

¡A COCINAR CON FERRONALES! UN ACERCAMIENTO AL ESTUDIO DE LA SECCIÓN DE COCINA DE LA REVISTA FERRONALES, 1930-1965 (SEGUNDA PARTE)

Covadonga Vélez Rocha

Jefa de Departamento de Fototeca
cvelez@conaculta.gob.mx

Una vez descrita la sección de cocina de la revista Ferronales y su gran recetario de cocina, producto del concurso de recetas realizado en 1959, retomemos de nueva cuenta la sección, pero ahora desde la perspectiva de los primeros años de la década de 1960, cuando se denominó “El amor entra por la cocina”, que estuvo a cargo, entre otras personas, de Josefina Velázquez de León, y que es el tercer punto al que quiero hacer referencia en esta investigación.

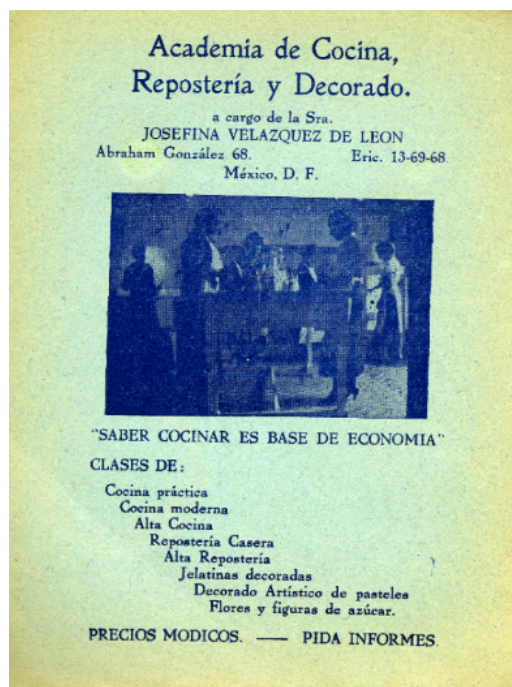
Se preguntarán ¿por qué detenernos de nuevo en la sección, específicamente cuando estuvo a cargo de esta singular mujer? La respuesta tiene dos vertientes, por un lado, la importancia que tuvo Josefina Velázquez de León en el ámbito culinario de México durante aquellos años, y por otro, mostrar una más de sus facetas editoriales, como lo fue su participación en esta revista ferroviaria.

No ahondaré mucho en la vida de doña Josefina, debido a que existen trabajos de reconocidos académicos que se han dado a la tarea de investigar a fondo y bajo diversas lupas su trayectoria como mujer, como autora de libros de cocina, y como empresaria gastronómica y editorial.³¹

Cuando se incursiona en el tema de la cocina como espacio, la comida y los recetarios del siglo xx mexicano, se topa uno con personajes representativos que atrapan la atención, y uno de ellos es precisamente doña Josefina Velázquez de León. Esta mujer mexicana, nacida en el estado de Aguascalientes en el año de 1899, pasó buena parte de su vida en la ciudad de México,³² es ahí donde creó y lideró una de las escuelas de cocina más afamadas, la Academia de Cocina, Repostería y Decorado “Velázquez de León”, ubicada en la 4ta. Calle de Abraham González número 68.

³¹ Véanse los trabajos de Jeffrey M. Pilcher, *¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad mexicana*, trad. de Victoria Schussheim. México, Ediciones de la Reina Roja / Conaculta / CIESAS, 2001. “Josefina Velázquez de León: “Apostle of the Enchilada”, en *The human tradition in Mexico*. Estados Unidos, SR Books, 2003, pp. 199-210; José Luis Juárez López, *Nacionalismo culinario. La cocina mexicana en el siglo xx*. México, Conaculta, Dirección General de Culturas Populares, 2008; Cristina Barros, *Los libros de la cocina mexicana*. México, Conaculta, 2009; Sandra Aguilar Rodríguez, “La mesa está servida: comida y vida cotidiana en el México de mediados del siglo xx”, en *Hib Revista de Historia Iberoamericana*, vol. 2, núm. 2, año 2009, pp. 52-82. En: [http://revistahistoria.universia.net].

³² J. M. Pilcher, *op. cit.*, p. 194.



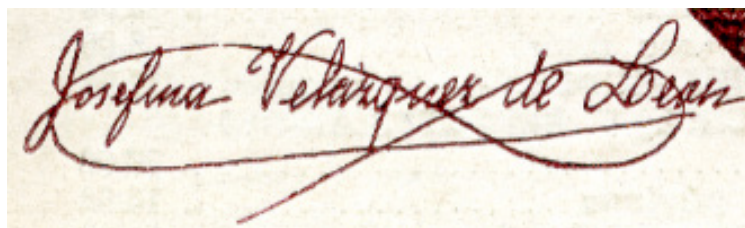
Bajo el lema “Saber cocinar es base de economía”, doña Josefina impartió en la academia cursos de cocina práctica, cocina moderna, alta cocina, repostería casera, alta repostería, jelatinas (sic) decoradas, decorado artístico de pasteles, y flores y figuras de azúcar.³³ A estos cursos llegó una gran cantidad de alumnas, procedentes sobre todo de la alta sociedad de la Ciudad de México, hacia mediados de la década de 1930.³⁴



³³ J. Velázquez de León, *La cocina económica. Método práctico con todas sus recetas experimentadas por su autora en su Academia de Cocina y Repostería que comprueban su garantía*, 2da. ed. México, JVL, 1945, s. p.

