite o de manteca de cerdo

Chiles amashitos o serranos, sal y pimienta al gusto



Manera de hacer los tamales

Se bate o licua la masa en suficiente agua, como si fuese a prepararse un atole, colándose luego en un cedazo fino por dos ocasiones (los residuos que quedan en el cedazo se tiran); luego se pone a cocer a fuego lento, moviéndose constantemente para evitar que se pegue. Cuando está caliente, antes de romper el hervor, se le agregan las hojas de chipilín, la manteca y la sal; continúa moviéndose, hasta que la pasta que se forma comience a hacer como burbujas que revientan. Entonces se baja del fuego y, cuando dicha pasta esté entre caliente y tibia, se envuelven los tamales en hojas de plátano soasadas, los que se ponen a cocer al vapor.

Si se desea preparar la variante de tamales de chipilín con carne de cerdo, deberán utilizarse tres cuartos de kilo de pulpa de cerdo, cortada en trozos, la que se pone a cocer, luego se deshebra y se le agrega a la pasta, después de la manteca y las hojas de chipilín, cuando empieza a hervir.

Los tamalitos se sirven bañados en salsa y, ¡buen provecho!

Manera de hacer la salsa

Los tomates se pasan por agua caliente, se les quita la piel y las semillas, se licuan con la cebolla, el ajo, la pimienta, la sal y el chile, lo que se pone a hervir con las dos cucharadas de aceite o manteca, durante cinco minutos aproximadamente.

CHIRMOL

Ingredientes

1 kg de carne de res en trozos
1 bolita de masa de maíz, del tamaño de un limón grande
5 tortillas muy tostadas, casi quemadas
1 diente de ajo
1 tomate (jitomate) mediano
1/2 cebolla mediana
1/4 taza de manteca
1 rama de epazote
Achiote
Sal al gusto

Manera de hacerse

La carne primero se pone a asar; cuando esté a medio asar, se pone



a cocer en poca agua, la que sólo debe cubrir la carne. Se muelen o licuan las tortillas junto con la cebolla. Los demás ingredientes se licuan aparte y se sofríen en la manteca, la que previamente se enrojeció con bastante achiote. Cuando la carne se esté ablandando, se le agregan las tortillas licuadas con la cebolla y los demás ingredientes sofritos, dejándose hervir por 20 minutos, aproximadamente, hasta que la carne esté suave; por último, se bate la masa en muy poquita agua, se cuela en un cedazo fino y se le agrega a la carne, dejándola hervir por aproximadamente cinco minutos, hasta que espese el caldillo del guisado. Se le apaga, y está listo para servirse y saborearse.

ULICH O ULICHE

Ingredientes

1 pavo limpio y cortado en piezas
4 dientes de ajo
1 cebolla mediana
2 cucharadas rasas de comino tostado
1/2 kg de maíz cocido sin cal
Sal al gusto



Manera de hacerse

Se pone a sancochar el pavo en suficiente agua con la sal, el ajo machacado y la cebolla cortada en cuatro pedazos. Cuando la carne esté suave, se saca del caldo; éste se deja enfriar y se cuela. Se muele el maíz junto con el comino tostado y se hace masa, la que se diluye

en caldo; después se cuela esta mezcla con un lienzo o con un colador o cedazo fino, agregándole más caldo, poniéndose a cocer a fuego lento y moviéndose constantemente para que no se pegue o se le haga grumos, hasta que quede como un atole ligero. A punto de hervir, se le agrega la carne de pavo, dejándose cocer por cinco minutos. Se sirve con manees para acompañarlo o, en su defecto, con tortillas.

Muchísima gente le adiciona a este guisado, para darle mejor sabor, un poco del polvo en que se convierten semillas de calabaza previamente tostadas y chiles asados que se muelen juntos.

ENCHILADAS TABASQUEÑAS

Ingredientes para el relleno

1/2 kg de carne de res

1/2 kg de carne de cerdo

1 tomate (jitomate)

1/2 cebolla

1 chile dulce

3 cucharadas de manteca o aceite

Pasitas, aceitunas, almendras y sal al gusto

Preparación

Se cuece la carne con suficiente agua y sal; cuando esté cocida, se pica finamente; el tomate, la cebolla, los dientes de ajo y el chile dulce se pican finamente también y se fríen en la manteca o aceite, previamente coloreado con bastante achiote; luego se le agrega la carne picada, así como las aceitunas sin el hueso y las almendras,



también picadas (las pasitas se dejan enteras), dejándose freír todo por cinco minutos.

