CK A10

Comité Pro-Defensa de Presos, Perseguidos, Desaparecidos y Exiliados Políticos (Comité ¡Eureka!) Libro de recetas de cocina. México, 1998. Docs.26

Proyecto de un libro en el que familiares del Comité ¡Eureka! reúnen las recetas de cocina de platillos preferidos de Jesús Piedra Ibarra, Juan Carlos Mendoza Galoz, José de Jesús Ávila González, Delia Cira Morales López, Rafael Ramírez Duarte, Eduardo Hernández Vargas, Irma Cruz Santiago; detenidos y desaparecidos en México. Incluye testimonios, fotografías y recuerdos de los familiares

Clave expediente CK A10
Fondo S

Volumen

Año de publicación 1998
Año final 1998

Sección temática 1998
Serie geográfica 1998

Sección relacionada
Serie relacionada

Observaciones Documentos mecanográficos, manuscritos y fotografías
Fuente EUREKA

JUAN CARLOS MENDOZA GALOZ

PROFESOR NORMALISTA DETENIDO-DESAPARECIDO
POR LA DIRECCION GENERAL DE POLICIA Y TRANSITO,
LA POLICIA JUDICIAL DEL D.F., LA DIVISION
DE INVESTIGACIONES PARA LA PREVENCION DE LA
DELINCUENCIA Y LA DIRECCION FEDERAL DE SEGURIDAD
EL 31 DE DICIEMBRE DE 1981.

El pasado 31 de diciembre se cumplen dieciseis años en que el profesor Juan Carlos Mendoza Galoz fue arrebatado del seno familiar. Estudia y se gradua en la Escuela Normal de Maestros ubicada en Ciudad Netzahualcóyotl, Estado de México. Durante esos años participa en el movimiento estudiantil democrático de dicha escuela hasta convertirse en uno de sus principales dirigentes; además, realiza diversas obras de teatro experimental que lo van acercando a los barrios marginales y campesinos del Estado de México.

Graduado interviene activamente en diversos movimientos urbanos, destacando en particular su actuación en la creación de cinco escuelas primarias en lo que antes eran basureros durante 1977. Fruto del apoyo popular se convierte en director de una de esas escuelas: la "Niños Héroes", por primera vez decenas de niños pobres pueden tener acceso a la educación primaria.

A partir de ese mismo año, funda junto con otros profesores y estudiantes normalistas y preparatorianos diversos Centros de Educación Básica para Adultos; centros que abarcan desde Netzahualcóyotl hasta los corredores industriales de Ecatepec y Tlalnepantla. Sin embargo la represión se sierne sobre el movimiento popular y en 1979, en los momentos en que se intenta formar la Unión Magisterial Independiente, que encarna el proyecto de unir el movimiento magisterial independiente tanto a nivel escolarizado como de educación para los adultos, la "Brigada Blanca" y el Ejército asesina, desaparece y persigue a muchos dirigentes magisteriales comprometidos con el proyecto. La represión es de tal magnitud que la UMI desaparece, aunque muchos elementos involucrados continúan trabajando hasta conformar el Consejo Central de Lucha Magisterial del D:F:, núcleo importante en la conformación de la Coordinadora Nacional de los Trabajadores de la Educación.

De 1980 a 1981 Juan Carlos extiende su participación democrática al terreno campesino y obrero. Trabaja y colabora con la Unión de Comuneros Emiliano Zapata en Michoacán, interviene en la creación de la Coordinadora Nacional "Plan de Ayala", apoya cultural, moral e incluso económicamente a diversos movimientos sindicales, como la lucha democrática de los trabajadores de Lux, hasta conformarse la Coordinadora Obrera de Ecatepec a fines de 1980.

Para 1981 entre otros movimientos de apoyo participa en el movimiento sindical que culmina con la huelga de las fábricas de vidrio "Vidriera" y "Alumex", pertenecientes al Grupo Monterrey. En junio de 1981 junto con otros profesores funda la Escuela para Trabajadores "Mtro. Rafael Ramírez", ubicada en la colonia Urbana Ixhuatepec, Xalostoc, Estado de México, donde imparte clases a nivel primaria y alfabetización para adultos.

El 30 de diciembre de 1981, a los 21 años de edad, es detenido junto con el profesor Ezequiel Reyes Carrillo. Este último recupera su libertad 130 días después. Según su testimonio presentado por escrito ante los organismos internacionales defensores de los derechos humanos, Ezequiel declara:

"En la navidad de 1981 fui a visitar a algunos compañeros de Veracruz. Acababa de volver a la capital el día 30, en compañía del también profesor Juan Carlos Mendoza, cuando en la avenida Vallejo fuimos tiroteados por un grupo de uniformados y civiles... no pude levantarme, pues tenía tres balazos: uno en la tibia, otro a media pierna y otro en el glúteo izquierdo. Juan Carlos había salido ileso y trató de ayudarme, pero llegaron unos diez coches patrulla y nos rodearon. A él lo subieron a una patrulla de la Dirección General de Policía y Tránsito y ya nadie ha vuelto a saber de él.."

Juan Carlos fue detenido-desaparecido por elementos de la Dirección General de Policía y Tránsito (dirigidos entonces por Arturo Durazo Moreno), de la División de Investigaciones para la Prevención de la Delincuencia (cuyo titular era Francisco Sahagún Baca), de la Policía Judicial del D:F: (comandados por el todavía miembro activo en el estado de Morelos, Jesúa Miyazawa) y de la Dirección Federal de Seguridad (bajo las ordenes de Miguel Nassar Haro).

