

Mamey, manjar en peligro de extinción



Mamey es una fruta perteneciente a la familia de las Sapotáceas, oriunda de México meridional y del norte de Sudamérica donde predominan áreas tropicales y húmedas. Se le conoce con otros nombres según el idioma o dialecto que hablen los habitantes de la región donde se encuentra, en náhuatl latzapotlicuahuitli o Itzapotli, en maya Ichacal-hassu, en tarasco Nacusiuruatai y en zoque Tsapsabanii.

El Mamey se come crudo, en postres, licuados y en helados artesanales. El sabor de esta fruta cuando está en plena madurez nos recuerda a la calabaza y almendra, aroma que se desprende de su semilla.

La pulpa es firme, aromática y muy dulce, de color naranja a rojizo cuando está muy madura. Puede contener de 1 a 4 semillas de cubierta rígida de color café. Esta cubierta también usada por algunos artesanos ya que gracias a su dureza permite ser grabada y con ella confeccionar aretes y pulseras. La forma de la semilla es alargada y dentro almacenan una “almendra” de textura suave y de sabor amargo.

El mamey ha sido considerado una pieza clave de la medicina natural ya que fue utilizado como antiséptico en los heridos en batalla. En la actualidad se utiliza como solución para males gastrointestinales y oculares. También para tratar infecciones en el cuero cabelludo y enfermedades venéreas. Algunos consideran la fruta un afrodisíaco.

m@chefmarthasanchez.com

En la industria cosmética, su semilla es conocida por sus propiedades para fortalecer el crecimiento de las pestañas. Las antiguas doncellas indígenas mexicanas preparaban un tónico capilar llamado “Cacacátl” a base de manteca de cacao que se enriquecía con una almendra de mamey bien machacada.

A pesar de ser el mamey un fruto prehispánico, ahora, dentro de la gastronomía actual, forma parte del grupo de las frutas exóticas. Se rige bajo una temporalidad siendo los meses de abril a mayo el tiempo ideal para su cosecha. Además esto permite encontrarlo en abundancia y su precio por kilo oscila entre

m@chefmarthasanchez.com

MARTHA SÁNCHEZ

los \$12 y \$35 kilo. El costo de producción es bajo y el costo comercial es bien remunerado. Por ejemplo, para recolectar 100 kilos de esta fruta se requieren 12 horas de labor y solamente dos personas.

En la república mexicana los estados de producción son San Luis Potosí, Tabasco, Chiapas, Guerrero, Oaxaca y Colima pero uno de los principales productores de mamey es el territorio de los Tuxtlas en el estado de Veracruz. También la zona de la Sierra Norte de Puebla, una zona con climas variados, principalmente el húmedo-templado y el semitropical permiten la abundancia de este fruto.

Pero bien, ¿cuáles son las referencias gastronómicas que tenemos sobre el uso de este fruto? En realidad son pocas. Iniciando con un dulce prehispánico que preparaban las indias a base de pulpa de mamey, pulque y endulzado con miel de agave. El “Ante de Mamey” postre conventual y sucesor del anterior descrito se elaboraba con un almíbar, pulpa madura de mamey, canela, piñones tostados y una copita de jerez. También encontramos que en el estado de Oaxaca la semilla del mamey es parte de los ingredientes del “Tejate”, bebida refrescante a base de maíz, semillas y flores de cacao. Por último, el platillo que causo más curiosidad por combinar el mamey en una preparación salada, es una receta que casi está en el olvido, “Enchiladas de Pixtle” receta tradicional de la región de la Sierra Norte del estado de Puebla que consiste en una salsa elaborada a base de la molienda de la almendra contenida en la semilla del Mamey así como un poco de su pulpa, ajo tatemado y chile morita.

Pixtle o Pixtli es un vocablo náhuatl que se refiere a la semilla del mamey.



Buscando más información sobre esta preparación, en las propias palabras de algunos de los habitantes de mayor edad de Xicotepec de Juárez, La Ceiba y Apapantilla, en la Sierra norte de Puebla, se recuerda vagamente los detalles de este platillo en extinción, ya que son pocas las personas que lo habían comido y más pocas aún, las que lo habían preparado alguna vez.

En la época prehispánica, en la Sierra Norte de Puebla se localizaban asentamientos de culturas de origen tolteca. Durante la Conquista, esta zona no fue notablemente afectada. Cortés emprendió un viaje en

MARTHA SÁNCHEZ

1523 hacia Veracruz, atravesando la Sierra Norte de Puebla, aunque aparentemente, no hubo repercusiones para las comunidades locales.

La Sierra Norte de Puebla colinda principalmente con los estados de Hidalgo, Tlaxcala y Veracruz, lo cual otorga una amplia gama de ambientes que se verán reflejados directamente en su gastronomía. La cocina de esta región tiene influencias indígenas nahuas, tepehuas, totonacos, huastecos y otomíes. Asimismo se puede observar la presencia de la influencia española y mestiza, aunque en la región, aún se conservan muchas de sus tradiciones y costumbres alimentarias originales. La mayoría de los municipios de la región tienen una variedad de productos de consumo cotidiano muy parecida entre sí, lo cual se debe a la fuerte influencia que los indígenas de origen totonaca han ejercido sobre sus vecinos, prevaleciendo los alimentos tradicionales e incorporando los alimentos traídos de fuera.

