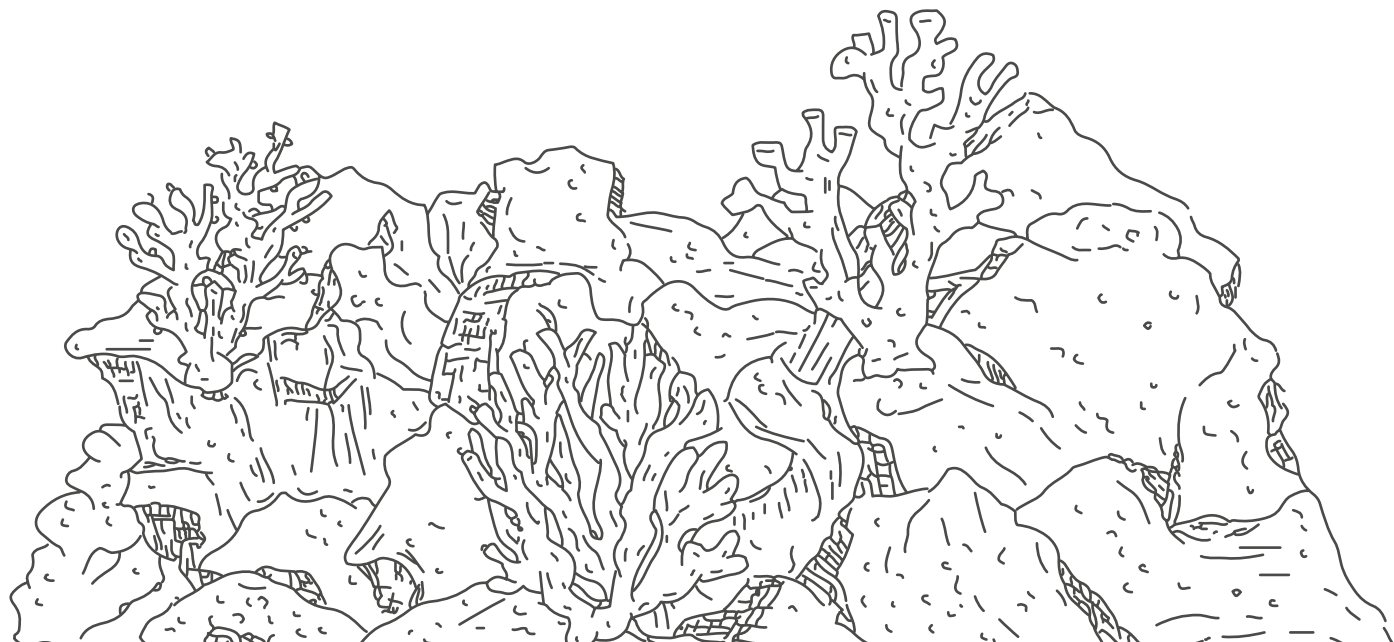


Mujeres de la mar

RECETARIO DE LAS BARRANCAS





Mujeres de la mar

RECETARIO DE LAS BARRANCAS



Mujeres de la Mar

Nancy Lizett Ochoa Tello
Elia Tello Hermida
Florencia Hernández
Yolanda García Reyes
Mariela González Yepez
Lucía Rodríguez Tenorio
Beyli Suhey Hernandez García
Lucecita del Carmen Zamudio Prieto
Tayli Valeria Reyes Ochoa
Elia Reyes Rosa (empanadas)

Coordinación

Loni Hensler y Nancy Lizett Ochoa Tello

Registro, documentación y escritura

Loni Hensler e Ingrid Estrada Paulin

Acompañamiento gastronómico y emplatado

Nelly Sánchez, Slowfood

Fotografías

Karo Carvajal

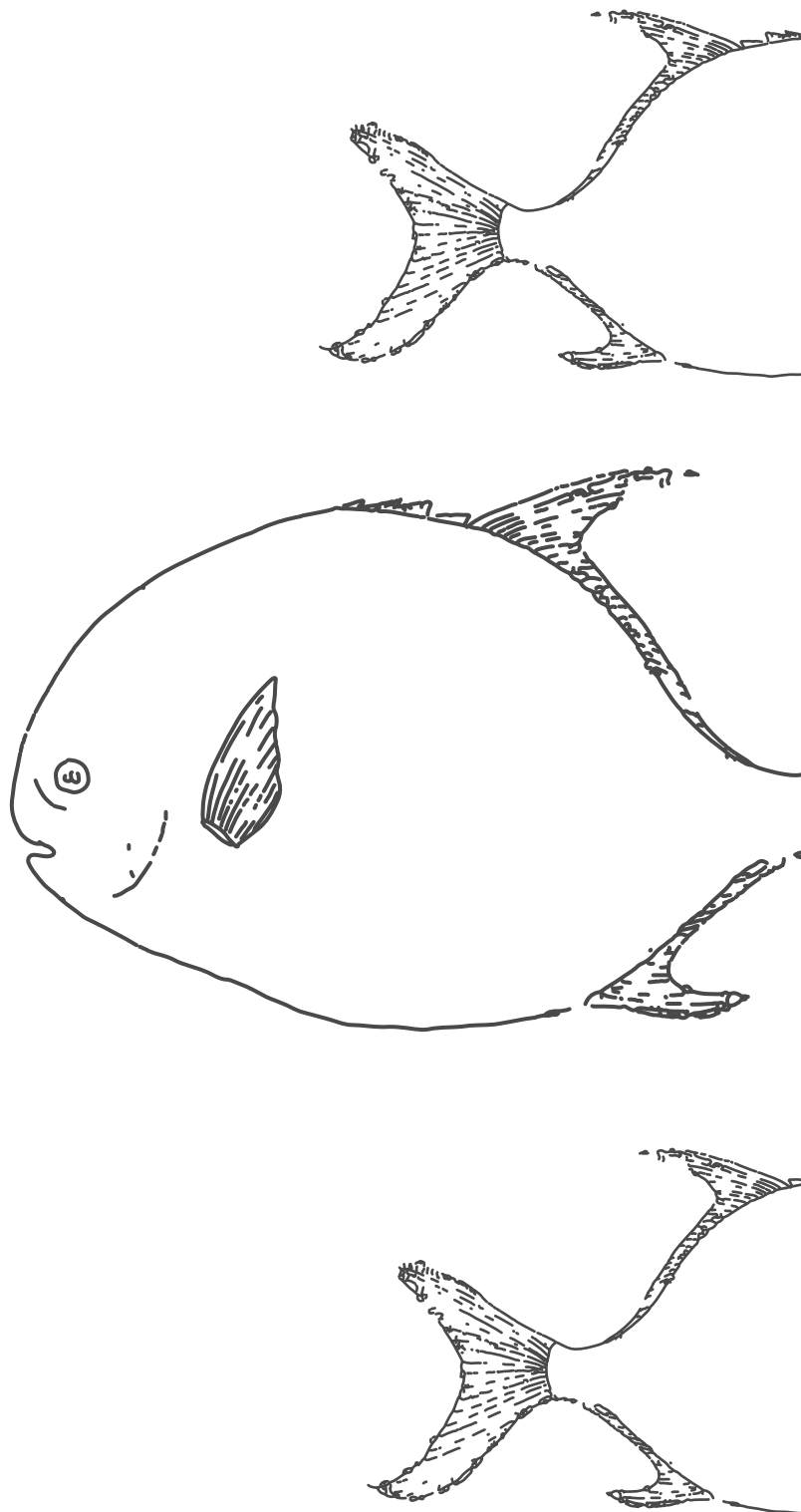
Diseño Editorial e Ilustraciones

Karo Carvajal

Colaboración con Territorios Diversos para la Vida A.C. y Procesadora "Las Bonitas" -NecMar- con apoyo financiero de la Paul M. Angell Family Foundation

El conocimiento tradicional en este libro forma parte de los derechos colectivos de la comunidad de Las Barrancas, Alvarado, Veracruz. Se permite compartir y distribuir para fines educativos y culturales siempre y cuando se reconozca la autoría. Queda prohibido su uso para fines comerciales.

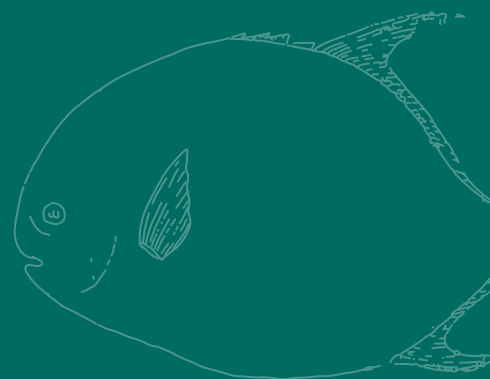

Las Barrancas, Alvarado, Veracruz, 2025





Índice

Prólogo	7
Introducción	8
Las Barrancas. Memorias de una comunidad pesquera	11
La diversidad de pescado de la costa veracruzana	17
Del mar a tu paladar	27
Las mujeres y la pesca	35
Entradas	39
Minilla barranqueña	41
Ceviche	43
Ensalada de caracol	45
Empanadas de minilla	47
Platos fuertes	49
Empapelado con acuyo	51
Enchilpayado	53
Pescado a la veracruzana	55
Asado a la naranja	57
Pescado empanizado con pico de gallo	59
Pescado frito	61
Caldo de pescado	63
Gandinga a la veracruzana	65
Hueva horneada	67
Postres de la costa, atole y aguas frescas	69
Horchata de coco	71
Cocadas de doña Pola	73
Atole de coco	75
Masafinas	77
Arroz con leche barranqueño	79
Dulce de frijol	81
Manjar de coco	83
Conserva de nanche	85
Empanadas de manjar	87





Prólogo

Cocina de Costa y las Barranqueñas

Nelly Sánchez López

Adelante del Bayo, una localidad del municipio de Alvarado Veracruz, se encuentran las Barrancas, un espacio de tierra y arena con una vista impresionante de palmeras y cocos. Una localidad pesquera, allá donde las mujeres hablan recio y directo. Mujeres de mirada profunda como la mar. La mar, así llaman ellas a las aguas que las han visto crecer y a otras que las vieron llegar, formando nuevas familias en aquellas orillas y tierras de esta localidad. Mujeres fuertes como el oleaje del mar y bellas como los atardeceres que se pueden ver en esas tierras.

Por las mañanas las lanchas salen a pescar, una actividad fundamental para la localidad. La pesca del día está compuesta de diferentes especies como: Jurel, Boquilla, Cojinuda, Bonito hasta Peto. Las preparaciones con productos del mar son variadas, al igual que las recetas tradicionales de las mujeres barranqueñas, que se han transmitido de generación en generación.

Esta gastronomía nombra, visibiliza, reúne y acompaña. La cocina comunitaria es un lugar para cada una de nosotras, que comienza su recorrido en las montañas hasta la costa; nos reúne. Se trata de una cocina veracruzana auténtica, profundamente conectada con la mar, que se manifiesta a través de las mujeres que han nutrido y alimentado a muchas personas con cada una de sus preparaciones.

Con estas recetas se identifican las familias y las comparten con visitantes, pues guardan historias, recuerdos y sabores profundamente arraigados, que conservan las memorias y técnicas ancestrales que se han mantenido vivas por la comunidad en cada plato que nace del fuego y el corazón. Estos bocados que alimentan el alma y cuidan a cada integrante de la comunidad y a la misma mar.

Las Barranqueñas, a través de sus recetas y su cocina, defienden con pasión sus tierras y preservan las historias y el legado de sus antepasados. Las abuelas cocinan cocadas y cuentan historias. Hijas, nietas, hermanas, cuñadas, sobrinas y amigas se reúnen a cocinar más historia, más lucha, más amor por la vida y por la mar. Ellas quieren que su gastronomía y todo lo que ella evoca perdure y resuene en toda persona que con cada bocado comparta este mensaje de amor y lucha.

Deseo que las letras de este recetario sean una maravillosa experiencia para ti, que cada receta sea un disfrute y que sepas que tienes ante tus ojos historia, familias, lucha y mucho amor de cada familia pescadora que forma parte de la comunidad y ahora de ti.

Introducción

Las mujeres pescamos. También cocinamos. Gracias a nuestros conocimientos sobre la diversidad de especies de pescado y diferentes formas para prepararlo en deliciosos y nutritivas recetas las comunidades pesqueras se han alimentado y sostenido. Y además, transformamos y vendemos los productos de la pesca.

Día a día las mujeres sostenemos la vida del mar y la tierra con el trabajo que realizamos. Las mujeres contribuimos a la resiliencia climática, el desarrollo comunitario y la economía azul sostenible. ¡Cuando las mujeres nos organizamos el mar también respira esperanza!

De este reconocimiento del rol tan importante pero tantas veces invisibilizado de las mujeres en la pesca nació este recetario. Las Mujeres de la Mar queremos dar cuenta de nuestra relación con la mar y los peces, y compartirles los saberes que hemos heredado de nuestras madres y abuelas, y reinventado en el día a día junto al fogón. También queremos inspirarle a usted a cocinar la diversidad que nos regala la mar con este sazón tan especial de nuestra comunidad. Invitarle a reencontrarse a la cocina como un refugio y lugar de disfrute, desde el cuál podemos conocer y proteger a los arrecifes y la pesca tradicional sustentable. Los arrecifes para nosotras son la cuna del mar.

Somos Nancy, Elia, Florencia, Yolanda, Mariella, Lucía, Beyli, Luzcesita, Tayli y Elia, mujeres que nacimos o nos unimos a la comunidad Las Barrancas, Alvarado, una comunidad pequeña que es orgullosamente pesquera, con raíces afromexicanas. Las Mujeres de la Mar elaboramos este recetario, en colaboración con Loni, Nelly, Ingrid y Karo, mujeres quienes aportaron sus saberes y habilidades.

