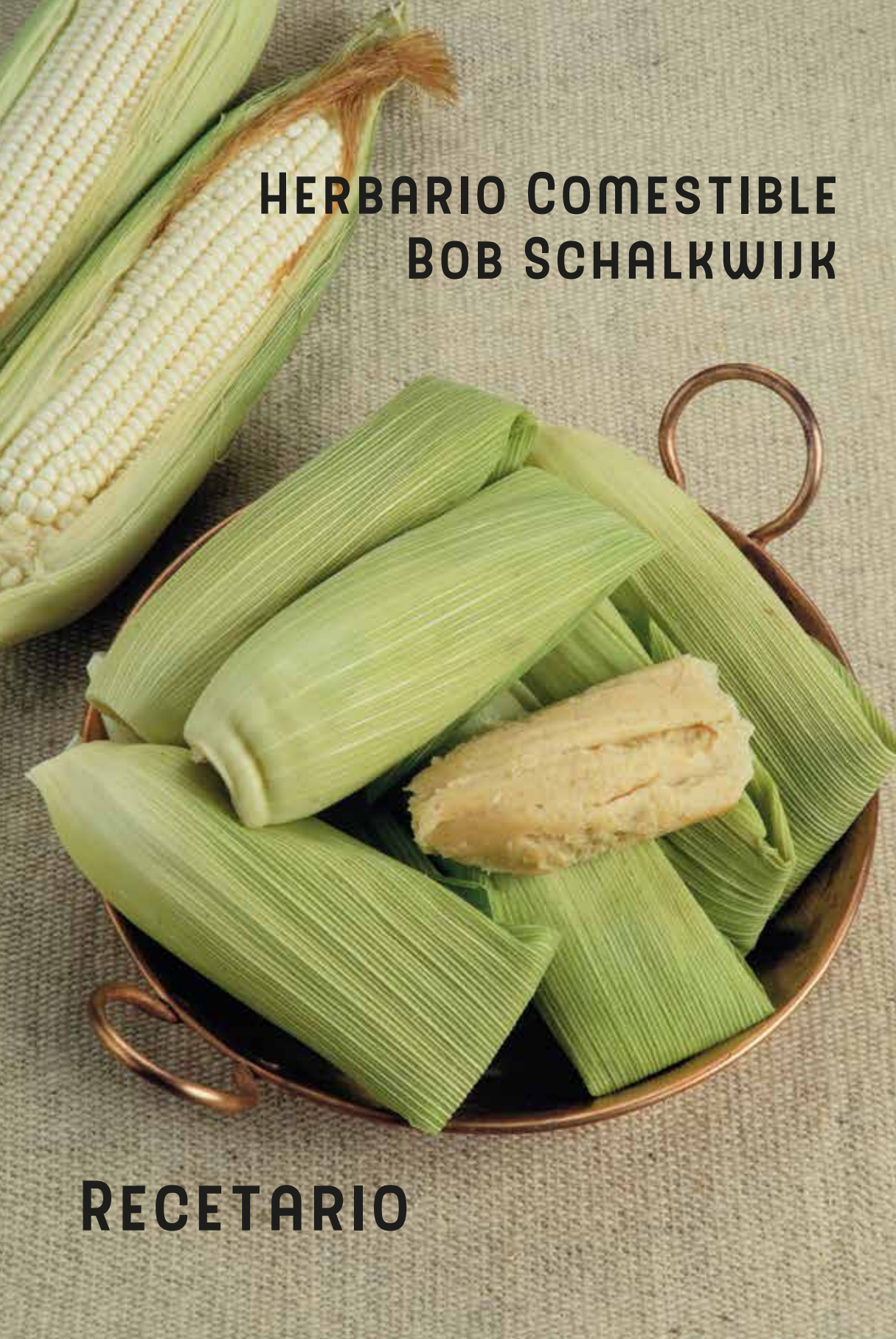


Herbario Comestible
Bob Schalkwijk

Recetario

Bob Schalkwijk

Toda forma de conocimiento comienza con la observación.

Bob Schalkwijk (Rotterdam, Países Bajos, 1933). Inspirado en la figura de su abuelo, aprendió fotografía de manera autodidacta. Viajó a México en 1958 para aprender español y tras un viaje al Valle del Mezquital decidió ser fotógrafo profesional. Al año siguiente se estableció en Coyoacán.

Ha fotografiado extensamente a la Ciudad de México, aún durante sus tragedias, como lo fueron los sismos de 1985. Fascinado por la diversidad geográfica y cultural ha incursionado en todos los estados del país, principalmente en Chiapas, Hidalgo, Oaxaca y Tabasco y en regiones como la Sierra Tarahumara y la península de Baja California. Viajero incansable, ha fotografiado en 48 países.