Ingredientes para la salsa

4 tomates (jitomates)
3 chiles anchos
3 chiles pasilla
1 cebolla
3 dientes de ajo
3 cucharadas de manteca
1 cucharadita de azúcar
Pimienta, clavo y sal al gusto

Preparación de la salsa

Se asan los tomates, los chiles y el ajo; luego todo se licua con la pimienta y el clavo en una taza de agua; se cuele y se fríe con las tres cucharadas de manteca, se le agrega una taza más de agua y se deja hervir; cuando comienza a hervir, se espesa con una cucharada de maicena disuelta en 1/4 de taza de agua, se le agrega la sal al gusto y se deja hervir por cinco minutos.

Otros ingredientes

1/2 kg de tortillas normales, frescas
1/4 kg de queso crema seco hecho en Tabasco

Preparación de las enchiladas

Cada tortilla se pasa por aceite muy caliente sin freírse; luego se baña con la salsa, se rellena con el picadillo, se enrolla, bañándose de salsa, adornándose con el queso desmoronado y con rodajas de cebolla, previamente pasadas por agua hirviendo.

PLATANITOS RELLENOS

Ingredientes

5 plátanos machos amarillos, sin manchas negras

Manera de hacerse

Se le cortan las puntas a los plátanos, se parten por la mitad con todo y cáscara, y se ponen a cocer; cuando empiezan a querer salirse de la cáscara, se sacan del agua y se dejan enfriar. Ya fríos, se muelen en metate o en molino de nixtamal; se hacen tortillas delgadas, un poco más chicas que las de tamaño normal, con tortilladora, y a cada tortilla se le coloca el relleno a lo largo, enrollándose y haciendo un platanito o purito, que se pega con los dedos húmedos; luego se fríen en aceite muy caliente hasta que doren.

Relleno

El relleno puede ser de picadillo, preparado exactamente igual al de las enchiladas en la misma cantidad, o de queso crema hecho en Tabasco, para lo que se requiere $\frac{1}{2}$ kg de queso desmoronado.



TAMAL DE PRESA EN MEDIO

Ingredientes para la masa

2 kg de masa de nixtamal

1/2 litro de manteca de cerdo

Sal al gusto

Agua, la suficiente

Preparación

La masa se prepara exactamente igual a la de los tamalitos de chipilín y, cuando ya esté lista para elaborar los tamales, se le agrega la carne guisada

Ingredientes para el relleno

1 kg de pulpa o costilla de cerdo o una gallina cortada en piezas

4 chiles anchos

4 chiles guajillos

3 hojas de epazote



2 cucharadas de semillas de calabaza

1 tomate (jitomate) grande

1/2 cebolla

4 dientes de ajo

2 tortillas fritas

Sal al gusto

Hojas de plátano soasadas para envolver los tamales, las suficientes

Preparación de la carne

Se fríe el total de los ingredientes (chiles, tomate, epazote, semillas de calabaza, cebolla, ajos y tortillas fritas), luego se licua con una taza de agua, después se cuele, se le agrega la sal al gusto y se pone a hervir por cinco minutos; luego, se le adiciona la carne cruda, cortada en pedazos pequeños, se tapa y se deja cocer, hasta que empiece a ablandar. Cuando enfría, se rellenan los tamales con ella, para lo que a cada porción de masa se le deja un espacio en el centro, en el que se coloca la carne con una buena dotación de salsa; se envuelve en hojas de plátano y se pone a cocer al vapor, igual que los tamalitos de chipilín.

JIGOTE DE PAVO

Ingredientes

1 pavo mediano, vivo

2 tomates (jitomates)

1 cebolla mediana

1 chile dulce

4 dientes de ajo

3 cucharadas de arroz

3 cucharadas de manteca o aceite

Aceitunas, alcaparras, almendras, pasitas, óregano, comino, pimienta y achiote al gusto

Preparación

Se cuelga de las patas al pavo vivo, se le doblan y cruzan las alas por la parte posterior para que no aletee, se le dobla la cabeza hacia abajo, uniendo el pico con el cuello, se le lava bien y se procede a hacerle un corte en el cráneo, profundo, que rompa el hueso y destruya la masa encefálica, dejándose desangrar, recogiendo la sangre en un recipiente limpio. Cuando se desangró completamente, se procede a desplumarlo y limpiarlo perfectamente, cortándolo en piezas y poniéndolo a cocer con suficiente agua. La sangre coagulada se pone a cocer con agua. Cuando el pavo esté suave, se pica completamente en cubitos, junto con la sangre, la chacha (mollaja) y el hígado. Se sofríe el tomate, la cebolla y el chile dulce finamente picados o licuados, en la manteca o aceite, previamente coloreado con el achiote, agregándole seguidamente el ajo, el comino, el óregano y la pimienta licuados en poquita agua, así como las almendras, aceitunas y alcaparras, picadas, y las pasas enteras; ya frito lo anterior, se le agrega la carne, sangre y menudencias y un litro del caldo del pavo, y se deja cocer por cinco minutos; luego se le agregan las tres cucharadas del arroz, previamente remojado y licuado en 1/2 taza de agua y colado en un lienzo; se le adiciona

la sal al gusto, moviéndose durante medio minuto, aproximadamente, y se deja cocer por cinco minutos más.

