

GATRONOMIA DE TABASCO



El litoral con el golfo de México da a Tabasco pescados, mariscos y moluscos, con los que se preparan deliciosos platillos. En los ríos de este estado mexicano vive el pejelagarto, icono culinario de la región. Tierra adentro se encuentran las plantaciones de cacao que proveen la mayor parte del chocolate mexicano y se crían vacas con cuya leche se produce el queso de poro y otros exquisitos lácteos locales.

Conozcamos los mejores platillos típicos de Tabasco, tierra bendecida por la naturaleza.

1. CHILMOLE DE POLLO



El chilmore es popular en la península de Yucatán y en el sur de México, siendo una de las grandes contribuciones mayas a la cocina mexicana. Es una salsa a base de chiles secos asados que le dan una coloración oscura a la preparación, por lo que también es llamada, but negro. Los mexicanos prehispánicos preparaban pavos salvajes, liebres y jabalíes, con chilmore. Luego incorporaron las carnes llevadas por los conquistadores. El chilmore de pollo estilo tabasqueño se prepara con chile mulato, pepita de calabaza y tortillas de maíz fritas. Primero se cocinan

en agua y sal las piezas de un pollo. Luego se hace un licuado de 5 chiles mulatos asados y desvenados, ½ taza de pepitas de calabaza tostadas, 5 tortillas fritas, 5 granos de pimienta negra, ½ cebolla, una rama de epazote y agua. Se calientan 2 cucharadas de aceite en una cacerola y se añaden el licuado, 2 tazas del caldo de cocción del pollo y una cucharada de consomé de pollo en polvo y sal. Tras cocinar por 10 minutos se agregan las piezas de pollo precocidas y se deja al fuego hasta que la salsa espese.

2. PIJJE EN PIPIÁN



La carne del pijije, pato también conocido como pichiuila en Sinaloa y pichichi en Veracruz, es deliciosa y nutritiva pues tiene grandes cantidades de proteínas, vitaminas del grupo B y minerales, especialmente zinc, fósforo y hierro. El pipián es una de las salsas más exquisitas de la gastronomía mexicana y el pijije preparado con la famosa receta a base de pepitas de calabaza, es uno de los platillos típicos de Tabasco. Las piezas de un pato se ablandan en suficiente agua. Para hacer el pipián se doran 150 gramos de pepitas de calabaza sin que se quemen y se muelen en seco

con su cáscara. También se trituran 50 gramos de ajonjolí, 60 gramos de semillas de chile ancho, los dientes asados de media cabeza de ajo, 3 clavos de olor y media raja de canela. Se tuestan, desvenan y muelen 5 chiles anchos. Se hierven todos los ingredientes vegetales en una cazuela y por último se incorporan las piezas de pato.

3. OSTIONES AHUMADOS AL TAPESCO



Tabasco y Veracruz son líderes de la producción de ostiones en México, con la entidad tabasqueña cubriendo más de 1/3 del consumo nacional. Los ostiones de Tabasco se crían esencialmente en los bancos ostrícolas de los sistemas lagunares de Mecocacán y Carmen-Pajonal-Machona, en los municipios de Paraíso y Cárdenas. En agosto se celebra en Tabasco el Festival del Ostión, una oportunidad para comer las grandes ostras en más de 20 frescas recetas que prácticamente pasan de la laguna a la boca.

Los ostiones al tapesco son una milenaria receta en la que los moluscos son cocinados en una cama de palmas y ahumados con pimienta. Otras exquisiteces que puedes degustar en el festival son ostiones al chiltepín y a la Rockefeller, así como exóticos tamales, moles y pozoles preparados con el molusco. El festival se celebra en el municipio Paraíso, donde hay un corredor gastronómico de más de 70 restaurantes especializados en frutos del mar.

