

Intercambio de sabores

El valor del trabajo no remunerado
en la cocina

Créditos:

Recetas: Margarita López
Tere Moreno
Margarita Ortega
Cecilia Vélez
Irene Gómez
Olivia Pérez
Juana Arredondo
Estela Garza
Margarita Cruz
Rosalinda Muñíz

Ilustraciones: Sofía Giordano

DAMUSA, 2021. Todos los derechos reservados.



Introducción

Los recetarios, que solían pasar de generación en generación, son una forma mediante la cual las mujeres han contribuido a la seguridad alimentaria de sus familias y comunidades. El equipo de DAMUSA compiló el presente recetario, en el cual cada receta está acompañada de una pequeña historia sobre lo que el platillo representa para la persona que nos lo compartió.

El objetivo de este recetario no es romantizar lo que las múltiples generaciones de mujeres de nuestras familias han hecho por nosotrxs, sino invitar a la reflexión sobre el trabajo no remunerado que estas mujeres han invertido e invierten en la preparación de estos platillos.

El proceso de preparar comida es extenso; requiere de planeación, manejo de presupuesto, y trabajo físico antes, durante y después. En las familias tradicionales mexicanas es común que las mujeres se encarguen del mandado y comprar los ingredientes que necesitan, pero no sin antes organizar las finanzas para que el dinero rinda. Una vez que se tienen los ingredientes, entonces entra en juego las recetas que aquí compartimos; sin embargo, el proceso no acaba ahí, ¡alguien tiene que limpiar todo lo que se ensució! Y nuevamente, son comunmente las mujeres quienes también se encargan de esta parte, mientras lxs niñxs se van a jugar y los esposos a ver el fútbol.

La sociedad espera que las mujeres lleven a cabo esta labor no remunerada por el rol de género que les asignamos. Y esta expectativa es aún más grande cuando son madres. Se ha ligado ser "buena madre" con cocinar para tus hijxs. Nuestra generación recuerda en su mayoría la comida de nuestras abuelas, pues es esa generación la que en su mayoría se desarrolló en el trabajo del hogar.

En el pasado cuando las mujeres se quedaban en casa, se asumía que tenían "más tiempo" para hacer todas las labores (limpiar, cocinar, atender a los hijxs y cuidar a los adultos mayores). Gracias a la lucha de muchas mujeres, hoy en día, ya no nos tenemos que quedar en casa y tenemos mayor acceso a empleos remunerados y a perseguir carreras profesionales. Sin embargo, ahora se espera que las mujeres hagan tanto su trabajo remunerado como el no remunerado.

A las mujeres que son madres y con empleo (remunerado) les cuesta preparar comidas muy elaboradas, pero evidentemente no por eso son menos buenas madres. Varios mecanismos han sido creados para llenar este "vacío" que las mujeres han dejado en las familias, desde la clásica cocina económica (fondas), hasta la comida rápida, los servicios de envío de comida, etc. La calidad alimenticia (y precio) de muchos de estos servicios puede ser cuestionable, pero sin duda han ayudado a complementar el trabajo asignado a las mujeres.

Como en todo, seguro que hay excepciones y esperamos que cada vez más hogares repartan las labores de manera más equitativa. Por el momento te invitamos a leer el recetario, a recordar las recetas que tu abuelita preparaba y mientras lo haces piensa también sobre la labor no remunerada que las mujeres en tu familia realizaron o siguen realizando.

¡Que lo disfrutes!

COMIDAS

NOMBRE

Mole de olla

HISTORIA/ANÉCDOTA

Esta receta me la pasó mi mamá hace muchos años, pero a mí nunca me gustó cocinar, así que la primera vez que la hice no salió bien. Después de mucho tiempo aprendí a seguir la receta ¡y ahora es de mis favoritas!

MARGARITA LÓPEZ
(CDMX)



INGREDIENTES

Carne de res o pollo
1 elote
1/4 de kg de ejotes
3 papas pequeñas
3 zanahorias medianas
3 calabazas
2 chayotes pequeños
1/4 de cebolla
2 dientes de ajo
10 chiles pasilla

PROCEDIMIENTO

1. Poner a hervir la carne con los elotes en la olla express.
2. En otra olla, hervir las papas, ejotes, zanahorias, calabaza, chayote cortados en cubos pequeños.
3. En un sartén sazonar los chiles, cebolla y ajo con una pizca de sal.
4. Ya sazonados, moler los chiles con un poco de caldo en el que se cocinó la carne.
5. De la olla con las verduras, quitar un poco del agua con la cual se hirvió y agregar la carne y la salsa de chiles. Dejar hervir por unos minutos más.