Realizó un amplio trabajo de fotografía publicitaria y reportajes para numerosas revistas locales y extranjeras. Su primer libro *Mexico City* (1965), es un clásico y sus libros de edición propia, son muy apreciados. Entre ellos destacan: *¿Podrías vivir como un Tarahumara?* (1975), reconocido entre los primeros fotolibros de Latinoamérica y *Tarahumara* (2014), acreedor de uno de los premios de la asociación *Printing Industries of America.*

Su catálogo digital cuenta con más de 70,000 imágenes en línea y faltan por digitalizar y catalogar medio millón. Su obra es apreciada por coleccionistas en México y el extranjero. Recibió la Medalla al Mérito Fotográfico que otorga el INAH en 2019 y diversas instituciones han reconocido su larga trayectoria. A la fecha sigue activo al frente de su estudio.

Esta selección de recetas es parte de la revista culinaria ... *y la comida se hizo,* misma que se publicó durante la década de 1980 por parte de la editorial Trillas.

Muchas familias mexicanas se sentirán identificadas con esta comida y podrán recordar su infancia y sentir que están nuevamente en casa.





LICUADO DE CIRUELA

Ingredientes

1 kg. de ciruela
3 tazas de leche
1 taza de azúcar

Instrucciones

1- Lave las ciruelas, pélelas y deshuéselas.

2- Licúe las ciruelas amarilla con el azúcar y la leche.

3- Refrigere y sirva muy frío.



PULQUE CURADO

Ingredientes

1 litro de pulque de primera
1/2 taza de leche condensada

Curado de apio
3 tallos de apio

Curado de avena
1/2 taza de avena en hojuelas

Curado dé fresa
1/2 taza de fresas

Curado de nuez
1/4 taza de nuez

Instrucciones

1- Licúe 1 taza de pulque con el ingrediente correspondiente (apio, fresa, nuez o avena) y la leche condensada.

2- Cuele y mezcle con el resto del pulque.

3- Enfríe y espolvoree con canela.



ENCHILADAS DE REQUESÓN

Ingredientes

18 tortillas chicas
1 taza de requesón
4 jitomates
2 chiles chipotles en vinagre
2 dientes de ajo
2 cucharadas
- Cafeteras de cilantro picado
- Aceite para freír

Instrucciones

1- Ase el jitomate, licúelo con el ajo y los chiles. Fríalo hasta que sazone.

2- Pase las tortillas por la salsa para que se ablanden un poco, sin que se rompan.

3- Rellene las tortillas con requesón. Dóblelas a la mitad. Colóquelas en un platón, bañe con el resto de la salsa y espolvoree con cilantro.



PALETAS HELADAS

Ingredientes

2 tazas de jugo de naranja
6 cucharadas soperas de yogurt
- Palos para paleta
- Vasos de papel

Instrucciones

1- Mezcle el jugo de naranja con el yogurt.

2- Vacíe en los vasos y meta al congelador. Cuando empiece a endurecer, clave el palo en el vaso y termine de congelar.

3- Para sacar las paletas de los vasos, introdúzcalas unos segundos en agua caliente.



GUAYABAS EN ALMÍBAR

Ingredientes

12 guayabas
1/2 taza de azúcar
1 raja de canela

Instrucciones

1- Lave las guayabas y pártalas a la mitad.

2- Mezcle el azúcar en 4 tazas de agua.

3- Hierva el agua con la raja de canela y las guayabas, hasta que estén suaves.



MOLE DE OLLA

Ingredientes

1 kg. de espinazo de puerco
2 xoconoxtles
2 elotes
1 taza de ejotes cortados en rajitas
6 calabacitas
1 cebolla
4 dientes de ajo
2 ramas de epazote
4 pimientas gordas
- Chile pasilla al gusto
- Sal

Instrucciones

1- Cueza el espinazo en 8 o 10 tazas de agua junto con los xoconoxtles sin cáscara en rebanadas, los elotes en rebanadas, las ramas de epazote, 2 dientes de ajo, la pimienta y la sal.

2- Lave, remoje y desvene los chiles. Licúelos en 1/2 taza de agua con la cebolla y el ajo restante. Agregue a la olla en que se está cociendo el espinazo.

3- Añada las calabacitas y los ejotes. Baje la flama y cueza hasta que las verduras estén tiernas.



