



Recetario Amuzgo

*Sabores y olores para
la memoria*

Compiladora
Nashyeli Figueroa Galván



Ciencia y Tecnología

Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación



Colaboradoras

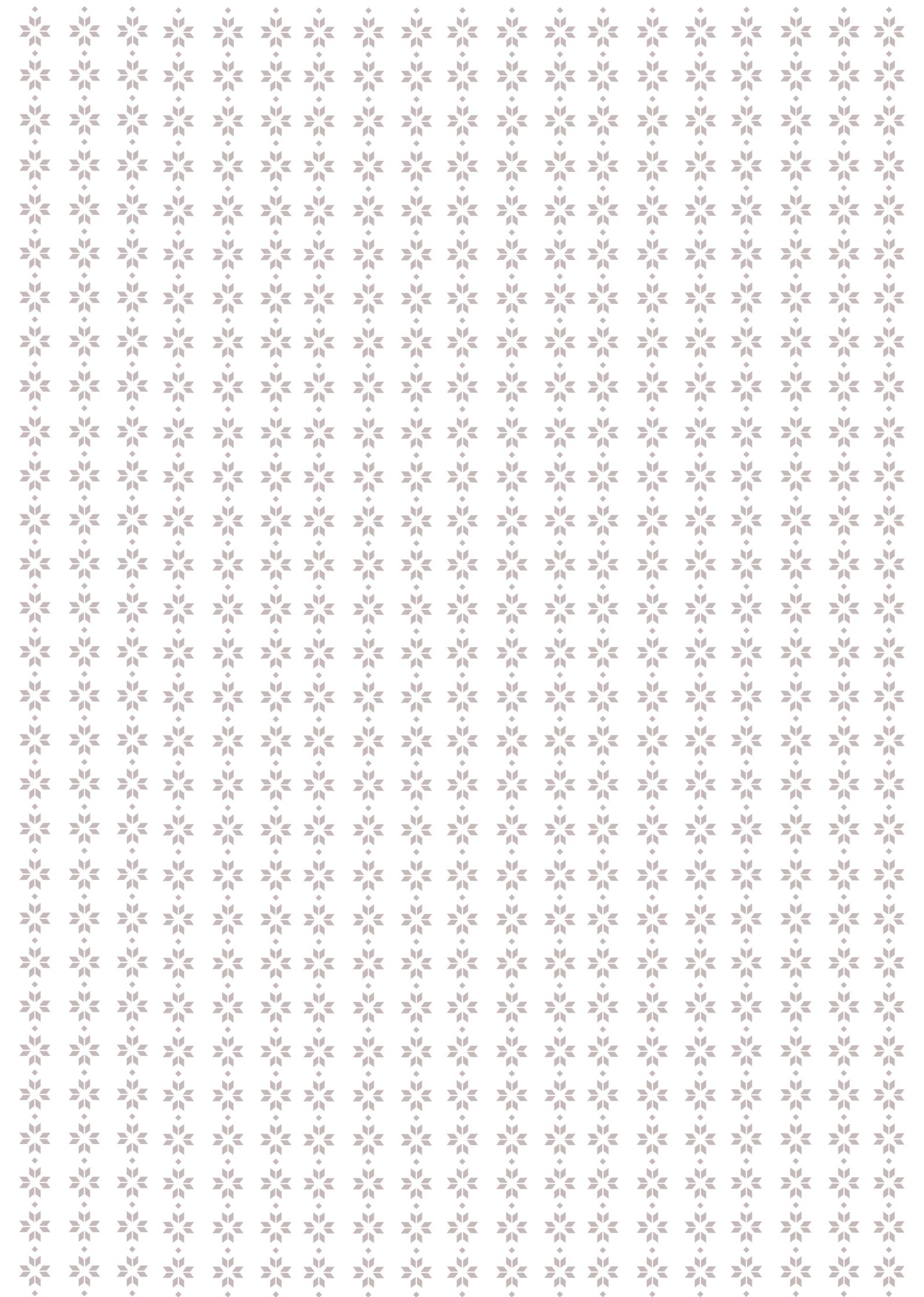
Marbeya, Esmeralda y Hermelinda.



Primera edición, 2025 D. R. © 2025, Centro de Investigación y Asistencia
Tecnológica y Diseño del Estado de Jalisco A. C.
Av. Normalistas 800, Colinas de La Normal, 44270 Guadalajara, Jal.

Impreso y hecho en México
Printed and made in Mexico

ISBN versión electrónica: 978-607-8734-90-0



Presentación.

Nashyeli Figueroa Galván

En 2010 la UNESCO declaró a la comida mexicana como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Más allá de este y otros reconocimientos, la cocina mexicana representa un pilar fundamental de nuestra identidad, especialmente en las comunidades indígenas que han conservado sus platillos tradicionales. En ellos perviven significados simbólicos que refuerzan su vínculo con la tierra, parte fundamental de su cosmovisión e historia.

Los platillos ancestrales que aún se elaboran en las comunidades amuzgas de Guerrero tienen como base productos agrícolas locales como el maíz, el frijol y el cacao. Algunas recetas están profundamente ligadas a los ciclos estacionales, ya que dependen de la disponibilidad natural de ciertos ingredientes. Sin embargo, al igual que su lengua, las recetas también evolucionan con el tiempo. Por ejemplo, hoy en día es común encontrar entre los ingredientes el caldo en polvo conocido como “Knorr Suiza”, incorporado recientemente en la historia culinaria amuzga.

En 2024, tuvimos la fortuna de contar con el apoyo de algunas mujeres amuzgas que con orgullo compartieron parte de sus saberes a través de la comida. Como veremos, aún se utilizan el metate de piedra, el comal de barro y fogones, instrumentos de cocina que aportan sabores únicos, ligados profundamente a sus tradiciones.

Este trabajo marca el inicio de una recopilación de recetas que queremos seguir conociendo en este 2025, con el objetivo de preservar la memoria de los pueblos amuzgos de la región Costa Chica en el estado de Guerrero.

La presente versión reúne recetas elaboradas principalmente en la comunidad de Huehuetonoc, en el municipio de Tlacoachistlahuaca, aunque también incluye preparaciones originarias de Xochistlahuaca. Es importante señalar que cada receta puede presentar variaciones según la comunidad, reflejando la diversidad y riqueza cultural del pueblo amuzgo. Es decir, que puede que en los tres municipios que conforma la zona amuzga del estado de Guerrero, la misma receta ancestral se prepare de modo diferente.

Agradezco a la maestra Marbeya Hilario Miranda, quien nos abrió generosamente las puertas y facilitó el camino para hacer posible el trabajo que aquí se presenta. Mi reconocimiento también para Esmeralda Evaristo Gómez y Herlinda De Jesús García, por compartir con generosidad la memoria de algunas de las recetas amuzgas incluidas en este recetario.

Gracias de corazón a las compañeras cocineras, por su dedicación y por permitirnos documentar sus saberes culinarios. Agradezco especialmente a la maestra Marbeya y a Esmeralda por brindarnos las fotografías que acompañan este trabajo, imágenes tan bellas como significativas, y cuya autoría les pertenece en su totalidad. Todo el crédito es para ellas. Mi gratitud se extiende a toda la población amuzga que participó y nos acompañó durante este proceso, por abrirse con confianza y guiarnos en la documentación de su valiosa gastronomía.