VOCABULARIO

Aguacate. *Persea americana* Millar (Lauráceas). Árboles nativos de América; especie de la que se conocen variedades como el «aguacate verde» y el «aguacate morado», llegan a medir hasta 20 m de altura, presentan hojas simples de un verde brillante que les dan consistencia lustrosa. El fruto es una baya ovalada que presenta una cáscara lisa o rugosa variando de color verdoso a café oscuro; en el interior se observa una pulpa verdosa tornándose amarillenta conforme rodea a la única semilla, la cual es grande, de forma oval y de consistencia dura. El principal atributo por el que es apreciada esta planta, es lo exquisito de la pulpa del fruto, del que se elabora el «guacamole» para las comidas. Otro uso con que se le conoce es el medicinal, ya que se emplean las semillas en infusión junto con «malva de puerco» para curar heridas. También es común utilizar la cáscara del fruto como antihelmíntico.

Armadillo. Mamífero pertenece a la familia de los dasipódidos (*Dasypodidae*), del orden Cingulata. Se caracterizan por poseer un caparazón dorsal formado por placas yuxtapuestas, ordenadas por lo general en filas transversales, con cola bastante larga y extremidades cortas; los integrantes de esta familia reciben diversos nombres, siendo el más común el de armadillo; en Tabasco también se le conoce como jueche.

Azpoque. (*Ctenosaura similis*), Reptil codiciado en la cocina tabasqueña, llamado también aspoque, garrobo o ixpoca. Existe otra variedad de saurio conocida como azpoque, muy parecida a una lagartija grande, del tamaño de un garrobo, de color café anaranjado, sin cresta en la cabeza como el toloque, ni la fila de escamas grandes y puntiagudas en lo

alto del dorso y de la cola, ni en la parte más debajo del papo, como la iguana y el garrobo.

Calabaza de Castilla (*Cucurbita moschata*). fruto de tamaño muy variable, diversas formas y amplia gama de colores; algunos son lisos pero por lo general tienen costillas redondeadas; es muy apreciada en la gastronomía tabasqueña, en especial la pulpa para dulces y las pepitas enteras o molidas.

Camarón. Crustáceo de diez patas, abunda en aguas dulces y salobres de las regiones templadas y tropicales; en Tabasco existen seis tipos, la mayoría de ellos poseen antenas delgadas: el camarón blanco (*Penaeus setiferus*), el camarón café (*Penaeus aztecus*), el camarón rosado (*Penaeus duorarum*), el camarón siete barbas (*Xiphopenaeus kroyeri*), el camarón sintético (*Trachypenaeus similis*) y el camarón de roca (*Sicyonia brevirostris*). Todos ellos son muy valorados en la gastronomía tabasqueña por su exquisitez. Se localizan en toda la costa de Tabasco, desde la barra de Tonalá hasta la de San Pedro.

Camote. (*Ipomoea batatas* (L.) Poir., Solanáceas) (Del náhuatl *camotli*) m. Planta rastrera de aspecto semejante al quiebraplato o manto; de tallo herbáceo y cilíndrico. Su raíz es un tubérculo voluminoso y feculento, por lo común oblongo e irregular, hasta de 20 o 30 cm de largo, es de varios colores, según las especies: amarillo claro o fuerte, ronzo violeta, morado, etc. Se come cocido, asado, frito y en dulces diversos. Se produce en toda la zona tropical.

Cangrejo azul. Organismo marino que alcanza más de 12 cm de largo, tiene caparazón ancha en forma de huevo. Tiene dos pinzas claramente desiguales; sus dedos, en forma de tenazas, terminan en puntas, más abiertos en la mano larga, la cual se incrementa desproporcionadamente por la edad, especialmente en machos. De jóvenes son café oscuro, cam-

biando por etapas a púrpura oscuro y naranja, ya de adultos son de color azul lavanda; las hembras cambian de blanco a amarillo pálido durante la ovulación. Vive en grandes concentraciones; en madrigueras de medio metro de profundidad; mantiene sus agallas húmedas; soporta grandes periodos de inmersión y está adaptado a grandes variaciones de salinidad. Regresa al mar cuando debe incubar los huevos. Se encuentra cercano a las lagunas salobres localizadas a todo lo largo de la costa. Es muy apreciado en la gastronomía tabasqueña. Su nombre científico es *Cardisoma guanhumi*.

Existen en Tabasco otros tipos de cangrejos: el cangrejo pinto (*Hepatus apheliticus*), el cangrejo buey (*Calappa sulcata*), ambos comestibles se localizan normalmente en toda la costa de estado, pero principalmente en zonas de fondo fangoso; y el cangrejo moro (*Ucides cordatus*), que es más frecuente en la zonas de lagunas costeras, también es comestible.