4. CHOCOLATE TABASQUEÑO



Tabasco aporta cerca de 2/3 de la producción de cacao en México, seguido de lejos por Chiapas. Como principal productor nacional del fruto que origina al chocolate, Tabasco tiene una larga tradición de bebidas, comidas y postres con estos productos. Villahermosa, capital del estado, es sede del Festival del Chocolate, un evento gastronómico y turístico que siempre tiene gran afluencia de público. En la capital tabasqueña hay muchos establecimientos para disfrutar de una taza de chocolate y para comprar deliciosos dulces achocolatados. Uno es la Pastelería I Love Chocolate, en la Avenida 16 de Septiembre, N° 108, Primero de Mayo, Villahermosa. Se trata de una oportunidad para degustar pasteles de chocolate recién preparados y llevarse una buena cantidad para comer en casa. La Ruta del Chocolate pasea a los turistas por las haciendas y tierras donde los olmecas y mayas bebían un líquido amargo y vigorizante a base de cacao, hace más de mil años antes de Cristo. El paseo además incluye la observación de los métodos de trabajo y la degustación de chocolates.

5. BOTANAS DE QUESO DE PORO



Las botanas de queso de poro son un ícono gastronómico del estado, de rico sabor y aroma único y seductor. Son producidas artesanalmente en el municipio de Balancán con leche pura de vaca. La ciudad de Tenosique de Pino Suárez es sede del Festival del Queso Artesanal celebrado anualmente durante 3 días de julio. El evento sirve para degustar y comprar los mejores quesos fabricados por los productores de Balancán, Emiliano Zapata, Jonuta, Tenosique y otros municipios queseros tabasqueños. Durante el festival se invita a otros estados mexicanos y países del mundo con reconocida vocación quesera y se realizan conferencias y talleres conducidos por chefs especializados en quesos. Hay concursos para premiar los mejores quesos y las mejores recetas, feria artesanal, presentaciones artísticas y actividades para niños.

6. MANEAS Y CHANCHAMITOS



Tamales típicos de Tabasco entre los más consumidos en el estado. La manea es un tamal grande preparado con masa, tomate, cebolla, cilantro, perejil, chile picante y chile dulce, más carne deshebrada de res, pollo o puerco. La masa del maíz cocido con cal se bate con manteca de cerdo y un sofrito hecho con los ingredientes vegetales. Después se coloca la carne deshebrada y se hacen los tamales para cocinarlos envueltos en hojas de plátano. Los chanchamitos son tamales más pequeños y de forma circular. La masa de maíz se condimenta y colorea con achiote y el relleno puede ser de trocitos de carne de puerco o de pollo. El guiso de la carne lleva jitomate, cebolla, ajo, pimienta y epazote. Se envuelven en las hojas de la mazorca de maíz y se amarran con tiras delgadas de la misma hoja. Otros populares tamales tabasqueños son el de chipilín y el de caminito. El primero se hace añadiendo a la masa un picadillo de hojas del arbusto chipilín, muy ricas en calcio, hierro y betacaroteno. El segundo es de masa colada, con el guiso formando un "caminito".

7. TORTITAS DE CAMARÓN EN VERDE



En las localidades costeras de México son populares las tortitas de camarones y en Tabasco las preparan "en verde", coloreándolas con hierbas aromáticas y hojas comestibles. La siguiente receta rinde para 8 personas y lleva 1 kilo de camarones secos pelados, 5 huevos, aceite de maíz, 6 plátanos macho tiernos y arroz, más una salsa verde hecha con 2 hojas de momo o hierba santa, un manojo de cilantro, uno de hoja de chaya, uno de chipilín y otro de hojas de chile dulce. Se pelan los camarones y se ponen a hervir las cáscaras. Se muelen con las yemas de huevo y se añaden las claras batidas a punto de turrón, mezclando bien. Se toma una porción de la mezcla con una cuchara y se van haciendo las tortitas fritas en aceite. Se prepara la salsa verde con las hierbas y hojas y un poco del agua de las cáscaras de los camarones. Se meten las tortitas en la salsa verde y se incorporan rebanadas de los plátanos machos pelados previamente hervidos con su cáscara. Se acompaña con arroz blanco.

8. FIGUA AL MOJO DE AJO



La pigua o acamaya es un manjar con el que se prepara uno de los platillos típicos de Tabasco más apreciados. Es un crustáceo de agua dulce con apariencia de un camarón gigante también capaz de tolerar aguas saladas con baja salinidad, capturado en las desembocaduras de los ríos y lagunas cercanas al mar. En Tabasco es pescada mayormente en los municipios de Centla, Centro, Paraíso, Macuspana y Jonuta. La siguiente receta lleva 16 piguas, 90 gramos de mantequilla, $\frac{1}{4}$ de cebolla, 5 dientes de ajo, una rama de perejil, 2 limones frescos, aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Lo primero es preparar un marinado para las piguas derritiendo la mantequilla y licuándola con el ajo, la cebolla y 4 cucharadas de aceite de oliva. Se ponen a marinar los crustáceos por media hora y se cocinan en una sartén por 3 minutos por cada lado y hasta que la salsa haya espesado. Se salpimenta al gusto y finalmente se añaden perejil finamente picado y jugo de limón.