Los relatos de Doña Paula narran el proceso tradicional de la siguiente manera:

“Para elaborar este platillo se necesitan los pixtles (huesos de mamey). Los mejores son los que se obtienen de los frutos que se cosechan en su plena madurez. Una vez que se han recolectado varias semillas, se enjuagan bien y se les desprende la corteza café que envuelve la almendra, esta corteza es bastante dura así que se necesita golpear con una piedra o martillo para tronarla y extraer la semilla. Una vez extraída la semilla, se introducen en olla llena de agua que se llevan a hervir sobre el anafre. Esta es la parte más larga del proceso, tradicionalmente se hervían hasta por tres días”. En ocasiones, al agua de cocción, se le agregaba zacate de olor, un tipo de yerba que nace de manera silvestre alrededor de los ríos de la región, para darle un perfume herbáceo, aunque se prescindía de él si no se hallaba en la temporada.

El siguiente paso es el secado de los pixtles. Las semillas se ensartan una a una a lo largo de un hilo en forma de rosario. Doña Paula recuerda que hace muchos años, había gente en los mercados de la región que vendía éstos collares de pixtles para su uso en la cocina o como decoración. Los pixtles ensartados se secan al sol o también se pueden colgar encima del fogón, donde se ahumarán

MARTHA SÁNCHEZ

ligeramente, gracias los alimentos que son cocinados mientras estos se encuentran secándose. Una vez secos, se tuestan sobre el comal sin que se quemen, desprendiendo un delicioso aroma a almendra tostada. Después de tostarse se trituran en el metate, se combinan con chile, el más usado es el chipotle aunque hay quienes lo combinan con chile mora o chiltepil y con ajo, ambos, también asados sobre el comal. Si en ese momento sobró algún trozo de pulpa de mamey, se le agrega, aunque no se busca, en ningún momento, que en la salsa sea muy notable el sabor de mamey.

Un vez que se obtiene esta pasta, se puede comer directamente sobre tortillas, quesadillas o tlacoyos. Se le puede agregar agua para darle una consistencia de salsa y con esta bañar las tortillas, recién hechas a mano, y se acompaña tradicionalmente con cecina o con algún queso fresco para dar forma a las “Enchiladas de pixtle”

A continuación proponemos una versión que acorta los tiempos en el proceso original pero que sigue respetando los sabores originales. Cabe destacar que es un platillo económico, nutritivo y con identidad mexicana.

Enchiladas de queso panela con salsa de Pixtle y Tasajo.

Ingredientes

Para 4 personas

Para la salsa de Pixtle

Huesos de mamey “pixtles” 12 pzas.

Agua 2 lt.

Sal gruesa 1 cdita.

Chile morita 2 pzas.

Ajo 1 diente.

Pulpa de mamey 100 gr.

Caldo de pollo el necesario

Manteca de cerdo 40gr.



MARTHA SÁNCHEZ



m@chefmarthasanchez.com

Para las enchiladas

Aceite 100 ml.

Tortillas de maíz 12 pzas.

Queso panela 300 gr

Cecina de res “tasajo” 600 gr

Cebolla ½ pza.

Material de trabajo

Cuchillo

Tabla de picar

Cazo

Licudora

Comal

Sartén

Modo de preparación

1. Pelar los huesos de mamey golpeando la corteza dura que cubre la almendra.
2. Picar muy finamente esta parte del hueso y colocar en una olla con agua y sal. Llevar a ebullición por diez minutos a fuego lento.
3. Escurrir y enjuagar los trocitos de hueso de mamey.
4. Colocar las semillas bien escurridas en el comal y tostar hasta que doren y hayan perdido su humedad.
5. Tostar también en el comal el ajo y los chiles moritas desvenados y sin semillas.
6. Licuar todos los ingredientes anteriores junto con la pulpa de mamey y agregar poco a poco caldo de pollo para obtener la consistencia de una salsa tersa.
7. Calentar la manteca en una cacerola y cocinar la salsa de pixtle. Al hervor, sazonar con sal y si fuera necesario si es que está muy espesa, agregar más caldo de pollo.
8. En una sartén calentar el aceite y sumergir una a una las tortillas para que se vuelvan flexibles.
9. Cortar el queso en rebanadas y rellenar las tortillas doblando por la mitad como si fuera una quesadilla.
10. Calentar el comal y asar la cecina “tasajo”
11. Servir sobre el plato tres enchiladas de queso y bañar con la salsa de pixtle. Repartir unos aros de cebolla y acompañar con una porción de cecina asada.

MARTHA SÁNCHEZ

Fuentes

- Castellano, Teresa, “Presencia de la Cocina Prehispánica”, México, Ed. Fomento Cultural Banamex, 1986.
- García Rivas, Heriberto, “Cocina Prehispánica Mexicana”, México, Ed. Panorama, 1991, P. 155-157.

- Jaimes, Alfredo, “Investigación de campo en la Sierra Norte de Puebla”, México, Abril 2009.
- Varios, “Recetario Indígena de la Sierra Norte de Puebla”, Serie Cocina Indígena y Popular No. 6, México, Ed. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 2003.



m@chefmarthasanchez.com