Al día siguiente de su desaparición, su esposa Hilda Austreberta Escobedo Ocaña, de tan solo 23 años de edad, el 31 de diciembre de 1981, es detenida en el norte del Estado de México por elementos de la Dirección Federal de Seguridad. Hilda era estudiante de la Escuela Superior de Economía del IPN; profesora popular, colaboradora activa de la Organización Campesina Emiliano Zapata de Chiapas, donde apoya la difusión de artesanías indígenas chiapanecas en el D:F: y Estado de México. Miembro de la Comisión de Finanzas de la Coordinadora Nacional "Plan de Ayala" de 1979 a 1981. Promotora de apoyos a luchas populares, sindicales y democráticas y coordinadora de la Escuela para Trabajadores "Mtro. Rafael Ramírez" en Ecatepec.

A pesar de los esfuerzos que se han realizado durante estos dieciseis años, tanto Juan Carlos Mendoza como Hilda Escobedo Ocaña continúan desaparecidos sin que el gobierno , y su Comisión Nacional de Derechos Humanos, acepte su responsabilidad ante estos crimenes de lessa humanidad

CD. NEZAHUALCOYOTL A 2 DE FEBRERO DE 1998

YO SOY ESPERANZA GALOZ DE MENDOZA .

Y SOY MADRE DEL PROFESOR JUAN CARLOS MENDOZA GALOZ.

y tengo como recuerdo a mi hijo Juan Carlos como mi niño travieso y comelon y inquieto que todo queria saber y aprender y hacer pero el recuerdo heterno sera cuando ago de comer lo que a el le gustaba como por ejemplo.

chiles rellenos de picadillo ,mole con pollo, frijol puerco que es un platillo yucateco,nopales con carne de puerco, frijoles con arroz que se conose como arroz moro, y las salsas picosas con sus tortillas calientes, aunque fueran de la tortilleria para comer rico como el lo decia y quiero pensar y querer decir que le gusta comer todo lo que yo recuerdo asi son mis momentos de recuerdos y dios le pido volver a ver ami hijo querido .

México, D. F. febrero de 1998

JOSE DE JESUS AVILA GONZALEZ
Detenido-desaparecido el 5 de abril de 1974, en la Cd. de México, D. F.
Por elementos de la Dirección Federal de Seguridad, al mando de Miguel Nazar Haro, siendo presidente de la República Luis Echeverría Alvarez.

Estudiante de la Escuela Superior de Economía en 4° semestre, en el Instituto Politécnico Nacional.
Empleado de la Compañia Genral Foods de México, S. A.

Al momento de su detención, se buscó en hospitales, delegaciones, procuradurias, campo militar No.- 1, Presidencia de la República, Secretaría de Gobernación, sin que se nos diera información sobre su paradero. Hasta el momento el gobierno niega tenerlo, siempre dicen que van a investigar.

El número de amparo (Habeas Corpus) 161/74

Extraoficialmente hemos sabido que: al ser detenido fue conducido a las oficinas de la Dirección General de Seguridad (DFS), en las calles de Morelia, Col. Roma, posteriormente al campo militar # 1, en Lomas de Sotelo, y para el año 1977 fue llevado a la fortaleza de San Carlos en Perote, Ver., nos trasladamos a dicha cárcel, nos negaron que ahí estuviera, los custodios nos informaron que si había presos políticos que la comida se les pasaba por debajo de la puerta. En la Sub-procuraduria de Jalapa, el Lic. Monteros nos dijo que efectivamente ahí había estado, que fueramos a la Cd. de México a la Defensa Nacional y preguntaramos por él, en la Defensa Nacional nos niegan todo, que no lo tienen.

Sin embargo sabemos por testimonios de exdesaparecidos que han salido del campo militar # 1, que mucha gente de la que buscamos están en los sótanos del campo militar No.- 1.que sigamos luchando por la libertad de todos los que ahí estan.

Jesús pertenecía al Comité Pro-Defensa Física y Moral de los Presos, Políticos, al Comité de Lucha de la E.S.E., escribía para algunas revistas sobre la situación política del país, la familia piensa que es el motivo por el cual lo aprehendió el Gobierno, ya que en la Procuraduría General de la República lo acusan de Pertenecer al Partido de los Pabres donde participaba el Prof. Lucio Cabañas.

Pertenecemos desde su fundación al Comité ¡EUREKA! Pro-Defensa de Presos, Perseguidos, Desaparecidos y Exiliados Políticos de México, juntos los familiares hemos luchado por la libertad de todos los presos políticos que se encuentran en las cárceles clandestinas, por esta lucha y la del Frente Nacional Contra la Represión salieron muchos presos políticos de las cárceles públicas del país. Por la huelga de hambre de los familiares del Comité en 1978 el gobierno de José López Portillo decretó una Ley de Amnistía la cual se dió en etapas, logrando salir el grueso de presos de la época de los setentas y parte de los ochentas. Sin embargo nos faltan los desaparecidos. Solicitamos como familiares e integrantes del Comité ¡EUREKA! que se abran las cárceles clandestinas asi como el campo militar No.- 1 y que nos entreguen a nuestros hijos.

VIVOS LOS LLEVARON: VIVOS LOS QUEREMOS

Matilde Gonzáles Morales Matilde González Morales

PESCADO BACALAO

1 Kilo de pescado bacalao
1/2 Kilo de papas de Galeana (chiquitas)
2 Kilos de jitomate
1 Lata de alcachofas
1 Frasco de aceitunas
1 Lata de chiles largos (güeros)
1 lata de 1/4 de aceite de oliva

Un día antes se lava el pescado, se pone a remojar en agua fría durante la noche, al día siguiente se le tira en agua y se enjuaga, se pone a hervir en agua, al primer hervor se apaga el fuego, se le tira el agua y se vuelve a enjuagar, se demenuza, y se le quitan los huesos.