Coco con mariscos

Ingredientes

6 cocos tiernos y chicos
1 taza de jaiba picada
1 taza de camarón fresco
3 docenas de ostiones
1 filete de pescado partido en cuadros
2 jitomates
1 cucharada sopera de perejil picado
1/2 taza de vino blanco
1 cucharada sopera de azúcar
- Jugo de 1 limón
- Aceite para freír
- Sal

Instrucciones

1- Deje la estopa a los cocos. Corte sólo la parte de arriba con serrucho para formarles un tapa. Saque el agua y aparte una taza; ahueque los cocos con cuidado y pique finamente la pulpa.

2- Fría los mariscos y el filete de pescado en aceite sin que se cuezan completamente; sáquelos y escúrralos muy bien.

3- Pique el jitomate y fríalo en el mismo aceite. Agregue el perejil, el azúcar, la sal, el vino y el agua de coco. Deje hervir para que sazone bien y se consuma el líquido un poco.

4- Baje la flama y agregue los mariscos. Hierva un poco más. Retire del fuego y añada la pulpa de coco picada y el jugo de limón.

5- Vacíe todo dentro de los cocos y hornéelos a fuego medio durante unos 15 minutos. Sirva los mariscos en los mismos cocos, poniéndoles la tapa.



Sopa de verduras

Ingredientes

2 zanahorias cortadas en cuadritos
1/2 taza de chícharos pelados
1 papa pelada y cortada en cuadritos
1/2 taza de ejotes picados
2 elotes partidos en rodajas
1 hueso poroso de res
6 tazas de caldo de pollo
2 jitomates grandes picados
1 trozo de cebolla
2 dientes de ajo
- Chile serrano al gusto
- Perejil
- Aceite para freír
- Sal

Instrucciones

1- Cueza zanahorias, chícharos, papas, ejotes y elotes, junto con el hueso y el caldo de pollo.

2- Licúe el jitomate con el ajo y la cebolla; fría y sazone; viértalo sobre el caldo donde coció las verduras. Añada perejil, sal y chile serrano al gusto.





MAYONESA RÁPIDA

Ingredientes

1 huevo
1 cucharada cafetera de mostaza
1/2 cucharada cafetera de azúcar
1 limón
1 taza de aceite
- Sal y pimienta

Instrucciones

1- En el vaso de la licuadora ponga el jugo del limón, el huevo, la mostaza, el azúcar, la sal y la pimienta y licúe.

2- Mientras licua, agregue poco a poco el aceite, hasta que espese la mezcla.

3- Refrigere y sirva.

CAFÉ

Para hacer un buen café es necesario hacer pasar agua hirviendo a través de una capa de café fresco, una sola vez. Si quiere el café más fuerte o más débil, haga la capa más gruesa o más delgada. Puede pasar agua hirviendo por el café en un filtro.

También puede hervir agua, quitarla del fuego, echar café esperar un poco y después colar. Lo importante es que el café, una vez hecho, ya no hierva. mejor tomarlo recién hecho.

El sabor del café depende del tostado y del molido. El café turco y el expreso se hacen de café molido fino. El americano, de molido medio. El buen café de olla se hace del modo anterior pero se le añade canela y piloncillo. El café vienés se hace agregando crema dulce batida al servir.

Cada persona tiene su gusto para tomar café. Haga poco; siempre es mejor tomarlo recién hecho.



CHICHARRÓN CON NOPALES

Ingredientes

300 g de chicharrón
15 tomates verdes
6 nopales
1 trozo de cebolla
2 dientes de ajo
1 pizca de carbonato
-Chile serrano al gusto·
- Aceite para freír
- Sal

Instrucciones

1- Para cocer los nopales, límpielos y pártalos en cuadritos. Póngalos en una olla con agua, la cebolla, 1 diente de ajo y una pizca de carbonato y sal.

2- Cueza en agua hirviendo los tomates y los chiles; licúelos con el otro diente de ajo. Fríalos hasta que sazonen; agregue 2 tazas de agua. Añada el chicharrón, los nopales y sal. Cueza unos minutos.