³⁴ J. M. Pilcher, *op. cit.*, p. 195.

Ante el éxito de la academia, instalada en la planta baja de su casa, doña Josefina Velázquez de León comenzó a ampliar su negocio ofreciendo banquetes, pero además centró su atención en las publicaciones,³⁵ como autora no sólo de artículos para revistas, sino también como escritora de libros de recetas de cocina y posteriormente como editora de sus propios libros.



Según consta en un folleto, ella misma afirmó que su primer libro lo editó en 1936: “En 1936, llena de ilusiones y temores, escribí mi primer libro, deseosa de agradar a las Amas de Casa para facilitar el diario problema de la alimentación [...]”.³⁶

Este libro se tituló *Manual práctico de cocina*,³⁷ publicación bastante extensa con recetas esencialmente de comida internacional,³⁸ el cual sería reeditado en los años 1939, 1943, 1947, y al parecer se realizó otra edición, de la cual no tenemos la referencia del año. Para la segunda edición de este libro, doña Josefina amplió el título, ahora se llamaría: *Manual práctico de cocina y repostería*, y de este modo se reeditaría en los siguientes años, pero ahora con una ampliación considerable de páginas y láminas a color. Su precio oscilaba entre los 10 y los 18 pesos, de acuerdo al tipo de encuadernación que se prefiriera: rústica, con

³⁵ “Josefina Velázquez de León: “Apostle of the Enchilada”, en *op. cit.*, p. 203.

³⁶ J. Velázquez de León, *Fiesta de los 100 libros*. México, Ediciones Josefina Velázquez de León, s/f, p. 3.

³⁷ J. Velázquez de León de González, *Manual práctico de cocina*. México, Academia Calrod, 1936, 334 pp.

³⁸ J. M. Pilcher, *op. cit.*, p. 198.

percalina, grabado en oro con un nombre determinado, o empastado en blanco con caja especial para regalo de boda.³⁹

Libros de Cocina y Repostería por la Sra. Velázquez de León.



MANUAL PRACTICO DE COCINA Y REPOSTERIA
3a. Edición.
Obra ilustrada, 600 páginas, láminas a colores, 560 recetas.

PRECIO DEL EJEMPLAR:
Enuadernación argentina . . . \$ 10.00
Empastado en percalina . . . 15.00



REPOSTERIA SELECTA
2a. Edición.
Obra ilustrada, 400 páginas, láminas a colores.

El libro que enseña a hacer desde el pan de levadura, hasta el más artístico pastel, flores y figuras de azúcar de vaciado y pastillaje.

PRECIO DEL EJEMPLAR:
A la rústica . . . \$ 8.00
Empastado en percalina . . . 12.00



LOS 30 MENUS
6a. Edición

El libro con el que resuelven las Amas de Casa el diario problema ¿QUE COMEREMOS HOY?, con un suplemento de otros 30 Menús de recetas sencillas propias para el ambiente actual.

PRECIO DEL EJEMPLAR. . . . \$ 2.00



FIESTAS PARA NIÑOS
2a. Edición.

Folleto ilustrado, 48 páginas. Manera de poner menús y recetas de sandwiches, jaleatinas y pasteles propios para niños.

PRECIO DEL EJEMPLAR. . . . \$ 1.25

Se envían C. O. D. a toda la República.
ACADEMIA DE COCINA Y REPOSTERIA
Abraham González 68. Eric. 13-69-68.
México, D. F.

En 1937 publicó *Los 30 menús del mes*,⁴⁰ en donde presentó las recetas organizadas por menú, con la finalidad de que las amas de casa resolvieran “el diario problema ¿Qué comeremos hoy?”.⁴¹ Su siguiente libro saldría a la luz un año después, en 1938, con el título *Repostería selecta. El arte de hacer pasteles*,⁴² y al igual que los anteriores contaría con varias reediciones.