El jitomate se corta finamente, igual ajo al gusto, las papitas se cuecen y se parten.

En un recipiente se pone bastante aceite de oliva se calienta y se le agrega el jitomate con el ajo, se sazona muy bien ya que está en el punto se le agrega el pescado se sazona, se le agregan las alcachofas, las papas, las aceitunas y por ultimo los chiles largos.

Matilde González Morales

Matilde González Morales

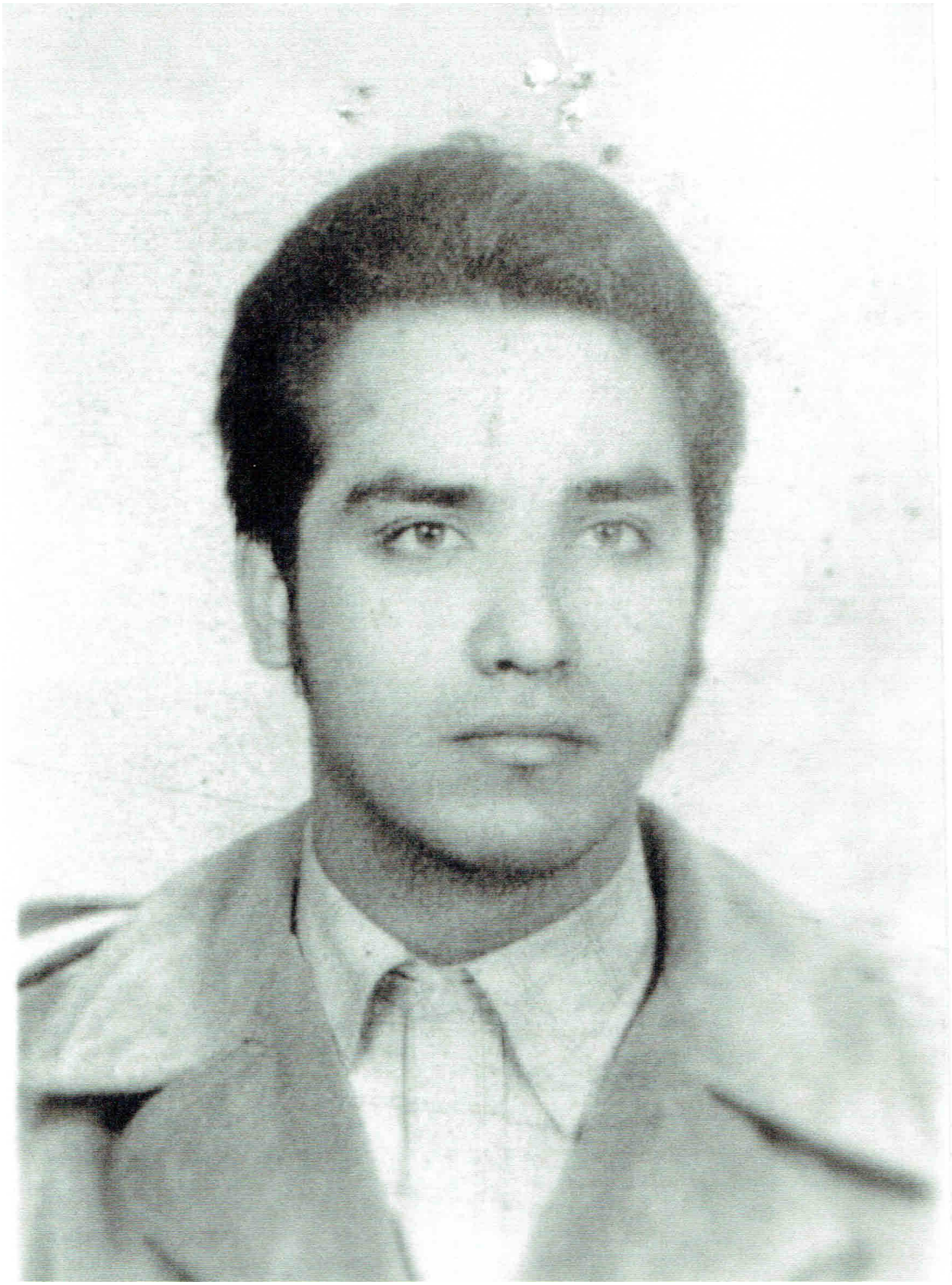
A mi hijo Jesús, lo recuerdo siempre, ya que todas las mañanas nos íbamos juntos al trabajo. Los dos estábamos en la misma fábrica; como hijo siempre fue respetuoso y cariñoso; como compañero de trabajo, le gusta la justicia y como hermano es alegre y bromista, así como también con sus amigos.

Todas las navidades me pedía que le cosinara pescado bacalao; le gustaba mucho, y espero que no pasen más navidades sin él, ¡nos hace falta y lo seguimos extrañando en nuestra mesa y cada día que pasa, por eso seguimos luchando!