MOROS CON CRISTIANOS

Ingredientes

2 tazas de arroz integral
1 taza de frijol negro cocido
4 tazas de caldo de frijol
1/2 cebolla
7 diente de ajo
1 rama de epazote
2 Plátanos machos
- Aceite para freír
- Sal

Instrucciones

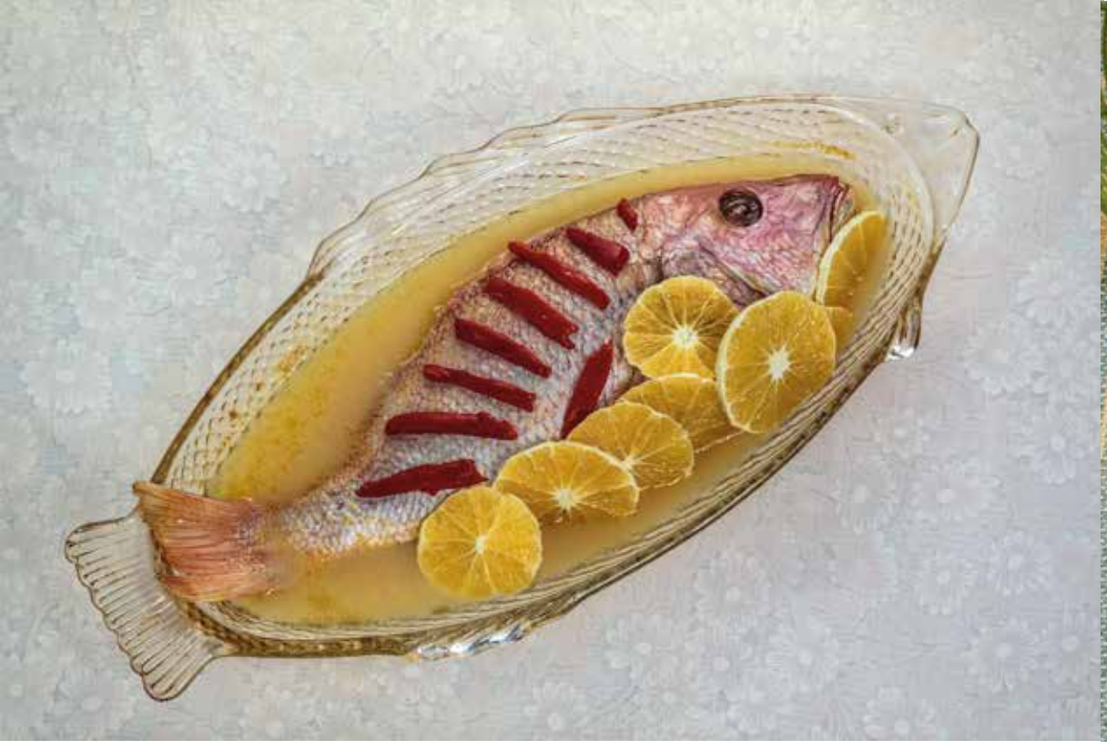
1- Remoje el arroz en agua fría durante 15 minutos. Escúrralo.

2- Licúe el ajo y la cebolla con un poco de agua.

3- Fría el arroz unos minutos, añada el ajo y la cebolla y siga friendo.

4- Agregue los frijoles y las 4 tazas de caldo, sal y epazote. Cueza sin mover hasta que el arroz esté tierno.

5- Corte los plátanos a lo largo, fría los y póngalos sobre el arroz.



HUACHINANGO EN NARANJA

Ingredientes

1 huachinango (de 1 1/2 kg)
2 tazas de jugo de naranja
3 naranjas en gajos
1 /2 lata chica de pimientos morrones en tiras
1 /4 barrita de margarina
- Sal y pimienta

Instrucciones

1- Lave bien el pescado, séquelo y espolvoréelo con sal y pimienta.

2- Coloque el pescado en molde refractario. Ponga encima pequeños trozos de margarina y agregue el jugo de naranja. Hornee a fuego medio hasta que se cueza el pescado.

3- Decore con los gajos de naranja, las tiras de pimiento y hornee 5 minutos más.



SOPA DE LECHUGA

Ingredientes

1 lechuga romanita lavada y picada finamente
2 cucharadas soperas de harina
1 lata de leche evaporada
- Pedacitos de pan
- Aceite para freír
- Sal y pimienta

Instrucciones

1- Cueza la lechuga en poca agua con sal y licúe.

2- Fría los pedazos de pan. Escúrralos.

3- Dore la harina en aceite, añada 3 tazas de agua, la lechuga licuada, sal y pimienta. Baje la flama. Agregue la leche evaporada. Cueza unos minutos y sirva con los pedacitos de pan frito.



TOMATES FRITOS

Ingredientes

12 tomates verdes
1 huevo
1 taza de pan molido
- Aceite para freír
- Sal y pimienta

Instrucciones

1- Pele, lave y rebane los tomates.

2- Bata el huevo.

3- Mezcle el pan molido con sal y pimienta.

4- Pase los tomates por el huevo, revuélquelos en el pan y fríalos en muy poco aceite hasta que doren.