Te invitamos a explorar junto con nosotras los sabores de la mar y unirte a la protección de los arrecifes, la pesca tradicional y la cocina comunitaria.





Las Barrancas

Memorias de una comunidad pesquera

Narrativa de Florencia Hernández

La localidad de Las Barrancas está situada en una zona costera del Municipio de Alvarado en el Estado de Veracruz. Es un pueblo pesquero de 315 habitantes, guardián de arrecifes; frente a la comunidad se ubican los arrecifes Gallos, Picos Norte, Picos Sur, Negrillos, Chiquero, Pipica, Resuella Mata de Uva, Resuella Zapote y Abadejos, que son la cuna para los peces que alimentan a la comunidad. Se ubica a 6.3 km del Parque Nacional Sistema Arrecifal Veracruzano, un humedal de importancia prioritaria internacional de la convención Ramsar, integrado por al menos 28 arrecifes.

Este pueblo pesquero cuenta con muchas historias que se tejen junto con la mar, como la nombran cariñosamente en femenino por ser dadora de vida. Adentrarse en estas historias es escuchar las olas de la mar, reconocer la importancia biocultural de los arrecifes y la pesca como forma de vida, así como la complejidad que están viviendo las comunidades de pesca que resisten frente a la crisis climática, al mal manejo costero, la sobrepesca, la política pública vertical y los megaproyectos de tráfico marítimo, extracción petrolera, infraestructura y turismo.

Las Barrancas se conformó por pescadores y pescadoras que llegaban atraídos por la gran abundancia de pescado que había en la costa, como cuenta Florencia Hernández, mejor conocida como doña Pola, una pescadora de 73 años de la primera generación que nació en la localidad.

“Antes casi no había casas, comenzaron a haber más cuando empezamos a reproducirnos, porque todos vivíamos con los papás, después nos repartieron pedazos de tierra”.

Lo nombraron Las Barrancas porque hay muchos barrancones cerca y desde la comunidad se podía andar por la playa para verlos. Incluso, dice doña Pola, que se podía caminar hasta Alvarado, su papá le contaba que lo llevaban en burro por la playa hasta Veracruz. Esto hoy en día ya no es posible por la pérdida drástica de playa que ha vivido la costa de Alvarado y la comunidad debido al aumento de nivel de mar vinculado a la crisis climática y el mal manejo de los sedimentos en la costa. “Anteriormente la playa estaba lejisimos y las casas comenzaban lejos de la mar; ahora ya no tenemos casi playa”.

Doña Pola recuerda con mucha emoción su infancia y los inicios de Las Barrancas: “Las pesquerías y las casitas de las familias eran de madera y poco se veía el cemento. Lo que sí se veía sobre la playa eran los tendaderos, porque antes las redes con las que se pescaba eran de algodón y las piraguas que salían a pescar eran de madera. Tenían un bote y en los costados estaban los remos, algunos pescadores tenían una máquina como de un carro, pero no eran de motor como los de ahora”.

Quienes iban en el bote tenían cada uno su labor: quien se dedicaba a la máquina se le llamaba “el motorista”, estaba el “el espadista” que gobernaba la piragua con un timón o espadilla, estaba también “el remo primero” y “el remo segundo”... así por los dos lados había personas que remaban”.

Había muchísimos pescadores y pescadoras que venían de otros lados. Cuando terminaba la jornada, sacaban el lance, varaban los botes entre varias personas porque eran muy pesados y después cargaban los tendedores de puras redes para colgarlos de las horquetas y otros las iban atando. Al terminar esa labor llegaban a las casas, se bañaban y desayunaban, ya en la tarde se iban a abrir y remendar las redes. El cabo y la pita se tenía que secar porque si no se pudría, también había que quitarle el “garbancillo” porque se pegaba. También llegaban muchas personas de fuera, cubanos, españoles e incluso cuentan que había una francesa con la piel como porcelana; historias que aún cuentan hoy los rasgos afrodescendientes de piel oscura y cabello chino.

Doña Pola le cuenta a sus hijos y nietos que cuando era chamaca su mamá se dedicaba a coser y abrir las redes. “Yo desde los 7 años le ayudaba con eso y con hacerle de comer a mis hermanos, se me quemaba el arroz o me quedaba simple o me quedaba duro pero mientras mi papá iba a comer no decía nada, pero cuando mi mamá probaba me regañaba porque ella era cocinera de todas las pesquerías, hacía las tortillas a mano, molía a mano, prendía el fuego de leña, iba por el agua que se cargaba en unas latas con un mecate y se iba a la fuente que aún le cae un chorrito, no se tenía pozos como ahora, mi mamá fue cocinera por muchos años, yo también trabajé muchos años de cocinera”.

También recuerda que “en ese tiempo no había televisión, era raro el que tuviera un radio, no había nada de eso, yo en mi infancia fue puro trabajar con mi mamá, como fui la mayor de 10 hermanos. Cuando venían los nortes se levantaban unas polvaderas porque no había nada que lo detuviera. Anteriormente mi papá tenía un arpón y se iba a la orilla a matar los tiburones, por miedo, porque cuando iban a pescar el tiburón se arrimaba, antes no se tenía que ir tan lejos. Yo pesqué desde la orilla con el anzuelo, con la simbra, otro que le dicen palangre, chispa, las redes de costas, las atravesadas para agarrar el Pámpano”. Ahora ya hay que ir a pescar lejos pues el pescado se ha retirado o escaseado o se ha alejado.

Doña Pola cuenta con nostalgia que antes era bonito porque se pescaba mucho, esas pesquerías agarraban hasta 20 o 30 toneladas de sierra, había muchísimo pescado, ahora en el tiempo de la cuaresma. “Nosotros de chamacos que íbamos cuando cargaban porque dejaban mucho tirado y valía poco, también había pocos carros para cargarlos. Entraban unos carros grandotes cuando había mucho pescado. Antes había tanto pescado que nos amanecíamos lavando y aliñando el pescado con agua de la mar y salando para que se conservara y secara con el sol para venderlo. Ahora a veces no hay ni para comer, se ha escaseado tanto el pescado y eso escasea el trabajo porque es lo único que se hace aquí, no tenemos otra manera de dónde, ahora ya ni playa tenemos.”

Las Barrancas, como muchas comunidades pesqueras de las costas de Veracruz, están enfrentando la erosión costera con una pérdida acelerada de línea de playa causada por obras de construcción que han modificado el flujo de las corrientes y sedimentos, así como por la crisis climática. Cuando tenía mucha playa la comunidad, hubo un periodo que llegaban muchos turistas, lo que benefició la economía de las familias. Dejaron de venir cuando se había perdido una gran parte de la playa. La mar ya está muy cerca de las casas, incluso se han dañado y perdido varias. “Tenemos miedo porque cuando crece el mar ya puede entrar el agua para aquí”, dice Doña Pola. La comunidad ha realizado muchas acciones para tratar de ser escuchada y poder detener la erosión costera.

Doña Pola salía con su papá a pescar desde niña. “Él salía con la red para el Pámpano; la ponía y yo le ayudaba a recogerla, ya después cuando tenía un equipo más grande para jalar en la costa también él pescaba y nosotros jalamos; ya después cuando fuimos más grandes me llevaba a pescar junto con mi hermana y de ahí cuando me case trabajaba de cocinera también, y después cuando mi esposo se hizo de su equipo de trabajo me fui a trabajar con él en la mar. Salimos ‘pa’ fuera’, a la mar, así le decimos aquí. Nunca fui sola a la mar, siempre con mi papá, mi esposo, mi cuñado o mi hermano”. Antes se decían que salías a ‘candilear’ porque en época que se salía de noche el pescado brilla y candilea”.

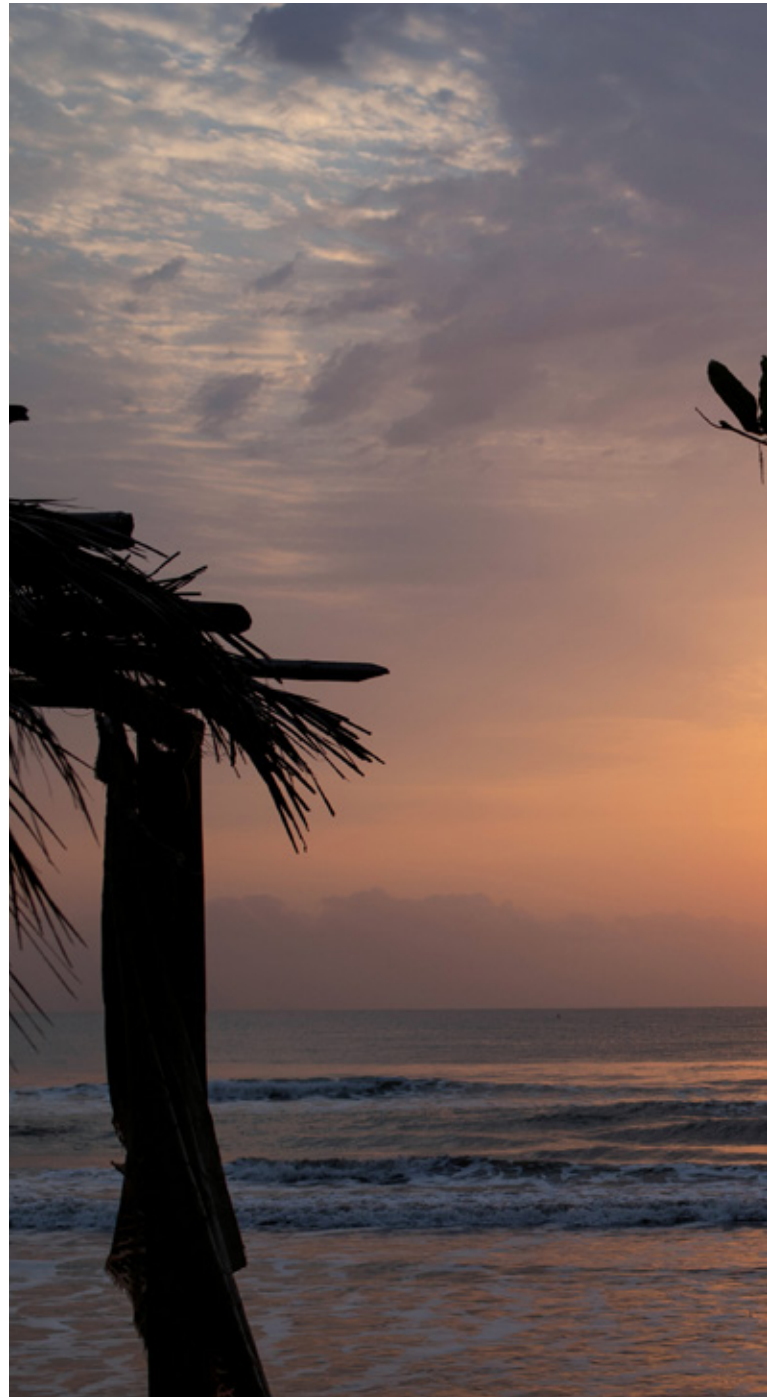
Las Barrancas están llenas de historias con la mar, como estas que cuenta Doña Pola: “Recuerdo una vez que me llevaba mi hermano cuando tenía 6 a 7 años que me daba curiosidad el cochino que le decimos, entonces, lo agarré y le metí el dedo en la boca y me mordió. Yo gritaba para que me lo quitaran, casi me vuela la yema del dedo. Siempre me acuerdo cuando me mordió el cochino. Nada más porque no sabía mucho, no sabía que ese pescado tenía unos dientotes en la parte de aquí como el conejo de mar”.

Las historias en la comunidad dan cuenta de una relación cercana con la mar, una relación de cariño y respeto. “La mar para mi es bonita pero también peligrosa, porque a veces nos agarraba los tiempos feos, porque de repente entran los vientos. Una vez nos llevamos a mi hijo como de 8 años y nos agarró el viento ahí por la isla de Enmedio, con truenos y aguacero, mi hijo temblaba, lo traía tapadito, pasamos la noche ahí afuera en la mar. Yo tenía miedo pero me hacía la valiente. Y es bonita cuando está manquita, en las noches se ve bonita, como ahora que ni hace olas, en las noches cuando se ve el faro El Santiaguillo a lo lejos como un palo de cerrillos. Íbamos a pescar a la roca de la cubera, y teníamos que quedarnos las noches, le ponías el fierro para anclarse adelante y atrás para que cuando entraba el viento no se saliera de donde estabas pescando, me acuerdo que traía un hule como bolsa en la cabeza y no más se escuchaban los truenos y los relámpagos, por eso es peligrosa, cuántas personas no se han quedado en ella”.

Lo que es estar allá en el mar es algo fascinante para quienes lo han vivido. Todo el día jalando pescado y el día que no lo estás jalando, también disfrutas estar allá, tanto del golpe del mar, el sonido, el sol, el canto de las aves, la luna, las estrellas. Para Doña Pola "es algo diferente de estar en tierra, y pienso que hasta que me muera voy a ser pescadora. La mar para mí es algo maravilloso, pues yo crecí dentro de ella, he estado buceando desde pequeña es algo que tu compartes con la naturaleza es inexplicable la sensación que te da la mar, y a la vez es peligrosa porque tampoco la tienes que desafiar".