TERE MORENO
(CDMX)

RECETA

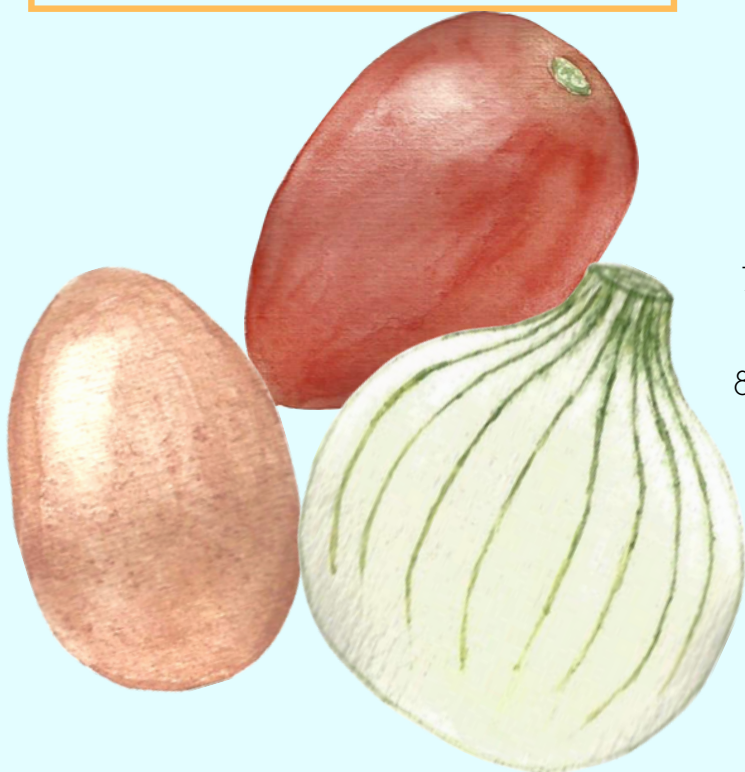
Tortitas de carne

HISTORIA/ANÉCDOTA

-¡Arañas, hoy vamos a comer arañas!
Recuerdo haberles anunciado a gritos a mis cinco hermanos;

-Vete a lavar las manos para que me ayudes a deshebrar la carne -ordenó mi mamá.

Mientras terminaba de separar pellejitos y de separar tiritas de carne, de vez en cuando, sin que mamá me viera, dejaba caer algunas hebritas de la carne recién cocida para que mi perrita las desapareciera en segundos, antes de que mamá se diera cuenta.



INGREDIENTES

- 3/4 de kilo de carne de res (falda) para deshebrar
- 2 trozos de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 kilo de jitomate
- 4 huevos
- Aceite para freír
- Sal o consomé en polvo al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Cocer la carne con agua junto con 1 trozo de cebolla, 1 diente de ajo y un poco de sal.
2. Agregar en la licuadora: 1 diente de ajo, 1 trozo de cebolla, y el jitomate previamente cortado en cuartos, y licuar.
3. Calentar en una olla 3 cucharadas de aceite y agregar la mezcla pasándola por un colador.
4. Sazonar con consomé o sal al gusto.
5. Deshebrar muy bien la carne procurando remover la grasa.
6. Separar las claras de las yemas, y batir a punto de turrón las claras. Al final, agregar las yemas poco a poco.
7. Colocar la carne deshebrada en el tazón con los huevos batidos.
8. Poner a calentar en un sartén suficiente aceite para freír las tortitas de carne.
9. Agregar el caldillo hasta que dé un hervor con las tortas. Servir bien caliente.



MARGARITA
ORTEGA
(CDMX)

RECETA

Tortitas de chinchayote

HISTORIA/ANÉCDOTA

Mi tía Chata me enseñó a hacerlas un día que fui a visitarla y se encontraba enfermita, pero tenía antojo de ellas así que se las preparé. A ella le gustaban mucho y a mi también. Mi tía era la mayor de las hermanas de mi mamá, entre mi mamá y ella había una diferencia de 21 años.

