

ANA BEDOLLA GILES

# CULHUACÁN

Recetas de agua y tierra

Cocina y memoria







CULHUACÁN.  
RECETAS DE AGUA Y TIERRA

TEZONTLE



ANA BEDOLLA GILES

# Culhuacán. Recetas de agua y tierra

*Cocina y memoria*



FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Primera edición, 2025

[Primera edición en libro electrónico, 2026]

---

Bedolla Giles, Ana Graciela

Culhuacán: recetas de agua y tierra. Cocina y memoria / Ana Graciela Bedolla Giles. — México : FCE, 2025

205 p. : ilus., fots. ; 21 × 14 cm — (Colec. Tezontle)

ISBN 978-607-16-8996-2

1. Cocina – México – Culhuacán 2. Recetario – Cocina mexicana 3. Culhuacán (Ciudad de México) – Historia I. Ser. II. t.

LC TX716.M4 B44

Dewey 641.5972 B148c

---

*Distribución mundial*

D. R. © 2025, Fondo de Cultura Económica  
Carretera Picacho-Ajusco, 227; 14110 Ciudad de México  
[www.fondodeculturaeconomica.com](http://www.fondodeculturaeconomica.com)  
Comentarios: [editorial@fondodeculturaeconomica.com](mailto:editorial@fondodeculturaeconomica.com)  
Tel.: 55-5227-4672

Diseño de portada: Laura Esponda Aguilar

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra, sea cual fuere el medio, sin la anuencia por escrito del titular de los derechos.

ISBN 978-607-16-8996-2 (rústico)

ISBN 978-607-16-9217-7 (pdf)

Impreso en México • *Printed in Mexico*

## ÍNDICE GENERAL

<i>Prólogo</i> . . . . .	9
<i>El medio lacustre</i> . . . . .	29
Comida chinampera . . . . .	41
Comida a pie de monte . . . . .	87
Mextlapiques . . . . .	127
Salsas . . . . .	137
Comida de fiesta . . . . .	147
Bebidas . . . . .	167
Panes y dulces . . . . .	181
<i>Glosario</i> . . . . .	197
<i>Índice de recetas</i> . . . . .	201



## PRÓLOGO

### CÓMO SE FRAGUÓ ESTE LIBRO

El antiguo convento agustino de San Juan Evangelista, situado en Culhuacán, al sureste de la Ciudad de México, cuenta con una larga y significativa historia desde su fundación en 1558 —consignada en documentos resguardados en el Archivo General de Indias— hasta que, entre 1982 y 1984, la Dirección de Monumentos Históricos del INAH, ubicada en el convento, dejó la sede que había ocupado desde los años cincuenta.

Durante ese tiempo se llevó a cabo la restauración arquitectónica del inmueble y se albergó al recién creado Departamento de Restauración y Catalogación del Patrimonio Artístico, que se ocupó de la recuperación de la magnífica pintura mural que viste los claustros del inmueble.

Las décadas de los sesenta y setenta trajeron vientos de innovación para los quehaceres de la cultura. En esos convulsionados tiempos, el contexto mundial requería un papel mucho más activo de los museos y recintos culturales en el desarrollo de los países, tendencia que se reflejó claramente en el proyecto que le solicitó el doctor Enrique Florescano Mayet, entonces director del INAH, a la maestra Cristina Payán.

### *La apuesta del proyecto comunitario*

En abril de 1984, el antiguo convento de San Juan Evangelista abrió sus puertas a la comunidad y desencadenó

paulatinamente un proceso de participación que encontró su cauce en las necesidades culturales y educativas de una población muy alejada de la oferta de las instituciones del sector. La flamante directora decidió llamarlo “Centro Comunitario Culhuacán”, subrayando, con ese nombre, la vocación de servicio que ostentó desde su nacimiento.

El proyecto se inició en condiciones muy difíciles. Se trataba de una demarcación severamente depauperada



*Exconvento de Culhuacán. Fotografía de Gliserio Castañeda G.*

por el efecto de la declaratoria de zona industrial emitida por el gobierno de Miguel Alemán. Al canalizar el agua hacia las fábricas, se transformó aceleradamente un paisaje compuesto por terrenos de cultivo y canales, y que contemplaba la sierra de Santa Catarina, en una urbanización voraz y desordenada que impuso nuevas formas de vida a sus habitantes.