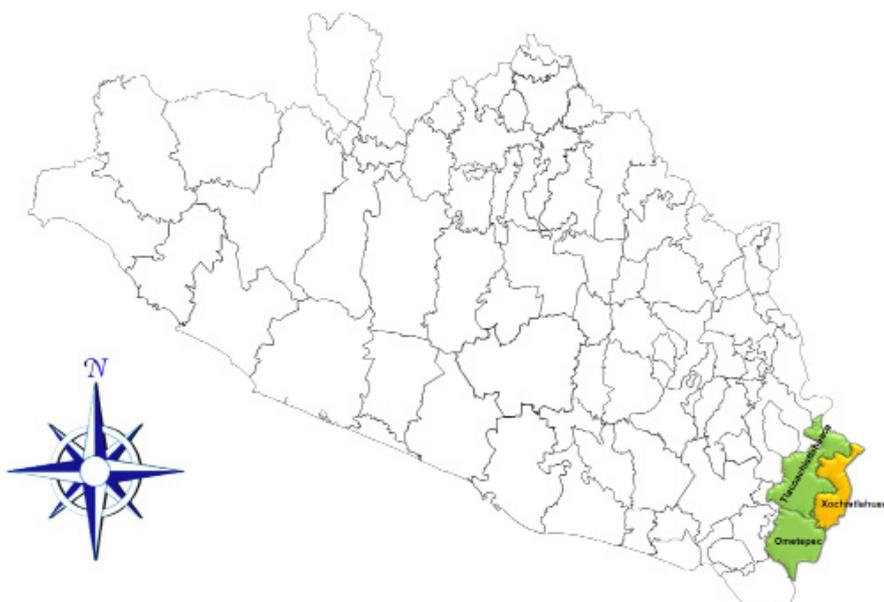
Finalmente, agradezco al CIATEJ por el respaldo brindado en la edición de este recetario amuzgo. De manera especial, a la Dra. Anne Gschaedler Mathis, por su interés y apoyo en el marco de mi estancia posdoctoral, y a la Dra. Georgina Sánchez Reyes por su acompañamiento. Nuestra gratitud también a la nueva Secretaría de Ciencias, Humanidades, Tecnología e Innovación (anteriormente CONAHCYT), por su valioso respaldo a este proyecto de incidencia, derivado del PRONACES No. 322656 Cosmovisión *Nn'anncue Ñomndaa*: patrimonio biocultural emergente para la salud, alimentación y justicia ambiental.



Contextualización.

Este recetario amuzgo nace como una iniciativa para preservar la memoria viva de la cosmovisión amuzga en el estado de Guerrero¹, reconocer la importante labor de las mujeres que, a través de la tradición oral y de sus guisos —colmados de sabores y aromas— continúan transmitiendo sus saberes a las nuevas generaciones. Para ubicarnos geográficamente, los pueblos amuzgos en el estado de Guerrero se encuentran localizados en tres municipios en la región de la Costa Chica: Xochistlahuaca, Tlacoachistlahuaca y Ometepec.

Figura 1. Mapa de la zona amuzga de Guerrero.



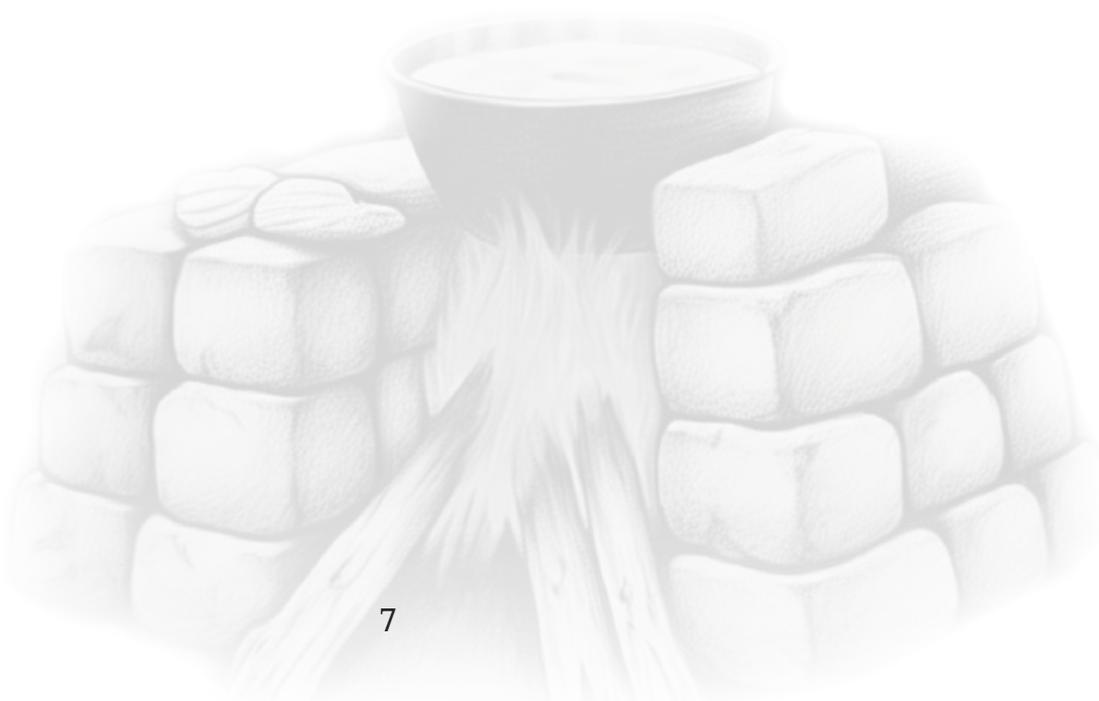
¹Santano González Villalobos documentó y compiló el *Recetario Indígena de Guerrero: nahuas, amuzgos, tlapanecos, mixtecos (2000)*, una obra incluida en la Colección Cocina Indígena y Popular, publicada por el desaparecido CONACULTA. En esta publicación se recogen 34 recetas representativas de la gastronomía amuzga, aunque carece del elemento fotográfico. A pesar de haber sido publicada hace 25 años, sigue siendo un valioso material histórico tanto para el estado de Guerrero como para nuestro país.

Nota. El mapa muestra en color amarillo y verde los municipios amuzgos del estado de Guerrero, ubicados en la Costa Chica. Fuente: Enciclopedia Guerrerense. Guerrero cultural siglo XXI, A.C. (2025).²

²Mapa tomado de <https://enciclopediagro.mx/indice-municipios/municipio-de-xochistlahuaca/>

Sin embargo, a lo largo del tiempo, las comunidades experimentan transformaciones que impactan también sus usos y costumbres. En este contexto, un recetario que rescata la memoria y la comparte en el presente no sólo contribuye a la reflexión colectiva, sino que ofrece a las futuras generaciones amuzgas la oportunidad de mirar hacia atrás y comprender cómo se ha construido su propia historia junto con sus complejidades. Por ello, también la importancia de las fotografías que acompañan las recetas: comunican de manera visual la riqueza de la cocina tradicional amuzga pero también aportan información para vislumbrar el contexto sociocultural de las comunidades amuzgas en la actualidad. Como dijo Stuart Hall, la fotografía es una práctica de significación, pues “integra una perspectiva discursiva para observar cómo las distintas formas de representación se inscriben en situaciones históricas específicas y los efectos de poder que producen (por ejemplo, regulando conductas, construyendo identidades y subjetividades)” (Hall en Bonetto, 2016, p. 75).

El significado simbólico de los instrumentos de cocina como el metate de piedra, el comal de barro y el uso de la leña en sus fogones, visibiliza la continuidad de sus tradiciones y destacan sus sabores ancestrales, conocimientos que hoy en día buscan fortalecer; no obstante, habrá que tomar en cuenta que son también vidas alejadas y en muchos casos marginadas de lo que ofrece una cocina moderna, por lo que es importante observar la tensión que existe entre tradición y modernidad. Como sociedad mestiza/occidental hemos llegado al punto de romantizar las tortillas hechas a mano en comal de barro y a la leña, así como su sabor y olor únicos; pero detrás de esta práctica, hay vidas que lo sostienen desde una cotidianidad rodeada de situaciones de vida complejas invisibilizadas.