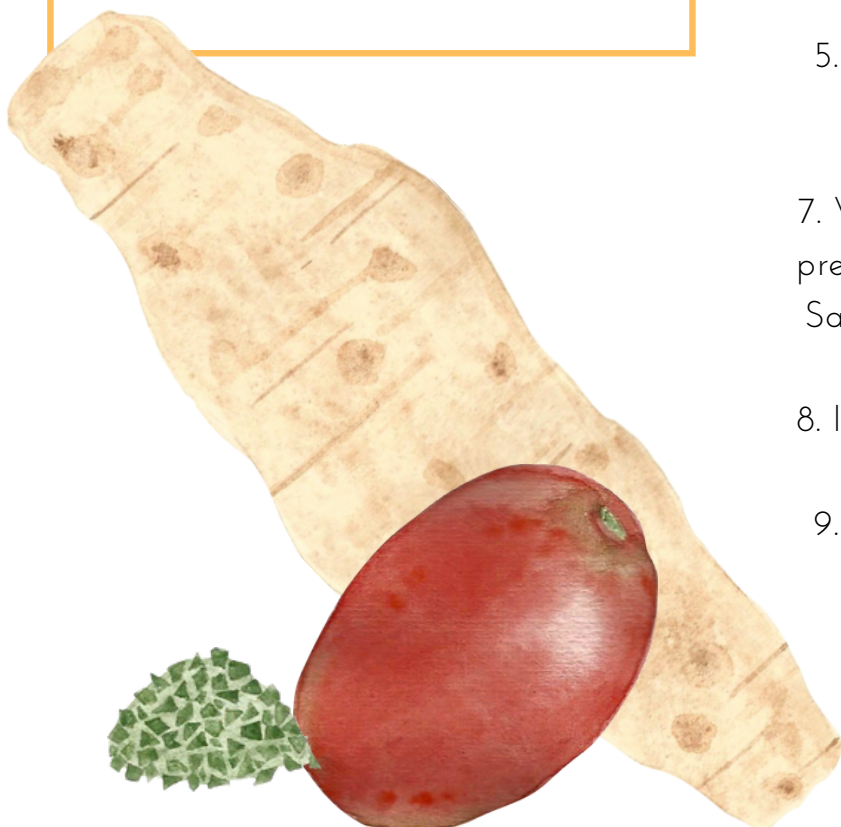
-Sobrina de Margarita.

INGREDIENTES

- 1 raíz completa de chinchayote
- 250 g de queso manchego (rebanado) o asadero
- 3 huevos
- 50 g de harina
- Aceite para freír
- 1/2 cebolla
- Orégano o albahaca
- 5 o 6 jitomates

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y poner a cocer el chinchayote.
2. Quitar la cáscara y rebanar en rodajas de 1 cm aprox.
3. En medio de dos rodajas, poner queso manchego o asadero y unir con palillos.
4. Enharinar y pasar por el huevo batido a punto de turrón y freír.
5. Filetear 1/4 - 1/2 cebolla y poner a freír.
6. Aparte hacer un caldillo espeso de jitomate sazonado.
7. Verter el caldillo en una cacerola, donde previamente se puso a acitronar la cebolla. Sazonar y agregar un poco de orégano o albahaca.
8. Introducir las tortitas en el caldillo y dejar hervir unos cuantos minutos.
9. Servir con un poco de crema encima y acompañar con arroz.





CECILIA VÉLEZ
(CDMX)