Castarrica. Pez dulceacuícola de los llamados mojarra, alcanza más de 30 cm de longitud. De cuerpo alto y comprimido y un solo par de orificios nasales en la cabeza. Su color varía de castaño rojizo a verde violáceo con siete bandas transversales azul oscuro o azul verdoso y una mancha de igual color en la base de la cola. Habita en aguas dulces, aunque penetra a las lagunas costeras; forma cardúmenes en los fondos fangosos de las lagunas y cuencas de los ríos así como entre la vegetación acuática; se alimenta de pequeños peces, larvas de insectos, escarabajos acuáticos y gusanos. Su nombre científico es *Cichlasoma urophthalmus*. Muy apreciado en la gastronomía tabasqueña.

Cazón. m. Pez marino de cuerpo esbelto y hocico puntiagudo y largo, pertenece a la familia de los tiburones; es de color gris oscuro en el dorso y pálido en la región ventral. Vive

cerca de la costa formando cardúmenes numerosos, se localiza en toda la costa del Golfo de México. Es apreciado en la cocina regional. Su nombre científico es: *Rhizoprionodon terranova*.

Cocodrilo o lagarto. (*Crocodylus moreletti*) Reptil de cuerpo alargado, provisto de cuatro miembros y una cola. Los miembros posteriores son los más fuertes y presentan cuatro dedos, los anteriores son débiles y tienen cinco dedos carentes de uñas. Su cola es muy poderosa, de forma redondeada en su inicio y comprimida al final. La cabeza es ancha y aplanada, provista de fuertes mandíbulas. Los cocodrilos jóvenes presentan una coloración verde olivo con bandas oscuras en el dorso y cola; vientre blanco y amarillento tendiendo a oscurecerse con la edad, hasta llegar a convertirse en pardo negrusco o negro totalmente en los de mayor tamaño y edad. Se alimenta de tortugas, ranas, peces, pequeños mamíferos y aves diversas. En Tabasco es común observarlos en lagunas de agua dulce, arroyos, ríos y pantanos con abundante vegetación.

Cocopato. (*Eudocimus albus*). Ave acuática de la familia de los Threskiornithidae. Vive en marismas de las tierras bajas, ríos y lagunas, desde el Sur de los EUA, hasta Argentina y Chile, lo que explica la variedad de nombres que recibe: corocoro blanco, ibis blanco americano. pato cuchara, cuchareta, garza paleta, sevilla, entre otros. Es muy resistente en vuelo, y al volar lo hace con el cuello estirado, como las grullas. La forma peculiar del pico le sirve para recoger el alimento del agua, moviendo la cabeza de un lado a otro. Es gregaria y anida en grandes colonias en los árboles próximos al agua con frecuencia en compañía de ibis, garzas y otras aves acuáticas. La hembra pone dos o tres huevos por nidada.

Chachalaca. (Del náhuatl *chachalaca*, hablar las aves). Ave de las gallináceas de México, comestible, de carne muy sabrosa,

casi del tamaño de una gallina común, de color pardo oscuro y que grita incesantemente mientras vuela.

Chaya. Del maya *chay*. (*Cnidosculus chayamansa* Mac Vaugh, Euforbiáceas). En Tabasco, arbusto profusamente cultivado hasta de nueve metros de alto, con hojas acorazonadas y con tres a siete lóbulos; flores blancas. Las hojas se comen como legumbre, especialmente en ciertos guisos regionales. Hay dos variedades chaya col o chaya mansa y chaya pica. Llámese también picar y aun también quelite.

Chayote. Del náhuatl *chayutli* o *chayotli*. (*Sechium edule* (Jacq.) Sw., Cucurbitáceas). Fruto de la chayotera. Tiene forma de pera, cáscara espinosa y carne suave, sabrosa, es comestible, y bastante apreciado. Es también comestible la raíz, rica en almidón, y aun los brotes o quelites.

Cherna. Pez marino de cuya especie en la costa de Tabasco se conocen tres especies: **Cherna aleta amarilla**, la cual alcanza alrededor de 80 cm de longitud, de cuerpo largo y robusto, cabeza grande y puntiaguda, de boca grande y oblicua. Su cuerpo es generalmente pardo rojizo, algo más pálido ventralmente; es una especie de aguas profundas. Su nombre científico es *Epinephelus flavolimbatus*; comúnmente también se le conoce con los nombres de cherna amarilla, negrilla, mero, extraviado. **Cherna negra.** (*Epinephelus negritus*). Pez que alcanza hasta más de un metro de largo y cuerpo robusto, que puede llegar a pesar hasta 110 kg. Es de cabeza grande, hocico largo y puntiagudo. Es una especie de aguas profundas. Se le conoce también con los nombres de cherna prieta, negrilla, mero y cherna. **Cherna pinta.** Pez que alcanza hasta más de un metro de longitud; de cuerpo robusto, cabeza grande y boca grande. Generalmente el color del cuerpo es rojo oscuro; muy parecido a la cherna aleta amarilla; habita en aguas profundas frente a las costas de Tabasco. Su nombre científico es *Epinephelus niveatus*;

popularmente también se le conoce con el nombre de cherna pintada.

