

# La Guirnalda Polar

La Redvista Electrónica de Cultura Latinoamericana en Canadá  
Los Tesoros Culturales del Mundo Hispanohablante

## Recetario nahua de morelos

Receta por Liliana Altamirano

### RECETARIO NAHUA DE MORELOS: LA COMIDA INDIGENA Y LOS PROCESOS SOCIOCULTURALES QUE PERMITEN SABOREARLA

Una investigación de Eduardo Hernández Cortés Liliana Altamirano

Cocina indígena y popular de México Los ingredientes y formas de preparación de 76 guisos tradicionales de los nahuas de Morelos, así como los procesos socioculturales que permiten saborear y apreciar los platillos de la cultura alimentaria indígena morelense se encuentran en el libro Recetario Nahua de Morelos, de Eduardo Hernández Cortés, edición que se incluye en la colección Cocina indígena y popular de México, de la Dirección General de Culturas Populares.

Gastrónomos, antropólogos, etnólogos, investigadores de la medicina tradicional, estudiantes y amas de casa encontrarán una diversidad de recetas de las comunidades de Hueyapan, Cuentepec, Telcelingo y Xoxocotla, que el autor contextualiza con referencias sobre la lengua, la familia, la casa y la cocina nahua.

Usos mágicos y curativos: propiedades naturales de la comida

Aunque el tema central del libro es las recetas, Hernández Cortés presenta una investigación que constituye un testimonio del amplio conocimiento y del profundo respeto que los nahuas de Morelos tienen a sus recursos naturales.

El autor revela que `la comida, mas allá de abastecer de nutrientes y satisfacer una necesidad biológica, cumple con una serie de papeles y significados... entre los que destacan los usos mágicos y curativos como las propiedades más naturales y tradicionales de la comida, después de su función alimenticia.

`Entre las consejas de las abuelas se afirma que la tortuga tiene propiedades muy nutritivas; junto con la iguana, sirve para combatir la anemia y algunos les atribuyen propiedades afrodisíacas, la tortuga en Xoxocotla casi no se mata, solamente cuando hay un anciano muy enfermo o niños muy débiles`.

En Telcelingo, al igual que en otras comunidades indígenas y campesinas, el caldo de gallina criolla sirve para reanimar a los enfermos y a las mujeres `recién paridas`. Por su parte, en Coatepec, el tlacuache se utiliza para quitar las erupciones en la piel.

Sustentos de la dieta de los nahuas de Morelos

La dieta de los nahuas de Morelos se sustenta en el cultivo del maíz, el frijol, el chile, la calabaza y el chilacayote; así como de hierbas y flores comestibles producidas en época de lluvias, en época de sequía se abastece de tortugas, ranas, atolocantes, pescados, conejos, iguanas, armadillos, ratones zacaturo, pichones, codornices y tortolitas, entre otros. En todo el año, los nahuas disponen de los animales como puercos, pollos, guajolotes o chivos, mismos que son sacrificados para comerse en tiempos austeros o en fiestas familiares. Tierras altas y frías como Hueyapan proporcionan arboles de higo, ciruela roja, manzana, pera, membrillo y durazno, entre otros; lugares calurosos y bajos como Telcelingo, Xoxocotla y Cuentepec producen el limón criollo, el mango, la ciruela amarilla, el plátano, la guayaba, los guajes y el guamúchil, entre otros.

Considerando el papel comunitario y el significado sociocultural de la comida entre los nahuas, Eduardo Hernández clasifica los platillos indígenas en comida cotidiana, consumida en cualquier día del año; comida festiva, vinculada a algún festejo o evento social que no llega a rebasar el ámbito familiar; comidas sagradas, que incluyen las que se preparan en las fiestas patronales, ofrendas a los muertos, fiestas decembrinas, promesas y comidas curativas, entre otras.

El Recetario nahua de Morelos fue coeditado por el Consejo Nacional para la Cultura y las Artes y el Instituto Nacional Indigenista; forma parte de los 50 tomos que integran la colección Cocina indígena y popular de México, de la Dirección General de Culturas Populares, que incluye entre otros títulos: Recetario indígena de Sonora, Recetario maya del estado de Yucatán, Recetario del maíz, Repertorio de tamales mexicanos, Recetario

veracruzano de cuaresma y Navidad, Recetario del semidesierto de Querétaro, Recetario de la costa de Oaxaca, Recetario popular de Campeche y Recetario colimense de la iguana.

---

Este Documento es parte de una publicación literaria por parte de:

- "La Guirnalda Polar"

Redvista Electrónica de Cultura Latinoamericana en Canadá

Redvista es: (una "revista" que se publica en el internet)

- Número de la Publicación: 40

- Título de la Publicación: Comida indígena mexicana

- Titulado: Recetario nahua de morelos

- Género: Receta

- Autor: Liliana Altamirano

- Año: 2000

- Mes: febrero

- URL: <http://lgpolar.com/page/read/32>

---

## Imágenes relacionadas con este documento:

1. - Fotografía por Francisco Segura

## Este número también contiene los siguientes documentos:

- Recetario nahua de morelos

Receta por Liliana Altamirano

<http://lgpolar.com/page/read/32>

- Recetarios indígenas y populares de México

Artículo por Héctor Flores

<http://lgpolar.com/page/read/33>

- Una contribucion al desarrollo de nuestras lenguas indigenas

Artículo por Héctor Flores

<http://lgpolar.com/page/read/34>