HASTA ENCONTRARLO

Marzo de 1998

Matilde González Morales



PASTEL DE AMARANTO

INGREDIENTES

2½ TAZAS DE HARINA DE TRIGO
1 TAZA DE AMARANTO
½ TAZA DE GERMEN DE TRIGO
½ TAZA DE AZUCAR
3 CUCHARADITAS DE POLVO DE HORNEAR
6 YEMAS
3/4 TAZA DE AGUA
½ TAZA DE ACEITE
1 CUCHARADITA SAL
1 CUCHARADA DE RALLADURA DE LIMON
1 CUCHARADA DE VAINILLA
6 CLARAS
¼ TAZA DE LECHE

MODO DE HACERSE

SE CIERNEN LOS INGREDIENTES SECOS EN UN MOLDE; (EXCEPTO EL AMARANTO Y EL GERMEN); SE HACE UN HUECO EN LA HARINA, SE PONE EL ACEITE, LAS YEMAS, EL AGUA, LA VAINILLA, LA LECHE, SE BATE HASTA HACER UNA PASTA UNIFORME, DESPUES SE LE AGREGA EL AMARANTO Y EL GERMEN DE TRIGO, LAS CLARAS SE BATEN A PUNTO DE TURRON Y SE AÑADE A LA MEZCLA, ENVOLVIENDO SUAVEMENTE.

SE VACIA EN UN MOLDE PREVIAMENTE ENGRASADO Y ENHARINADO, SE METE AL HORNO DURANTE 30 o 40 MIN. APROX.

COLORADITO OAXAQUEÑO
(8 PERSONAS)

INGREDIENTES

1 KG. DE CODILLO Ó COSTILLA DE CERDO
¼ KG. DE EJOTES
3 ZANAHORIAS
125 gr DE CHILE GUAJILLO GRANDE
3 PIMIENTAS GORDAS
2 CLAVOS DE OLOR
2 RAMITAS DE TOMILLO
½ CEBOLLA
ACEITE
SAL
2 DIENTES DE AJO

MANERA DE HACERSE

SE PONE A COCER LA CARNE CON LA CEBOLLA, EL AJO Y UN POCO DE SAL, JUNTO CON LOS EJOTES Y LA ZANAHORIA. APARTE SE ~~MOJA~~ ASA EL CHILE GUAJILLO, SE LE SACA LA SEMILLA Y SE REMOJA EN AGUA. CUANDO ESTE SUAVE EL GUAJILLO, SE MUELE CON LA PIMIENTA, CLAVO Y EL TOMILLO.
COMO EL GUAJILLO TIENE LA CASCARITA DURA, SE CUELA Y SE FRIE EN UNA CACEROLA CON ACEITE, CUANDO ESTE BIEN FRITO SE LE AGREGA EL CALDO CON LA CARNE Y LA VERDURA, NO DEBE QUEDAR CALDOSO, SE SAZONA CON SAL.

MÉXICO D. F. A 4 DE MAYO DE 1998.

TESTIMONIO DE MI HERMANA DELIA CIRA MORALES LÓPEZ, FUE UNA LUCHADORA SOCIAL QUE NACIO EL 16 DE SEPTIEMBRE DE 1950, EN EL ESTADO DE OAXACA.

NOS TRASLADAMOS TODA LA FAMILIA PARA MÉXICO, ELLA LLEGO MUY CHICA CON LO CUAL AQUÍ EMPEZO SUS ESTUDIOS, EN LA PRIMARIA FUE UNA CHICA MUY ESTUDIOSA Y CON MUCHAS GANAS DE SEGUIR ADELANTE ; Y LO LOGRO.
SE RECIBIO DE LICENCIADA EN ECONOMIA EN EL NSTITUTO POLITECNICO NACIONAL ; PERO ELLA TENIA OTRA META VEIA A SU PAIS CON MUCHA POBREZA , CORRUPCIÓN Y MARGINACIÓN POR LA CUAL QUERIA LUCHAR Y DESPUES DE LO QUE PASO EL 2 DE OCTUBRE DE 1968 , LA REPRESIÓN TAN TERRIBLE QUEDO MUY DOLIDA Y CON MUCHO CORAJE ,TAL VES ESO LA HIZO SEGUIR ADELANTE CON SU LUCHA .
PERO LA POLICIA LA PERSIGUIO, ENTRARON A LA CASA DE LA FAMILIA Y DESTROZARON TODO ,NOS AMENAZARON CON AMETRALLADORAS ; Y DETUVIERON A MI HERMANO , LO TORTURARON 15 DIAS,SAQUEARON LA CASA, SE LLEVARON LIBROS Y SU TESIS DE MI HERMANA DELIA ;FUE TERRIBLE Y LA PERSIGUIERON HASTA DETENERLA LA POLICIA DE LA BRIGADA BLANCA.
LA DETUVIERON EL 22 DE OCTUBRE DE 1975 EN EL PARQUE DE LOS VENADOS,
TENGO FE Y ESPERANZA SEGUIRE BUSCÁNDOLA PARA ENCONTRARLA VIVA ; SU HERMANA :

LUZ MORALES LÓPEZ

RECETA DE COCINA.

ES DEL ESTADO DE OAXACA PREFERIDA POR LA FAMILIA MORALES LOPEZ, ESPECIALMENTE POR LA HERMANA MAS PEQUEÑA QUE ERA SU PREFERIDA EN OCASIONES MUY ESPECIALES.
QUE ES DELIA CIRA MORALES LÓPEZ.
DETENIDA DESAPARECIDA EL 22 DE OCTUBRE DE 1975.

RECETA PARA 25 CHILES PASILLA DE OAXACA.

RELLENO DE LOS CHILES PASILLA.