Chinín. Del náhuatl *xinene* (*Persea schiedeana* Nees, Lauráceas.) m. En Tabasco, nombre de una especie de aguacate, el cual llega a medir hasta más de 50 m de altura, con las ramas densamente aterciopeladas; su fruto es semejante al aguacate, pero de cuello más alargado, algo curvo; su carne mantecosa, fibrosa, suave. Le llaman también mantequilla vegetal.

Chipilín. Del náhuatl *chipilli* (*Crotalaria longirostrata* H. et A., Leguminosas). Planta herbácea de hojas menudas de color verde claro, olorosas y de agradable sabor, que se emplean mezclándolas con masa, para hacer los llamados tamalitos de chipilín, típicos de Tabasco. La planta se parece a la del añil y produce unas vainas cilíndricas, retorcidas, amarillentas verdosas, cargadas de semillas menudas que, cuando secas, las hacen sonar como cascabelitos y que reventan con estrépito cuando maduras. Llámase también tronador, cascabelito, cubetillo. (fjs7)

Chiquiguo. (*Chelydra serpentina*). Es una de las tortugas dulceacuícolas de Tabasco que alcanza mayor tamaño. El carapacho es oval, ancho y con picos largos y aplanados en su parte posterior y aserrado en el margen posterior. Tiene tres quillas longitudinales que atraviesan el carapacho. La cabeza y las extremidades son grandes, de manera que no pueden ser retraídas en la concha. La cola es larga y gruesa con tres hileras de gruesos tubérculos en posición dorsal. El carapacho es de color castaño oscuro, y la piel es de color oscuro, con manchas blancas en la región anterior de la cabeza. Vive, preferentemente, en embalses, lagunas y ríos de fondos lodosos donde permanece enterrado la mayor parte del tiempo. Se alimenta de peces, ranas, patos, pequeños reptiles y hasta mamíferos de poco tamaño. Es

apreciado en la gastronomía tabasqueña. Se le llama también tortuga lagarto.

Epazote (en Tabasco apazote). Del náhuatl *epázotl* (*Teloxis ambrosioides* L., Quenopodiáceas). Planta ampliamente cultivada, medicinal y comestible, usada como hierba de olor. También es utilizada en infusión; hierba de tallo ramoso con hojas alternas, oblongas, verde claro y bordes aserrados; de olor fuerte. Se usa especialmente como antihelmíntico para expulsar lombrices. Otros nombres bajo los que se le conoce son: apasote, apozote, pasote, pazote, epasote, ipazote, pizote, repasote y hepazote.

Guabina. (*Gobiomorus dormitor*). Pez de agua dulce que alcanza hasta 40 cm de longitud, cuerpo alargado, ojos pequeños. Es de color gris verdoso y de vientre blanco. Vive en aguas poco profundas de fondos lodosos o arenosos y ocasionalmente rocosos, donde se le captura con cierta facilidad. Se alimenta de peces ligeramente menores en tamaño como el topén, las sardinas y las topotas. Se distribuye en lagunas, áreas pantanosas y ríos de Tabasco.

Guao. (*Staurotypus triporcatus*). Tortuga dulceacuícola de unos 40 cm de longitud, aproximadamente. Su carapacho es oval, en la parte anterior más angosto y truncado, mientras que en la parte posterior es redondeado. Presenta tres quillas a todo lo largo del carapacho, siendo más alta la quilla media. El carapacho es de color olivo, tiende al pardo oscuro, la piel de la cabeza es pardo oscuro con manchas blancas. Vive preferentemente en aguas de poco movimiento y turbias. Se alimenta de pequeños peces, ranas, crustáceos y algunos insectos. Se encuentra en las aguas interiores de Tabasco, en los municipios de Centla, Centro, Nacajuca, Macuspana y Jonuta. Es un animal irritable y fiero, pero de carne muy sabrosa, que se come principalmente asada; es bocado riquísimo en la mesa del tabasqueño.