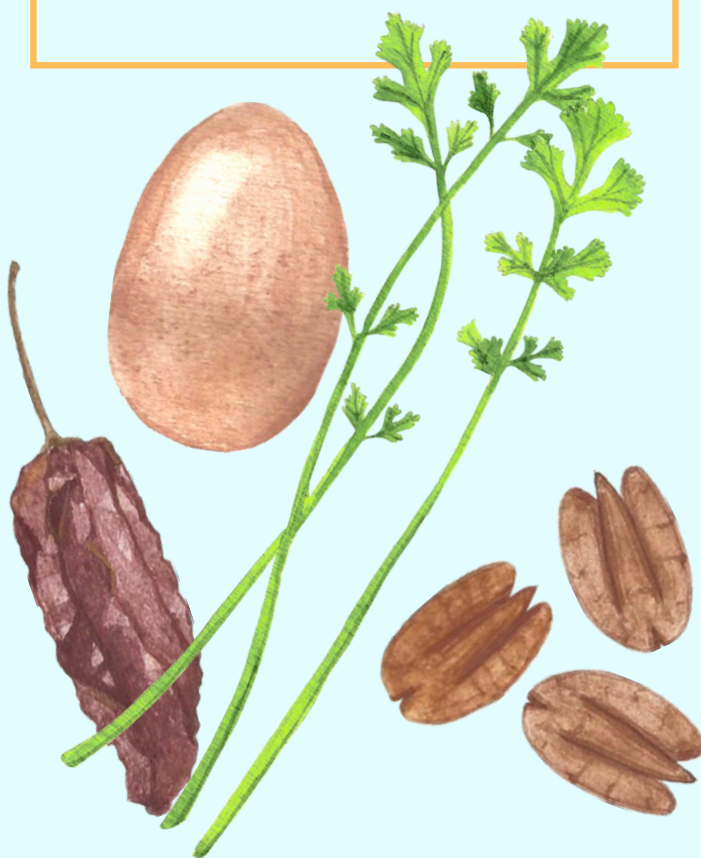
RECETA

Tortitas de cilantro

HISTORIA/ANÉCDOTA

Esta receta es algo nueva en mi familia, pues se la dio una vecina a mi mamá hace unos 15 años. La primera vez que las hizo tenían mucho cilantro y me cayeron mal, así que no las volví a comer hasta hace como unos 8 años, pero son de mis favoritas. Mi mamá es muy dada a compartirse recetas con las vecinas.

-Hija de Cecilia.



INGREDIENTES

- 1 manojo de cilantro
- 75 g de nuez troceada
- 150 g de quesillo
- 4 huevos
- 1/2 kilo de tomate
- 1 o 2 chiles morita
- 1/4 de cebolla
- 1 ajo

PROCEDIMIENTO

1. Desinfectar y picar las hojas del cilantro.
2. Deshebrar el quesillo dejando tiritas de aprox. 2 cm.
3. Mezclar el cilantro, el quesillo y la nuez con el huevo.
4. Con una cuchara sobre un sartén con aceite caliente, verter la mezcla dependiendo del tamaño que se deseen las tortitas y freír por ambos lados.
5. Aparte, se pone a cocer el tomate junto con la cebolla, el chile y el ajo, hasta que hiervan.
6. Dejar enfriar y licuar hasta que se vea una salsa tersa.
7. Posteriormente, verter en una cacerola y sazonar (puedes emplear un poco de knorr suiza o sólo sal).
8. Ya que la salsa hirvió, colocar las tortitas.
9. Servir y acompañar con frijolitos.



IRENE GÓMEZ
(CDMX)

RECETA

Tortitas de flor de calabaza

HISTORIA/ANÉCDOTA

Me cuenta mi abue que la idea de las tortitas le surgió un día que estaba en el "cerro", un lugar donde sembrábamos maíz, calabaza, frijol, etc. Ese día habíamos ido a cortar las flores de calabaza. Mi abue tenía tanta hambre que quiso probar a qué sabía la flor así cruda y se comió una. Entonces pensó, si se hacen chiles rellenos, ¿a qué sabrán las florecitas rellenas?

-Nieta de Irene.

INGREDIENTES

- 2 docenas de flor de calabaza
- 250 g de queso panela
- 50 g de harina
- 3 o 4 huevos
- Aceite para freír

PROCEDIMIENTO

1. Limpiar, lavar y escurrir 2 docenas de flor de calabaza.
2. Tomar una de las flores y rellenar de queso panela.
3. Tomar otra flor y cubrir la flor ya rellena.
4. Luego poner una flor más de cada lado.
5. Tomar cada una de las tortitas y espolvorear con harina.
6. Bañar cada tortita en huevo a punto de turrón (3 o 4 huevos).
7. Freír en aceite previamente caliente.
8. Escurrir la grasa de las tortitas con un papel absorbente.
9. Bañar con salsa de jitomate (sazonada con ajo y cebolla) o la que más les guste (morita, verde, etc.; si es salsa verde se puede sazonar con cilantro, perejil o epazote, al gusto).
10. Servir. Puede acompañarse con frijoles o arroz de su preferencia.