1 / 2 KILO DE CARNE DE PUERCO MACIZA.
100 GRS. DE ALMENDRAS.
50 GRS. DE PASITAS.
50 GRS. DE ACEITUNAS.
50 GRS. DE ALCAPARRAS
2 JITOMATES GRANDES.
4 TOMATES.
1 / 2 CABEZA DE AJO.
2 CEBOLLAS MEDIANAS PICADAS.
1 PLATANO MACHO.
2 REBANADAS DE PIÑA FRESCA.
AZUCAR AL GUSTO.
HIERBAS DE OLOR :
PIMIENTA / CLAVO / CANELA / OREGANO.
SE MUELEN CON VINAGRE Y SE LE AGREGA A TODO LO QUE PICO.
NOTA : LOS CHILES SON CAPEADOS CON HUEVO.

GUISADO DE LOS CHILES.

2 KILOS DE JITOMATE.
4 CEBOLLAS GRANDES ENROJADAS.
4 DIENTES DE AJO.
2 PLATANOS MACHOS.
ACEITUNAS AL GUSTO.
PEREJIL AL GUSTO.
2 HOJAS DE LAUREL.
HIERBAS DE OLOR.
PIMIENTAS / CLAVO / OREGANO / CANELA / TOMILLO.
VINAGRE Y SAL
AZUCAR
TODO AL GUSTO.

MANERA DE PREPARAR :

SE PICA LA CARNE CON TODOS LOS INGREDIENTES Y SE EMPIEZA A FREIR POR EL AJO, LA CEBOLLA ,EL JITOMATE ,EL TOMATE Y DESPUES SE LE VA AGREGANDO TODO LO DEMAS ,POCO A POCO HASTA QUE QUEDE UNA PASTA SECA, SE DEJA ENFRIAR PARA RELLENAR LOS CHILES.
ANTES DE RELLENAR LOS CHILES SE DEJAN REMOJAR 2 HORAS CON AGUA CALIENTE Y SAL DESPUES SE LA DAN 2 A 3 LAVADAS Y SE DESVENAN.

Libro Eureka

Rafael Ramírez Duarte

Rafael y yo nos conocimos cuando estudiábamos economía y nuestras inquietudes eran otras muy diferentes a la cocina, ésta tarea más bien era de nuestras queridas madres.
Nuestros gustos culinarios eran apenas comentados, y no por el interés de conocer ese aspecto de nuestras vidas.

Cuando nos casamos, me di cuenta que el tipo de alimentos que preparaba su mamá era muy diferente de los que preparaba mi mamá, por lo tanto, su paladar percibía una sazón muy diferente a la mía. Cuando comíamos en familia, dejábamos plácidamente en manos de nuestras madres la decisión de qué comer.

La decisión de qué comer los otros días era mía, lo que agradezco a Rafael, ya que él sabía que la cocina no era precisamente "mi fuerte" y prácticamente me estaba iniciando en esas tareas; y yo, lejos de procurar alcanzar el buen sabor con mi comida, sólo me preocupaba porque nuestros alimentos fueran completos, es decir que tuvieran vitaminas, proteínas y minerales.

Aun cuando reconozco que mi recetario era precario, ya que normalmente lo que hacía era realizar experimentos en la cocina, el amor ayudó, como lo hace siempre en estos casos, a que Rafael disfrutara de los alimentos que amorosamente yo le preparaba. De ellos recuerdo los siguientes:

Sopa de Calabaza

Ingredientes:

- 1 Kg. de calabacita tierna
- Caldo de pollo
- Queso fresco ligeramente salado
- Oregáno

Proceso de Elaboración:

Se pone a fuego alto una olla con el caldo de pollo.
Se cortan las calabazas en cuadros de tamaño regular y se incorporan al caldo una vez que esté hirviendo, se deja en cocción durante quince minutos, se retira del fuego y se incorpora el queso, también partido en cuadritos.
Al momento de servirlo, se le agrega un poco de polvo de orégano.

Rafael disfrutaba de esta sopa por el sabor que le daba el queso, ya que éste le gustaba en todas sus presentaciones y de cualquier forma que fuese preparado.

Hígado Encebollado

Ingredientes:

- ½ Kg. de hígado de ternera o res
- cebollas
- pimienta molida y sal
- aceite de oliva
- ½ Kg. de chícharos
- ¼ de crema ligeramente ácida

Proceso de Elaboración:

En una sartén se pone el aceite de oliva y ya que esté caliente, se incorpora el hígado, el cual deberá estar presentado en rodajas grandes y delgadas, y muy bien lavado.
Se le agrega la cebolla al gusto, también en rodajas delgadas y se espolvorea con la pimienta y sal.
Se retira del fuego en cuanto empiece a dorar.
Al servirlo a la mesa, se acompaña con los chícharos cocidos mezclados con la crema.

Este platillo, aún cuando era de los preferidos por Rafael, no lo comíamos con frecuencia, sólo cuando teníamos oportunidad de comprar el hígado en algún lugar que se vendiera fresco.
Para la comida, Rafael siempre prefería agua fresca preparada con frutas de la estación.

Rafael y yo éramos poco afectos a los postres, por lo que los omitíamos de nuestro alimentos, de ellos, recuerdo que lo único que disfrutaba era el

Pastel de Queso

Ingredientes:

- ½ kg. de galleta dulce, sin relleno
- 1 lata de leche condensada
- 1 huevo
- 1 cucharada de harina
- el jugo de un limón
- gotas de vainilla
- ¼ Kg. de mantequilla

Proceso de Elaboración:

Se tritura o muele la galleta.

En un recipiente se derrite un poco la mantequilla y se incorpora la galleta molida, de tal forma que pueda ser manipulada para formar una pasta suave y forrar el molde en que se horneará el pastel.
Se licúan los cinco ingredientes restantes y se verten al molde forrado con la pasta de galleta.
Se hornea por treinta minutos a fuego lento, o hasta que el pan adquiera un suave tono dorado.