9. RÓBALO A LA TABASQUEÑA



Los tabasqueños son buenos comedores de pescados de agua dulce y salada como pejelagarto, mojarra, lisa, pámpano y róbalo. Con este último también conocido como lubina preparan el róbalo a la tabasqueña, cuyo encanto es que el pescado se cocina con pulpo y camarón en hojas de plátano. Para 6 filetes de pescado se necesitan picados 5 ajos, 6 jitomates y una cebolla morada, 200 gramos de pimienta roja y 30 gramos de chile jalapeño picados, 250 gramos de camarones frescos pelados, 250 gramos de pulpo cocido y rebanado, una cucharada de hierbas aromáticas, 2 limones frescos, aceite, 6 pedazos de hojas de plátano, sal y pimienta al gusto. Se salpimientan los filetes, se aderezan con el jugo de los limones y se reservan. Para la salsa se sofríen el ajo, el pimienta y la cebolla, se añaden el tomate, el chile y las hierbas aromáticas y se agregan los camarones y el pulpo rebanado sazonando al gusto. Se pone un filete en cada hoja de plátano, se cubre con una porción de salsa, se envuelve bien y hornea por entre 10 a 15 minutos. Se acompaña con tostones y frijoles refritos.

10. PEJELAGARTO ASADO A LA LEÑA



El pejelagarto es un pez de agua dulce muy abundante en el estado cuya carne es parecida a la del cazón y uno de los principales símbolos de la gastronomía tabasqueña. Esta receta requiere un ejemplar de buen tamaño, 20 chiles amashitos, 5 cabezas de cebollín morado, 2 limones frescos y sal y pimienta al gusto. Primero se asan ligeramente las cabezas de cebollín y se rebanan. Se tuestan y muelen los chiles amashitos, añadiendo el jugo de los limones. Se mezcla la preparación de chiles con el cebollín rebanado y se salpimenta al gusto. Se sazona el pejelagarto con sal y pimienta y se cocina en brasa de leña o en carbón. Se sirve con la salsa de chiles.

11. PUCHERO TABASQUEÑO



El puchero es un caldo de res con verduras que se come habitualmente en Tabasco como entrada o plato principal. Se prepara tanto en los hogares como en los puestos de comida de los mercados. El más popular se hace con retazos con hueso. Para un puchero con un kilo de retazos se requieren 2 elotes tiernos, 2 plátanos machos maduros, 2 papas, una calabacita madura, un camote morado, un chayote, una yuca y un macal. También se necesitan 2 cebollas, 2 jitomates maduros, un chile dulce, una cabeza de ajo, un manojo de ejotes tiernos, sal y cilantro. Cocina en una olla el retazo junto a la sal, una cebolla, los dientes pelados de la cabeza de ajo y los elotes pelados y cortados en trozos. Se pelan las verduras (excepto la calabacita), se cortan en trozos y se añaden a la olla junto con los plátanos y los ejotes tiernos troceados. Se prepara una salsa con la otra cebolla, los jitomates y el chile dulce picado y se añade al puchero. Al estar cocidas las verduras se sirve agregando cilantro cortado.

12. CARNE SALADA CON CHAYA



Este platillo mezcla la carne salada de res o de cerdo con la chaya, una hoja de un arbusto mexicano fundamental para la alimentación de los mayas. Esta receta utiliza un kilo de carne salada (res o puerco), 25 hojas de chaya, 5 plátanos verdes, 6 jitomates, 3 chiles amashitos, una cebolla, un diente de ajo, aceite vegetal y sal al gusto. La noche anterior se deja en remojo la carne para eliminar el exceso de sal. Al día siguiente se hierva la carne desalada por 40 minutos y se corta en cuadritos. Se hierven las hojas de chaya por 15 minutos y se pican finamente. También se cocinan y pican los plátanos. Se hace un sofrito con la cebolla, los chiles y el ajo y se agregan los jitomates en cubitos,

la chaya y los plátanos picados. Por último se incorpora la carne en cuadritos y se hace una cocción final de 15 minutos.