Las personas de la comunidad han aprendido a convivir con la mar y saberla escuchar y comprender. "Cuando tú la escuchas, que hay norte o una tormenta, mejor no entres porque ella misma te avisa; el cielo con sus nubes y fijate se comunica el cielo con la mar, es decir, nosotros sabemos cuándo hay mal tiempo. Hay veces que en la radio te dicen una cosa, pero la naturaleza te dice otra. Entonces cuando se ve que viene la lluvia y se viene el norte, es así como pronosticamos nosotros, es una comunicación que uno tiene con el tiempo como que presiente que algo te dice que va a estar feo, si ya es algo natural en nosotros."

"Nosotros, hasta que la mar nos deje estar aquí, aquí vamos a estar", concluye Doña Pola con su vista firme al horizonte.







La diversidad de pescado de la costa veracruzana

México es considerado como un país megadiverso en grupos de animales y plantas; uno de ellos, de gran riqueza, son los vertebrados acuáticos, los peces, con un total de alrededor de 2763 especies reconocidas, de las cuales 2100 son de zonas marinas.

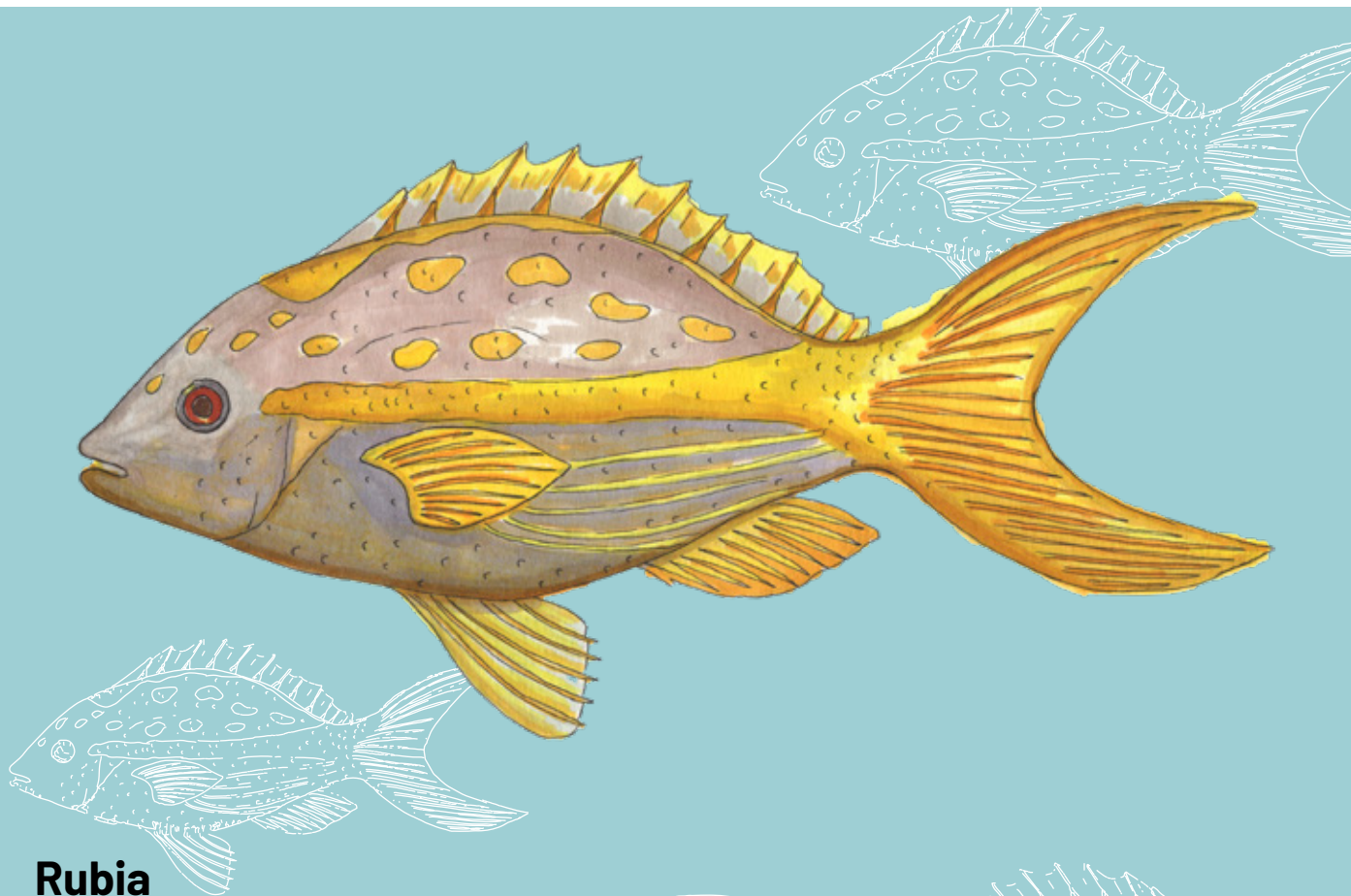
El Golfo de México alberga alrededor de 1500 especies de peces, de las cuales 233 son aprovechadas de alguna forma. Existe una gran diversidad que muchas veces desconocemos. En los mercados se venden solamente algunas especies que son más conocidas y que también sabemos preparar. La causa viene desde la Conquista, pues los Españoles categorizaban el pescado en especies “buenas” y “malas”; una práctica que sigue persistiendo hasta la fecha. Esto conduce a una sobrepesca de estas especies y al mismo tiempo perdiciamos la diversidad que nos ofrece la mar.

Los arrecifes son la cuna de la mar, el lugar en donde muchas de las especies de peces se reproducen. Al mismo tiempo, la salud de los arrecifes depende de la diversidad de peces, un delicado equilibrio que hay que cuidar al momento de pescar. Esto requiere conocimientos sobre los comportamientos de las poblaciones de peces, así como la capacidad para poder preparar y saborear la diversidad de pescado. Una pesca sustentable se conforma no solamente con la pesca y su regulación, sino también con un consumo responsable y los conocimientos de la cocina.

En la comunidad de Las Barrancas, Alvarado, existe una gran diversidad gracias a la cercanía con los arrecifes. Existen mínimo 97 tipos de especies de peces, de las cuales 51 tienen una gran abundancia. Especialmente el Parque Nacional Sistema Arrecifal Veracruzano es la cuna de una gran diversidad, de las cuales dependen aproximadamente 1000 familias pesqueras para su subsistencia, de acuerdo a estudios recientes.

Los habitantes de estas comunidades no solamente saben distinguir esta diversidad, sino también convertirla en platillos deliciosos. El conocimiento sobre la preparación de la diversidad de pescado es un saber biocultural que se ha transmitido de generación en generación, y presenta hoy el fundamento de la cultura e identidad veracruzana.

Conozcamos esta diversidad para poder valorarla y contribuir con un consumo responsable con la mar. Aquí presentamos algunos de los peces que se usan más frecuentemente para la cocina en Las Barrancas: Rubia, Villajaiba, Medregal, Cojinuda, Pámpano, Jurel, Huachinango, Cabrilla, Peto, Boquilla, Pluma, Negrillo y Cubera.



Rubia

Ocyurus chrysurus

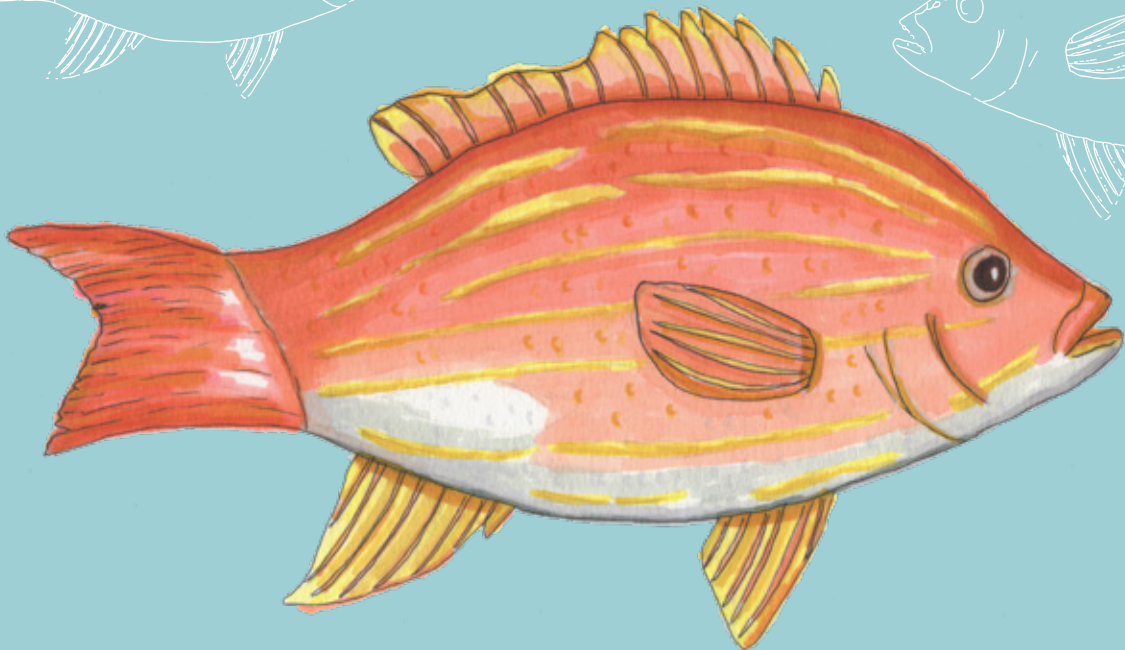
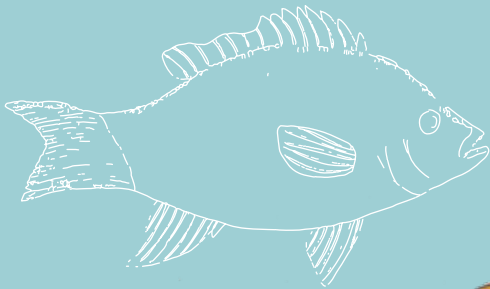
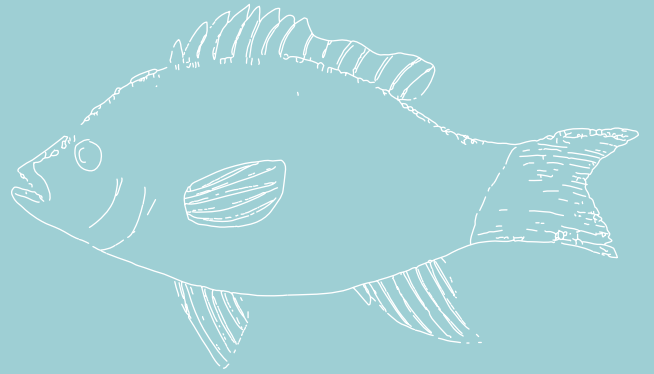
Este pescado se distingue por las particulares líneas amarillas a su costado y una coloración entre amarillo y plateado. Mide entre 40 a 60 cm, pero algunos machos pueden alcanzar un tamaño de 80 cm. Pertenecce a la familia *Lutjanidae*, igual que el Huchinango, y está asociado a los arrecifes de coral. Se conoce también como pargo canané en algunas regiones de México. Tiene una carne fina con un sabor suave, excelente para platillos a la plancha.

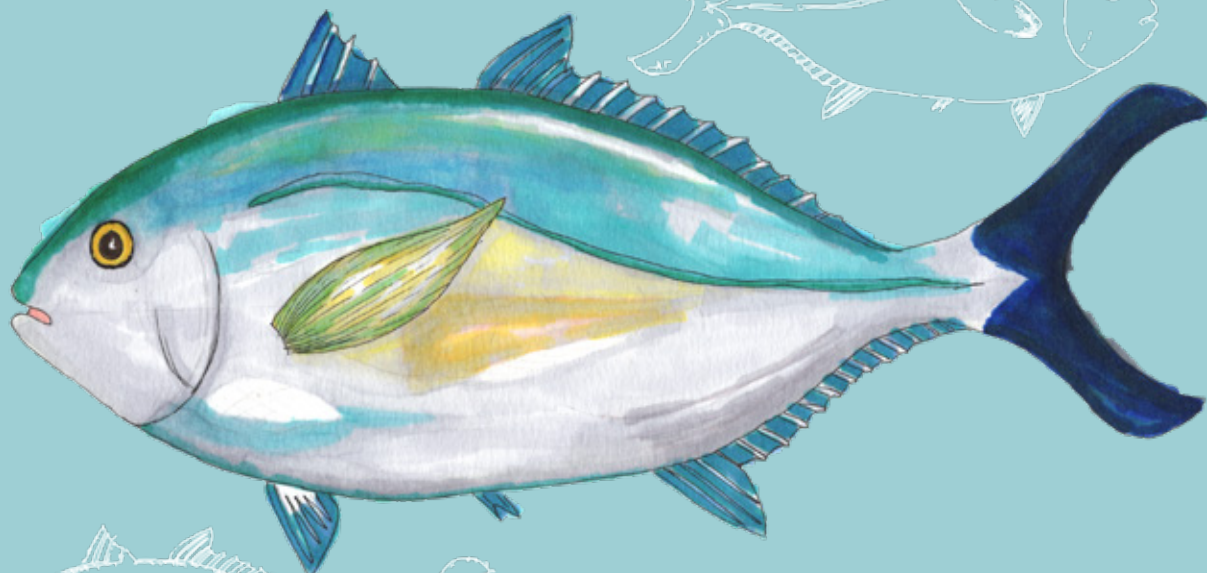


Villajaiba

Lutjanus synagris

La Villajaiba es una especie de pargo que tiene colores rosa o rojo con líneas amarillas y anchas a lo largo del cuerpo. Crece hasta 30 cm. Es un pez de clima tropical asociado a los arrecifes de coral que viven entre 10 a 400 m de profundidad. Se pesca con anzuelo y línea. Tiene una carne blanca y sabrosa que es ideal para empanizar, freír u hornear.