Otro aspecto importante que merece ser mencionado es que muchas de las mujeres cocineras que han colaborado apenas hablan español o no lo hablan. Esta realidad lingüística incide directamente en el significado profundo que tienen no sólo los alimentos, sino el entorno y su forma de relacionarse con la naturaleza y el medio ambiente; es decir, los seres vivos que alimentan y que pasan por sus manos, tejen esa cosmogonía y simbolismos que en la sociedad moderna no existen. Para ellos el agua, el maíz, el frijol, son seres vivos ligados profundamente a todas las dimensiones de su vida.

La relación entre la memoria y la lengua amuzga se ha ido transformando con la llegada del mundo occidental a sus cocinas que, de alguna manera, se han estado diluyendo. Los saberes de los abuelos y abuelas ya no son los mismos que viven los jóvenes hoy en día, pero, a pesar de los cambios, existe un deseo digno y profundo de mantenerlos vivos.

Este proceso híbrido forma parte de la realidad actual de las comunidades indígenas de nuestro país. Como todo proceso de cambio, conlleva ventajas y desventajas: algunos alimentos nativos —semillas, animales, plantas silvestres— están en peligro de desaparecer o ya se han extinguido, y con ellos, de manera silenciosa, también se transforman las recetas tradicionales.

Más que intentar detener el tiempo o conservar inalterables los sabores y olores, este recetario es una invitación a tomar conciencia del presente. Nos invita a reflexionar sobre cómo queremos contar nuestra historia, incluso desde un platillo que puede emocionarnos con sólo mirar una fotografía.³

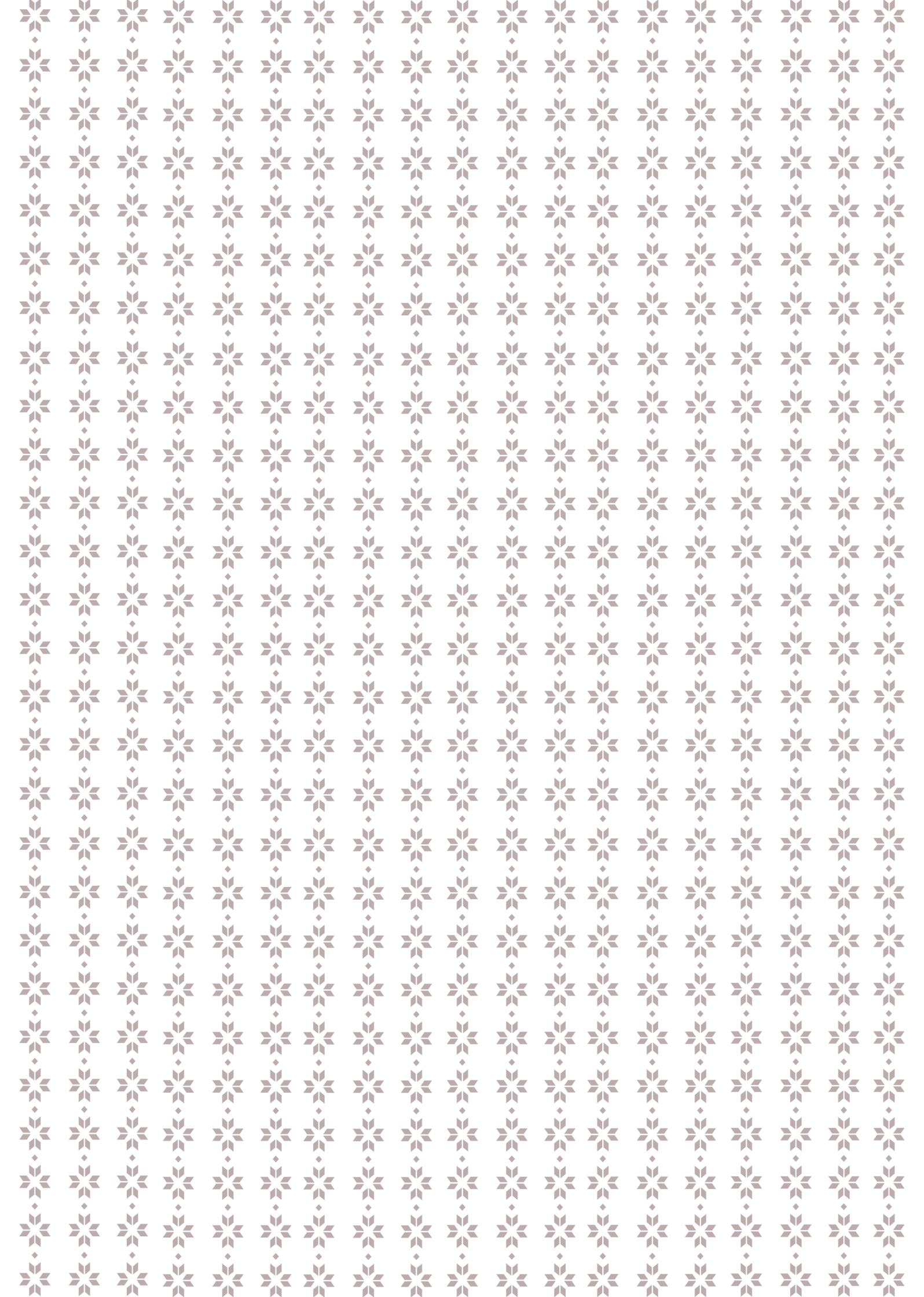
Referencias:

Bonetto, María Julia. (2016). El uso de la Fotografía en la investigación social. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*, 11(6), 71-83. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5454287>

González V., Sanntano. (2000). *Recetario Indígena de Guerrero: nahuas, amuzgos, tlapanecos, mixtecos*. CONACULTA. <https://cid-albertobeltran.cultura.gob.mx/biblioteca-3/recetario-indigena-de-guerrero-nahuas-amuzgos-tlapanecos-mixtecos/>

Guerrero Cultural Siglo XXI, A.C. (2020, 11 de marzo). Municipio de Xochistlahuaca. *Enciclopedia Guerrerense*. <https://enciclopediagro.mx/indice-municipios/municipio-de-xochistlahuaca/>

³Para este recetario en particular, no fue posible documentar con fotografía el procedimiento de elaboración completo de algunas recetas, por motivos relacionados con tiempos y tecnología.