Hacia mediados de la década de 1940, Josefina Velázquez de León tenía publicados, además de los ya mencionados, *La cocina económica. Método práctico con todas sus recetas experimentadas por su autora en su Academia de Cocina y Repostería que comprueban su garantía; Fiestas*

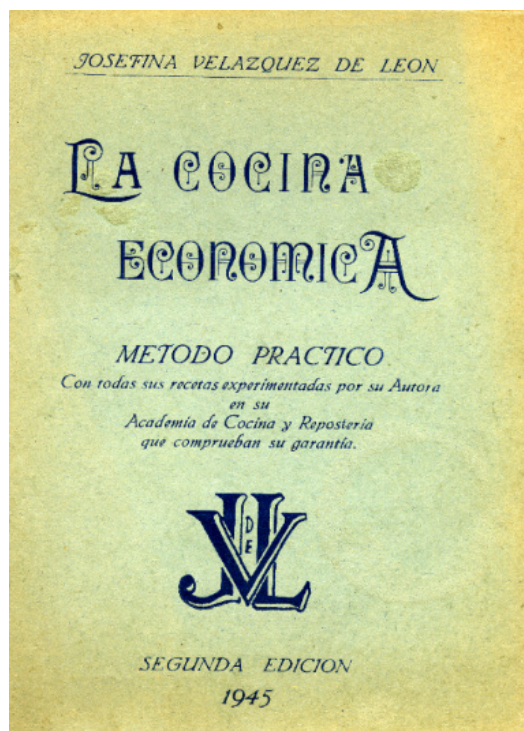
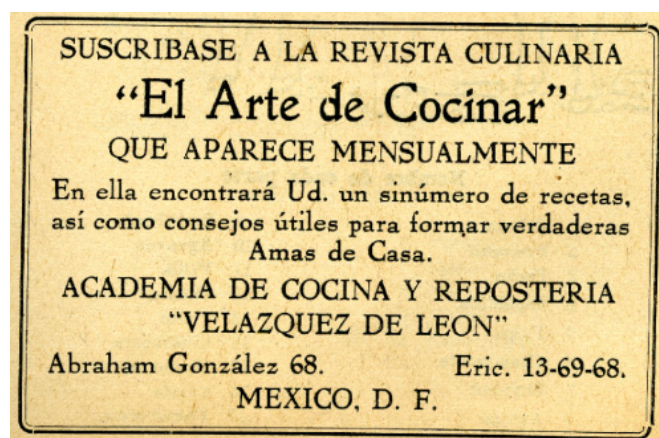
³⁹ J. Velázquez de León, *La cocina económica*, op. cit., p. 347.

⁴⁰ J. L. Juárez López, *Nacionalismo culinario. La cocina mexicana en el siglo xx*. México, Conaculta, Dirección General de Culturas Populares, 2008, p. 134.

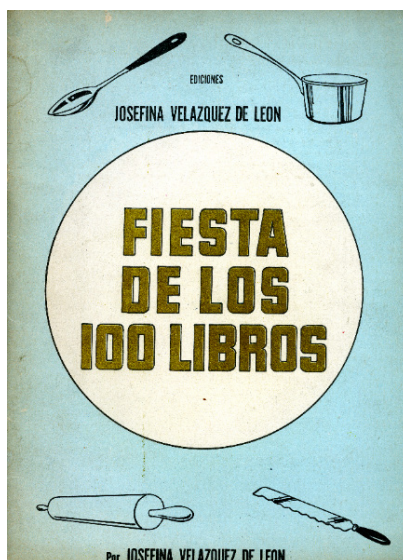
⁴¹ J. Velázquez de León, *La cocina económica*, op. cit., contraportada.

⁴² J. Velázquez de León de González, *Repostería selecta. El arte de hacer pasteles*. México, Academia Calrod, 1938, 97 pp.

para niños, ambos en su segunda edición, así como una revista mensual que tituló *El Arte de Cocinar*, cuya suscripción anual tenía un costo de cuatro pesos, y el número suelto costaba 40 centavos. La revista se dividía en varias secciones que incluían el artículo de fondo, teoría de la cocina y repostería, consejos útiles, el ABC y principios de la cocina, además de recetas de cocina práctica para uso diario, consejos sobre cómo aprovechar las frutas y las legumbres; recetas de repostería, ilustraciones para repostería, servicio de mesa, el ama de casa en sociedad, cocina regional y cocina extranjera.



Podríamos continuar la lista de los innumerables libros y folletos que Josefina Velázquez de León escribió y editó hasta su muerte ocurrida en 1968, pero baste citar aquí sólo algunos de sus títulos: *Cómo cocinar en tiempos de carestía*; *La cocina instantánea*; *Platillos de vigilia*; *Cocina en el aire*; *Cómo cocinar en los aparatos modernos*; *Cocina de la recién casada*; *Cocina mexicana de abolengo*; *Pasteles modernos*; *Repostería alemana y vienesa*; *Pasteles artísticos*; *Práctica de decorado de pasteles en 100 lecciones*; *Postres mexicanos*; *Especialidades para Navidad*; *Especialidades para el día de las madres*; *Cocina de Chihuahua*; *Cocina de Nuevo León*; *Cocina tamaulipeca*; *Pescados y mariscos*; *Platillos de verduras*; *Entremeses*; *Bautizos*; *Primeras comuniones*; *Bodas*; *Cómo improvisar fiestas*; *Cocina de bolsillo*; *Fiesta de los 100 libros*; entre muchos otros más.