Cojinuda *Caranx crysos*

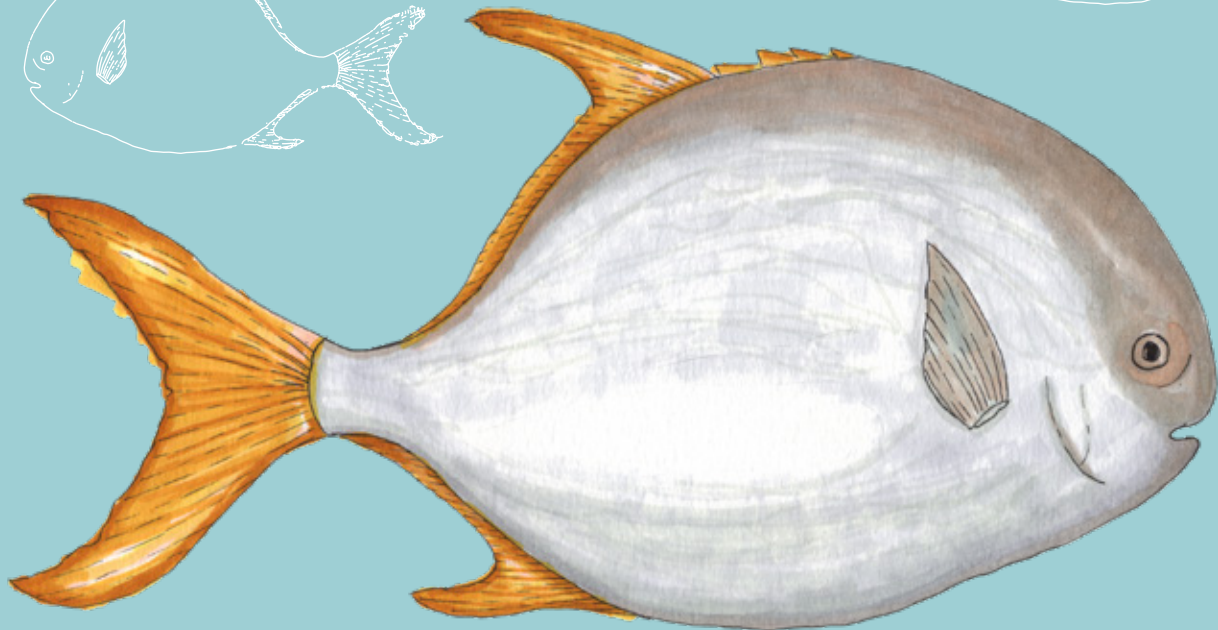
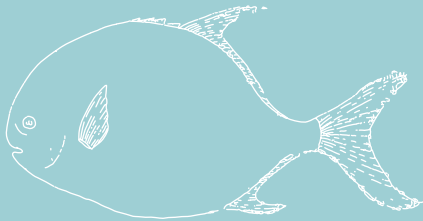
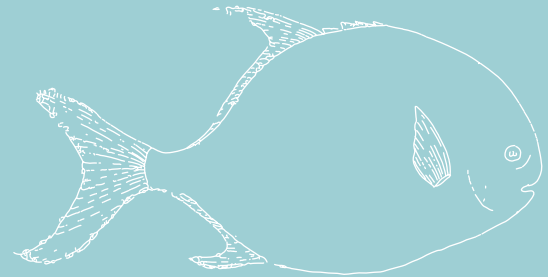
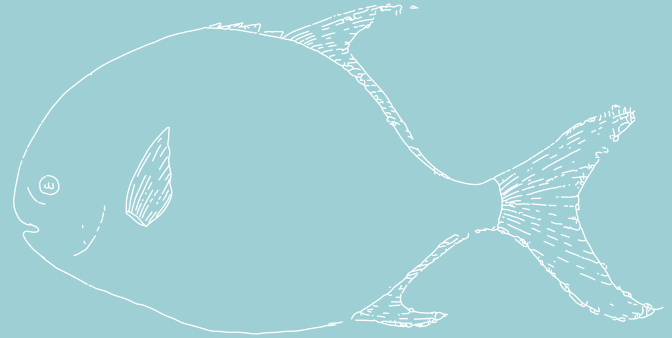
Tiene una coloración dorada a gris plateada en el vientre y el dorso es verde azul. Puede alcanzar una longitud de 40 a 70 cm. Sus escamas son pequeñas y finas. Es de la misma familia que el Jurel. Este pez vive a media profundidad en bancos o arrecifes de coral que emplea como escondites; los pescadores lo reconocen por su rápido movimiento. Su carne es grasosa y firme, y es apreciada por tener pocas espinas, por lo que es ideal para filetes.

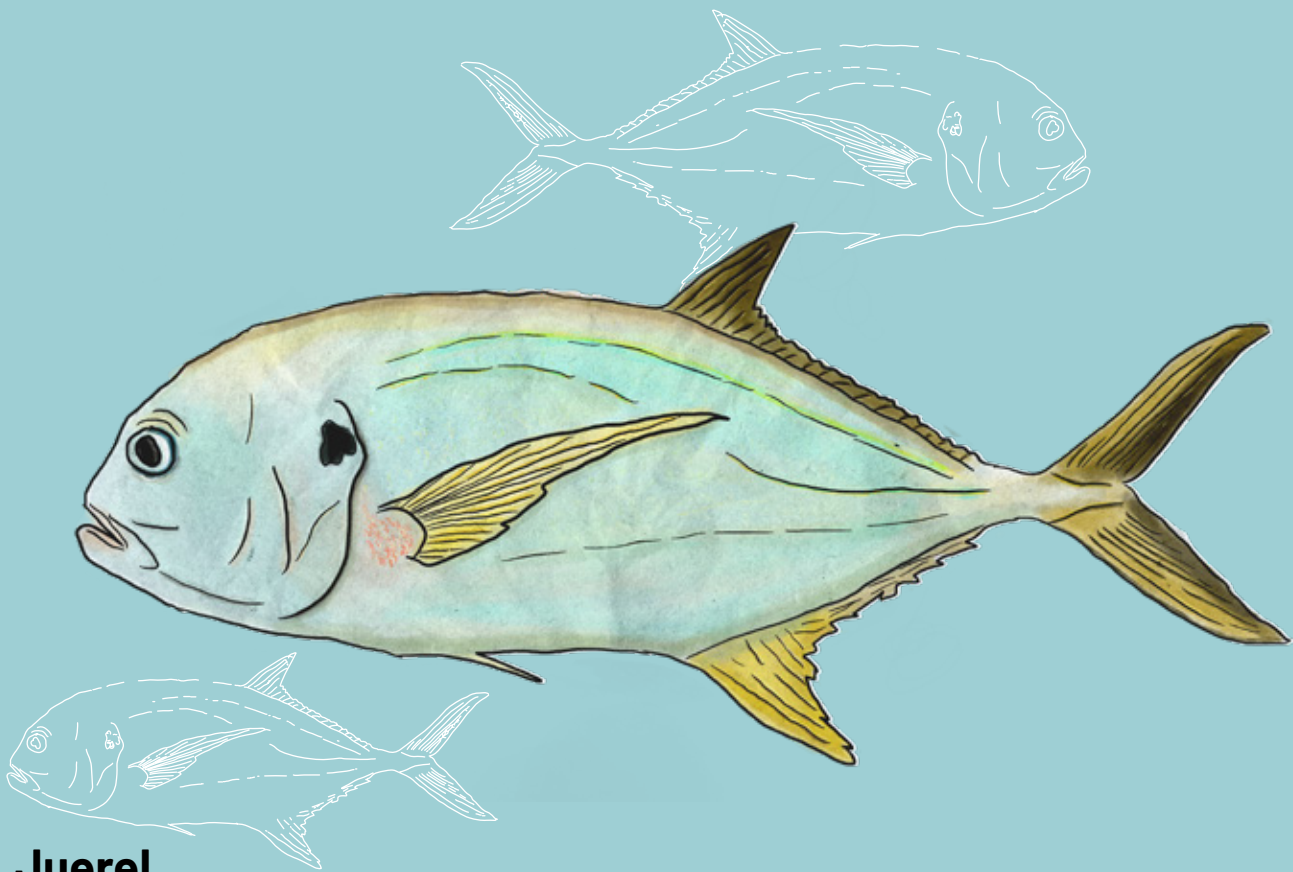


Pámpano

Trachinotus sp.

El pámpano tiene un color plateado a azul que puede alcanzar hasta 50 cm de longitud. Se distingue por su cuerpo ovoide y comprimido lateralmente. Tiene unas aletas pectorales largas. Vive cerca del fondo en aguas someras, alrededor de los arrecifes, en una profundidad hasta 80 m. Este pez pertenece a la familia de *Estromateidos*. Se conoce como pez mantequilla por su textura grasosa, suave y firme, al mismo tiempo recuerda al sabor de la mantequilla, igual que el Mero, pero es mucho menos conocido en el mercado. Comúnmente se prepara en sopa, es sencillo de preparar y tiene un alto valor alimenticio.

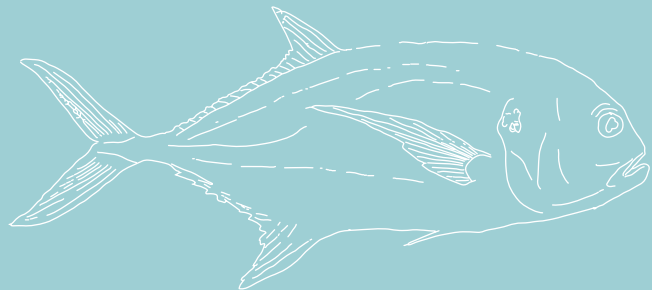




Juerel

Caranx hippos

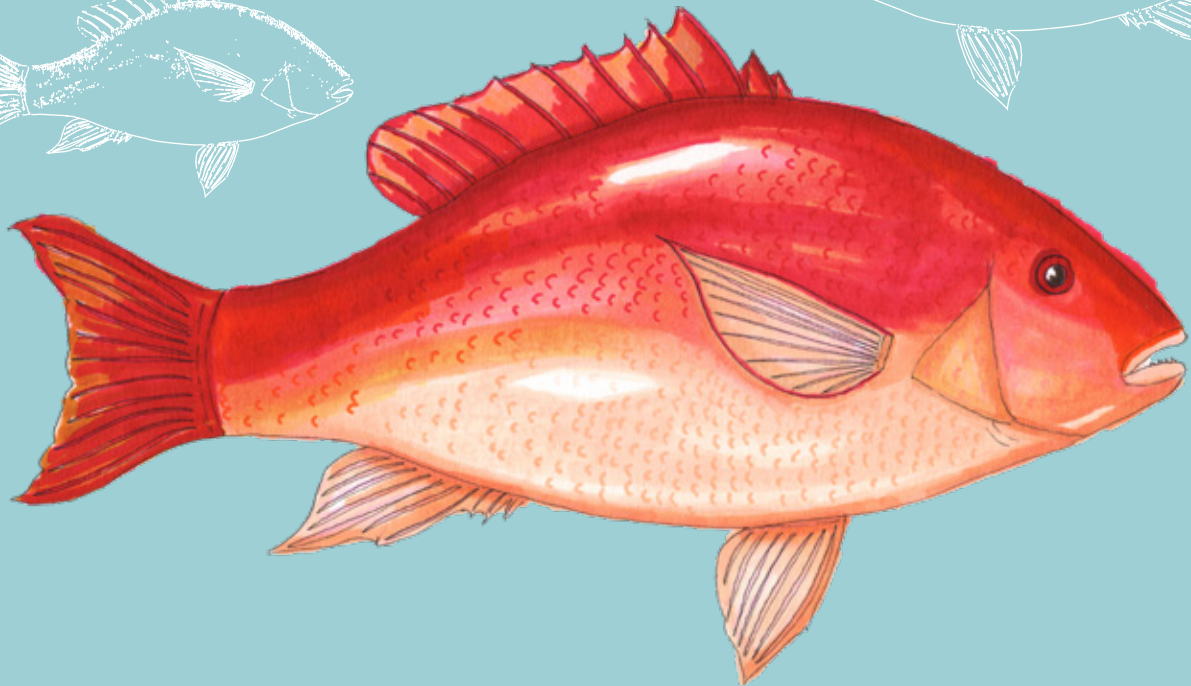
Es un pez azul con vientre blanco que tiene un cuerpo alargado entre 20 a 50 cm. Se distingue por una línea lateral marcada. Es parte de la familia *Carangidae*, y en algunas regiones se conoce también como "chicharrón". Durante el invierno se ubica mar adentro, alejado de las zonas de costa y se acerca en verano para reproducirse. Se conoce como un pescado grasoso porque tiene altas cantidades de ácidos grasos como Omega 3, que ayudan a reducir el nivel de colesterol y también es rico en yodo. Es ideal para asar, en escabeche o ceviche.