Recetas Amuzgas Índice



1.
Quesadillas de hongos de orejitas
u hongos de palos.

2.
Caxti tscosco, Cabeza de viejo.

3.
Morisqueta.

4.
Cosiyu con hoja de capulín.

5.
Mole de espinazo.

6.
Atole de arroz.

7.
Salpicón con carne de res oreada.

8.
Tamales de mole de pollo.

9.
Chocolate.

10.
Frijol molido con chicatana.

11.
Frijol con figuras de plátano.

12.
Frijol molido con pescado.

13.
Mole de camarón con
semilla de calabaza.

14.
Frijol con figuras de plátano.

15.
Tortilla de plátano macho.

16.
Totopos de maíz.

17.
Tamales de arroz.

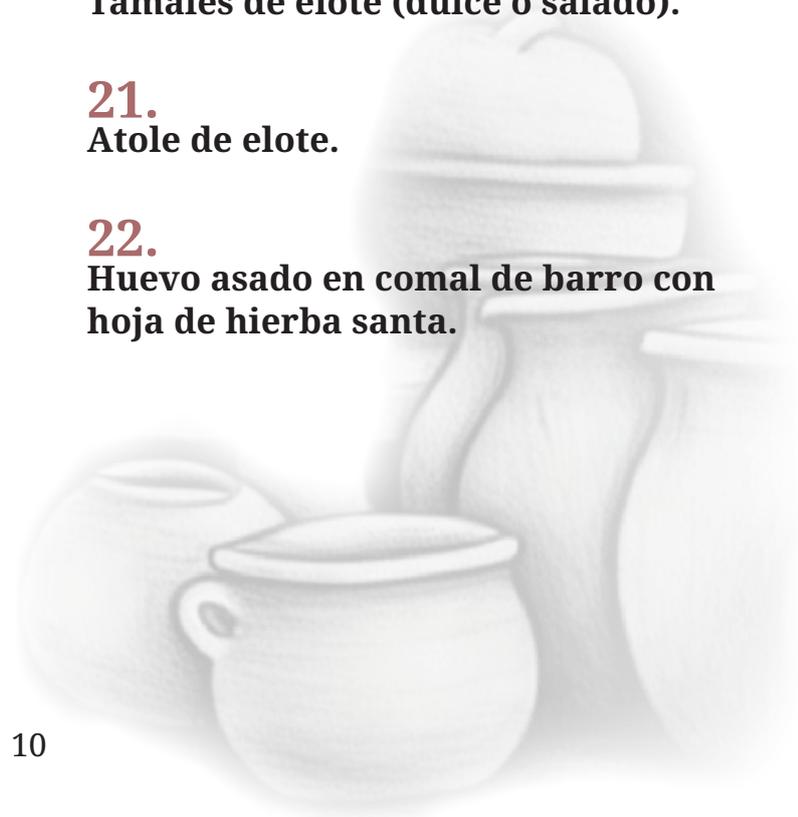
18.
Plátano con carne de res.

19.
Memelitas de maíz.

20.
Tamales de elote (dulce o salado).

21.
Atole de elote.

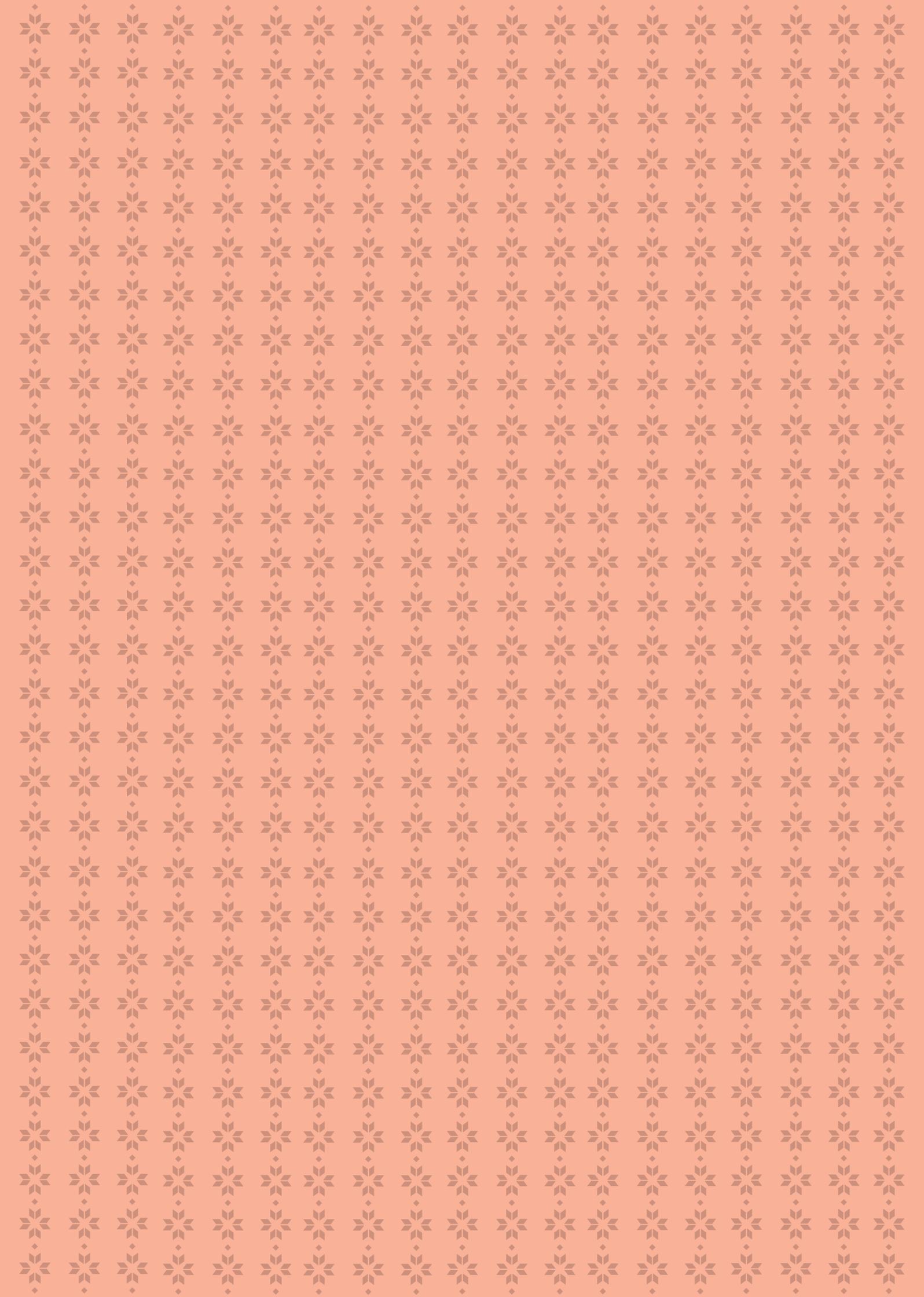
22.
Huevo asado en comal de barro con
hoja de hierba santa.





Sabores y olores amuzgos







1. Quesadillas de hongos de orejitas u hongos de palos

Ingredientes:

- Hongos de orejitas (lo que se logre recolectar en la montaña)
- Chile chiltepín (al gusto)
- Ajo (al gusto)
- Hierba santa (al gusto)
- Tortilla de maíz
- Sal (al gusto)

Preparación:

En el metate de piedra se muelen los hongos junto con los chiles, la sal y el ajo. Mientras tanto, el comal ya está caliente. Al echar las tortillas en el comal caliente, se le agregan los hongos preparados con hierba santa. Unos minutos, y quedan listos para comer. Es importante decir que estos hongos crecen en los troncos secos o caídos, cuando se humedecen por la temporada de lluvias.



Hongos de orejitas (hongos de palos).



2. *Caxti tscosco*, Cabeza de viejo (10 porciones)

Ingredientes:

- Un pollo entero
- 12 hojas de hierba santa
- 1/4 kg. chile puya
- 10 jitomates
- Pimienta
- 2 cebollas
- 2 cabeza de ajo
- Sal (al gusto)
- 4 cubos de knorr suiza

Preparación:

En el metate de piedra se muelen los hongos junto con los chiles, la sal y el ajo. Mientras tanto, el comal ya está caliente. Al echar las tortillas en el comal caliente, se le agregan los hongos preparados con hierba santa. Unos minutos, y quedan listos para comer. Es importante decir que estos hongos crecen en los troncos secos o caídos, cuando se humedecen por la temporada de lluvias.