Josefina Velázquez de León también colaboró en otras revistas, además de en *Ferronales*, como en la revista *Mignon*, publicación editada en la ciudad de Puebla con un tiraje de 25 000 ejemplares, la cual promovía manualidades, moda⁴³ y, por supuesto, gastronomía. Su participación comenzó en 1938 y se extendió durante más de dos décadas.⁴⁴ Fue a principios de la década de 1960 cuando comienza a colaborar en la revista *Ferronales*, de la empresa Ferrocarriles Nacionales de México, en su sección de cocina.

⁴³ Gloria Tirado Villegas, "Las mujeres: entre el espacio doméstico, público y político, Puebla, México, durante la década de 1950", en *Diálogos. Revista electrónica de Historia*, núm. especial, 2008, IX Congreso Centroamericano de Historia. Historia y Género, pp. 2864-2865. En: [<http://historia.fcs.ucr.ac.cr/a/rtriculos/2008/especial2008/articulos/09>].

⁴⁴ J. M. Pilcher, ed., *The human tradition in Mexico*, op. cit., p. 203.

LA REVISTA FERRONALES

La participación de Josefina Velázquez de León en esta revista comprendió algunos meses de los años 1960 a 1962, siendo más constante durante el primer año. Su primera participación fue en abril de 1960, en la sección de cocina denominada “Y ahora... vamos a cocinar”. En ésta echo mano de sus renombrados menús, incluyendo tres a los que tituló “3 menús para abril”. Los menús constaban de cuatro tiempos, por ejemplo, el número 1 incluyó: sopa de zanahoria, huevos criollos, croquetas rellenas de espinaca y copitas de postres de melón. Entre las recetas de los menús se insertaron tres imágenes en blanco y negro, que correspondían a tres de los platillos: pescado a la veracruzana, copitas de postre de melón y carne fría.⁴⁵



**Y Ahora ...
Vamos a Cocinar**

**Por
JOSEFINA
VELAZQUEZ
DE LEON**

3 menús para abril

MENÚ NUMERO 1

1-SOPA DE ZANAHORIA
2-HUEVOS CRIOLLOS
3-CROQUETAS RELLENAS DE ESPINACA
4-COPITAS DE POSTRES DE MELÓN

SOPA DE ZANAHORIA
Ingredientes:
Dos zanahorias largas y ágiles, un huevo, tres cucharadas de aceite, una cebolla, un diente de ajo, 150 gramos de jitomate, seis cucharadas de aceite, un litro y medio de caldo de la carne, una rama de perejil.

Manera de hacerse:
En dos cucharadas de aceite se fríe una cucharada de harina cuando tome un buen color dorado se agrega el jitomate, sazonado, melado con el ajo, la cebolla y el caldo; cuando rasque, se añade el caldo y se deja hervir un poco para que se sazone y se le agrega el perejil picado y los bulbos; después de que de un hervor se sirve inmediatamente.

Manera de hacer los bulboles:
Las zanahorias se cuajan, se rebajan en rebanadas chicas y redondas; se pasan por la harina y por el huevo batido, frías en el aceite se hacen en el caldo a que den un hervor y se sirven frías.

HUEVOS CRIOLLOS
Ingredientes:
Tres jitomates grandes, cinco huevos, media taza de nata, cincuenta gramos de queso añejo.

Manera de hacerse:
Los jitomates se parten a la mitad, se ahuecan, se unta de sal y pimienta.

se coloca cada mitad de jitomate en un sustituido redactorio, se hacen los jitomates con los huevos machados con la nata, sal y pimienta, se espolvorean de queso, se meten al horno a que terminen de servir inmediatamente.

CROQUETAS RELLENAS DE ESPINACA
Ingredientes:
Cinientos gramos de carne de res molido, 250 gramos de papa, dos cucharadas de harina, tres huevos, ocho cucharadas de polvo de pan, 150 gramos de manteca, tres cebollas, 300 gramos de espinaca, 300 gramos de jitomate, media cucharada de orégano, una cucharada de comino, tres pimientas verdes.

Manera de hacerse:
La carne se aprieta, se hace una bolita, se pone a cocer en agua hirviendo, ya cocida, se mezcla con una cebolla y las pimientas, se le agregan los tomates, los papas cocidas y hervidas, las cucharadas de harina, se hacen las croquetas poniéndolas en el centro el interior de espinacas, se pasan por harina, por el huevo y el polvo de pan se fien en la manteca, se sirven en cada plato acompañados con la salsa. El refresco se hace frito en una cucharada de manteca una cebolla picada, agregándole las espinacas crudas, finamente picadas, sal y pimienta, después en el fuego hasta que forme una pasta, la salsa se hace frito en una cucharada de manteca una cebolla picada, se le agrega el comino y el vinagre.

COPITAS CON POSTRES DE MELÓN
Ingredientes:
Quince gramos de melón, un cuarto de litro de leche, 300 gramos de azúcar, 50 gramos de crema.