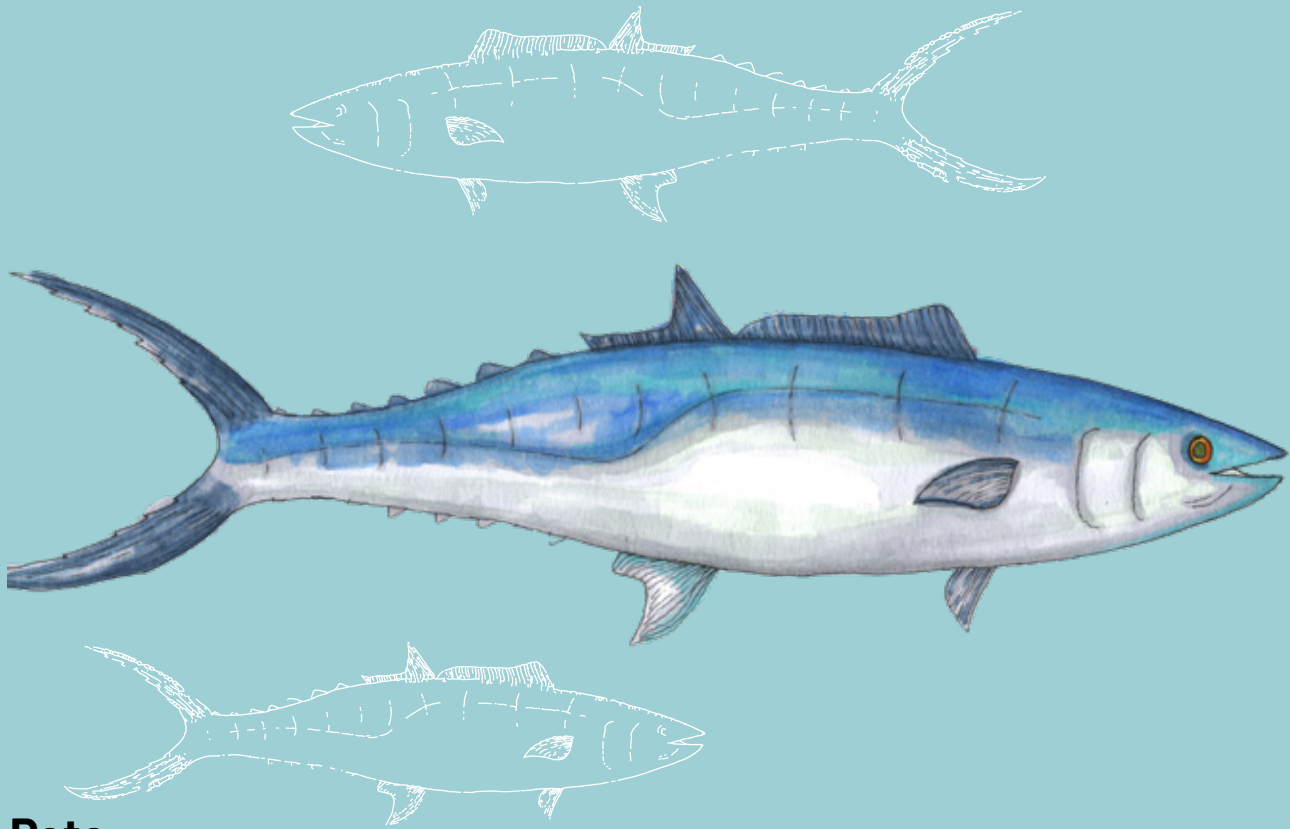


Huachinango

Lutjanus campechanus

Este pez es reconocido por su coloración roja y ligeramente rosa, con una pigmentación intensa en el dorso. Habita en profundidades de 10 a 60 metros cerca de los arrecifes. Es un pez sociable que vive en grandes cardúmenes. Es un pescado común de encontrar porque se reproduce en diferentes zonas de México. Es conocido como una especie saludable porque es bajo en calorías y grasas y fácil para la digestión. Tiene una preparación fácil y se cocina asado, frito o típicamente a la veracruzana junto con vegetales y arroz.

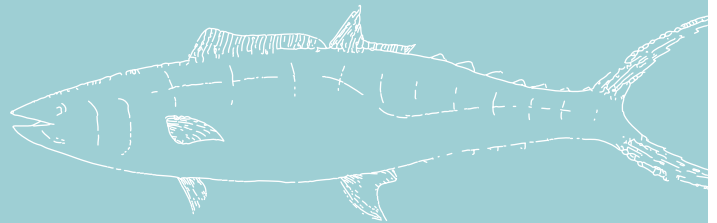




Peto

Scomberomorus cavalla

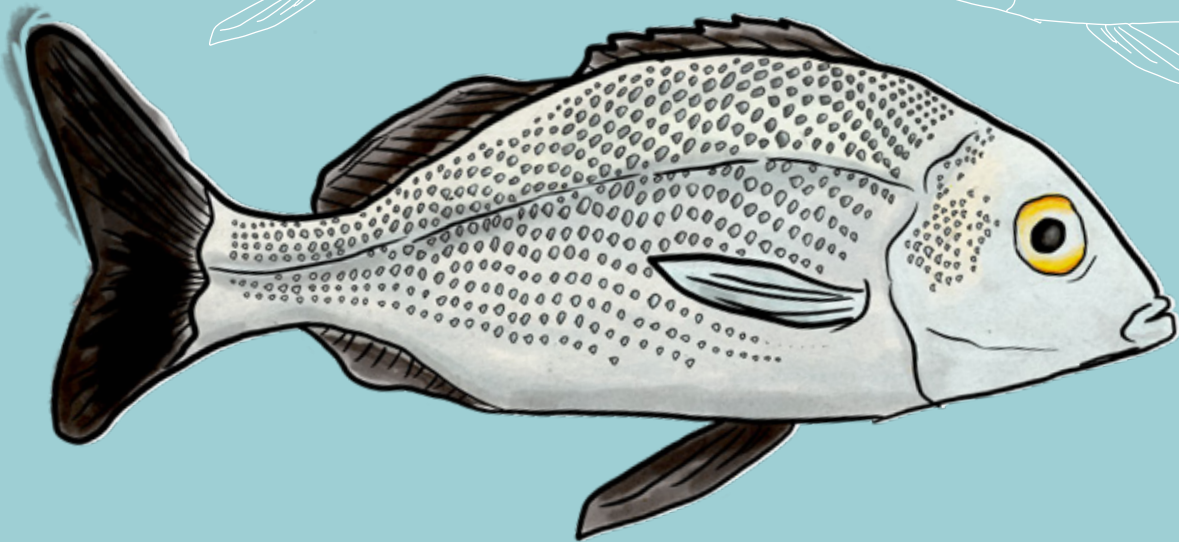
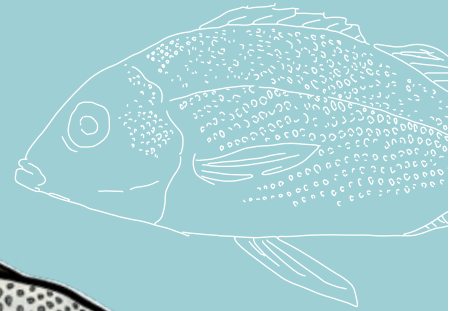
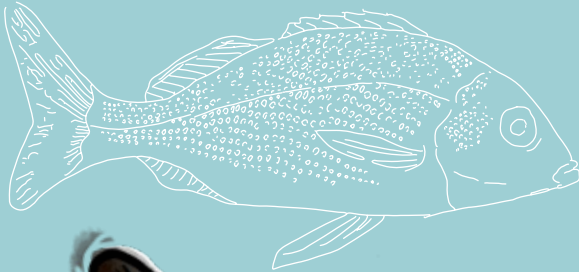
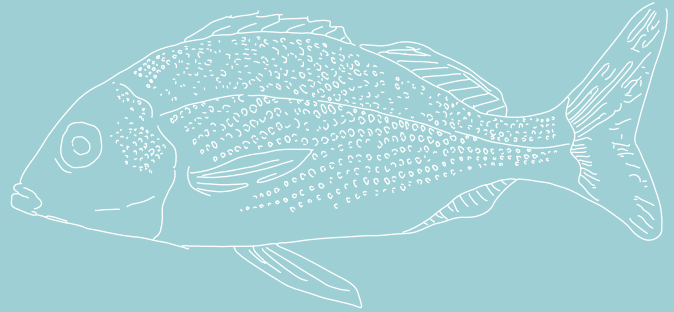
Es un pez de color gris o azul metálico en la parte lateral, que se reconoce por su cuerpo largo y dinámico que recuerda a una bala. Es un pez migratorio, que vive en las aguas costeras del Atlántico Occidental. Durante el verano es abundante en el Golfo de México. Para las personas pescadoras se reconoce por su gran fuerza, velocidad, gran peso y dientes afilados, lo que hace difícil su pesca. Puede alcanzar una longitud de 130 cm y un peso de 13 a 27 kilos. Se pesca con artes de pesca artesanales como el anzuelo y chinchorro. Tiene una carne deliciosa blanca con gris, de sabor delicado y denso. Se usa para platillos gourmet.



Boquilla

Haemulon sp.

Es un pez de color gris plateado con rayas punteadas irregularmente de negro a lo largo de las filas de escamas. Sus ojos son frecuentemente amarillos o bronce. Alcanza una talla de 40 cm. Vive en profundidades hasta de 80 metros y está asociado a los arrecifes rocosos y de coral. Su carne es blanca y se usa para asar y hornear.





Del mar a tu paladar

Relato de Heriberto Reyes Rosas,
Cooperativa de pesca sostenible
El Arrecife Rizo

Para poder disfrutar de la diversidad de peces y al mismo tiempo contribuir con su protección, es muy importante saber reconocer si un pescado está fresco y si se han realizado buenas prácticas en la pesca.

Comprar pescado fresco

Para los paladares y los ojos conocedores es muy natural reconocer las características de un pescado fresco o el tiempo que lleva fuera de la mar. Pero también hay quienes nacieron lejos de ella y reconocer estos atributos sería de gran ayuda para entonces poder consumir alimentos de calidad. Desde la orilla de la mar nos comparten algunos consejos para poder reconocer estas características fundamentales de un buen pescado.

- **Ojos brillantes y redondos**

Lo principal es buscar las pupilas del pescado, pues en ellas se refleja el tiempo que tiene fuera del agua. Cuando sus ojos están sumidos ese pescado ya tiene de una a dos semanas, ya que sus ojos se deshidratan y hundan en la cabeza.

- **Agallas firmes y rojas**

Es la forma tradicional como la gente en las costas identifica si un pescado es fresco. No son las agallas como tal sino sus texturas. Los puedes apretar tantito y si su carne queda sumergida y no regresa a su consistencia normal, es porque ya no está fresco. En un pescado bueno no vas a poder apretarlo así, se va a sentir que se te resbala el dedo.

Las agallas son órganos de sangre que permiten obtener oxígeno del agua, por lo que deben tener un color entre rojo y rosa intenso cuando están frescas (no morado, ni gris, ni negro). Ojo, algunas pescaderías realizan el Ike-Lime, una técnica japonesa de desangrado del pescado que mejora su textura y sabor y que provoca que las agallas tampoco sean rojas aunque el pescado esté fresco.

- **Olor a mar**

Un buen pescado debe tener un olor fresco parecido al del agua salada o algas, pero nunca debe oler mal. Si percibes un olor fuerte, desagradable o a amoníaco, es una señal de que ya se está descomponiendo.

- **Carne firme**

La carne de un pescado fresco es firme. Si se aplasta con un dedo se debe sentir firme y debe recuperar rápidamente su forma original. Si el pescado deja una marca de presión o está blando, es mejor evitarlo.

- **Apariencia brillante y refrigeración**

Para mantener la buena calidad es importante que esté en refrigeración o congelado desde un principio, por lo que te puedes fijar si viene en una cama de hielo o refrigerado. Además, su piel debe ser brillante y no pegajosa, y con un color vivo.

Pero saber escoger productos del mar de buena calidad no lo es todo, también hay que saberlos limpiar y conservar adecuadamente en refrigeración o congelación.

Es importante no romper esta cadena de frío para evitar la descomposición del producto. Aún congelado, es recomendable consumirlo dentro de los próximos dos meses para asegurar que mantenga una buena calidad. Recuerda, el mejor pescado es el que ha sido recientemente pescado.

Apoyar la pesca sostenible y comunitaria

Una pesca sostenible es aquella que evita que la población de peces se reduzca e, incluso, contribuye a su regeneración y el cuidado de los mares, al mismo tiempo que aporta a la economía de las comunidades pesqueras para que puedan seguir siendo guardianas del mar. En la compra del pescado, es importante que podamos cuidar que sea de cooperativas y comunidades que realizan buenas prácticas en la pesca.

Tamaño de los peces. Hay que cuidar que sea un tamaño adecuado, como de 300 gramos en adelante, y evitar comprar pescado pequeño de menos de 250 gramos. Una buena práctica en la pesca es usar artes de pesca que no atrapen peces pequeños y busquen que las especies más pequeñas no sean sacadas del mar, ya que son importantes para la ecología marina.







Comer diversidad. Hay una gran diversidad de tipos de pescados, pero solamente se venden algunos porque las personas no los saben preparar. Por ejemplo, la Cojinuda, el Toro, el Jurel y la Vaca son especies muy sabrosas pero casi no se venden, aunque son más baratos. En la comunidad hay el dicho: “no es que sean malos pescados, sino que son malos cocineros”. Hay que aprender a cocinar con la diversidad de pescado y no solamente quedarse con los comerciales. En las Barrancas, por ejemplo, se pueden encontrar 32 diferentes especies. Esto permite equilibrar y distribuir la carga de la pesca en diferentes especies.