3. *Morisqueta* (10 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de frijol
- 1 kg arroz
- 3 ramas de epazote
- 3 cucharas soperas de aceite
- Sal (al gusto)

Preparación:

Se pone hervir el frijol en una olla a fuego alto hasta que quede bien cocido. Se retira del fuego y se pone otra cazuela a fuego medio. Se vierten los frijoles hervidos con toda el agua que tiene. Se le agrega un litro más de agua, sal al gusto y el arroz bien lavado. También se pondrá el manojito de epazote y un chorrillo de aceite. Se deja hervir aproximadamente 35 minutos, dependiendo lo que el arroz tarde en cocerse.



4. *Cosiyu con hoja de capulín* (10 porciones)

Ingredientes:

- 1 cabeza de res o $\frac{3}{4}$ de moronga de cerdo con menudencias.
- Un manojo grande de hojas de capulín tiernas
- 2 cabezas de ajo
- 1 cebolla
- Sal (al gusto)
- Un puño de orégano

Preparación:

Se pone a hervir la cabeza de res y una vez que esté cocida, se le agregan las hojas de capulín tiernas, previamente lavadas. Se le añade ajo, cebolla y sal al gusto. Es un platillo típico que también se puede preparar con la moronga del cerdo. En caso de usar la carne de cerdo, se hierve la sangre en una tripa, y una vez cocida, se ponen a hervir las menudencias, se agregan las hojas de capulín tiernas. Sólo cuando el platillo se prepara con marrano se agrega hoja de orégano, ajo, cebolla y sal al gusto. El tiempo de preparación va de 70 a 90 minutos.



5. Mole de espinazo de marrano (10 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de espinazo de marrano
- Sal (al gusto)
- 1/4 chiles guajillo
- Ajo (al gusto)
- 1 cebolla
- 5 jitomates
- Pimienta (al gusto)
- Aceite
- 4 cubo de Knorr Suiza

Preparación:

Se pone a hervir el espinazo con un poco de sal. Al mismo tiempo, se ponen a tostar en un comal los chiles guajillo; una vez que están tostados se muelen en el metate (o licuadora) con el ajo, la cebolla, la pimienta y con otro poco de sal. En este caso el mole no es dulce y no se pone chocolate. De aquí sale como una masa espesa, que se fríe con aceite en una cazuela. Una vez hervido el mole, se le agrega Knorr suiza y al final, se agrega el espinazo. Se hierve todo para que agarre el sabor. Se acompaña con frijol negro hervido con epazote. El tiempo de preparación va de 70 a 90 minutos.



6. Atole de arroz

Ingredientes:

- 1kg de arroz
- Agua
- Panela (al gusto)
- Canela (al gusto)

Preparación:

Se limpia y se lava muy bien el arroz; después se pone a hervir a fuego lento con agua. Una vez que se ablande el arroz, se agrega la panela y canela al gusto. Se deja hervir hasta que el arroz esté cocido, aproximadamente dura de 30 a 45 minutos.





7. Salpicón con carne de res oreada (10 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de Carne de res oreada
- 1 kg de huevo
- 1 cebolla
- Ajo (al gusto)
- Chile verde (al gusto)
- 3 o 4 piezas de jitomate
- Sal (al gusto)
- 1 cubo de knorr suiza
- Aceite

Preparación:

La carne de res se sala y se deja orear en un mecate en el patio por un par de días. Para empezar el guisado, se asa la carne de res en un comal y se desmenuza. Ya desmenuzada, se fríe con huevo. Al mismo tiempo se va preparando la salsa: se licua o se muele en metate la cebolla, el ajo, el chile verde y los jitomates, sal al gusto y Knorr suiza. Una vez molidos, la salsa se fríe con aceite en una cacerola y ya que está hirviendo se agrega el huevo con la carne. El tiempo de preparación va de 50 a 70 minutos.



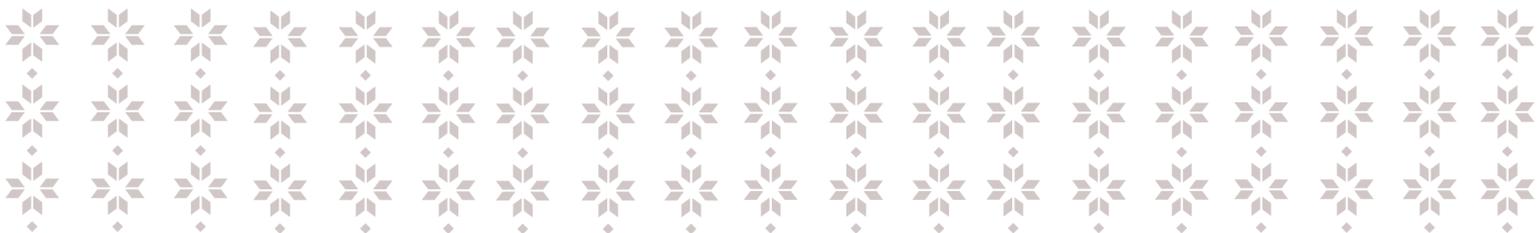
Salpicón con carne de res oreada (seca).



Salpicón con carne de res con huevo.



Mujer sentada con olla de salpicón con carne de res oreada y huevo.





8. Tamales de mole de pollo (10 tamales)

Ingredientes:

- 1/4 chile guajillo
- 200 gr Chile puya
- 1 cabeza de ajo
- Cebolla (al gusto)
- Pimienta (al gusto)
- Un pollo
- Sal (al gusto)
- 2 kg de masa para tamal
- 5 hojas de plátano



Haciendo tamales de mole de pollo.

Preparación:

Para comenzar, los chiles guajillo, los chiles puya, el ajo, la cebolla y la pimienta, se tuestan en el comal a fuego lento. Una vez tostados, se muelen en el metate o licuadora, lo que nos da como resultado la pasta de mole. En una olla, el pollo se hierve con cebolla y sal, y una vez hervido, se desmenuza. En un sartén se fríe la pasta de mole con aceite, y se agrega la carne del pollo desmenuzado. Se prepara la masa para el tamal, agregándole aceite y sal, y de ahí, se cortan las hojas de plátano. Se tortea la masa, se le pone la carne y se hace el tamal. Una vez hechos los tamales, se ponen a hervir al vapor entre 40 o 50 minutos.



9. Chocolate

Ingredientes:

- 2 kg de semilla de cacao
- $\frac{1}{4}$ canela
- 1.5 kg panela

Preparación:

Una vez que ya está maduro el cacao en la planta, se obtienen las semillas, se lavan y se ponen a secar a la intemperie por un lapso de 3 a 4 días. Cuando está listo, cambia su color a rojizo y de ahí se pone a tostar en el comal de barro a fuego lento por un lapso de 3 horas. Unos minutos antes de las 3 horas, se le agrega la canela para también tostarla a fuego lento. Una vez que se terminó de tostar, se pelan las semillas, agregándole la panela al gusto y se muelen en el molino o metate y de ese procedimiento se obtiene el chocolate en pasta. La pasta queda moldeable para de ahí hacer las bolas de chocolate.





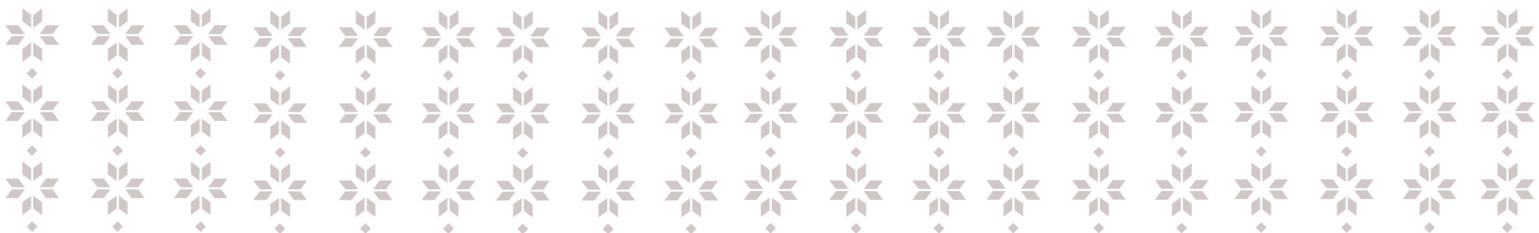
Mujer sacando cacao de comal de barro.