Hicotea. (*Chrysemys scripta*). f. Es una tortuga de agua dulce, que llega a medir hasta 30 cm de longitud y 3 kg de peso. El caparacho es oval con bordos, el del macho es más aplanado que el de la hembra y es de talla más pequeña, de color verde oliva pardo, con círculos que van del color amarillo al anaranjado; en la piel presenta bandas amarillas. Vive en aguas de poca corriente, cubiertas de plantas acuáticas flotantes donde puede subir a asolearse. Se alimenta tanto de plantas como de lirios acuáticos, así como de pequeños crustáceos, insectos y peces. Se le localiza en pantanos, ríos y arroyos y lagunas de aguas interiores del estado; es muy codiciada en la gastronomía tabasqueña.

Hoco Faisán. (*Crax rubra*) Ave de la familia de las Cracidae, que llega a medir 97 cm, habita en bosques húmedos. Se alimenta de hojas y frutos, se refugia entre la vegetación alta. Es muy sensible a los cambios y es una de las primeras aves en desaparecer cuando el ser humano explota un bosque. A causa de la caza sus poblaciones se han vuelto cada vez más fragmentadas; en la actualidad es escaso. Se le suele encontrar en parejas; después de la reproducción, busca alimentación en pequeños grupos familiares. El canto del macho consiste en un sonido grave, prolongado y estridente, tipo ventrilocuo.

Iguana. (Voz taina. *Iguana rhinolopha*). Reptil del grupo de los saurios, de metro y medio de largo, aproximadamente, correspondiendo la mitad a la cola; de color verdoso con manchas amarillentas, una fila de escamas grandes y puntiagudas en lo alto del dorso y de la cola. Es indígena de la América insular pero habita también la continental, desde México al Sur; su carne y sus huevos son comestibles y muy apreciados en la cocina tabasqueña.

Jaiba. Existen en Tabasco cuatro especies: la jaiba pinta (*Arenaeus cribrarius*), la jaiba (*Callinectes similis*), la jaiba azul (*Calli-*

nectes sapidus) y la jaiba de puntas (*Callinectes rathbunae*). Son crustáceos decápodos que se localizan en toda la costa tabasqueña, así como en lagunas de agua salobre; son muy apreciados en la gastronomía tabasqueña.

Macal. (*Xanthosoma sagittifolium* Schott., Aráceas). m. Hierba acaule, frecuentemente cultivada por su tubérculo, el cual es blanco, farináceo, seco, de agradable sabor, que se toma como legumbre en el puchero tradicional tabasqueño.

Manatí. Mamífero sirenio que vive en ríos y lagunas de Tabasco, así como en las regiones tropicales de América, de cuerpo fusiforme, aleta caudal horizontal, piel gruesa y cenicienta de tres o cuatro centímetros de espesor, es herbívoro, de unos cinco metros de longitud. (*Trichechus manatus*).

Mojarra colorada. Pez dulceacuícola que alcanza tallas alrededor de 35 cm y cerca de 1 kg de peso; su cuerpo es alto, redondeado y comprimido; de color pardo rojizo en la garganta, vientre y cola, el resto del cuerpo, sobre todo la región del dorso, es de color verde oscuro. Su excelente carne es muy apreciada por los tabasqueños. Vive en casi todo los ríos, lagunas y arroyos del estado. Su nombre científico es *Cichlasoma heterospilum*. Popularmente también se le llama paleta colorada.

Mojarra zacatera. Pez de agua dulce que alcanza hasta 35 cm de talla y alrededor de 1 kg de peso. De cuerpo alto y comprimido, de color verde amarillento con siete bandas transversales, no muy definidas, de color negro. Es una especie característica de la cuenca del Usumacinta, por lo que se localiza en toda la Región de los Ríos. Su nombre científico es *Cichlasoma pearsei*. Comúnmente de le conoce también con los nombres de mojarra amarilla y zacatera.

Momo. (*Piper auritum* H. B. K., Piperáceas). m. Arbusto hasta de 5 m de altura con los nudos hinchados y las hojas alternas, grandes aovado oblongas, profundamente acorazonadas;

las flores en espigas. Llamada así en Tabasco y Chiapas. Sus hojas son usadas en la cocina regional para sazonar los tamales de pescado o mones. En otras partes de México se llama acuyo, hoja santa o hierba santa.

Muste. Hoja verde y pequeña de una planta de la familia de las verbenáceas, de forma ovalada y con punta en la parte inferior; mide de 4 a 10 cm de largo. Se localiza en Veracruz, Yucatán, Campeche, Tabasco, entre otras entidades del país. Es apreciada en la gastronomía tabasqueña. (*Clerodendrum ligustrinum*).

Ostión. Molusco marino bivalvo, la especie que se localiza en Tabasco es la *Crassostrea virginica*, la cual se localiza en las lagunas costeras del estado. Es muy apreciado en la gastronomía tabasqueña.

Paleta. Pez de agua dulce que llega a alcanzar hasta 27 cm de longitud y más de 400 gr de peso. De cuerpo alto y comprimido, boca pequeña, de color amarillento verdoso. Se localiza en lagunas, ríos y arroyos de Tabasco, especialmente en las lagunas denominadas popaleras. Su nombre científico es *Cichlasoma synspilum*. Comúnmente, también se le conoce como paleta negra o mojarra paleta.