Manera de hacerse:
El melón se muele, se mezcla con la leche y el azúcar, se pone al fuego cuando se ve el fondo a la cazuela, se retira del fuego y cuando melón se vacía a copitas de cristal, advirtiéndose cada copita con una crema.

MENÚ NUMERO 2

1-ARROZ CON PIMENTON FRESCO
2-CARNE FRÍA
3-ACELGAS CON TUCINO
4-CREMA DE MAREY
5-ARROZ CON PIMENTON FRESCO

Ingredientes:
Dovecinete cincuenta gramos de arroz, una cebolla, tres pimientos marinos frescos, 100 gramos de manteca,

⁴⁵ Revista Ferronales, t. xxxi, núm. 4. México, abril, 1960, pp. 84-85.

En el siguiente número de la revista, publicado en mayo de ese mismo año, el título de la sección cambió por el de “El amor entra por la cocina”, y coincide con el festejo del día de las madres. Para este número doña Josefina envía su colaboración, pero esta vez sus siete recetas no se organizaron por menús, sino que se presentaron de manera individual: coctel de limón, entremés surtido, sopa de crepas con pollo, pescado a la francesa, lomo con puré de papa, helado de chabacano y, por la fecha a conmemorar, incluyó el pastel para el día de las madres.⁴⁶



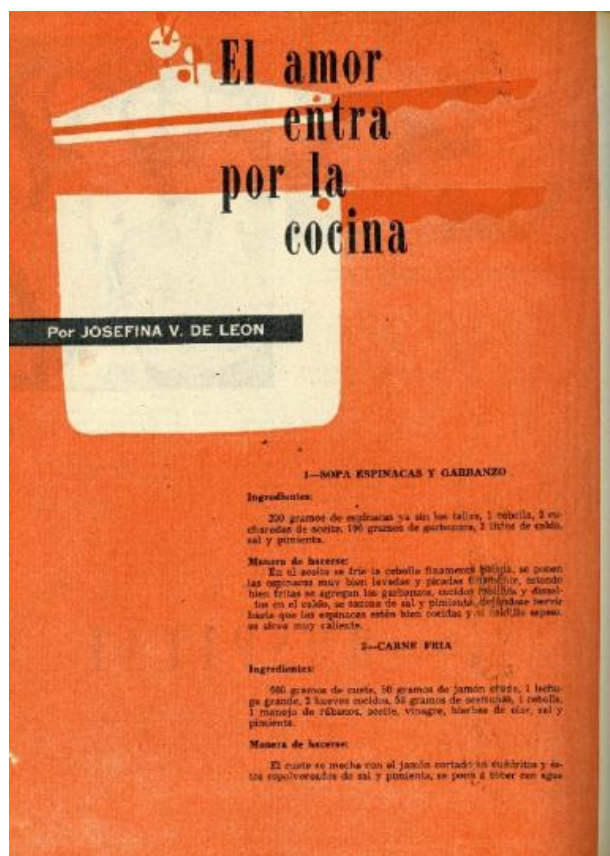
En el mes de junio, Josefina Velázquez de nuevo incluyó dos menús divididos en cuatro tiempos. El primero incluyó una sopa de espinaca y garbanzo, carne fría, budín de chícharo y postre frío. El segundo menú estuvo conformado por una sopa de verduras y fideo, lomo con ciruelas, delicias de papa y cajeta de leche con piña. Cabe mencionar que en esta tercera colaboración, la revista hace publicidad al primer folleto de la nueva serie *Ideas novedosas de cocina y repostería*, editado por doña Josefina:

⁴⁶ *Ibid.*, t. xxxi, núm. 5. México, mayo, 1960, pp. 69-71.

Señora ama de casa:

Presente en su hogar platillos novedosas y de excelente sabor. Pida el folleto número uno de la serie “Ideas novedosas de cocina y repostería” Este libro editado por la señora Josefina Velázquez de León contiene recetas de cocina sencilla, de alta cocina, pasteles, adornos de mesa, cocteles.

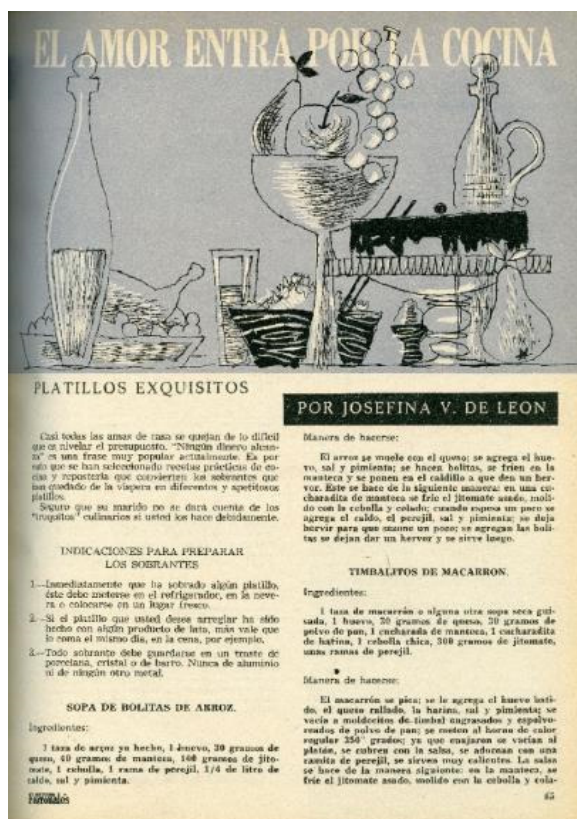
Solo cuesta un peso el ejemplar. Para fuera de la ciudad basta con enviar un peso con treinta centavos y lo recibirá a vuelta de correo certificado. Academia de cocina Velázquez de León. Bolívar número 58-México, D. F.⁴⁷