En esos días, Rafael disfrutaba de este postre acompañado de un vaso lleno con leche fría.

Rafael ha sido siempre muy querido por su familia, sus suegros lo consentían como a pocos yernos, mi mamá recuerda los halagos que le brindaba al siguiente platillo:

Cuete Mechado

Ingredientes:

- 1 Kg. de cuete de res para mechar
- 100 gr. de tocino
- 100 gr. de jamón
- ciruelas pasas
- zanahoria
- chícharo
- aceite de oliva

Proceso de Elaboración:

A la carne se le hacen pequeños orificios, los cuales se rellenan con el tocino, el jamón, la zanahoria picada en trozos finos, los chícharos y al final la ciruela pasa.

En una olla exprés se pone a calentar el aceite de oliva y se dora suavemente la carne por todos lados; acto seguido se le incorpora agua hasta que cubra la carne y se tapa la olla. Su cocción debe ser durante cuarenta y cinco minutos.

Mi madre le ofrecía este platillo a Rafael acompañado con una ensalada fresca de lechuga, pepino, jitomate, vinagre, aceite de oliva y ajonjolí tostado.

Párrafos arriba cité que Rafael nos enamoró a todos los integrantes de mi familia, uno de ellos, mi tía Amelia varias veces nos invitó a comer a su mesa y recuerda que

de los platillos que le preparó, el Arroz y los Chiles Rellenos eran de los que más disfrutaba.

Arroz Rojo

Ingredientes:

- Un puño de arroz por persona
- Aceite
- 4 Jitomates
- Verduras al gusto
- Ajo
- Cebolla
- Hierbas de olor secas
- 2 tazas de caldo de pollo o res

Proceso de Elaboración:

Se remoja el arroz en agua tibia durante 10 minutos, transcurrido ese tiempo se le retira el agua y se fríe en aceite; ya dorado se le pone el jitomate licuado con el ajo, la cebolla, (sal si se desea, ya que el caldo la lleva) y las yerbas de olor. En seguida se le incorpora el caldo pasado por un colador y si se desea se le puede poner verdura previamente cocida o camarones. Se pone a hervir a fuego lento hasta que se evapore el caldo.

ARROZ BLANCO

Ingredientes:

- Un puño y medio de arroz por persona
- Aceite
- Dientes de elote
- Ajo
- 2 tazas de caldo de pollo o res
- Hepazote

Proceso de Elaboración:

En el aceite caliente se ponen a freír los ajos y los dientes de elote, en cuanto adquieran un color doradito se le retiran los ajos y se incorpora el caldo de pollo o res (que ya traerá sal al gusto), el arroz y el hepazote, se deja hervir a fuego lento hasta que se haya consumido el caldo.

Chiles Rellenos

Ingredientes:

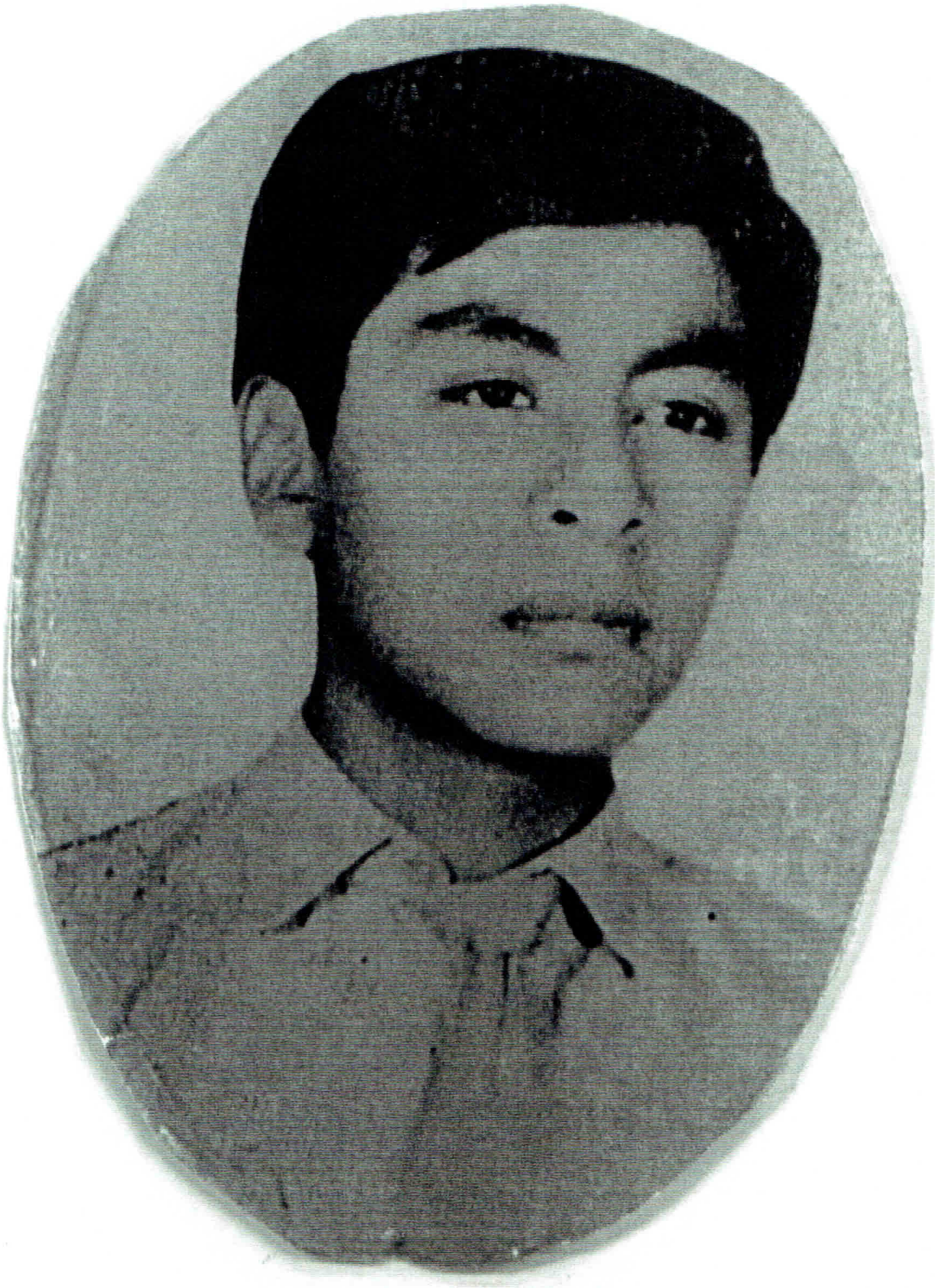
- Chiles Poblanos
- Atún
- Queso
- Carne molida
- Nuez picada
- Uva pasa
- 3 Huevos
- Harina
- 4 Jitomates
- Ajo
- Cebolla
- Pimienta
- Canela