Evitar peces cuidadores de los arrecifes. Hay algunas especies de pescado que son muy importantes para el cuidado y la regeneración de los arrecifes, como los peces Loro, Iguana y Payaso. Por ejemplo, el pez Loro tiene una relación muy estrecha con los arrecifes; se llama así porque tiene una especie de pico que le permite podar los arrecifes de macroalgas que los cubren y quitan luz y oxígeno. En una pesquería sustentable, no vas a ver estos peces, si los pescan accidentalmente, los sueltan de inmediato porque son parte de la ecología marina; si nosotros depredamos todo no vamos a tener nada en muchos años.

Respetar las temporadas. Es importante informarse y conocer qué peces están en época de captura dependiendo de su zona geográfica. Existen vedas establecidas por la Comisión Nacional de Acuicultura y Pesca, que buscan proteger los periodos de reproducción y crecimiento de ciertas especies en riesgo, las cuales se anuncian en sus redes sociales. Es importante asegurar que haya suficientes peces para que no se realice una sobrepesca que reduzca y ponga en riesgo la producción de la población.

Conocer las artes de pesca. Si queremos que la pesca no tenga un impacto negativo considerable en el ecosistema marino, hay que procurar que sea una buena gestión de los métodos de pesca, también llamadas artes de pesca. Podemos rechazar la pesca capturada con técnicas agresivas o destructivas, para así contribuir a que estas desaparezcan. Por ejemplo, hay que evitar la pesca de arrastre, que consiste en grandes redes en el fondo del océano que arrastran el pescado, dañan el coral y traen consigo todo tipo de pescado o tortugas marinas.

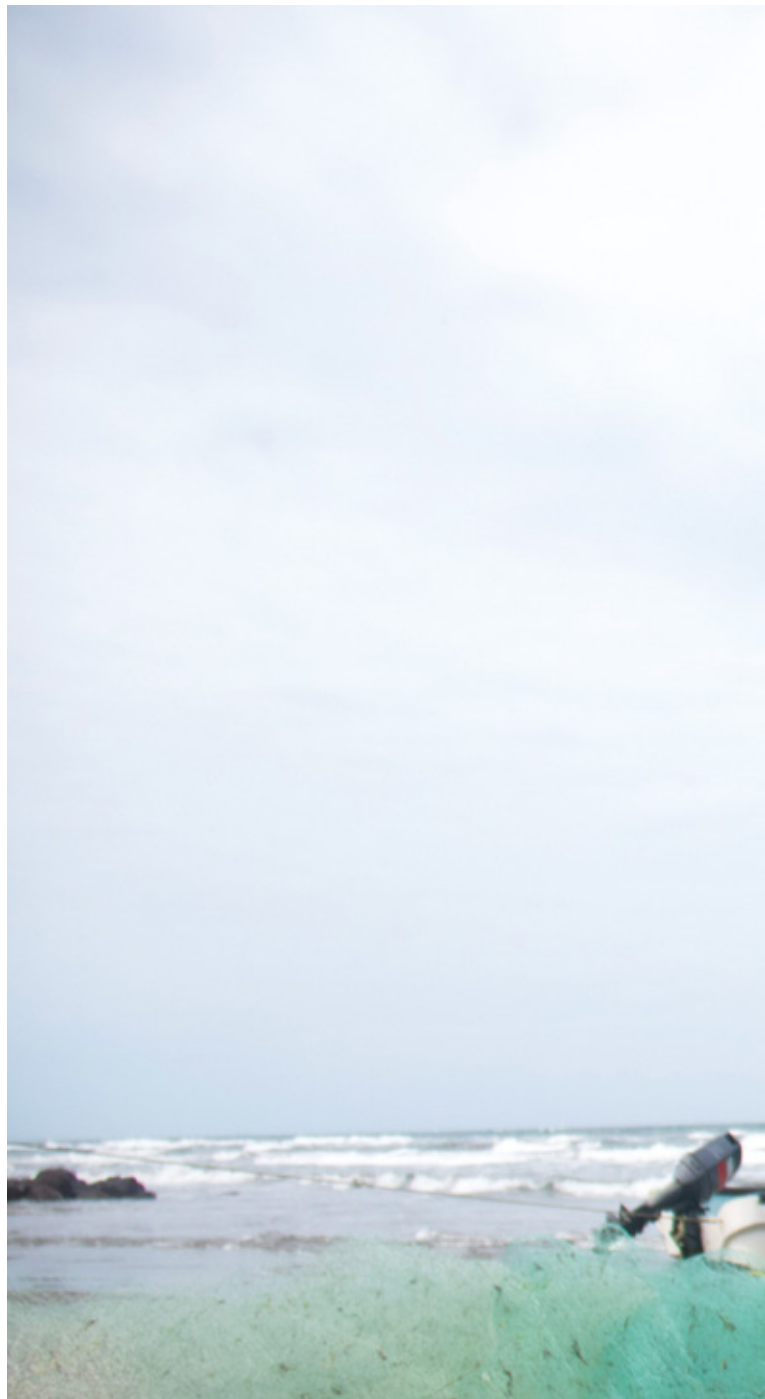
Otra técnica que hay que evitar es la pesca con redes de deriva que se dejan en el mar para atrapar todo tipo de ser vivo. Estas son dañinas porque atrapan a tortugas y otro tipo de animales. También el uso de explosivos en los bancos de peces es muy nocivo. Las técnicas de la pesca sostenible son más selectivas, evitan la captura incidental y generan menos estrés en los peces, como la pesca de anzuelo y caña, que son técnicas de la pesca tradicional y artesanal. También son benéficas las redes selectivas o de enmalle que capturan peces de un tamaño específico, pues permiten que se liberen ejemplares juveniles y otras especies. Estas se encuentran más comúnmente en la pesca tradicional y artesanal.

Prácticas de cuidado. Algunas comunidades han establecido prácticas de cuidado a los arrecifes y poblaciones de pescado al definir áreas de pesca que no ponen en riesgo a la biodiversidad como los arrecifes de coral.

Incluso hay comunidades que voluntariamente establecen Zonas de Refugio Pesquero o de no pesca para que se puedan regenerar las poblaciones de pesca en zonas seguras, lo que les trae beneficios a largo plazo. También hay prácticas de cuidado de no tirar basura al mar, recoger plástico de la playa o defender las costas y arrecifes de megaproyectos. Infórmate sobre las comunidades que han establecido prácticas de cuidado de los arrecifes.

Apostar por el consumo local y directo. Para poder asegurar los puntos anteriores y beneficiar directamente a las comunidades pesqueras que son guardianas de los arrecifes, la mejor estrategia es comprar directamente a las comunidades o en redes alimentarias alternativas que posibiliten estos vínculos directos.

Consumir pescado que viene de áreas locales o cercanas garantiza una pesca más sostenible y fresca, además de un menor nivel de contaminación de CO2 por reducir los trayectos de traslado. Existen algunos sellos de pesca sostenible, como Marine Stewardship Council (MSC), pero implican gastos por los organismos de certificación internacionales, lo que aumenta el precio y solamente es viable para cooperativas grandes.







Las mujeres en la pesca

Voces de las mujeres autoras del recetario

La pesca no es solamente una actividad económica, sino una forma de vida para las comunidades pesqueras. Se sostiene en una cadena de valor que incluye todas las actividades desde la producción hasta el consumo del pescado, incluyendo el cuidado de los arrecifes, la fabricación de artes de pesca, la pesca de la carnada, la captura del pescado, el transporte, el procesamiento, la comercialización, la venta, la preparación y el consumo.

Además, desde una mirada comunitaria, requiere una serie de cuidados familiares y colectivos; por ejemplo, preparar el alimento para quienes van a pescar, cuidar a sus hijas e hijos, compartir los conocimientos sobre la pesca y la preparación del pescado de generación en generación, jalar las lanchas y valorarlas, y contar las historias de la mar, entre otras. Para sostener la pesca tradicional, se requieren comunidades enteras: mujeres, hombres, niños, niñas, abuelos y abuelas.

Las mujeres han tenido y tienen un papel clave en el sostenimiento de la pesca. Su presencia en la captura se remonta a la época prehispánica, cuyo uso de herramientas y técnicas siguen vigentes en la actualidad en algunas regiones de México. El arte de pesca asociada más comúnmente con las mujeres es el chinchorro de playa, que es una red larga que se arrastra desde la playa a mano. Es una forma de pesca artesanal y de pequeña escala que suele realizarse en colectivo y tiene un papel importante para el autoconsumo.

Antes era más común que las mujeres realizaran la pesca a mar abierto, lo que hoy en día sucede poco porque se ha vuelto cada vez más peligrosa y demandante con jornadas largas y condiciones difíciles, ya que las lanchas tienen que salir a distancias largas debido a la reducción de la población de peces por sobrepesca y destrucción de su hábitat.

Las mujeres realizan todo tipo de actividades en la cadena de valor de la pesca, como por ejemplo alinear el pescado, preparar el hielo, comercializar, cocinar en restaurantes y/o en la casa, llevar la parte administrativa y realizar los trámites de los permisos, además de las actividades de cuidado que realizan en torno a la familia y que son la base para la pesca.

A pesar de su importancia para el sostenimiento de la pesca, las mujeres han sido invisibilizadas porque se dedican a un tipo de pesca de subsistencia (no remunerada) y actividades de la cadena de valor que son poco valoradas. Esto se refleja también en los permisos de pesca, que están a nombre de hombres o de cooperativas cuyos presidentes son hombres, con pocas excepciones. Como consecuencia, los programas de apoyo al sector pesquero por lo general no se otorgan a las mujeres y tienen poca incidencia en la toma de decisiones sobre el sector. En fin, hay mucho que hacer para que se reconozca y valore el papel de las mujeres en la pesca.

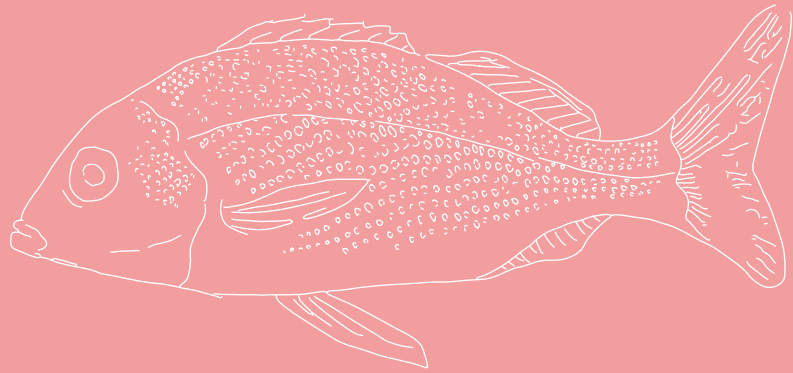
A pesar del contexto adverso, hay experiencias inspiradoras que reivindican el rol de las mujeres en la pesca y también cooperativas y colectivas de mujeres. Como dicen en Las Barrancas: “no nos rajamos, somos mujeres luchonas, mujeres de la costa, mujeres de la mar”. Un ejemplo de ello es la cooperativa Procesadora “Las Bonitas” -NecMar- en Las Barrancas, que se dedica a la preparación y venta de la minilla, un platillo emblemático de las Barrancas, y el cuidado del medioambiente. Otro ejemplo es este recetario *Mujeres de la Mar*, que busca visibilizar el papel fundamental de las mujeres como guardianas de los saberes bioculturales sobre la preparación de la diversidad de pescado en deliciosos platillos, al ser un pilar de la cultura gastronómica e identidad jarocho.

La cocina para muchas mujeres ha sido un lugar de alegría, de refugio, de autonomía, de compañerismo entre ellas y de reencuentro con la memoria. Desde la cocina se sostiene la pesca tradicional y también el cuidado de los arrecifes y la mar.

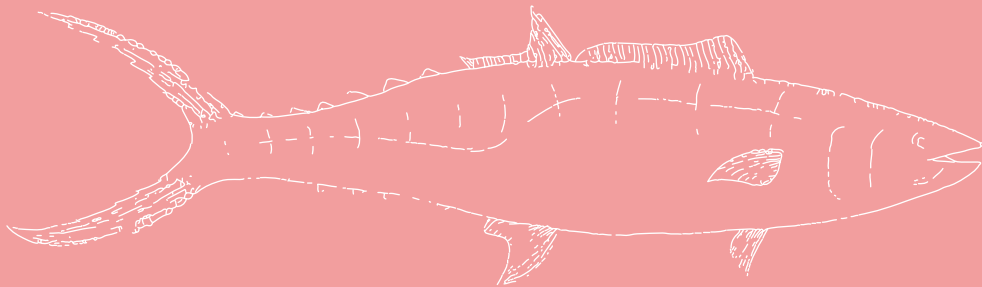








Entradas





Minilla barranqueña

Pescado:

Bonito, cochino o cojinuda

Ingredientes:

5 kg de pescado
1.5 kg de jitomate
1.5 kg de cebolla
1/2 cabeza de ajo
5 chiles guajillos desvenados
5 chiles anchos (chiles gordos grandes)
100 g de pasitas
1/4 litro de aceite vegetal
50 g de sazón vegetal
Tomillo al gusto
2 hojas de laurel
1 ramito de cilantro
1 chile verde en rodajas

(para 4 kg de minilla)



Preparación:

- Aligar y limpiar bien el pescado.
- Hervir el pescado en agua hasta que esté bien cocido.
- Retirar del agua, eliminar la piel y desmenuzar. Reservar.
- Cocer en poca agua los chiles guajillos junto con los dientes de ajo pelados.
- Dejar enfriar, luego colar y licuar con el agua de cocción hasta obtener una salsa. Reservar.
- Picar finamente la cebolla y el jitomate.
- Calentar el aceite en un sartén amplio y refreír la cebolla hasta que se vuelva transparente.
- Agregar el jitomate picado y cocinar a fuego lento durante unos minutos.
- Incorporar el tomillo, el laurel y el sazón vegetal.
- Añadir las pasitas, la mezcla licuada de chile guajillo y ajo, y el chile verde en rodajas.
- Cocinar a fuego lento hasta que la mezcla tome una consistencia caldosa.
- Agregar el pescado desmenuzado y cocinar durante unos minutos más, mezclando bien.