Con una escucha atenta y profunda, y desde su formación de educadora, Cristina Payán estructuró poco a poco una oferta cultural en la medida en que se fue involucrando en las necesidades prácticas y aficiones de los diversos sectores y grupos de edad, al tiempo que estableció relaciones de reciprocidad con las instancias organizativas del pueblo de Culhuacán y sus barrios, como la Junta Vecinal y las Mayordomías, para colaborar en sus fiestas cívicas y patronales, y ofrecer actividades y servicios en función de los intereses y requerimientos particulares y compartidos por diversos públicos.

Cristina sostenía que el factor determinante de la marginación es la ignorancia. Por ello trabajó para convertir el convento en un espacio privilegiado y así poner en marcha una modalidad de trabajo muy novedosa para su tiempo, con énfasis en su carácter comunitario, a través de una estrategia pedagógica muy poderosa: corresponsabilizar a la comunidad en la preservación de su patrimonio cultural, partiendo del supuesto de que, si la gente conocía el valor histórico y artístico del convento, y éste ponía a su disposición una serie de actividades y oportunidades educativas y recreativas, la propia comunidad participaría en las labores de investigación, conservación y difusión, contribuyendo activamente a proteger el inmueble, así como su entorno.

Una de las primeras acciones fue la creación de una biblioteca, en aquellos años la única en muchos kilómetros a la redonda. En seguida se ofreció la educación

abierta para adultas mayores que requerían alfabetización para cuidar a sus nietos, y secundaria para muchachos que no podrían obtener empleo en las fábricas sin dicho requisito.

Se abrieron talleres de iniciación artística para jóvenes y de introducción a oficios para adultos, así como cine y curso de vacaciones para las infancias. Por supuesto, el Club de la Tercera Edad gozaba del mayor interés y cuidado, y se llevaban a cabo conciertos, conferencias, festivales y exposiciones comunitarias. Gradualmente el lugar se fue poblando. Mañana y tarde se llenaban las áreas y pasillos de personas que entraban y salían, otorgando una gran vitalidad a los espacios.

### *Las mujeres no vienen al convento*

Cuando pedí mi cambio al Centro Comunitario y pregunté cuál era el trabajo que se me iba a encomendar, la respuesta de la maestra Payán fue contundente: yo iba a hacer un libro de cocina. Contesté asombrada que no sabía cocinar. “No importa”, adujo. “Ya hemos logrado que asistan niñas y niños, jóvenes y familias. Pero como grupo, las mujeres no participan.”

Así comenzó un proceso de vinculación con las señoras que llevaban a sus hijas e hijos a los talleres, al cine, o asistían a los espectáculos que se ofrecían los domingos, a las conferencias y a las presentaciones de los productos y logros de los talleres. A veces, al dar una receta, nos recomendaban a sus comadres, hermanas o suegras para que describieran cómo se cocina un *mextlapique* o unos *huauzontles*. Poco a poco fui integrando el recetario, con los créditos correspondientes, al tiempo que nos insertábamos en esa red de relaciones que sostiene la cohesión en la comunidad y entre sus barrios.

El día de la presentación del libro hubo una fiesta memorable; animada por los cohetes que obsequiaron los mayordomos —varios de ellos con alguna relación de parentesco con las autoras de las recetas—, anunciaban, además, que algo sucedía en el convento. Cada una de las personas que aportaron recetas recibió un flamante ejemplar del libro, con una mención especial para doña Tere Ambriz, que presidía la Junta Vecinal, por su apoyo al proyecto, y para doña Conchita Rojas —ambas extraordinarias cocineras—, que revisó cuidadosamente conmigo las porciones y proporciones de cada receta.