Proceso de Elaboración:

Se lavan los chiles y se ponen a asar, en seguida se meten a una bolsa de plástico para provocar que suden y así sea fácil desprender su cáscara; después de haberlos pelado, se les quitan las venas y se rellenan con lo que se haya decidido (atún, carne molida con nuez o queso). Acto seguido se revuelcan en harina.

A continuación se baten las claras de los huevos, en cuanto estén a punto de turrón se les incorporan las yemas y se capean con ellas los chiles, los cuales se ponen en la sartén que deberá tener el aceite caliente.

Por último se prepara el caldillo del jitomate en que habrán de guisarse, para lo cual se licúa el jitomate, ajo, cebolla, pimienta y una raja de canela; se fríe esta mezcla y se incorporan los chiles de 10 a 15 minutos.



EDUARDO HERNANDEZ VARGAS

FUE DETENIDO Y DESAPARECIDO EL 28 DE ABRIL DE 1978 POR LA BRIGADA BLANCA.

ERA ESTUDIANTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS POLIT Y SOCIALES DE LA UNAM.

TRABAJABA EN ESE TIEMPO EN UNA TIENDA DE AB RROTES Y ESTUDIABA

EDUARDO CONVIVIO CON LOS HERMANOS LAURA Y ARMANDO GAYTAN SALDIVAR Y CON ELDA NEVAR EN EL MISMO SOTANO DEL CAMPO MILITAR N UTILIZADO COMO CARCEL CLANDESTINA.

ESTUVIERON JUNTOS DESDE EL DIA 12 DE ABRIL DE 1979 HASTA EL DIA 5 DE JULIO DEL MISMO AÑO, HASTA QUE LAS DOS MUJERES ANTES MENCI NADAS FUERON PUESTAS EN LIBERTAD.

EDUARDO SIGUE RECLUIDO, EXIJO SU LIBERTAD LA DE LOS MAS DE 500 DESAPARECIDOS

YO, ALICIA VARGAS, TENGO CARTAS NOTARIADAS PO ESTAS PERSONAS QUE ESTUVIERON CON EL.

EL CASO DE EDUARDO HA SIDO ADOPTADO POR LA SECCION ALEMANA DE AMNISTIA INTERNACIONA CON LOS CUALES MANTENEMOS CONTACTO, NOS PREG SOBRE LOS AVANCES QUE HAY Y ELLOS HAN MA DADO CARTAS A LAS DIFERENTES OFICINAS GUBER NAMENTALES SOLICITANDO SU LIBERACION.

Mi hijo Eduardo Hernandez Vargas tenia 24 años cuando fue detenido y desaparecido por la brigada blanca policia anticonstitucional del gobierno mexicano.Estudiante,trabajador y cariñoso con todos,para mi es mi primogenito a quien espere con ansiedad,como las plantas la lluvia,como el pasto el rocio.

El siempre me pedia que le hiciera la sopa de cebolla y no pierdo la esperanza de volverla a hacer para el,y me gustaria darles la receta.

SOPA DE CEBOLLA

Ingredientes;

150grs. de mantequilla
2 cuch. soperas de maizena
500 grs. de cebolla blanca
500 grs. crema de vaca
250 ml. agua
500 ml. leche (opcional)
100 grs. de jamon

Manera de hacerse;

Se rebana la cebolla,la mantequilla se derrite en una cacerola y se le agrega la maizena,se deja dorar ligeramente y se añade la cebolla hasta que quede transparente;que no se queme;se le pone el agua o el caldo y se deja cocer a fuego lento hasta que suavize. Cuando este cocida se le agrega la crema y el jamon previamente picado,sal al gusto y que hierva 10min.

Alicia Vargas

ALICIA VARGAS

Hace algun tiempo invite a mi compañera y amiga muy querida Rosario Ibarra y a otras compañeras a comer y les hice un guisado que les gusto mucho,y me gustaria darles la receta.

Rajas de chile poblano con atun y queso

Ingredientes:

Ikg. de chiles poblanos
500grs. de jitomate
2 latas de atun
250 grs. queso manchego o chihuahua
250grs. de crema
cebolla,ajo ysal al gusto.