En julio otra vez cambió la presentación de sus recetas. Esta vez incluyó platillos que se preparaban con sobrantes de comida, lo que recuerda al título de uno de sus libros *Cómo aprovechar los sobrantes*. En las palabras introductorias mencionó que ante la queja constante de las amas de casa de que el presupuesto era difícil de nivelar o que “ningún dinero alcanza”, decidió seleccionar algunas recetas de cocina y repostería que convertirían a los sobrantes en platillos deliciosos.

⁴⁷ *Ibid.*, t. xxxi, núm. 6. México, junio, 1960, pp. 70.

Antes de presentar sus recetas, doña Josefina incluyó algunas indicaciones para preparar los sobrantes antes de ser utilizados para las recetas: en primer lugar, todo lo que sobra de un platillo debe guardarse en el refrigerador. Además, si dentro de los sobrantes hay algún ingrediente de lata, entonces debe cocinarse y comerse el mismo día. Por último, los sobrantes deben guardarse en trastes de porcelana, cristal o barro, nunca de aluminio o de otro metal.⁴⁸ Las recetas incluidas en este número fueron: sopa de bolitas de arroz, timbalitos de macarrón, jitomates rellenos, bocado mexicano, guisado económico, tortitas de carne y jamón, carne a la vinagreta, chiles rellenos, tostaditas de papa y suspiros.



Al finalizar la sección la revista incluyó información sobre los cursos por correspondencia que impartía la Academia de Cocina Velázquez de León, los cuales se enviaban a las interesadas mes con mes por un costo de veinte pesos, y se podían inscribir a la academia de cocina por veinte pesos más.⁴⁹

En el número de agosto de la revista no se incluyó la participación de doña Josefina. Sería hasta septiembre cuando ella retomaría la sección.

⁴⁸ *Ibid.*, t. xxxi, núm. 7. México, julio, 1960, p. 65.

⁴⁹ *Ibid.*, t. xxxi, núm. 7. México, julio, 1960, p. 67.

Para este mes escogió recetas alusivas a las fiestas patrias, comenzando con unas quesadillas de flor de calabaza, seguidas de un pozole, chilaquiles, dedos de charro, tostaditas horneadas, barquitas mexicanas, enchiladas, chalupas poblanas, y pambacitos compuestos.⁵⁰

Para el mes de octubre, doña Josefina no presentó sólo recetas como lo venía haciendo en sus anteriores participaciones, sino que esta vez fue más versátil: dividió la sección en tres partes, primero hizo referencia a consejos útiles para las amas de casa, por ejemplo: cómo hacer pasteles más altos que el molde, cómo conservar frescas las mitades de las frutas jugosas, cómo evitar que la mantequilla se queme, entre otras. La segunda parte la dedicó al dulce casero, debido a que durante ese mes las amas de casa pensaban más en las conservas, sobre todo en las mermeladas y confituras. Por esta razón incorporó las recetas de las mermeladas de jitomate, durazno y naranja, así como las recetas para secar frutas, sobre todo higos, ciruelas, duraznos y uvas. La última parte, a la que tituló “Las manzanas pueden convertirse en un postre maravilloso”, la reservó para la receta de un postre, al que denominó “Manzanas princesa”.⁵¹

Noviembre fue para Josefina Velázquez el mes de los postres clásicos, por lo que las recetas presentadas fueron: arroz con leche, leche quemada, chongos zamoranos, postre de garbanzo, flan económico, cocada y cubiletes.⁵² Y ya para el número de diciembre, mes significativo por las festividades de la Navidad, doña Josefina hizo una presentación alusiva a la fecha:

Navidad es una fiesta que se festeja en todos los hogares; en ese día, ricos y pobres desbordan sus anhelos y buenos deseos de compartir con los suyos este acontecimiento; es esta una de las ocasiones en que el ama de casa puede lucir sus habilidades obsequiando a sus familiares exquisitos platillos.