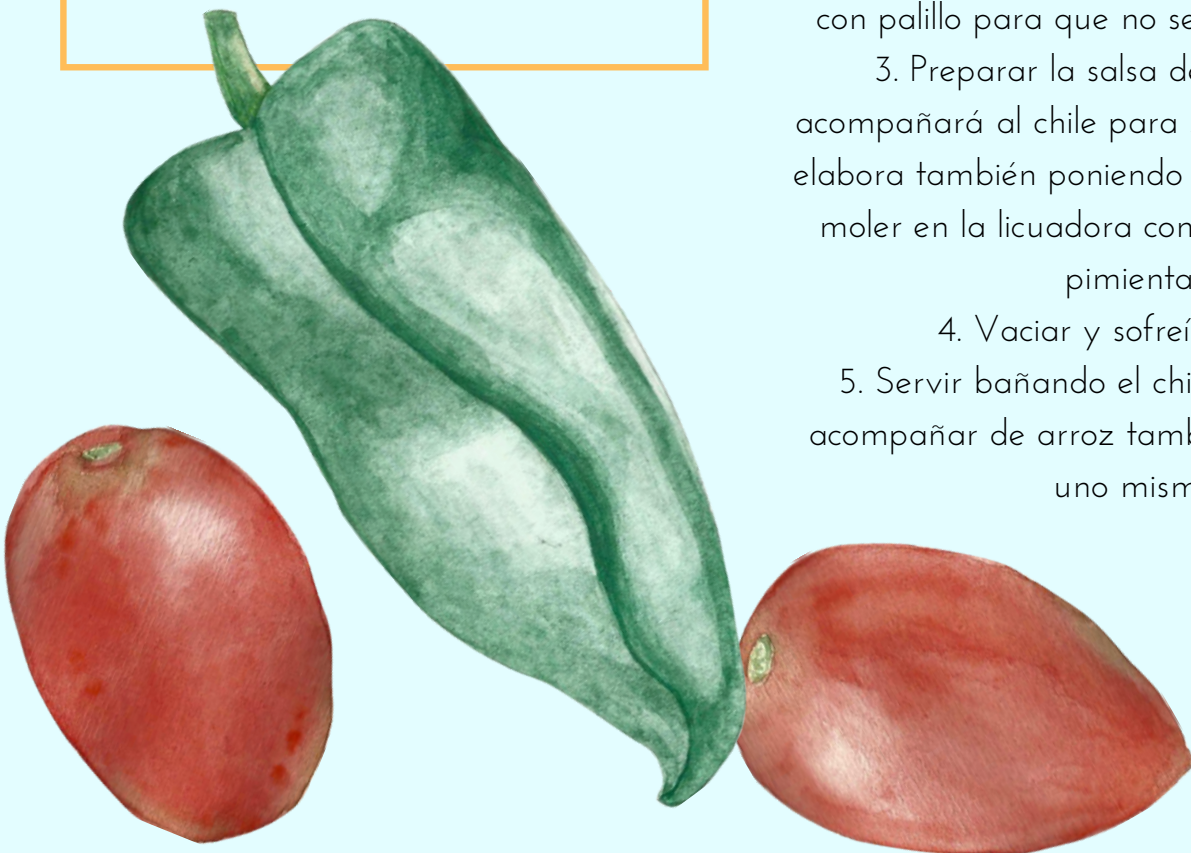
OLIVIA PÉREZ
(CDMX)

RECETA

Chile relleno

HISTORIA/ANÉCDOTA

La historia, pues es muy personal, ya que para mí es uno de los platillos favoritos que siempre le quedan deliciosos a mi mamá y el ahora yo hacerlos es sentarme a disfrutarlo como lo hacía en casa en familia.



INGREDIENTES

- 4 a 6 chiles poblanos
- Queso que se derrita tipo manchego
- 5 jitomates
- Ajo
- Cebolla
- Sal
- Pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Poner a cocer los chiles en un comal, una vez listos, envolver cada uno en periódico y meterlos dentro de una bolsa para que suden. Dejar pasar de 15 a 20 min, y pelar la cubierta.
2. Abrir con cuidado y rellenar de queso, cerrar con palillo para que no se le salga el queso.
3. Preparar la salsa de jitomate que acompañará al chile para servirse. La salsa se elabora también poniendo a cocer 5 jitomates, moler en la licuadora con cebolla, ajo, sal y pimienta.
4. Vaciar y sofreír la salsa.
5. Servir bañando el chile ya preparado, acompañar de arroz también elaborado por uno mismo.