Así, las mujeres, que antes no iban al convento, prepararon una degustación con las recetas más sofisticadas y complejas ante unos maridos muy orgullosos y el asombro de las propias mujeres, porque sus saberes eran dignos de aparecer en una publicación. Años más tarde, con algunas autoras de las recetas, a iniciativa de Carmen Mendoza, trabajadora del propio convento, celebramos dos ediciones de una Feria de la Comida Lacustre, con venta de platillos cuyas recetas formaban parte del multicitado libro. Posteriormente, la feria fue replicada en varias sedes de la hoy alcaldía Iztapalapa, con el impulso del doctor Agustín Rojas, entonces cronista de Culhuacán.

#### REVELACIONES DE UN RECETARIO

Las recetas rebasaron por mucho los propósitos originales del encargo. En ellas descubrimos vestigios de carácter histórico, social, ritual y ambiental, que nos hablan de ingredientes que precedieron a los primeros asentamientos humanos en la demarcación, de procesos de mestizaje, de consumos estacionales, de propiedades curativas, así como de ritos y expresiones de la cosmovisión, entre otros aspectos. Hay elementos en las propias rece-

tas que nos muestran un modo de vida independiente de la agricultura, un incipiente conocimiento de los recursos acuáticos y del pie de monte que documentan una vía anterior y alternativa a la sedentarización. Paulatinamente se acumularon saberes acerca de las posibilidades de caza y recolección en las orillas de los cuerpos de agua, así como de la domesticación y cultivo de alimentos y plantas en general.<sup>1</sup> Veamos algunos ejemplos, desde los tiempos más lejanos, derivados de las características de la cuenca de México.

### *Cómo empezó la historia*

Entre estallidos de rocas y fuego, estrepitosos temblores y ríos de lava, 30 millones de años atrás comenzó la formación de la cuenca de México, que con el paso del tiempo se fue convirtiendo en un espacio irresistible para la vida humana y un abrigo contra los efectos de la última glaciación para las primeras comunidades cazadoras y recolectoras que se aproximaron a esta región hace unos 12 000 años.

La actividad volcánica ya había propiciado el surgimiento de sierras, depresiones y valles. Pero las sierras del Ajusco y Chichinautzin (“Señor que quema”), las últimas en formarse, cerraron la cuenca por su lado sur de tal manera que la lluvia aunada al caudal de más de 30 ríos nutría cinco cuerpos de agua con distintos niveles

<sup>1</sup> Teresa Rojas Rabiela, José Luis Martínez y Daniel Murillo Licea, *Cultura hidráulica y simbolismo mesoamericano del agua en el México prehispánico*, Instituto Mexicano de Tecnología del Agua / CIESAS, Jiutepec, Morelos, 2009, y Gabriel Espinosa Pineda, *El embrujo del lago. El sistema lacustre de la cuenca de México en la cosmovisión mexicana*, UNAM, México, 1999.



*Enseñanza de la pesca con red desde una canoa. Códice Mendocino, f. 60r, detalle. Biblioteca Nacional de Antropología e Historia, INAH.*

de profundidad: Zumpango, Xaltocan, Texcoco, Xochimilco y Chalco. Cuando las lluvias eran especialmente abundantes, las aguas se unían en un magnífico y único lago con una buena cantidad y diversidad de recursos.

El Cerro de la Estrella se localizaba en la punta de la antigua península de Iztapalapa, una superficie terrestre que se adentraba en el lago y dividía las aguas salinas del lago de Texcoco y las aguas dulces de Xochimilco y Chalco por el sur. Gracias a esta ubicación, el territorio de Culhuacán ofrecía muchas de las bondades necesarias para la supervivencia y prosperidad de las primeras comunidades dedicadas a la pesca y la recolección, como el acceso al agua potable de los manantiales del cerro y una gran variedad de plantas y animales.

Investigadores muy acuciosos han calculado la masa de flora entre las áreas de Chalco y Xochimilco en alre-



*Caza de aves con redes. Códice Florentino, libro 11, f. 61v, detalle. Biblioteca Medicea Laurenziana, Florencia.*

dedor de 68 millones de metros cúbicos,<sup>2</sup> en tanto que la fauna contaba con unas 11 especies de peces, como el pescado blanco y los charales, y alrededor de 100 especies de aves acuáticas, endémicas y migrantes, entre las que se encontraban distintas variedades de patos, gallinas y gansos, así como pelícanos, chichicuilotos, gaviotas, garzas y cigüeñas.<sup>3</sup>

Pero el lago proveía, además, de ajolotes, ranas, sapos y tortugas de agua dulce, así como una cantidad considerable de insectos, entre los que se encontraba uno muy apreciado, el *ahuautli*, cuyas larvas eran consideradas verdaderos manjares.