SOPA DE HUITLACOCHE

Ingredientes

2 tazas de huitlacoche desmoronado
1 taza de granos de elote
6 tazas de caldo de res o pollo
1 taza de queso fresco desmoronado
1/2 cebolla picada finamente
3 dientes de ajo picados
1 rama de epazote
- Chiles serranos picados
- Aceite para freír
- Sal y pimienta

Instrucciones

1- Fría la cebolla, el ajo, el huitlacoche desmoronado, los elotes desgranados y el epazote, durante 10 minutos.

2- Agregue el caldo y añada sal y pimienta. Hierva 15 minutos más.

3- Sirva muy caliente. Añada queso desmoronado y chile serrano picado al gusto.



Bebida Tropical

Ingredientes

3 rebanadas de papaya
6 rebanadas de piña
2 naranjas peladas
2 tazas de jugo de naranja
1 taza de azúcar

Instrucciones

1- Licúe 3 rebanadas de piña en una taza de agua. Cuele y vierta sobre una jarra.

2- Agregue el jugo de naranja, 2 tazas de agua, el azúcar y mezcle.

3- Pique el resto de la piña, la papaya, las naranjas y agréguelas a la jarra. Refrigere. (Para servir, puede añadir vodka).



Pollo en Mandarina

Ingredientes

7 Pollos cortados en piezas
1 1/2 tazas de jugo de mandarina
2 mandarinas en gajos
3 cucharadas cafeteras de salsa de soya
2 cucharadas soperas de harina
14 taza de azúcar
- Margarina para freír
- Sal pimienta

Instrucciones

1- Lave las piezas de pollo, séquelas, espolvoree con sal y pimienta.

2- Enharine las piezas del pollo y fríalas en margarina hasta que estén doradas por todas partes. Saque el pollo. Cuele la grasa para que quede limpia. Añada azúcar y deje que se haga caramelo.

3- Regrese el pollo a la cacerola; mezcle con el azúcar acaramelada, agregue el jugo de mandarina y la salsa de soya. Cueza a fuego medio durante unos 30 minutos. Adorne con gajos de mandarina.



ENSALADA DE ARROZ Y APIO

Ingredientes

1 taza de arroz
1 taza de apio
1/2 picado finamente cebolla picada
7 cucharada sopera de salsa de soya
12 hojas de lechuga
- Aceite
- Vinagre

Instrucciones

1- Desinfecte y seque las hojas de lechuga.

2- Lave el arroz y hiérvalo en 3 tazas de agua hasta que esté tierno y el líquido se haya consumido. Enfríe.

3- Mezcle apio y cebolla picados con el arroz. Agregue la salsa de soya, aceite y vinagre. Siga mezclando hasta que la ensalada quede impregnada.

4- Coloque porciones de ensalada sobre hojas de lechuga.



SOPA DE CERVEZA

Ingredientes

15 cebollitas de cambray
1/2 barrita de margarina
5 tazas de caldo de pollo
1 taza de cerveza
1/2 taza de queso rallado
- Sal

Instrucciones

1- Lave las cebollitas, quíteles los rabos y fríalas en margarina unos 10 minutos.

2- Agregue la cerveza y el caldo de pollo y hierva unos 20 minutos.

3- Sirva caliente y espolvoree con el queso.



Postre de Guayaba

Ingredientes

1 taza de yogurt
4 guayabas
1 cucharada sopera de miel de abeja
1 cucharada sopera de chochitos dulces
6 medias cáscaras de naranja
3 gotitas de pintura vegetal amarilla

Instrucciones

1- Licúe el yogurt con 3 de las guayabas, la miel y las gotas de pintura vegetal. Enfríe.

2- Para servir, reparta el yogurt en las cáscaras de naranja. Rebane la otra guayaba y ponga encima del yogurt una rodajita. Espolvoree la rodajita con los chochitos dulces. Puede hacerse también con plátano, fresa o cualquier fruta.



Quelites con jitomate

Ingredientes

1 manojo grande de quelites
2 jitomates
1 cebolla
2 dientes de ajo
2 chiles poblanos
1 pizca de carbonato
- Aceite para freír
- Sal

Instrucciones

1- Limpie y lave los quelites; cuézalos en poca agua con el carbonato y escúrralos bien.

2- Ase, pele y desvene los chiles; córtelos en rajas.

3- Pique el jitomate, la cebolla y los ajos; añada sal y fría en aceite hasta que sazonen.