Un buen coctel, una sopa caldosa, un platillo de pescado, el tradicional pavo relleno, servido con una salsa dulce caliente, una ensalada, los buñuelos, pequeños dulcecitos, un exquisito pastel de frutas y unos ponches calientes, bien preparados, forman una cena completa, con la que halagará a sus seres queridos en esta noche de tanta alegría.⁵³

Una vez hecha la presentación, Josefina Velázquez de León comenzó por presentar dos recetas de ponches y un coctel: ponche 24 de diciembre, hecho a base de azúcar, yemas de huevo, jarabe de limón o naranja, leche y agua de azahar, y el ponche de granada, elaborado con granadas, agua, ciruelas pasas, canela y tequila. El coctel de Navidad era hecho a base de jugo de naranja, ron, Vermouth, jarabe de granada y cerezas.

⁵⁰ *Ibid.*, t. xxxi, núm. 9. México, septiembre, 1960, pp. 68-69.

⁵¹ *Ibid.*, t. xxxi, núm. 10. México, octubre, 1960, pp. 66-67.

⁵² *Ibid.*, t. XXXI, núm. 11. México, noviembre, 1960, pp. 56-57.

⁵³ *Ibid.*, t. XXXI, núm. 12. México, diciembre, 1960, pp. 70.

Para continuar con el menú navideño, Josefina incorporó algunas recetas para la cena, que incluían entremeses rápidos, una sopa tártara, un pescado para Navidad, unas galletas que denominó “Estrellas de Navidad”, y cerró con dulcecitos de dátil.



En 1961, la participación de Josefina Velázquez de León en la sección de cocina de la revista *Ferreñales* ya no fue continua como lo había sido durante el año anterior. Las recetas sólo aparecieron en cuatro números, en los meses de enero, abril, junio y agosto.

En el mes de enero, doña Josefina hizo hincapié en las verduras con una serie de consejos sobre la limpieza, la forma de desinfectarlas y su preparación. Tal fue el caso de los chícharos, ejotes, calabacitas, col de Bruselas, espinacas, alcachofas, chayotes, acelgas, nopales, verdolagas, coliflor, col, zanahorias, entre otras. Además, en un pequeño recuadro, presentó la manera de preparar cereales con leche, como la avena, el arroz inflado y el trigo.⁵⁴

⁵⁴ *Ibid.*, t. xxxii, núm. 1, México, enero, 1961, pp. 34-35.

MANERA DE LIMPIAR LAS VERDURAS:

ANTE todo deben lavarse perfectamente para quitarles la tierra y los gérmenes que pueden haber recogido en el agua en la que hayan sido lavadas antes. Las verduras que poseen muchas hojas, como COL, COLIFLOR, COLETTAS DE BRUSÉLAS, LECHUGA, etc., después de lavadas y quitadas las hojas secas, deben ser puestas, durante veinte minutos, en un litro de agua, con una cucharadita de sal, para que se desprendan y suban a la superficie todos los insectos que se encuentran dentro de la verdura. Las espinacas, la lechuga y el apio deben lavarse hoja por hoja en varias aguas.

SECCION DE COCINA

Las VERDURAS

Por Josefina Velázquez de León

DESINFECTE LAS VERDURAS QUE SE TOMAN CRUDAS

En un litro de agua se pone la tintura de yodo necesaria para darle un ligero color amarillito y, en ella, se lavan las verduras que se toman crudas, como la lechuga, el apio, la zanahoria, el jitomate, el pepino, la col, etcétera. Después se enjuagan con agua limpia. **ASI PREPARADAS NO SON PELIGROSAS PARA LA TIFOIDEA Y CONSERVAN TODAS SUS VITAMINAS.**

Elchihares: Se cocen en agua hirviendo, poniendo, para cada medio litro de agua, media cucharadita de azúcar, una de sal y lo que se toma de la cucharada con la punta de un cuchillo.

Ejotes: Se fríen, quitándoles de los lados la ladera que dicen. Se sacan de agua hirviendo. Para cada medio litro de agua, media cucharadita de azúcar, una de sal y lo que se toma de la cucharada con la punta de un cuchillo.

Calabacitas: Se les quita el tronquito y se ponen en medio litro de agua hirviendo, con una cucharadita de azúcar, una de sal y lo que se toma de la cucharada con la punta de un cuchillo.

Colettas de Brusélas: Se cocen en medio litro de agua hirviendo, con una cucharadita de sal y lo que se toma de la cucharada con la punta de un cuchillo.

Espinacas: Se les quitan los tallos a las hojas y se ponen a cocer en medio litro de agua hirviendo, con una cucharadita de sal y lo que se toma de la cucharada con la punta de un cuchillo.

Chapote: Las chapotes se ponen a cocer en medio litro de agua hirviendo, con una cucharadita de azúcar, una de sal y lo que se toma de la cucharada con la punta de un cuchillo. Ya cocidas, se les quita la ladera.

Asélgas: Se ponen a cocer en medio litro de agua hirviendo, con una cucharadita de sal y lo que se toma de la cucharada con la punta de un cuchillo.

Acenderas: Se cocen en litro y medio de agua hirviendo, con una cucharadita de sal y lo que se toma de la cucharada con la punta de un cuchillo.