JUANA ARREDONDO
(CDMX)

RECETA

Pavo relleno

HISTORIA/ANÉCDOTA

Esta receta la aprendí desde pequeña sólo mirando cómo la preparaba mi papá y definitivamente nadie la había escrito. Este pavo relleno originalmente lo preparaba mi abuelo, después mi papá y así ha ido pasando de voz en voz y de generación en generación. La receta me trae recuerdos muy gratos de mi papá. Él siempre tenía un ritual de preparación, mandaba afilar varios cuchillos que le permitieran ir deshuesando el pavo fácilmente y evitar romper la piel. Disfrutaba de tomarse una cuba o una copa de vino en el proceso, y aunque se llevaba una que otra cortadita, era feliz.



INGREDIENTES

- 8 kg pavo crudo y congelado (depende del no. de personas)
- 2 kg de carne de ternera
- 1 kg de pechuga de pollo
- 1/2 kg de tocino
- 100 g almendra
- Pimienta, cebolla, sal y ajo al gusto
- 1 copa de vino o brandy

PROCEDIMIENTO

1. Quitar cuidadosamente la piel del pavo (Evitar que los orificios del pavo no se hagan grandes, para que posteriormente sea fácil rellenar y remendar).
2. Guardar la piel en un recipiente para evitar que se seque.
3. Comenzar a desprender la carne de los huesos del pavo, moler y mezclar con la carne de ternera, pechuga de pollo, tocino y especias (pimienta, cebolla, ajo, sal, almendras).
4. Dejar reposar con un toque de vino o brandy.
5. Remendar, con una aguja grande e hilo cáñamo, todos los orificios que llegue a tener la piel del pavo (Dejar libre el orificio del pescuezo).
6. Rellenar con la mezcla de carne, colocar de manera arbitraria pedazos de mantequilla, cerrar el pescuecito y acomodar el pavo en una charola (previamente cubierta de papel aluminio y mantequilla).
7. Meter el pavo al horno y bañar con la mezcla de especias previa.
8. Monitorer la cocción del pavo.
9. Servir una rebanada acompañada de su espagueti favorito y ensalada de manzana.

COMPLEMENTOS

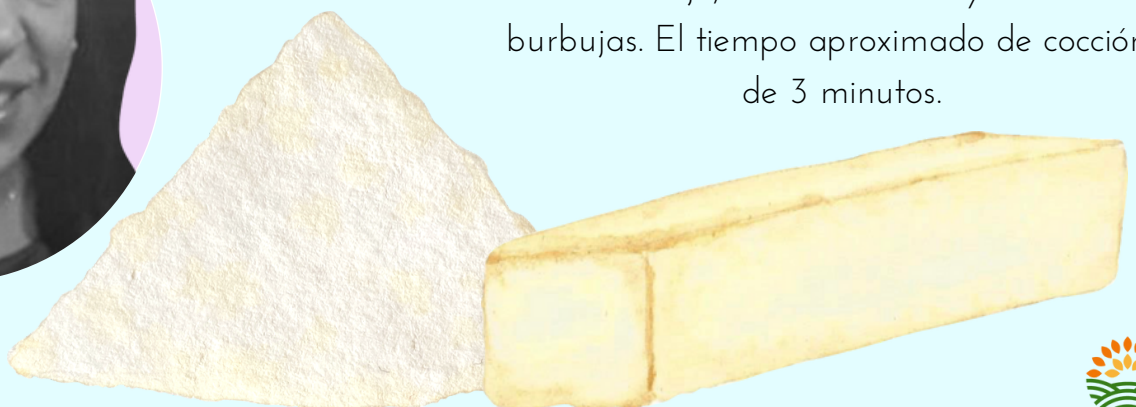
RECETA

Tortillas de harina

HISTORIA/ANÉCDOTA

En mi experiencia son deliciosas y fáciles de preparar. Desde mi infancia las hemos comido en casa. Mi mamá es originaria de Cd. De Monterrey, Nuevo León así que esta receta que les comparto es cien por ciento del norte. Las típicas y originales de Monterrey. Yo aprendí a prepararlas viendo y ayudando a mi mamá, desde mi infancia. Yo creo que les van a encantar.