13. PESCADO SUDADO EN HOJA DE MOMO



El sudado de pescado es una cocción a fuego lento para que la delicada carne “sude” y se cocine sin perder su suavidad y poder nutritivo. Uno de los platillos típicos de Tabasco es el pescado sudado en hoja de momo, en el que la pieza va envuelta en las grandes hojas de la planta aromática también llamada, hierba santa. En esta receta, se condimenta una mojarra limpia de un kilo con sal, pimienta y orégano al gusto y se pone sobre hojas de momo. Se cubre con un tomate, una cebolla y un chile dulce cortados en rajadas, hojas de chipilín picadas y

2 cucharaditas de aceite. Se envuelve el pescado en las hojas y se hornea a fuego bajo hasta que se cocine sin secarse. La hoja de hierba santa aporta una exquisita fragancia al platillo.

14. SISGUAJ



El sisguaj es una receta prehispánica; una rica torta de elote tierno popular en Tabasco. Para una torta de 8 porciones se necesitan 20 elotes tiernos, 5 huevos, 500 ml de leche, 500 gramos de mantequilla, 500 gramos de azúcar, 250 gramos de queso añejo, 250 gramos de manteca de cerdo y azúcar glas. Desgrana los elotes y ponlos en la licuadora junto con la leche, los huevos, la mantequilla, la manteca de cerdo, el queso añejo y el azúcar. Licúa hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y se forme una mezcla uniforme. Cubre con papel encerado un molde de horno de tamaño apropiado

para la cantidad preparada, engrásalo y vierte el licuado. Hornea a 200 °C por dos horas. Desmolda el sisguaj y espolvoréalo con azúcar glas.

Los platillos típicos tabasqueños giran en torno a los productos emblemáticos de la región, como el pescado de mar (mojarra, róbalo, pámpano) capturado en el golfo de México y el de río, destacando el pejelagarto.

Los ostiones, camarones, el chocolate, el queso de poro y otros lácteos artesanales, más las carnes en pipián y con hierbas aromáticas locales, son platillos simbólicos de Tabasco.

En los postres sobresale la torta de elote o sisguaj y entre las bebidas, las más típicas son la avena con cacao, el chocolate, el chorote, el polvillo y el pozol.

El pan de yuca y el de plátano son dos especialidades de la gastronomía tabasqueña, aunque sus ingredientes principales no es la harina de trigo.

En cuanto a los productos tradicionales con el cereal sobresale la panetela, un pan dulce y esponjoso hecho con harina de trigo, clara de huevo y azúcar, que es uno de los símbolos culinarios del municipio Emiliano Zapata.

Otro pan típico de Tabasco es el papin, que lleva huevo, leche y canela y se come como postre y antojo.

La gastronomía tabasqueña es el reflejo fiel del suelo y agua de Tabasco, así como de la creatividad e inventiva de sus habitantes. La cocina regional tabasqueña es variada y extensa gracias a las antiguas recetas Mayas y Chontales, a la gran cantidad de vegetales, frutas y animales existentes en la entidad, así como a las plantas o hierbas (achiote, chaya y muste, perejil, epazote, cilantro, chipilín, chile amashito, hoja de plátano o de tó) que le dan delicioso y singular olor, color y sabor a los guisos típicos de la región.

Seguramente por el aislamiento en el que vivieron durante muchos años, los tabasqueños organizaron su dieta a base de maíz y frijol, cultivados por ellos desde tiempo inmemorial, y de los comestibles silvestres, vegetales y animales, que espontáneamente les ofrecía la naturaleza. El chocolate, que ha jugado un papel importante en la dieta regional, continúa elaborándose de la misma forma en que se realizaba en la era prehispánica.

En cuanto a los postres se puede disfrutar de: turulete, oreja de mico, dulce de cocoyol, melocotón, dulce de coco y buñuelos con miel.

Las bebidas más famosas en Tabasco son: chorote, pozol, horchata de arroz, esquimo, agua de matalí con limón, polvillo, avena con chocolate, y aguardiente de caña.