Mujer sonriendo viendo su metate.



Mujer con metate haciendo bolas de chocolate.





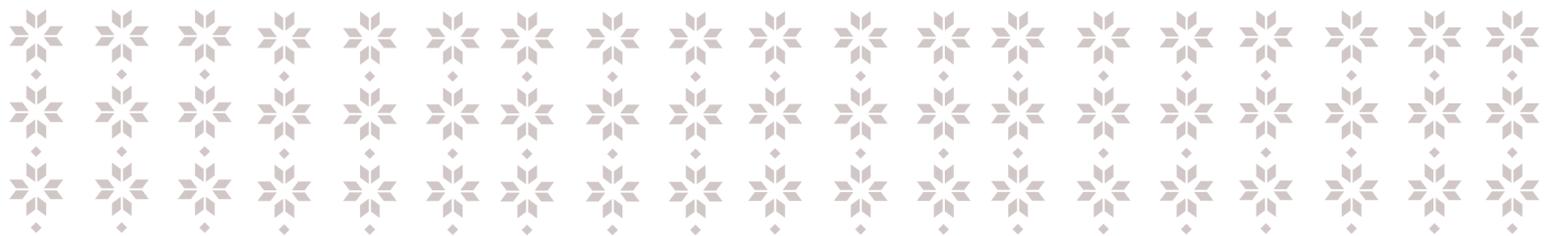
Mujer escurriendo chocolate.



Mujer tostando cacao en comal de barro y leña.

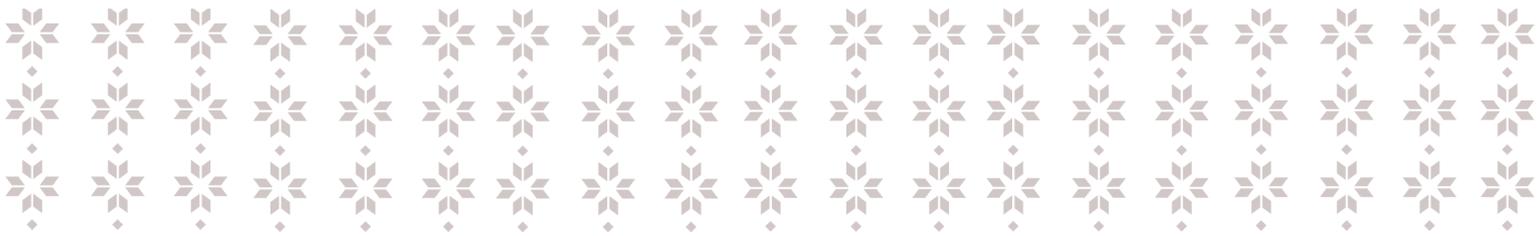


Mujeres moliendo en metate panela, cacao, canela.





Pan con chocolate para tomar, bola de chocolate y semillas de cacao, sobre servilleta de telar.





10. Frijol molido con chicatana (6 porciones)

En temporada de lluvias cuando salen las chicatanas, es muy común que lo preparen.

Ingredientes:

- 1/4 de frijol en polvo
- 200 gramos de chicatana
- Sal (al gusto)
- Aceite
- Cebolla (una rodaja)
- Una ramita de salvia (*candoo*)



Hormigas chicatanas.

Preparación:

Primero, se asan los granos de frijol en el comal hasta que se doren o hasta que estén tostaditos y se dejan enfriar aproximadamente cinco minutos; después se muelen en metate hasta que se hagan polvo. También se ponen a dorar las chicatanas y se muelen en la licuadora con un poco de agua y después se cuelan. En un traste o bandeja se agrega el polvo que se hizo con el frijol y se disuelve con dos tazas de agua. Se pone la olla al fuego medio, cuando ya esté caliente se pone un chorro de aceite y se le agrega un poco de cebolla hasta que se dore. Se retira la cebolla una vez que está dorada y se vierte la mezcla de frijol molido junto con el caldo de chicatana. Se agrega sal al gusto y una ramita de candoo. Cuando la mezcla empieza a hervir se va haciendo más espeso, y en ese momento se va agregando agua hasta que se haga como atole. Y los disfrutas con tortillas a hechas a mano, acompañado de salsa verde de puro chile y queso. Para preparar todo, se llevan aproximadamente 60 minutos.



11. Frijol con figuras de plátano

Ingredientes:

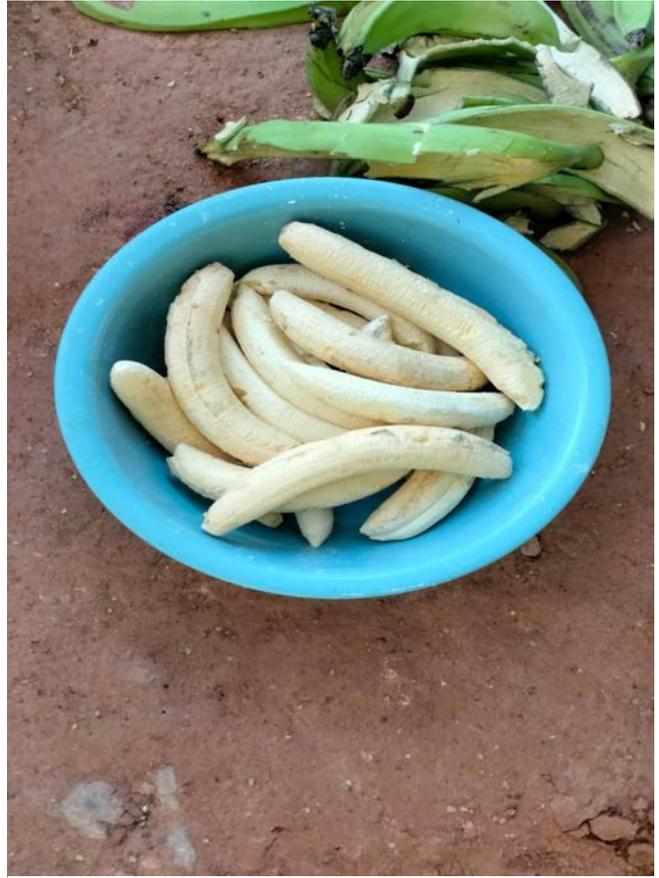
- 1kg frijoles enteros negros
- 3 plátanos macho
- 2 hojas de hierba santa
- Sal

Preparación:

Cuando es frijol con plátano, el frijol va entero. Se hierve con la hierba santa y sal al gusto; cuando el frijol ya está cocido, se agregan las figuras de plátano y se deja hervir hasta que queden cocidas. Para hacer las figuras, se usa plátano verde que se muele en el metate, y al quedar como una pasta, se elaboran diferentes figuras como palitos o cazuelitas. Para su preparación, se necesitan aproximadamente de 90 minutos.



Mujer pelando plátano verde.