Voces de la cocina de la mar

“Rociar un poco de café al final de la cocción para realzar el sabor”. Doña Elia

“Agregar el jugo de una naranja justo antes de apagar el fuego para un toque cítrico especial”. Yolanda



Ceviche

Pescado:

Cochino, medregal, peto o jurel blanco

Ingredientes:

1 kg de pulpa de pescado fresco
1.5 kg de limones (para extraer el jugo)
1 cebolla blanca chica
1 cebolla morada chica
1 ramito de cilantro fresco
Chile habanero al gusto
Sal al gusto

Se recomienda servir:

Fría acompañada de galletas saladas o tostadas caseras. Puedes añadir un toque de aguacate o una capa ligera de mayonesa.



Preparación:

- Cortar la pulpa de pescado en trozos pequeños. El pescado debe ser muy fresco.
- Exprimir los limones y verter el jugo sobre el pescado, asegurándote de que quede completamente cubierto.
- Dejar reposar durante 20 minutos para que el pescado se "cueza" en el jugo de limón.
- Revisar un trozo de pescado: debe estar completamente blanco en el centro. Si no es así, dejar marinar por unos minutos más.
- Picar finamente la cebolla blanca, la cebolla morada, el cilantro y el chile habanero (cantidad al gusto).
- Agregar la mezcla anterior al pescado ya cocido en limón.
- Remover suavemente la mezcla para integrar todos los sabores.
- Retirar el exceso de jugo con una cuchara si se desea una textura más seca.

Prácticas de pescadorxs

"El ceviche se suele preparar fresco cuando uno está en la mar pescando, ya que es una forma de cocinar sin fuego. Por eso también los pescadores preparan así su comida fresca durante la jornada de trabajo".



Ensalada de caracol

Ingredientes:

1 kg de caracol canelo

½ kg de jitomate

1 cebolla

1 ramito de cilantro fresco

Chile habanero al gusto

3 cucharadas de mayonesa

Sal al gusto

Se recomienda servir:

Fría acompañada de tostadas caseras o galletas saladas.



Preparación:

- Lavar, desinfectar y picar finamente el jitomate, la cebolla, el chile habanero y el cilantro. Reservar.
- Limpiar los caracoles: cuidadosamente lavar para eliminar toda la arena, luego realizar un corte transversal ligero a cada caracol para limpiar el interior y enjuagar nuevamente hasta que estén completamente limpios.
- Cortar los caracoles en trozos medianos.
- Hervir agua con sal en una olla amplia y agregar los caracoles cuando el agua esté en ebullición y cocinar durante 5 minutos.
- Escurrir los caracoles y dejar enfriar a temperatura ambiente.
- Colocar los caracoles cocidos en un recipiente grande junto con el jitomate, la cebolla, el cilantro, la mayonesa y el chile habanero al gusto. Añadir una pizca de sal.
- Mezclar bien todos los ingredientes hasta integrar completamente.

Prácticas de pescadorxs

“En las Barrancas, esta ensalada se prepara en temporadas de caracol, especialmente durante fiestas pequeñas y reuniones familiares. El caracol se recolecta de forma artesanal mediante buceo, lo que convierte esta receta en un platillo especial y significativo para la comunidad”.



Empanadas de minilla

Ingredientes:

2 kg de masa de maíz
1 plátano roatán grande y maduro
1 cucharada de harina de trigo
1 litro de aceite para freír
Sal al gusto

Para el relleno:

1 kg de minilla (previamente preparada-Ver receta de minilla barranqueña)

Para acompañar:

½ lechuga de bola fileteada, lavada y desinfectada
300 g gramos de queso fresco rallado
Salsa de jitomate o verde al gusto



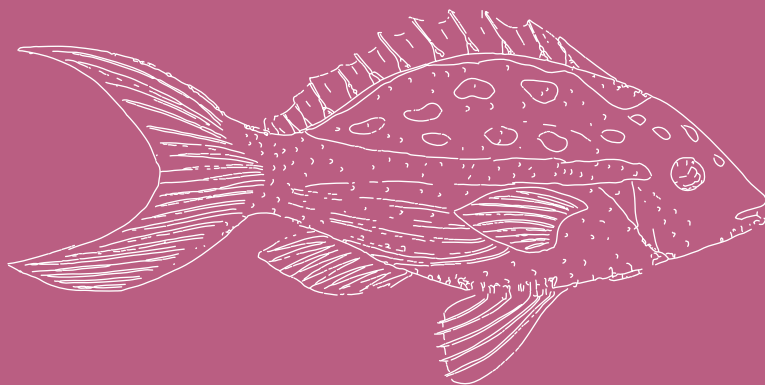
Preparación:

- Mezclar la masa de maíz con el plátano roatán maduro, la harina de trigo y la sal.
- Amasar hasta obtener una masa suave pero firme, que no se pegue y conserve algo de sequedad.
- Formar tortillas con las manos usando palmadas o una prensa para tortillas.
- Colocar dos cucharadas de minilla en el centro de cada tortilla. Asegúrate de que el relleno no esté demasiado húmedo ni completamente seco.
- Doblar la tortilla por la mitad y presionar firmemente los bordes para cerrarla bien, formando la empanada.
- Calentar el aceite en un sartén profundo a fuego medio-alto.
- Probar la temperatura del aceite con un pequeño trozo de masa; si chispea y sube a la superficie, está listo para freír.
- Freír las empanadas con cuidado, evitando que se abran.
- Retirar del aceite una vez doradas y crujientes, y colocar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
- Servir calientes, acompañadas de lechuga picada, queso fresco rallado y salsa de jitomate al gusto.





Platos fuertes





Empapelado con acuyo

Pescados:

Cojinudo o pámpano

Ingredientes:

2 pescados grandes

3 jitomates grandes

1 cebolla chica

6 dientes de ajo

4 hojas de acuyo medianas

2 hojas de plátano

Sal al gusto

Se recomienda servir:

Caliente acompañado de arroz blanco, ensalada y tortillas hechas a mano.



Preparación:

- Moler los ajos con un poco de agua y sal hasta formar una pasta.
- Alinear el pescado y marinar con la mezcla de ajo durante 15 minutos.
- Cortar la cebolla y los jitomates en rebanadas delgadas.
- Colocar sobre una charola un trozo de papel aluminio y encima una hoja de plátano.
- Acomodar el pescado sobre la hoja y distribuir las rodajas de cebolla y jitomate por encima.
- Cubrir el pescado con hojas de acuyo y tapar con otra hoja de plátano.
- Envolver todo firmemente con el papel aluminio para sellar bien.
- Cocinar el pescado a las brasas o en el horno durante 15 minutos, o hasta que esté bien cocido.

Voces de la cocina de la mar

El acuyo, hoja santa o hierba santa, como se le conoce en otras regiones por su uso medicinal, es una planta aromática, silvestre, originaria de Mesoamérica, que crece también en Las Barrancas. En combinación con el pescado, genera una mezcla de olores característica que deja disfrutar de este platillo desde su cocción.



Enchilpayado

Pescados:

Boquilla o jaiba

Ingredientes:

1 pescado mediano

2 dientes de ajo

1 hoja de laurel

2 chiles chilpaya (o habaneros)

50 ml de leche

250 ml de aceite vegetal

3 cucharadas de mayonesa

¼ de cebolla

½ taza de mediacrema

½ vaso de agua

Sal al gusto

Se recomienda servir:

Caliente acompañado de tortillas hechas a mano, arroz rojo y aguacate fresco.



Preparación:

- Moler los ajos con sal y medio vaso de agua hasta obtener una mezcla homogénea.
- Marinar el pescado con la mezcla anterior durante 15 a 30 minutos (entre más tiempo repose, mejor sabor tendrá).
- Calentar un poco de aceite en un sartén y freír el pescado marinado hasta que quede bien dorado por ambos lados. Escurrir el exceso de aceite y colocar el pescado sobre papel absorbente para eliminar la grasa restante.
- Cortar la cebolla en rebanadas delgadas y picar finamente el chile, el tomillo y el laurel.
- Sofreír la cebolla en una olla con un poco de aceite hasta que se vuelva transparente, luego agregar el chile picado.
- Licuar la mayonesa, la mediacrema, los chiles chilpaya y la leche hasta obtener una salsa cremosa.
- Verter la mezcla anterior sobre la cebolla sofrita y añadir el tomillo, el laurel y una pizca de sal. Cocinar a fuego bajo, moviendo constantemente para evitar que la mezcla se corte.
- Preparar una cama con la salsa enchilpayada en un plato y colocar el pescado encima.



Pescado a la veracruzana

Pescados:

Pargo, huachinango, pargo habanero, pámpano, rubia o besugo

Ingredientes:

2 pescados medianos
4 jitomates grandes
1 cebolla grande
3 dientes de ajo
1 manojo de cilantro fresco
1 cucharadita de tomillo seco
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de aceite vegetal
Sal al gusto

Se recomienda servir:

Caliente acompañado de arroz blanco y tortillas hechas a mano.



Preparación:

- Aligar y limpiar bien los pescados, retirando escamas y vísceras. Reservar.
- Cortar los jitomates y la cebolla en rebanadas delgadas.
- Picar finamente los dientes de ajo y el cilantro.
- Calentar el aceite en un sartén grande a fuego medio.
- Sofreír la cebolla y el ajo hasta que la cebolla se vuelva transparente y aromática.
- Agregar las rebanadas de jitomate y cocinar por unos minutos hasta que se suavicen.
- Incorporar el cilantro picado y mezclar todo para integrar los sabores.
- Untar mantequilla en un refractario para horno y colocar los pescados.
- Embarrar los pescados con un poco más de mantequilla por encima.
- Verter la mezcla de jitomate, cebolla, ajo y cilantro sobre los pescados. Espolvorear tomillo y añadir una pizca de sal al gusto.
- Hornear a 180 °C durante 30 minutos, o hasta que el pescado esté bien cocido y jugoso.

Voces de la cocina de la mar

“Cocinar el arroz con yuca finamente picada: aporta un toque tropical y una textura deliciosa que combina perfectamente con este platillo”. Yolanda



Asado a la naranja

Pescado:
Cochino

Ingredientes:

1 kg de filete de pescado
1 cebolla grande
3 naranjas medianas
1/2 cucharadita de tomillo seco
2 hojas de laurel
2 cucharadas de mantequilla
1/4 de cabeza de ajo molido
Pimienta molida al gusto
Sal al gusto

Se recomienda servir:

Acompañada de una salsa de chile habanero.
Para ello, moler en molcajete chile habanero, cebolla, ajo, sal y poquita agua.



Preparación:

- Sazonar los filetes de pescado con sal, pimienta y ajo molido.
- Dejar marinar durante 15 a 20 minutos para que absorban los sabores.
- Rebanar finamente la cebolla y exprimir las naranjas para obtener su jugo.
- Calentar una sartén a fuego medio y añadir la mantequilla.
- Sofreír la cebolla junto con el tomillo y la hoja de laurel hasta que la cebolla se torne transparente y aromática.
- Colocar en un refractario una capa de la mezcla de cebolla con un poco de jugo de naranja.
- Acomodar encima los filetes de pescado y cubrir con el resto de la cebolla y el jugo de naranja.
- Hornear a 160 °C durante 20 minutos, o hasta que el pescado esté suave.

Prácticas de lxs pescadores

El pescado en filete, suave y sin espina, con el toque dulce de la naranja, hace que este platillo sea el favorito de las niñas y los niños.



Pescado empanizado con pico de gallo

Pescados:

Rubia, cabrilla, cochino, negrillo, abadejo o bonito

Ingredientes:

1 pescado en postas o filetes (rubia, cabrilla, negrillo y abadejo en postas; bonito y cochino en filete)

2 dientes de ajo

1 huevo

1 taza de leche

Pan molido (cantidad suficiente para empanizar)

2 jitomates

½ cebolla

1 chile verde

1 ramito de cilantro

1 limón

1 cucharada de aceite de oliva

500 ml aceite para freír

Sal al gusto

Se recomienda servir:

El pescado caliente acompañado del pico de gallo, arroz rojo y tortillas hechas a mano.



Preparación:

- Limpiar el pescado y sazonar con una pizca de sal.
- Licuar el huevo, los dientes de ajo, la leche y una pizca de sal hasta obtener una mezcla homogénea.
- Marinar el pescado en esta preparación durante 20 minutos para que tome sabor.
- Colocar el pan molido en un plato amplio y cubrir completamente el pescado marinado, presionando suavemente para que se adhiera bien.
- Calentar suficiente aceite en un sartén a fuego medio.
- Freír el pescado durante 3 minutos por cada lado, hasta que quede dorado y crujiente. Escurrir el exceso de grasa colocando el pescado sobre papel absorbente.
- Preparar el pico de gallo picando finamente el jitomate, la cebolla, el chile verde y el cilantro.
- Mezclar los ingredientes del pico de gallo con el aceite de oliva, el jugo de medio limón y una pizca de sal.

Voces de la cocina de la mar

“Para darle un toque de playa, mezcla coco rallado con el pan molido antes de empanizar. Le aporta un sabor tropical y una textura crujiente irresistible”.