Pejelagarto. Pez de agua dulce cuya longitud alcanza hasta 1.5 m. de cuerpo cilíndrico y alargado cubierto por escamas revestidas que dan la apariencia de una coraza. Tiene sus mandíbulas alargadas, bordeadas por filosos dientes. Vive en aguas dulces de fondo fangoso y abundante vegetación. Se reproducen de junio a septiembre, época que se conoce como la del «chapaleo del pejelagarto», en la que las hembras dejan pegada la huevo a la vegetación flotante de las partes bajas y pantanosas. Es tradicional y recurrente en la cocina tabasqueña debido a su exquisito sabor y a la consistencia de su carne. Su nombre científico es *Atractosteus tropicus*.

- Perejil.** (*Eryngium foetidum* L., Apiáceas). Planta herbácea que crece hasta 70 cm de altura. Espontánea en algunas partes aunque también se cultiva en las huertas, por ser un condimento muy usado en la comida tabasqueña.
- Pigua.** Como todos los crustáceos la pigua tienen un esqueleto externo. Parte o la totalidad del cuerpo suele estar cubierta por una coraza llamada caparazón. En la cabeza hay dos pares de órganos sensoriales (antenas) y un par de mandíbulas. Alcanza un talle de hasta 30 cm y un peso de 750 gr. Es de color pardo oscuro presentando manchas más oscuras en forma irregular en la cabeza; normalmente habita las aguas dulces, ríos y lagunas, las hembras realizan migraciones a las aguas salobres para desovar. Su nombre científico es *Macrobrachium carcinus*.
- Pijije.** (Del náhuatl *Pixixilli*. *Dendrocygna arborea* sw). Ave palmípeda de cuerpo semejante al pato, pero de patas más largas, cola corta y ancha; de color rojizo oscuro achocolatado y vivo, con una mancha ligeramente ceniza en el pecho; pico rojo brillante, patas amarillas; abundante en las aguas palustres; de carne comestible, tradicional en la comida tabasqueña.
- Pimienta.** Por antonomasia, la pimienta de la tierra o pimienta de Tabasco, llamada también vulgarmente malagueta; o una variedad de ella. La pimienta de Tabasco. (*Pimenta dioica* L., Mirtáceas) es un árbol que produce la famosa especie de su mismo nombre, tan usual en el comercio y el consumo de toda la América. Es originaria de Tabasco; pero se ha extendido por todo el Nuevo Mundo y aun el Viejo. Se le llama también pimienta de la tierra, pimienta gorda y malagueta.
- Pochitoque.** Quelonio de pequeña talla, vive en agua dulce, mide hasta 17 cm y su carapacho es curvo y de color olivo oscuro, el plastrón amarillo débil. La cabeza es de color olivo

con manchitas amarillas, mientras que el cuello está salpicado con manchitas color castaño. El macho se distingue por tener la cola larga y gruesa, en la hembra es lo contrario; es un animal muy apreciado en la comida tradicional de Tabasco; abunda en los ríos, lagunas y pantanos del estado. Su nombre científico es *Kinosternon leucostomum*.

Puerco de monte. Quitán, pécarí ó jabalí americano constituye una de las más preciadas piezas de caza en el sureste de la República y Centro América. Cuando se tiene el cuidado de darle el debido tratamiento a este animal después de cazado, su carne puede ser sumamente delicada, más fina que la del venado y con más gusto. Si no se le prepara cuidadosamente, si no se desangra el animal y no se le quita la glándula que tiene en la parte posterior del lomo, arriba de las ancas, la carne se contamina con la sangre o con el almizcle de aquella glándula y adquiere un sabor acre y desagradable; bien aliñado se estará seguro de disfrutar de un platillo delicioso. (*Dicotyles tajacu*).

Robalo blanco. Pez de más de 1 m de longitud, de cuerpo alargado y poco comprimido; su dorso es oscuro con tonalidades pardo verdosas; tiene una línea lateral negra que se extiende hasta la aleta caudal; habita en aguas marinas y dulces. Es de las especies de robalos que más penetra a aguas interiores y de las más apreciadas en la comida tabasqueña. Su nombre científico es: *Centropomus undecimalis*.

Shote. Nombre que en la región Sur de Tabasco se da a un caracolillo que se cría en los pedregales de los ríos de serranía, apreciado en la comida regional tabasqueña.

Tapesco. En una cama de alambre colocada sobre leña de mangle, en la que se dispone en gran cantidad ostiones recién sacados del agua, sobre ellos se colocan pencas de coco secas con el objeto de ahumar el ostión, y para aromatizarlo se colocan entre las pencas hojas de pimienta y de aguacate;

posteriormente se prende fuego a la leña y se espera que los ostiones estén cocidos.