4- Agregue las rajas a la fritura y siga cociendo unos minutos. Añada los quelites. Mezcle y sírvalos calientes, acompañados de tortilla.



MACARRONES VERDES

Ingredientes

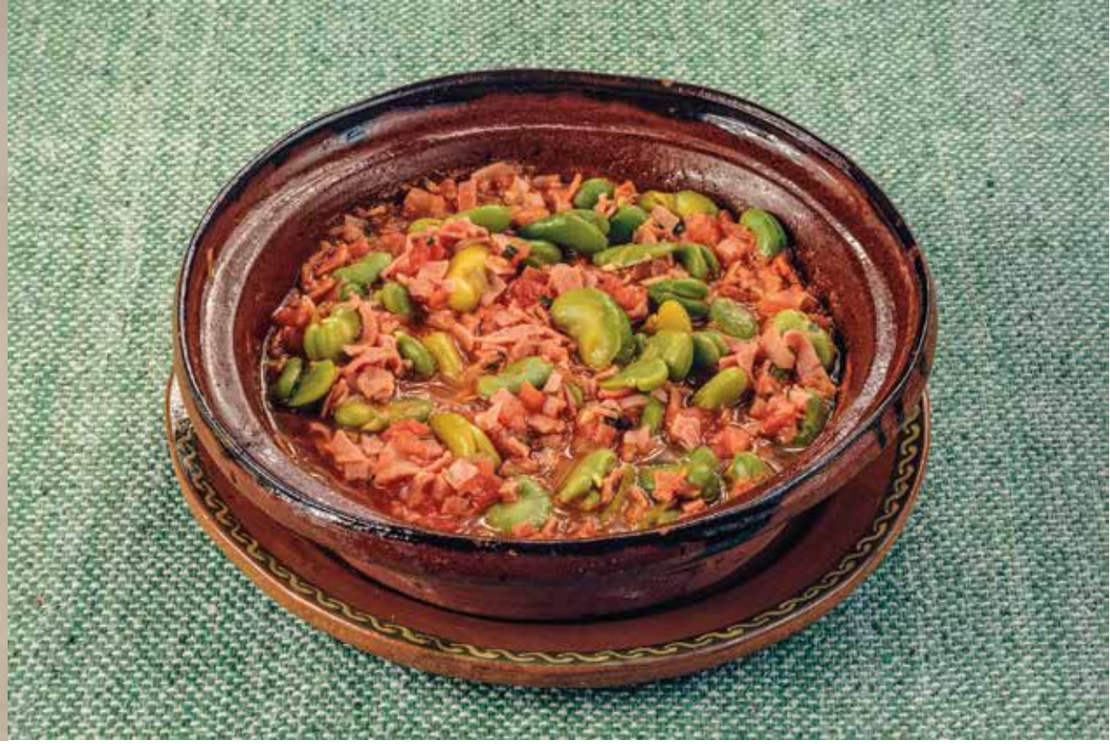
2 paquetes de macarrones
1 manojo chico de espinacas
1 trozo de cebolla
1 diente de ajo
2 cucharadas soperas de margarina
- Sal

Instrucciones

1- Lave las espinacas, escúrralas y cuézalas unos minutos en poca agua; licúelas con su agua y un diente de ajo. Vierta en una olla y manténgalas calientes a fuego bajo.

2- Cueza los macarrones en agua con sal y un trozo de cebolla, durante 20 minutos.

3- Escurra los macarrones y colóquelos en un platón. Para servir distribuya la margarina sobre el platón y bañe con la salsa de espinaca.



HABAS CON JITOMATE

Ingredientes

1 kg. de habas verdes
1 cebolla picada
4 jitomates
6 rebanadas de jamón picadas
2 cucharadas cafeteras de perejil picado
- Aceite para freír
- Sal

Instrucciones

1- Saque las habas de su vaina y enjuáguelas. Hiérvalas unos minutos y quíteles la piel que las cubre.

2- Pase el jitomate por agua caliente, pélelo y píquelo.

3- En una cacerola, fría la cebolla hasta que sea transparente. Añada el jitomate. Sazone. Agregue el jamón y las habas, media taza de agua y sal.

4- Tape la cacerola; hierva hasta que se terminen de cocer las habas y se reseque un poco la salsa. Para servir espolvoree con perejil.



Brocheta de fruta

Ingredientes

1 plátano
1 manzana
1 naranja
6 fresas
1 rebanada de piña
12 cuadritos de queso
1/2 melón

Instrucciones

1- Lave y desinfecte la fruta.

2- Pele el plátano y córtelo en rodajas.

3- Forme bolitas de melón con una cuchara.