Pescado frito

Pescados:

Cojinuda, huachinango, peto, bonito, rubia, villa-jaiba, sierra, jurel, boquilla

Ingredientes:

1 pescado de 350 a 400 g

4-5 dientes de ajo

Sal y pimienta al gusto

Limón al gusto

Aceite vegetal para freír

Se recomienda servir:

Caliente acompañado de arroz rojo, una ensalada de lechuga o pico de gallo y tortillas hechas a mano



Preparación:

- Limpiar y secar bien el pescado eviscerado y hacer cortes en los costados.
- Preparar una pasta machacando y licuando los ajos con sal, pimienta y muy poquita agua. De manera opcional se puede agregar un poco de limón.
- Untar la pasta dentro y fuera del pescado asegurando que entre bien en los cortes y dejar reposar durante unos 15 minutos.
- Calentar el aceite vegetal en un sartén profundo hasta llegar a temperatura media
- Introducir el pescado en el aceite con cuidado. Dejar freír por 5 minutos cada lado hasta que quede bien crujiente de los dos lados.
- Retirar el pescado con una espumadera del aceite y dejarlos escurrir sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

Prácticas de pescadorxs:

“El pescado frito es una forma de preparación muy práctica y común en la comunidad, que gusta mucho a las niñas y los niños por su textura crocante”.



Caldo de pescado

Pescados:

Cabrilla, sargo o barrilete

Ingredientes:

1 kg de pescado limpio y cortado en trozos medianos (puede ser con o sin espinas, según preferencia)

½ jitomate picado

1 cebolla mediana picada

2 chiles chipotles secos grandes (rehidratados en agua caliente)

5 hojas de epazote fresco

100 g de masa de maíz

1½ litros de agua

2 cucharadas de aceite

2 dientes de ajo

Sal al gusto

Se recomienda servir:

Bien caliente, acompañado de arroz blanco, tortillas hechas a mano y, si se desea, unas gotas de limón fresco.



Preparación:

- Hervir el agua junto con las hojas de epazote para aromatizarla. Mantener caliente.
- Lavar bien el pescado y sazonarlo con sal.
- Moler un diente de ajo con un poco de agua y sal hasta formar una pasta ligera.
- Marinar el pescado en esta mezcla durante 30 minutos para que tome sabor.
- Picar el jitomate y la cebolla en cubos pequeños.
- Calentar el aceite en una sartén y freír el otro diente de ajo entero hasta que se dore; retirarlo.
- Agregar la cebolla al aceite y sofreírla hasta que se torne transparente.
- Incorporar el jitomate picado y cocinar durante 5 minutos, moviendo ocasionalmente.
- Licuar esta mezcla junto con los chiles chipotles y colar. Verter la salsa en la olla con el agua de epazote y mezclar.
- Licuar la masa de maíz con un poco de agua, colar y agregar poco a poco al caldo mientras se mueve constantemente para espesar ligeramente.
- Cuando hierva, añadir el pescado marinado y cocinar a fuego medio hasta que esté bien cocido (aproximadamente 10-15 minutos).
- Probar y ajustar la sal al gusto.



Gandinga a la veracruzana

Pescados:

Bonito, cubera, medregal o rubia

Ingredientes:

500 g de buche de pescado bonito

1 cebolla chica

4 jitomates

1 chile habanero

2 dientes de ajo

3 cucharadas de aceite vegetal

Tomillo y laurel al gusto

Sal al gusto

Se recomienda servir:

Con tostadas caseras, tortillas hechas a mano y arroz blanco.



Preparación:

- Picar finamente la cebolla, el jitomate, el chile habanero y el ajo.
- Calentar aceite en una sartén y sofreír la cebolla hasta que se vuelva transparente.
- Agregar el ajo, el chile y finalmente el jitomate.
- Mover a fuego lento hasta obtener una salsa espesa.
- Enjuagar el buche y cortar en trozos pequeños.
- Si el buche proviene de un pescado grande pasarlo por agua caliente para suavizarlo.
- Agregar el buche a la salsa y cocinar a fuego lento hasta que esté tierno o suave.
- Sazonar con tomillo, laurel y sal al gusto.

Voces de la cocina de la mar

“Para un toque picante y ahumado, añade dos chipotles adobados licuados a la salsa”.



Huevo horneada

Pescados:

Rubia o cubera

Ingredientes:

1 kg de huevo

1 kg de jitomate

2 cebollas medianas

2 dientes de ajo

4 hojas de orégano ancho

3 chiles chipotles

100 g de pasitas

100 ml de aceite para sofreír

1 manojo de hierbabuena

Mayonesa al gusto

Sal al gusto

Se recomienda servir:

Caliente con tortillas hechas a mano o arroz blanco.



Preparación:

- Picar finamente la cebolla, el jitomate, el chile habanero y el ajo.
- Calentar aceite en una sartén y sofreír la cebolla hasta que se vuelva transparente.
- Agregar el ajo, el chile y finalmente el jitomate.
- Mover a fuego lento hasta obtener una salsa espesa.
- Enjuagar el buche y cortar en trozos pequeños.
- Si el buche proviene de un pescado grande pasarlo por agua caliente para suavizarlo.
- Agregar el buche a la salsa y cocinar a fuego lento hasta que esté tierno o suave.
- Sazonar con tomillo, laurel y sal al gusto.

Prácticas de lxs pescadores

En la comunidad la huevo se conoce como "caviar de los pobres". Es un platillo típico de temporada que se prepara principalmente de la huevo de cubera. Algunas familias la preparan a fuego lento en leña y otras en el horno, cada una con su propio sazón.





Postres de la costa, atole y aguas frescas





Horchata de coco

Ingredientes:

20 litros de agua

10 cocos

1 kg de azúcar

Opcional: leche evaporada y leche condensada

Se recomienda servir:

Con unos cubos de hielo en un vaso largo.



Preparación:

- Partir los cocos, extraer la pulpa y cortarla en trozos pequeños.
- Licuar la pulpa con un poco de agua y colarla con una manta de cielo.
- Exprimir bien el bagazo y volver a molerlo con un poco más de agua. Repetir el colado.
- Mezclar el concentrado de coco con el resto del agua y endulzar con azúcar al gusto.

Voces de la cocina de la mar

“En Las Barrancas hay muchas palmas de coco, por eso tomar agua de coco es una tradición saludable y práctica, que se disfruta mucho, y cada familia le da su toque especial. Al prepararla se puede experimentar agregando vainilla, canela o leche”.



Cocadas de doña Pola

Ingredientes:

3 cocos

Agua de los 3 cocos

Leche evaporada (al gusto)

335 g de piloncillo o azúcar

1/2 cucharadita de vainilla



Preparación:

- Hacer un hoyito en el coco y sacar su agua.
- Partir el coco y rasparlo con una cuchara.
- Colocar la pulpa en una olla y añadir el agua del coco o agua natural, la vainilla, la leche evaporada y el piloncillo.
- Mover bien y cocinar a fuego de leña o estufa durante unos 20 minutos, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
- Apagar el fuego cuando la mezcla se caramelice y se empiece a pegar en la cuchara.
- Mojar las manos con agua y formar rápidamente montoncitos con la mezcla caliente.
- Dejar enfriar y servir.

Voces de la cocina de la mar

“Doña Pola aprendió esta receta de su madre en los primeros años de Las Barrancas. Las vendían a las personas que venían a pescar para mejorar la economía familiar. Hoy, sus cocadas viajan incluso a otros países como muestra de cariño y tradición”.



Atole de coco

Ingredientes:

2 cocos
4 litros de agua
1 taza de arroz
1 lata de leche condensada
1 litro de leche natural (opcional)
Azúcar morena o piloncillo al gusto



Preparación:

- Remojar el arroz en agua y molerlo en la licuadora. Colar y reservar el líquido.
- Hervir los 4 litros de agua.
- Partir los cocos y licuar la pulpa con el agua caliente. Colar y exprimir.
- Repetir el molido con más agua caliente para extraer toda la leche de coco.
- Mezclar en una olla grande la leche de coco, la leche de arroz, la leche condensada y el endulzante elegido.
- Cocinar a fuego lento, moviendo constantemente hasta que espese sin pegarse.
- Agregar leche natural al final si se desea una textura más cremosa.

Voces de la cocina de la mar

“Don Chano recuerda que antes solo se usaba piloncillo y puros ingredientes naturales; su nieta Claudia continúa la tradición y pasa la receta de generación en generación como homenaje a su abuela”.



Masafinas

Ingredientes:

500 g de harina de trigo
250 g de azúcar
250 g de manteca de cerdo
(variación: manteca vegetal)
1 huevo
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de bicarbonato de sodio



Preparación:

- Mezclar la harina con el bicarbonato de sodio en un recipiente.
- Agregar el huevo, la manteca, el azúcar y la vainilla.
- Amasar todos los ingredientes hasta que quede una masa integrada.
- Engrasar una charola o colocar papel para hornear, y precalentar el horno a 180 grados.
- Extender la masa en una superficie con harina y con un cortador de figuras o un vaso cortar la masa en forma de galletas.
- Hornear durante 20 a 25 minutos.
- En cuanto cambiar un poquito el color a amarillo, se sacan del horno y dejan enfriar por 20 minutos para que se endurezcan.

Voces de la cocina de la mar

“Las galletas de masafina son un tipo de polvorones caseros típicos de la cocina veracruzana. Se caracterizan porque quedan suaves y se desbaratan en la boca. En las Barrancas se acompañan con el atole de coco”.



Arroz con leche barranqueño

Ingredientes:

500 g de arroz

5 rajitas de canela

Cáscara de 1 limón

3 cucharaditas de vainilla

1 litro de leche entera

100 ml de crema

2 cucharadas de leche en polvo

150 ml de leche condensada



Preparación:

- Cocer el arroz en agua hasta que esté blando y húmedo.
- Licuar la leche, la crema, la leche en polvo, la condensada y la vainilla.
- Agregar la mezcla al arroz cocido y cocinar a fuego lento, removiendo hasta obtener una consistencia cremosa.
- Endulzar al gusto y servir caliente o frío.

Voces de la cocina de la mar

“Nosotras cocinamos al humo de leña para obtener un sabor tradicional e inigualable”.



Dulce de frijol

Ingredientes:

500 g de frijoles cocidos

1 raja de canela

500 g de azúcar

5 cucharadas de aceite

Vainilla (opcional)

Se recomienda servir:

Usar como mermelada o acompañamiento de helado de vainilla.



Preparación:

- Cocinar los frijoles y escurrir el agua.
- Agregar la canela, la vainilla y el aceite. Cocinar hasta que seque la mezcla.
- Incorporar el azúcar y seguir cocinando hasta que quede espeso y seco.
- Enfriar.

Voces de la cocina de la mar

“La generación más grande de la comunidad preparaba mucho este postre con los frijoles que sobraban. A los niños les encantaba y dicen por ahí que se quedaron algunos con un tono tan lindo de piel por comer tanto dulce de frijol”.



Manjar de coco

Ingredientes:

50 g de harina de maíz
200 ml de leche o pulpa de coco fresca
1 litro de leche
Leche condensada al gusto

Se recomienda servir:

Se puede presentar con unos pedazos de coco rallado o con salsa de ciruelas.



Preparación:

- Preparar la leche de coco rallando y moliendo el coco con un poco de agua.
- Disolver la harina de maíz en esta leche y cocinar a fuego lento.
- Mover constantemente hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añadir la leche y la leche condensada, seguir moviendo hasta espesar.
- Verter en un molde y dejar enfriar.
- Decorar con coco rallado o salsa de ciruelas al gusto.

Variante de uso:

Se pueden preparar empanadas rellenas de manjar para un postre típico de la costa. Para ello se amasan 1.5 kg de harina de trigo con un poquito de aceite y agua tibia hasta que quede una masa suave. Se prepara la tortilla, se rellena de manjar y se fríe en aceite. Es un postre muy querido en las costas.



Conserva de nanche

Ingredientes:

500 g de nanche fresco

750 g de azúcar

Tambo o frasco de vidrio



Preparación:

- Lavar y secar los nanches.
- Colocarlos en el frasco y cubrirlos completamente con azúcar.
- Añadir más azúcar conforme se disuelva para mantenerlos cubiertos.
- Tapar con una tela y dejar reposar al menos un mes en un lugar oscuro.

Voces de la cocina de la mar:

“Doña Yolanda conserva los nanches de su árbol todo el año; su sombra refresca la cocina mientras prepara sus dulces. Este árbol da suficiente nanche para la familia, amigos e invitados todo el año”.



Empanadas de manjar



Ingredientes:

Para la masa:

500 g de harina de trigo

1 taza de agua tibia

3 cucharadas de azúcar

5 cucharaditas de aceite

1 pizca de sal

Extracto de vainilla o canela en polvo

Para el manjar de arroz:

200 g de arroz

1 litro de leche

Canela al gusto

Aceite para freír

Preparación:

- Colocar la harina sobre una superficie limpia y formar un hueco al centro.
- Añadir el azúcar, el aceite, la sal y la vainilla. Incorporar el agua tibia poco a poco mientras se amasa hasta lograr una masa suave y elástica (no pegajosa).
- Amasar la masa por 15-20 minutos, golpear ligeramente, formar una bola y dejar reposar 20 minutos en un recipiente engrasado.
- Moler el arroz con la canela y hervir la leche. Agregar el arroz poco a poco y remover hasta obtener un manjar espeso. Enfriar.
- Extender pequeñas porciones de masa, rellenar con el manjar y doblar para formar las empanadas.
- Sellar los bordes con un tenedor y freír en aceite caliente hasta dorar.
- Espolvorear con azúcar y canela, si se desea.

Variante de uso:

También pueden prepararse con manjar de coco.