Tenguayaca. Pez de agua dulce que alcanza hasta 40 cm de longitud y 1.5 kg de peso, Su cuerpo es alto y comprimido; de color grisáceo con tintes amarillentos en la porción media. Es muy común en Tabasco, sobre todo en popales, aunque también se encuentra en lagunas y ríos. Es la mojarra más codiciada para freír y uno de los platos más estimados en la cocina tabasqueña. Su nombre científico es *Petenia splendida*.

Tepezcuintle. (Del náhuatl *tepetl*, cerro, e *izcuintli*, perro. / *Coelogenys paca* L.). Roedor del tamaño de un conejo; cuerpo grueso, caído hacia delante, de color amarillo rojizo con pintas negras; cola casi nula; camina a saltos y huye hundiéndose en el agua, por lo cual se le confunde a veces con el perro de agua; tiene carne deliciosa; vive en cuevas con varias salidas o huideros, que cierra cuidadosamente con basuras y hojas secas.

Topén. (*Dormitator maculatus*). Pez de agua dulce, pequeño y robusto, que alcanza hasta 25 cm de longitud, su cuerpo es alargado y cilíndrico. Esta especie suele encontrarse en abundancia entre el lirio acuático adherido a sus raíces. Se le localiza en los arroyos, lagunas y en toda la región de los ríos de Tabasco, aunque con más abundancia en la parte baja de los ríos cercanos a la costa, Huimanguillo, Cárdenas, Paraíso, Centla y Centro.

Topota. Pececillo muy común en las aguas de arroyos y lagunas, como sardinita gorda y corta, de color oscuro, carne dura por lo cual se usa como carnada para pescar, pues es apetecida por la mojarra; vive en inmensos cardumos en las aguas bajas. Llámase también topote.

Tortuga blanca. (*Dermatemys mawii*). Tortuga dulceacuícola, de unos 50 cm de longitud, aproximadamente y 10 kg de

peso. Es de color gris oliváceo, tanto la piel como el carapacho, el plastrón es de color amarillo pálido. Vive generalmente en ríos caudalosos de aguas claras. Se alimenta de plantas flotantes y de pasto que bordean los cuerpos de agua. Se localiza en los municipios de Emiliano Zapata, Balancán, Tenosique, Jonuta, Macuspana, Centro y Huimanguillo. Ahora en peligro de extinción, fue platillo de lujo en la mesa de los tabasqueños durante mucho tiempo. La tortuga blanca se guisa en verde, lampreada, en estofado o en sangre.

Yuca. (*Manihot esculenta* Crantz., Euforbiáceas). Arbusto de tallos irregulares, acodados, nudosos, y jugo lechoso y hasta de unos dos o tres metros de altura; la raíz de es un bulbo carnoso, largo hasta de cerca de un metro a veces, y hasta de unos ocho centímetros de grueso, de cuya fécula se hace el un pan denominado casabe; muy usada como legumbre, cocida con el puchero, como el camote y el plátano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DEL VOCABULARIO

SECRETARÍA DE DESARROLLO

1987. Catálogo de especies acuáticas de importancia comercial en el estado de Tabasco. Artes y métodos de captura, Gobierno del Estado de Tabasco, México. (sd)

SANTAMARÍA, Francisco J.

1988. Diccionario General de Americanismos, tomos i, ii y iii; Gobierno del Estado de Tabasco, México. (fjs7)

1992. Diccionario de Mejicanismos, Editorial Porrúa, México. (fjs8)

MICROSOFT

2003. Enciclopedia Microsoft Encarta 03, Encarta 2003. (em)

PRIEGO MARTÍNEZ, Jorge

2001. Tabasco, la mejor tierra que el sol alumbra, Colección Tabasco, tomo iv, Gobierno del Estado de Tabasco, México. (jpm3)

BEUTELSPACHER BAIGTS, Carlos Rommel.

Comunicación personal. (crbb)

ESPARZA ALVARADO, Elvia

1987. Flora de Tabasco, Publicaciones del Gobierno del Estado, México. (eea1)

La comida tabasqueña. Derroche de olores, colores y sabores,
de Jorge Priego Martínez

Fue editado por la
Universidad Olmeca, A.C.

Se concluyó en la ciudad de
Villahermosa, Tabasco, México
en noviembre de 2021,

Para la composición de los textos se utilizó la fuente Book Antiqua.



UNIVERSIDAD OLMECA
Raíz de sabiduría



Voluntariado UO

Centro de Estudios e Investigación de la Cultura Olmeca

CEICO

ISBN: 978-607-99217-9-8



9 786079 921798

Versión impresa

ISBN: 978-607-99327-1-8



9 786079 932718

Versión digital