

**Nombre del Alumno:**

Juan Pablo Palacios González

**Nombre del Profesor:**

Julibeth Martínez Guillen

**Nombre del Trabajo:**

Receta

**Materia:**

Alimentación y cultura

**Grado:**

Primer Cuatrimestre

**Grupo:**

LNU-01

Comitán de Domínguez, Chiapas a 4 de Diciembre del 2022

# TAMALES DE CHIPILÍN CON CAMARÓN

El chipilín (*Crotalaria longirostrata*), también conocido por ser una planta indígena, chop, chipile, su nombre asignado que se le da según la popularidad a la región que pertenece, en Chiapas el nombre popular de chipilín es de origen de la lengua Náhuatl (Chepel'ixh) se llama así según cuentan las personas mayores de algunas comunidades del estado, que este nombre se le atribuye a una historia



antigua donde una princesa fue obligada a casarse con el dios de la lluvia (Dios Chac) quien maldijo al pueblo con una hambruna mandando nubes y lluvia, para evitar esa tragedia la princesa (Chepel'ixh) se sacrifica casándose con él para evitar que la maldición callera a su pueblo.

Pero todo fue un engaño para evitar que la princesa se casara con otro y así también que admiraran su belleza, al darse cuenta la princesa (Chepel'ixh) del engaño se sacrificó a los ojos de la luna y convirtiéndose así en chipilín que significa hojas de luna.

Originaria del sur de México y Centroamérica, el chipilín deja su huella en la gastronomía de Chiapas. Se le utiliza en diversos guisos, caldos, arroces y en especial los típicos tamalitos de chipilín.

El chipilín es considerado un quelite, palabra del vocablo náhuatl quiltilt la cual es utilizada comúnmente en el centro de la República Mexicana para designar varias especies de hierbas silvestres de follaje tierno y comestible. En comparación con otras hierbas de este grupo, como la hoja santa o los romeritos, cuenta con un olor característico muy penetrante. Su sabor es

dominante, como el caso del epazote, por lo cual resulta difícil de aceptar por el paladar de algunas personas.

El uso de la planta puede dividirse en dos:

### Uso gastronómico

- En el Salvador es muy popular la sopa de chipilín (se hierva la planta y se le agrega chile verde, cebolla, ajo, huevos y algunas especias, al igual que sus muy populares pupusas hechas de queso y chipilín que les fascinan a todos sus
- En Honduras, chipilín sólo se utiliza en la sopa.
- Guatemaltecos consumen una gran parte de las hojas jóvenes y brotes de hojas, simplemente cocidos como verdes, o añadirse a sopas, guisos, y tortillas.
- En Chiapas hacen el tamal de chipilín relleno de queso, de camarón, de pollo o de ambos. También en Chiapas se hace un caldo con esta hierba, añadiéndole camarón seco y bolas de masa frita, chipilín es muy usado en Chiapas vendiéndose en las calles de muchas ciudades del mismo.

### Uso medicinal

- Esta planta tiene propiedades que vale la pena destacar. Es una hoja rica en calcio, hierro, tiamina, niacina, rivotflavina y ácido ascórbico.
- Su consumo reduce el estrés; ayuda al crecimiento, la reparación de tejidos y la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos. Importante en la recuperación de pacientes con anemia. Es una rica fuente de proteína vegetal.

## Ingredientes

- ❖ 1 kg masa
- ❖ ½ kg camarón seco (se separan las cabezas)
- ❖ ¼ kg arroz cocido y molido
- ❖ ¼ kg manteca
- ❖ 1 ½ tazas de caldo de pollo
- ❖ 2 cominos
- ❖ 2 jitomates
- ❖ 1 diente de ajo
- ❖ 1 manojo de chipilín ya deshojado
- ❖ Hojas de plátano
- ❖ Manteca



## Preparación

- Para cocinar tamales de chipilín con camarón hay que preparar la masa agregando poco a poco el caldo, la manteca, vertiendo el arroz y, al final, las hojas de chipilín.
- Batir para revolver bien.
- Aparte se sofríen las cabezas de camarón, jitomate, ajos, cominos y cebolla.
- Enseguida se licuan y se revuelven con los camarones.
- Preparar las hojas de plátano pasándolas por el fuego (para que se ablande la hoja y no se quiebre).
- Se cortan pedazos de hoja en forma de cuadro y se van rellenando con una cucharada de masa (extender hacia los extremos y añadir en media una cucharada de camarones).
- Se acomodan los tamales en una vaporera, agregando dos tazas de agua; dejar en el fuego durante una hora aproximadamente.



## Bibliografía

<https://www.la-cocina-mexicana.com/recetas/entradas/tamales-de-chipilin-con-camaron>

<https://laroussecocina.mx/palabra/tamal-de-chipilin-con-camaron/>

<https://lossaboresdemexico.com/tamales-de-chipilin/>