4- Rebane la manzana y la naranja.

5- Ensarte las frutas en palos de paleta, alternándolas. Ponga trozos de queso al principio y al final. Puede bañar con miel, yogurt o gotas de limón y usar cualquier otra fruta disponible.



Pollo en cacahuate

Ingredientes

1 pollo cortado en trozos
1/2 taza de cacahuates
4 jitomates
1 clavo de especie
4 pimientas gordas
1 raja de canela
1 diente de ajo
1 cebolla
1 taza de chícharos sin vaina
1 pizca de azúcar
10 aceitunas
- Aceite
- Sal

Instrucciones

1- Cueza el pollo con los chícharos en 6 tazas de agua con ajo, cebolla y sal hasta todo esté tierno.

2- Dore los cacahuates.

3- Ase el jitomate, licúelo con los cacahuates, las pimientas, la canela, el clavo y el azúcar.

4- Fría el jitomate licuado en una cazuela hasta que sazone. Añada los chícharos, el pollo y media taza del caldo donde lo coció. Hierva 10 minutos. Añada las aceitunas y sirva.



PULPO CON YERBAS DE OLOR

Ingredientes

2 kg. de pulpo
1 taza de vino blanco
1 ramito de yerbas de olor
1 trozo de cebolla
2 dientes de ajo
6 zanahorias cortadas en cuadritos
- Margarina para freír
- Perejil
- Sal

Instrucciones

1- Lave bien los pulpos y cuézalos unos 40 minutos en olla exprés con la cebolla el ajo y las yerbas de olor.

2- Cuando los pulpos estén cocidos, despelléjelos y córtelos en trozos.

3- En una sartén fría las zanahorias margarina. Añada los pulpos y sal. Baje la flama y vierta el vino. Cueza 10 minutos más. Espolvoree con perejil.



CAMARONES AL PULQUE

Ingredientes

1/2 kg de camarón pacotilla
1 1/2 vasos de pulque
1 jícama
4 chiles pasilla
2 dientes de ajo
1 aguacate

Instrucciones

1- Tueste, desvene y remoje los chiles en pulque durante unos 20 minutos. Muélalos con el ajo.

2- Lave, pele y parta la jícama en cuadritos.

3- Lave los camarones y colóqueles en un platón junto con la jícama. Báñelos con la salsa.

4- Sirva con rebanadas de aguacate.



AGUAS FRESCAS

Ingredientes

- De plátano
3 plátanos maduros

- De tuna
8 tunas blancas peladas

- De fresa
2 tazas de fresas
-Lavadas y desinfectadas

- De guayaba
8 guayabas

- De mango
2 mangos

Instrucciones

1- Hierva 9 tazas de agua durante 10 minutos. Enfríe.

2- Lave la fruta y parta la pulpa en pedazos.

3- Licúe la fruta con el agua hervida; refrigere y sirva con cualquier comida. Endulce con miel si es necesario.



PESCADO EN COMAL

Ingredientes

6 pescados chicos
6 rebanadas de bolillo
1 vaso de cerveza
6 dientes de ajo
6 cucharadas cafeteras de aceite
1 cucharada sopera de pan molido
2 hojas de plátano
1 rama de epazote
- El jugo de 1 limón
- Sal y pimienta

Instrucciones

1- Lave las hojas de plátano. Áselas ligeramente sobre la lumbre directa.