<sup>2</sup> Espinosa Pineda, *El embrujo del lago*, op. cit.

<sup>3</sup> Gabriel Espinosa Pineda, "Las aves acuáticas, un medio prehispánico de interpretación del cosmos", *Ciencias*, núm. 34 (UNAM, México, 1994).

*Un rincón generoso y productivo*

Culhuacán contaba con una ventaja adicional para su población, ya que el entorno montañoso albergaba una gran variedad de animales como las tuzas, los zorrillos, los chapulines y algunas serpientes venenosas, especialmente las víboras de cascabel. Y por lo que se refiere a la flora, en las recetas encontramos jitomate, xoconoxtle, nopales, calabazas y maíz, indicadores certeros de una



*Chalchiuhtlicue, “la de la falda de piedras preciosas”. Códice Borbónico, lámina 5, detalle. Biblioteca de la Asamblea Nacional de Francia.*

tradición agrícola que se inició hace unos 2 500 años: las chinampas como espacios complejos y dinámicos de recursos mutuamente necesarios como el maíz, el frijol, la calabaza, los chiles, el jitomate y una gran variedad de quelites (plantas de follaje comestible, como amaranto, verdolagas, flor de calabaza, entre muchas otras).

Aunque la domesticación de plantas habría comenzado algunos miles de años antes, con la calabaza, el frijol y el aguacate principalmente, el maíz todavía no era la base de la alimentación. Se ha calculado que alrededor de 1500 a. C. únicamente el 20% de la dieta en el altiplano central se obtenía de plantas cultivadas.

Tendrían que transcurrir 1 000 años más de observación y experimentación constantes sobre el maíz y otras plantas comestibles para lograr la armonización y complementariedad que potenciaron extraordinariamente la productividad y la calidad nutritiva de sus componentes.

La riqueza de la región fue creciendo, así como su población. Aunque no es motivo de este escrito, es importante señalar que Culhuacán, hacia el año 900 de nuestra era, adquirió un gran poder en la cuenca y se consolidaba como un influyente centro ceremonial, y estaba inmerso en la dinámica sociopolítica de la región, que implicaba acuerdos sobre el control del agua entre las poblaciones asentadas en las playas de los distintos cuerpos de agua, así como luchas y alianzas por la hegemonía.<sup>4</sup>

Algunas crónicas refieren como una de las representantes de fuerzas sobrenaturales a la diosa Chalchiuhtlicue (“la de la falda de piedras preciosas”), poseedora de una personalidad muy compleja. Era muy venerada como proveedora del líquido indispensable para la vida, así como

<sup>4</sup> Ideas expuestas por el doctor José Pantoja durante el curso “Proceso civilizatorio prehispánico en la cuenca de México. Reflexiones de Historiografía e Historia Crítica” (ENAH/INAH/Centro Comunitario Culhuacán), impartido durante 2024.

de las especies que albergaba. Pero también era temida, ya que podía ahogar a los que andaban en esas aguas y provocar inundaciones, tempestades y torbellinos.

Desde el punto de vista de la geometría sagrada, tenía un vínculo muy cercano con Tláloc. Mientras que éste se manifestaba como el señor de las aguas celestiales y del rayo, con una acción claramente vertical, descendente y fecundante, Chalchiuhtlicue dominaba un plano horizontal, puesto que era la señora de las aguas terrestres, de todos los ríos, arroyos, ojos de agua, lagos y manantiales.

Tal vez porque eran complementarios, durante las fechas de celebración de Chalchiuhtlicue también había



*Escultura de la diosa Chicomecóatl, “siete-serpiente”. Centro Comunitario Culhuacán, Exconvento de San Juan Evangelista, INAH.*