Nopales: Se ponen a cocer en medio litro de agua hirviendo, con una cucharadita de sal, una cucharilla con rabeo y lo que se toma de la cucharada con la punta de un cuchillo.

Verdúlagas: Se les quita los tallos y las cocinas se ponen a cocer en medio litro de agua hirviendo, con una cucharadita de sal y lo que se toma de la cucharada con la punta de un cuchillo.

34

Para el número de abril, Josefina Velázquez dividió la sección en dos partes, por un lado, presentó un menú en el que incluyó cuatro recetas de platillos: sopa de rombitos de crepa; adoquines, ejotes con huevo y el postre de piña y coco. A la segunda parte la tituló “Platillos de Yucatán”, y ahí presentó la receta del clásico platillo yucateco “Frijol con puerco”, no sin antes hacer una presentación de la culinaria yucateca:

Los platillos típicos de Yucatán son todos diferentes y deliciosos. El Muchipollo es un pastel de barbacoa de pollo; el relleno negro es un pavo estofado con carne de cerdo y salsa negra; el papatzul es tortilla de huevo con semillas de calabaza; los panuchos son tortillas de harina con frijoles y carne o pollo adentro; la cochinita pibil es cerdo tierno estilo Yucatán; el escabeche es pescado en vinagre. El pescado de Progreso es llevado diariamente a Mérida a

donde llega fresco. Hay muchos venados en los bosques cercanos y su carne es un platillo popular.

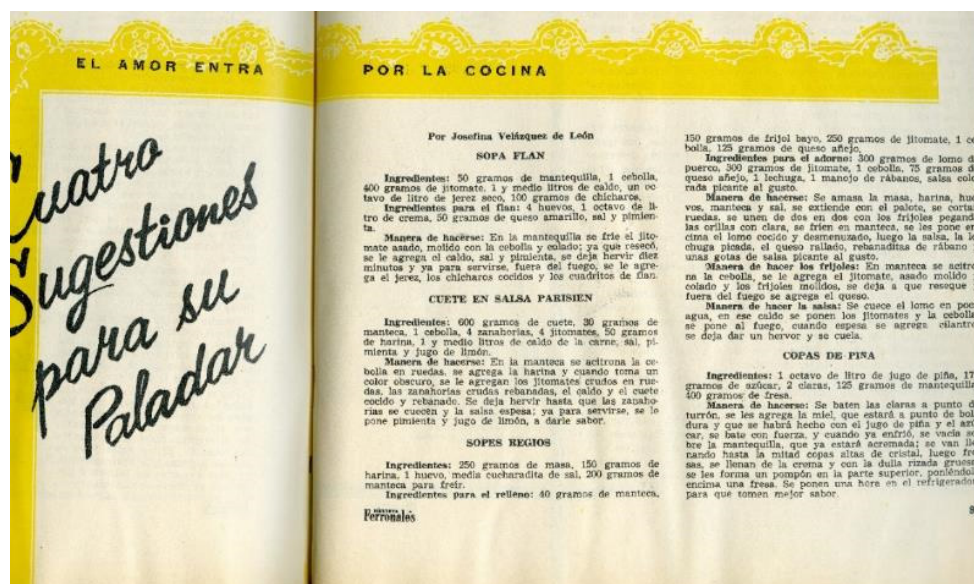
Las frutas tropicales abundan: cocos, naranjas, tamarindos, papayas, abocados, mameyes, mangos, guayabas, granadas, guanábanos (la sopa agria de las Indias Occidentales), higos, piñas, plátanos, zapotes y fruta del árbol del chicle.⁵⁵

Al terminar la receta del frijol con puerco, se atribuye a Josefina Velázquez de León la receta de este platillo.

En el mes de junio, doña Josefina volvió a presentar sus menús. El primero incluyó cuatro recetas: sopa de chícharo, rollito de carne, enchiladas, copitas de mamey y merengue. El segundo menú fue muy corto, sólo incluyó una receta: arroz con taquitos de guacamole.⁵⁶

El mes de agosto, último mes del año en el estuviera a cargo doña Josefina de la sección “El amor entre por la cocina”, presentó sólo cinco recetas a las que denominó “Cinco sugerencias para su paladar”. En esa ocasión incluyó sopa seca de nidos de macarrón, col rellena, budín de salchicha, estrellas de frutas y nieve de plátano.⁵⁷

Su última participación a cargo de la sección se dio en mayo de 1962, y la denominó casi igual que la anterior: “Cuatro sugerencias para su paladar”. En ella presentó cuatro recetas: sopa flan, cuete en salsa parisien, sopes regios y copas de piña.⁵⁸ MF



⁵⁵ *Ibid.*, t. xxxii, núm. 4. México, abril, 1961, p. 72.

⁵⁶ *Ibid.*, t. xxxii, núm. 6. México, junio, 1961, pp. 85-86.

⁵⁷ *Ibid.*, t. xxxii, núm. 8. México, agosto, 1961, p. 73.

⁵⁸ *Ibid.*, t. xxxiii, núm. 5. México, mayo, 1962, p. 87.