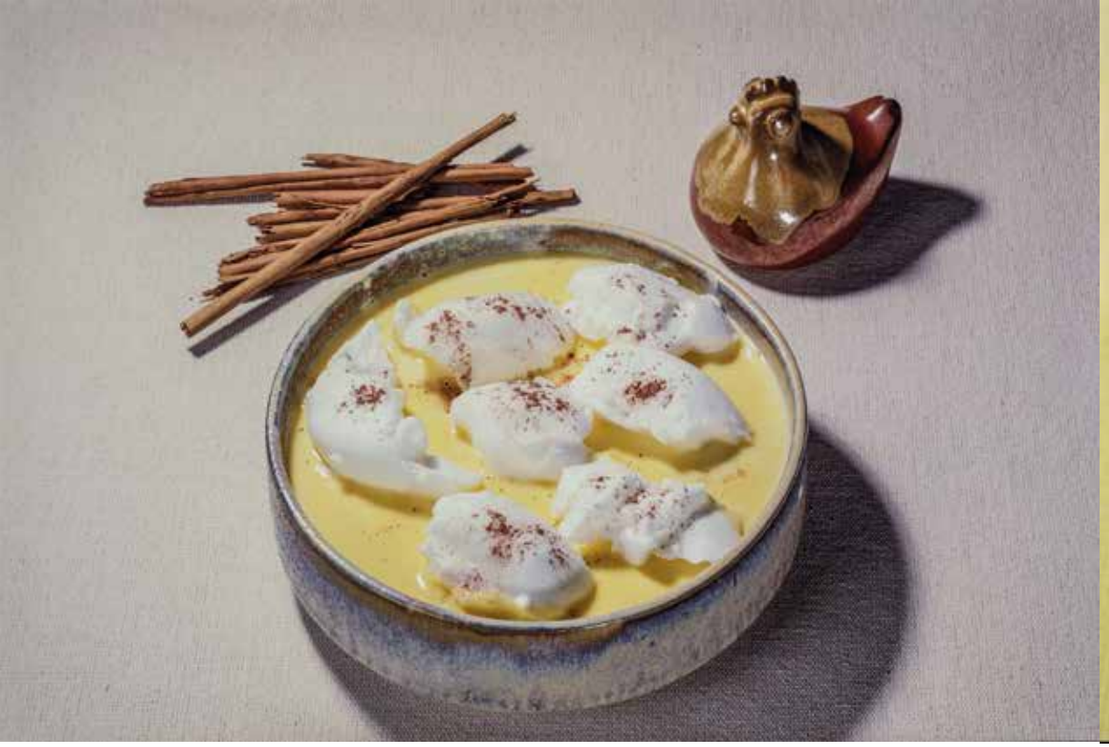
2- Remoje las rebanadas de bolillo en un vaso de cerveza unos minutos.

3- Lave los pescados, séquelos, úntelos de aceite y báñelos con el jugo de limón. Espolvoree con sal, pimienta y pan molido.

4- Rellene cada pescado con una rebanada de bolillo remojada, un diente de ajo y una hoja de epazote.

5- Envuelva los pescados con trozos de hoja de plátano.

6- Cueza a fuego muy bajo sobre el comal unos 15 minutos, volteando de vez en cuando.



ISLAS FLOTANTES

Ingredientes

4 tazas de leche
1 cucharada sopera de fécula de maíz
1 raja de canela
1 taza de azúcar
4 claras
4 yemas
1 cáscara de naranja
1 pizca de canela
1 limón
- Colorante vegetal amarillo

Instrucciones

1- Hierva la leche con la cáscara de naranja, la raja de canela y, unas. gotas de colorante durante unos diez minutos.

2- Disuelva la fécula en agua, añádala a la leche y hierva unos minutos más hasta que obtenga una crema espesa. Retire del fuego; agregue las yemas batidas y mezcle. Ponga en un platón.

3- Bata las claras a punto de turrón y añada unas gotas de jugo de limón. Coloque cucharadas sobre la crema y espolvoree con canela.



LIMONES RELLENOS

Ingredientes

12 limones
2 tazas de coco rallado
1 1/2 tazas de azúcar
- Colorante vegetal verde

Instrucciones

1- Raspe con cuidado la cáscara de los limones hasta que queden casi blancos. Hiérvalos unos diez minutos, corte una rebanada delgada en la parte superior del limón y haga dos cortes hasta la mitad. Sáqueles la pulpa y métalos en agua con unas gotas de colorante vegetal verde. Siga hirviendo unos diez minutos más.

2- Mezcle el coco y el azúcar con media taza de agua y póngalo a fuego medio hasta que el coco se ablande y quede mieloso. Rellene los limones con la mezcla.



CARLOTA

Ingredientes

12 perones .
1 barrita de mantequilla
2 paquetes de galletas marías molidas
1 taza de crema para batir
2 cucharadas soperas de grageas de chocolate
1 taza de azúcar
- El jugo de un limón
- Colorante vegetal

Instrucciones

1- Derrita la mantequilla en una sartén y fría las galletas molidas, moviendo hasta que doren. Retire del fuego y mezcle con media taza de azúcar.

2- Pele los perones, sáqueles el corazón y córtelos en trocitos. Póngalos en un recipiente con el jugo de limón y el resto del azúcar. Cubra con agua y cueza hasta que los perones estén suaves . Añada una o dos gotas de colorante y hágalos puré.















Facultad de Medicina

PALACIO DE LA ESCUELA DE MEDICINA
FACULTAD DE MEDICINA • UNAM

BOB SCHALKWIJK • AGUACATE 62 • MÉXICO, D.F. 04010 • TEL. 55 54 04 34

FOTOSEPTIEMBRE
Festival Internacional de Fotografía de México