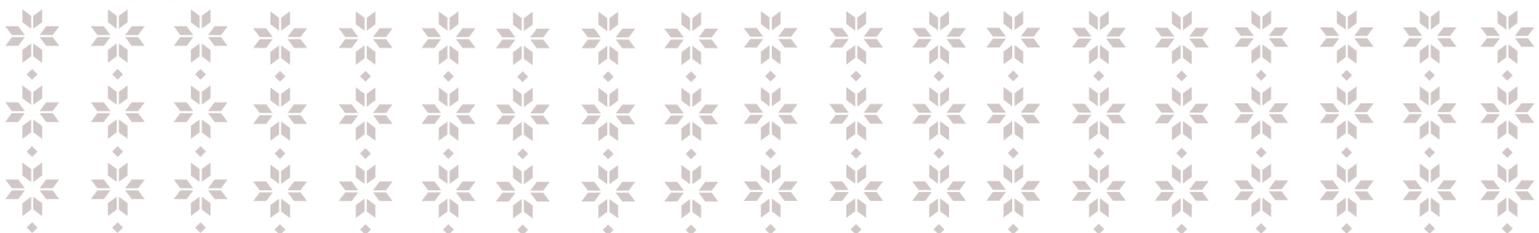
Plátano verde en bandeja de plástico.



Mujer moliendo plátano verde en metate.

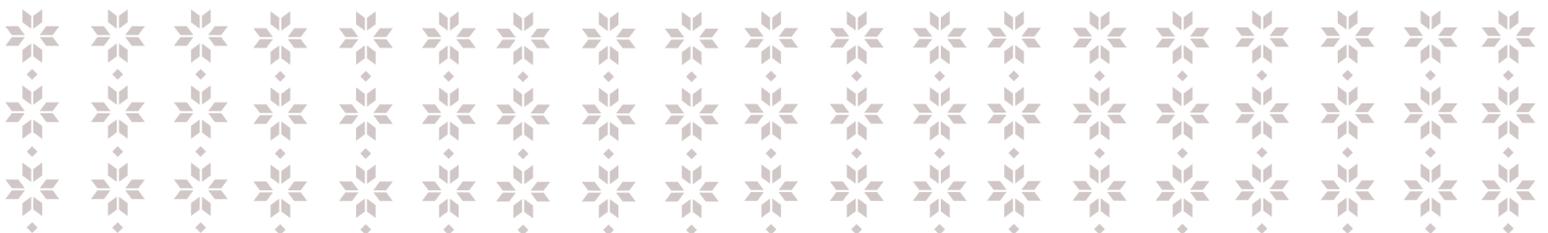


Mujer haciendo las figuras para los frijoles.





Olla de frijoles con figuras de plátano.





12. Frijol molido con pescado

Ingredientes:

- 1/4 de frijol molido
- 4 mojarra
- Sal
- Aceite
- 2 cubos de Knorr suiza
- 2 ramitas de hojas de salvia (candoo)

Preparación:

Previamente, se tuesta el frijol en el comal y se muele en el metate. Una vez molido, se disuelve en una cacerola con agua, y se pone a fuego lento con las ramitas de candoo. Un ratito después se agregan los cubitos de Knorr suiza y se debe cuidar que no quede ni muy líquido ni muy espeso. En un sartén aparte, se fríen las mojarra con un poco de sal, y una vez que está frito el pescado, se agrega al frijol que está hirviendo. Todo el proceso de preparación lleva aproximadamente 60 minutos.



Mojarra.



13. Mole de camarón con semilla de calabaza (5 porciones)

Ingredientes:

- 1 kilo camarón
- 8 chiles guajillo
- 1/2 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1/2 kg semilla de calabaza
- Aceite
- Sal

Preparación:

Primero, se lava bien el camarón. Se tuesta la semilla de calabaza, los chiles guajillo, la cebolla, el ajo y se muelen en el metate para hacer la pasta de mole. La pasta de mole se fríe en aceite y se le agregan los camarones. Se deja sazonar aproximadamente por 20 minutos a fuego lento. Se puede acompañar de arroz rojo y ensalada de lechuga con jitomate, aguacate y una rodaja de cebolla. Es importante mencionar que nuestros ancestros no preparaban ensalada.



14. Gorditas de frijol

Ingredientes:

- 1 kg masa de maíz
- 1/2 kg frijoles negros
- 4 hojas de aguacate
- Sal

Preparación:

Se hierva el frijol negro con sal al gusto, una vez que está cocido, se cuela y los granos se muelen en el metate para formar una masa. La masa de maíz se extiende un poco de forma circular y se agrega la masa de frijol al centro y se le agrega un pedazo de hoja de aguacate. Se ponen a cocer en el comal de barro a fuego lento.



15. Tortilla de plátano macho

Ingredientes:

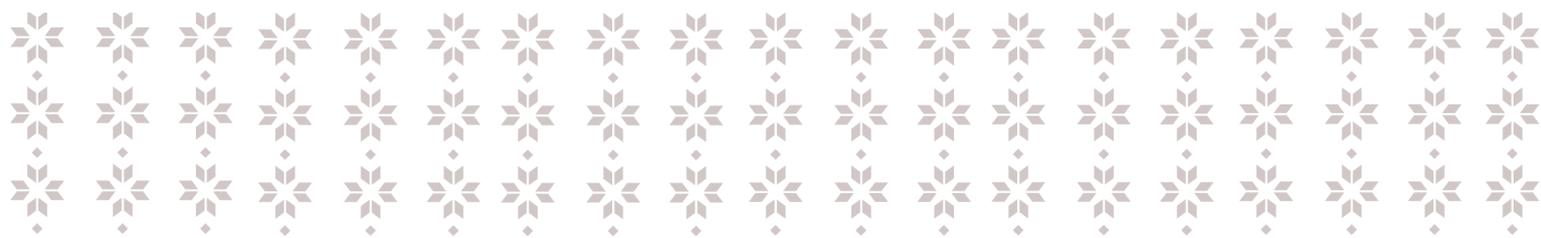
- 5 plátanos macho verdes
- Sal

Preparación:

El plátano macho se muele en el metate hasta formar una pasta o masa, se agrega un poco de sal. Se va a tortear la masa para hacer la tortilla y se ponen en el comal de barro a fuego lento.



Tortillas de plátano en canasta con servilleta.





Mujer cuidando sus tortillas de plátano en el comal de barro.



Tortilla de plátano en comal de barro y la leña que alimenta el fuego.



16. Totopos de maíz

Ingredientes:

- 1 litro de maíz blanco
- 1 cartón de huevos
- 2 litros de manteca
- 1/4 de canela
- Panela (al gusto)



Totopos de maíz en cesto.

Preparación:

El maíz se cuece previamente para molerlo en el metate junto con las yemas de huevo, la manteca, la canela y la panela. Con la masa que se obtiene de esta molienda, se elaboran los totopos de maíz. Para lograr la textura que se observa como rayadura, las mujeres usan una técnica basada en movimientos rápidos que van hacia adelante y hacia atrás, con la piedra del metate, llamada metlapil. Con este movimiento, la masa se va empujando hacia el frente del metate, donde está otra mujer recibiendo el totopo con una hoja de papel, para que de ahí se voltee en el comal de barro para su cocción. El comal se debe mantener con fuego bajo.



Haciendo los Totopos de maíz.





17. Tamales de arroz

Ingredientes:

- 1/4 de chiles guajillo
- 4 jitomates
- 4 cubos de Knorr suiza
- 1 cebolla (al gusto)
- 1 kg Arroz
- 1/2 litro de aceite
- Sal (al gusto)
- Hojas de maíz



Tamales de arroz en bandeja.

Preparación:

Se muelen en metate o licuadora los chiles guajillo, los jitomates y la cebolla para obtener una pasta de mole. A esta pasta de mole, se agrega la sal y el arroz, lavado previamente. Todo esto, se fríe por poco tiempo con aceite, queda como un tipo de masa, pues el arroz no se cocerá. De ahí se va colocando esta masa de arroz en cada hoja de maíz, se ponen en una cacerola y se pone agua hasta la mitad del nivel de la cacerola, y se deja hervir. Una vez que se consume el agua, el tamal ya queda listo, aproximadamente en unos 60 minutos.