ESTELA GARZA
(CDMX)



INGREDIENTES

- 1 kg de harina de trigo
- 1 cucharada sopera de sal de mesa
- 1/2 cucharada cafetera de polvo para hornear (royal)
- 1/4 de kg de manteca vegetal (se puede sustituir por una barrita de mantequilla)
- 200 ml de agua caliente o leche tibia

PROCEDIMIENTO

1. En un tazón o recipiente grande colocar la harina, formar una fuente y agregar la sal y el polvo para hornear.
2. Incorporar la manteca vegetal o mantequilla.
3. Mezclar los ingredientes amasando continuamente hasta obtener una sola masa consistente.
4. Dejar reposar por 15 min en el recipiente cubriendo con una servilleta o mantelito.
5. Ya separada la masa separar en bolitas (testales) según se desee el tamaño de la tortilla.
6. Extender con el rodillo sobre una base plana.
7. Cocer sobre el comal a temperatura de media a baja, voltear cuando ya se levanten burbujas. El tiempo aproximado de cocción es de 3 minutos.



MARGARITA CRUZ
(CDMX)

RECETA

Habaneros en escabeche

HISTORIA/ANÉCDOTA

Esta receta antes se preparaba constantemente para acompañar la cochinita pibil y otros platillos en el negocio familiar, pero por falta de tiempo y priorizar otras preparaciones se dejó de hacer aunque algunos comensales aún llegan a preguntar por esos chilitos tan ricos. Ahora solo se prepara para la familia y eso la hace más especial, además de ser únicamente para las cenas de navidad y año nuevo, por lo que se espera con más ansias que lleguen estas fechas.



INGREDIENTES

- 1 kg de zanahoria en rodajas
- 1/2 litro de vinagre blanco
- 1/2 kg chile habanero
- 4 dientes de ajo grandes rebanados
- 1 cebolla blanca grande en rodajas
- 5 Pimientas en bola
- 5 Clavos
- Hierbas de olor
- Aceite de cocina
- Sal al gusto
- Aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

1. Poner a hervir 1 1/2 litro de agua en una olla.
2. Vaciar las zanahorias y dejar hasta que estén al dente (~20 min).
Sugerencia: incorporar 3 cucharadas de azúcar.
3. Rebanar el chile y revisarlos, si están muy picosos es mejor quitarle las venas.
4. En una olla grande poner al fuego una taza de aceite, cuando esté bien caliente el aceite echar los ajos hasta que se doren.
5. En esa olla, vaciar los chiles, poner sal al gusto y revolver hasta que estén "toreados", después vaciar la cebolla.
6. Cuando ya esté todo "toreado", vaciar el vinagre a la olla con cuidado y luego dos tazas de agua (una de las tazas que sea del agua donde se cocieron las zanahorias).
7. Condimentar con pimienta, clavo y hierbas de olor (5 hojas de laurel, tomillo y mejorana) y dejar a fuego alto hasta que hierva.
8. Vaciar las zanahorias a la olla y dejar hervir por otros 20 min.
9. Apagar el fuego y agregar un chorro de aceite de oliva.

POSTRES

RECETA

Pan de nata

HISTORIA/ANÉCDOTA

Este "Pan de Nata" es lo más delicioso que he comido en mi vida, y me trae grandes y muy gratos recuerdos de mi infancia, pues mi madre falleció cuando yo no cumplía aún los 8 años.

El pan lo elaboraba mi mamá sobre todo para celebrar los cumpleaños de alguno de los miembros de la familia, o cuando de plano ya había suficiente nata en la casa (en la casa había vacas, diariamente se hervía leche y se podía ir juntando la nata).

Cuando lo preparaba toda la casa se impregnaba de un delicioso aroma.

ROSALINDA MUÑÍZ
(CDMX)



INGREDIENTES

- 1/2 kg de harina
- 1/2 kg de nata
- 1/2 kg de huevo
- 400 g de azúcar
- 1 pizca de polvo para hornear
- 3 cucharas soperas de vainilla
- 100 g de pasas o nuez
- Mantequilla

PROCEDIMIENTO

1. Batir la nata con harina e incorporar los huevos uno a uno.
2. Incorporar el azúcar, verificar que quede ligeramente más dulce de lo que desea el pan.
3. Agregar el polvo para hornear, la vainilla y las pasas o nueces. La mezcla debe quedar espesa.
4. Hornear en un molde previamente engrasado con mantequilla y espolvoreado con harina, a una temperatura de 180 °C por aproximadamente 40 minutos.

Agradecimientos

Agradecemos a cada una de las mujeres que compartieron este espacio y enriquecieron el recetario "Intercambio de Sabores DAMUSA" con su conocimiento, experiencia y creatividad.

Confiamos en que este intercambio contribuirá en la construcción de una realidad más justa y digna que celebre y valore la sabiduría compartida a través del sazón de sus manos.