Manera de hacerse:

Se asan los chiles,se limpian y se hacen en rajas delgadas,aparte se muele el jitomate con el ajo y la cebolla,se pone aceite en una cacerola y ahi se frie el jitomate,cuando ya este bien frito se le añaden las rajas hasta que suavisen,se le agrega un poco de agua y que hierva,despues se le agrega el atun,la crema y encima el queso;enrebanadas finas;se gratina por 5min. a fuego lento.

Alicia Vargas
ALICIA VARGAS/

RECETA DE LAS EMPANADAS DE LA ABUELA

Un kilo de harina
Cuatro cucharaditas copeteadas de polvo de hornear
Una cucharadita rasa de sal
Una taza de azúcar
Un poquito de polvo de canela

Se cierne todo lo anterior junto. Después, poco a poco se le agrega medio kilo de manteca. Cuando ya está toda ésta integrada, se le echa también poco a poco, media taza de leche, dos huevos y una cucharadita de vainilla, que habrán sido mezclados previamente. Con estos últimos ingredientes, se logrará que la masa quede lista.

El horno debe de estar muy caliente y las charolas muy bien untadas de manteca (una capita fina).

Se extienden los trocitos de masa del tamaño que se quiera y se les pone la cajeta; se doblan y se cierran las orillas.
Tardarán en hornearse de 15 a 20 minutos.

Irma Cruz Santiago

Nacio el 22 de Noviembre de 1957 en San Francisco Nuxaño estado de Oaxaca
Me la traje a la ciudad de México a la edad de 3 años hizo su primaria en la Escuela Niño Agrarista su secundaria en la Escuela Emilio Abreu Gomez Siempre tuvo muy buenos calificaciones, era muy ordenada con sus libros, su ropa. era tranquila Irma quería estudiar en la Escuela Normal de maestros mas no se quedo y es por eso que se incribe en la Escuela Normal Popular donde tambien se pone a trabajar con una de sus hermanos en una fabrica de costura en la escuela conoce a su compañero Maximino Garcia Cruz
En el gobierno de José Lopez Portillo vinieron a mi domicilio unos personas a espiarla con el pretexto de buscar vivienda el 7 de junio se llevaron a mi hija la mas grande cuando iba a trabajar la torturaron la golpearon pero la regresaron porque la confundieron con Irma que no vivia ~~con~~ conmigo que vivia con su compañero Maximo Garcia Cruz tambien hoy desaparecido su delito fue Estudiar en la Normal popular y expresar lo que el Gobierno aprimia al pueblo y querian desde entonces el cambio Vivos se lo llevaron Vivos los queremos

Lo que le gustaba a mi hija Irma Cruz Santiago

En el desayuno le hacia el atole de maiz blanco el cual se prepara asi

Se pone a coser ½ Kilo de maiz blanco despues se muele en el metate y se cuela en una olla se pone a hervir agua y se agrega el maiz colado se deja cocer se le pone azucar al gusto y se sirve

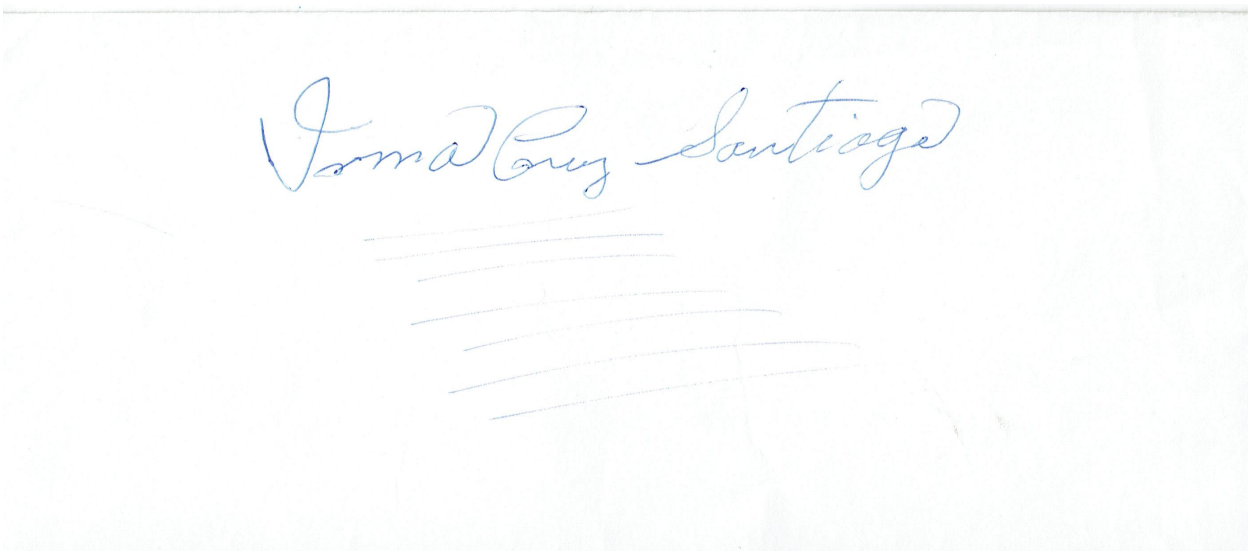
En la comida le preparaba la tecina en coloradito

Se pone a coser la tecina con su ajo, cebolla, sal cuando ya esta cocida se muele en la licuadora su jitomate con pimienta, clavo, comino, oregano y masa para que espese, todo esto se le agrega a la tecina a que vuelva a coser.

Sus frutas son: El zapote blanco el tejocote las coñas los duraznos

hay muchos mas comidas que le gustaban todas ellos de oaxaca.

como Quelites Quintoniles cosidos con sal como verduras


Irma Cruz Santiago