Tamales de arroz.



18. Plátano con carne de res (5 porciones)



Ingredientes:

- 6 plátanos macho verdes
- 1 kg. carne de res con hueso
- 3 hojas de hierba santa
- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Sal (al gusto)



Rama de plátano verde.

Preparación:

Se hierva la carne de res hasta que se cueza, se le agregan los plátanos y se va moviendo constantemente hasta que se vaya deshaciendo el plátano, para que espese como si fuera atole. Cuando ya tenga esa consistencia, se le agregan la hierba santa, el ajo, la cebolla y sal al gusto. El tiempo aproximado para su preparación es de 90 minutos.



Carne de res en cocción.



Plátano con carne de res en olla.



19. Memelitas de maíz

Ingredientes:

- 1 kg de masa
- 1/2 litro de aceite o manteca
- Sal

Preparación:

El maíz, previamente cocido, se muele en molino de manecilla para que la masa salga martajada, ya que no debe quedar finamente molida. Se añade la manteca, la sal, y se tortean de forma alargada. Se echan en el comal para cocerse.



20. Tamales de elote (dulces o salados)

Ingredientes:

- 30 elotes tiernos
- Manteca o aceite
- Sal o 1kg de panela (dependiendo si será dulce o salado)
- $\frac{1}{4}$ de canela



Tamales de elote.

Preparación:

Se rebanan elotes tiernos y se muelen en el molino, no se le agrega agua, sólo se le agrega aceite o manteca y sal. Si van a ser dulces, se muele en el metate canela y panela, calculando que no sea demasiado dulce. La masa se pone en las hojas de maíz, y se colocan en un recipiente para hervir al vapor. La cocción dura un poco menos de una hora.



21. Atole de elote

Ingredientes:

- 30 elotes tiernos
- $\frac{1}{2}$ kg de panela
- $\frac{1}{4}$ de canela
- 3 ramitas de epazote

Preparación:

El elote que está por convertirse en maíz se desgrana y se muele en el molino o en el metate. Se forma la masa y a esa masa se le agrega agua. Se disuelve bien, se agrega a la olla y se pone a hervir. Se busca una consistencia no tan espesa, y al empezar a hervir se agrega panela, muy poca sal y hojas de epazote. Estará listo en 60 minutos.



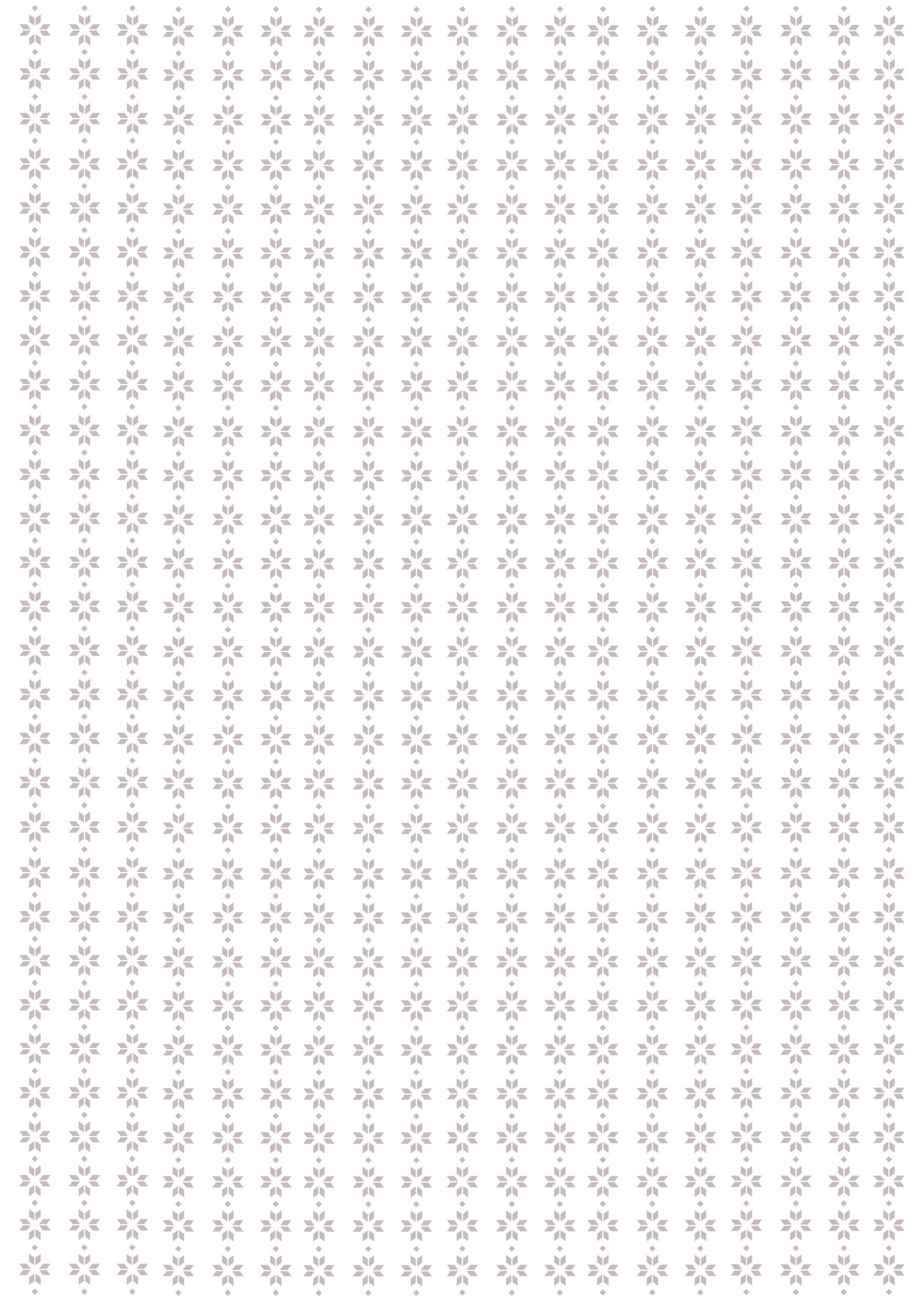
22. Huevo asado en comal de barro con hoja de hierba santa

Ingredientes:

- Hoja de hierba santa
- Huevo
- Sal

Preparación:

Se ponen en el comal de barro, previamente calentado, las hojas de hierba santa y sobre de ellas los huevos hasta que se cosan con sal al gusto.





Los platillos ancestrales que aún se elaboran en las comunidades amuzgas de Guerrero tienen como base productos agrícolas locales como el maíz, el frijol y el cacao. Algunas recetas están profundamente ligadas a los ciclos estacionales, ya que dependen de la disponibilidad natural de ciertos ingredientes. Sin embargo, al igual que su lengua, las recetas también evolucionan con el tiempo. En 2024, tuvimos la fortuna de contar con el apoyo de algunas mujeres amuzgas que con orgullo compartieron parte de sus saberes a través de la comida. Como veremos, aún se utilizan el metate de piedra, el comal de barro y fogones, instrumentos de cocina que aportan sabores únicos, ligados profundamente a sus tradiciones. Este recetario amuzgo nace como una iniciativa para preservar la memoria viva de la cosmovisión amuzga en el estado de Guerrero, reconocer la importante labor de las mujeres que, a través de la tradición oral y de sus guisos —colmados de sabores y aromas— continúan transmitiendo sus saberes a las nuevas generaciones.



Ciencia y Tecnología

Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación

