

Mixiote de conejo con setas

Mixiote by rabbit and mushrooms

Jair Emmanuel Onofre Sánchez ^a, Mauricio Piñón Vargas ^b, Samuel Armas Ramírez ^c

Abstract:

Mixiote is a cooking technique that does not use any type of fat, a wide variety of proteins can be used, such as chicken and rabbit, it is usually accompanied by ground guajillo and raw nopales. This practice reviews the technique of cooking mixiote from a liquid medium with a temperature above 100°C. using a steamer. The protein used is rabbit, which is considered a white meat that is easy to digest and has a high nutritional value. The use of nopales is replaced by mushrooms which, due to their porosity, absorb the marinade. This proposal represents a low-calorie option and with ingredients that you can find all year round.

Keywords:

Cooking techniques, culinary identity, local products

Resumen:

El mixiote es una técnica de cocción que no utiliza algún tipo de grasa, se pueden utilizar gran variedad de proteínas, como pollo y conejo, regularmente se acompaña de un molido de guajillo y nopales en crudo. Esta práctica hace una revisión sobre la técnica de cocción del mixiote a partir de un medio líquido con temperatura arriba de los 100°C. usando una vaporera. La proteína que se utiliza es conejo la cual se considera como una carne blanca fácil de digerir y tiene un alto valor nutricional, se sustituye el uso de nopales por setas las cuales por su porosidad absorben el adobo. Esta propuesta representa una opción baja en calorías y con ingredientes que puedes encontrar todo el año.

Palabras Clave:

Técnicas de cocción, identidad culinaria, productos locales

Introducción

La palabra mixiote según la academia mexicana de la lengua (2024) proviene del náhuatl metl 'maguey' + xiotl 'película de la peca [1].

La hoja de mixiote es la hoja que se desprende de la cutícula del maguey para esta preparación (se utilizara un papel sintético con la intención de proteger al maguey), la cual se utiliza para envolver diversas proteínas animales como pollo, conejo y cerdo, con un molido de chiles secos y especias acompañado de nopales, que se cocinan con vapor, la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural menciona que esta técnica ya era utilizada para cocinar

por los mayas, aztecas y otomís [2]. La cocción con vapor, es una técnica con medio líquido, donde el agua debe de tener una temperatura por encima de los 100°C [3].

En México se utiliza de manera habitual sobre todo en los tamales, incluso existe un recipiente que lleva el nombre de vaporera o tamalera, que es una olla alta con tapa, que cuenta con una rejilla en la parte inferior lo que permite la circulación del vapor y una cocción uniforme, esta olla también se ocupa para cocer los mixiotes.

El consumo de la carne de conejo se ha convertido en una opción para el control de peso y el buen funcionamiento del sistema cardio vascular, según datos de la representación de agricultura de la Ciudad de México,

a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-9484-8947>, Email: jair_onofre6570@uaeh.edu.mx

b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-2386-6910>, Email: mauricio.vargas@uwp.edu.mx

c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0009-0003-2171-7449>, Email: ar523879@uaeh.edu.mx

esta carne aporta 131 kcal, 57 mg de colesterol, 41 mg de sodio, 330 mg de potasio y 22% de proteína por cada 100 g [4].

El conejo se considera una carne de fácil digestión, se prepara en diversos estados del país, la forma de cocinar es variada, desde hervir en agua hasta hornear, acompañado de salsa o adobos. El Objetivo 2 de los ODS, Poner fin al hambre, permite usar un producto de proximidad como el conejo con fácil acceso a la población, además coadyuva en la salvaguarda de alimentos inocuos y nutritivos, la transformación de sistemas alimentarios para lograr un mundo más inclusivo y sostenible, con productos que se pueden adquirir fácilmente de manera local [5].

Para la preparación del mixiote utilizaremos conejo de granjas locales, así como setas producidas en invernadero, además de chiles secos y condimentos.

Desarrollo

a) Nombre de la práctica: Mixiote de conejo con setas

b) Objetivo

Elaborar un mixiote de conejo mediante el uso de ingredientes de proximidad para la difusión de la receta.

c) Utensilios

Bowls, cuchillo, tabla para picar, molde rectangular, budinera, vaporera

d) Insumos requeridos para su realización

En la tabla 1 se enlistan los ingredientes para la elaboración del mixiote de conejo con setas

Tabla 1. Insumos para elaborar mixiote de conejo con setas (4 porciones)

Ingredientes	Cantidades	Unidad
Mixiote		
Conejo entero	1.200	Kg
Chile guajillo	0.060	kg
Chile ancho	0.030	kg
Cebolla	0.050	kg
Ajo	0.020	kg
Comino en polvo	0.001	kg
Pimienta negra molida	0.002	kg
Vinagre de manzana	0.050	L
Hojas de aguacate	4	Piezas
Setas	0.400	Kg
Hojas de papel para mixiote	4	Piezas

e) Procedimiento

- Lava y desinfecta los insumos correspondientes
- Abrir los chiles secos, quitar semillas y poner a remojar en agua tibia. La cebolla y ajo asar sobre un comal hasta que tome color oscuro
- En la licuadora agregar los chiles remojados ajo cebolla y el vinagre, y moler a velocidad alta
- Con esta mezcla se puede dejar marinar al conejo por 2 horas. Las setas se rebanan gruesas para evitar que se deshagan.
- Sobre el papel para mixiote se pone la carne con la mezcla al centro enseguida las setas y se condimenta ligeramente con la sal y pimienta.
- En una vaporera, poner la reja, agregar agua hasta donde marca la reja, enseguida poner una cama de hojas de mixiote o de hoja de maíz, acomodar los mixiotes sin que tenga contacto directo con el agua.
- Cerrar la vaporera, poner a cocer por 40 minutos, los cuales se cuentan a partir de que hierve el agua.
- Para servir lo ideal es presentar el mixiote cerrado, acompañado de tortillas de mano.

Conclusión

La cocción al vapor es una técnica adecuada para diversas proteínas, como el pollo y el conejo. Se trata de un método húmedo en el que el agua, al hervir, genera vapor que circula sobre la olla a temperaturas superiores a los 100 °C, permitiendo una cocción uniforme de todos los ingredientes. Cuando se realiza una marinada previa con una mezcla de chiles, los sabores se integran eficazmente en la carne y las setas. En el caso del conejo, esta técnica conserva su textura jugosa sin alterar su color, mientras que las propiedades organolépticas se ven potenciadas por los condimentos utilizados. Además, destaca por prescindir por completo del uso de grasas o aceites, lo que la convierte en una opción saludable y ligera.

Referencias

- [1] Academia Mexicana de la Lengua. Mixiote. 2024 [citado 2025 abr 25]. Disponible en: <https://www.academia.org.mx/consultas/obras-de-consulta-en-linea/diccionario-breve-de-mexicanismos-de-guido-gomez-de-silva/item/mixiote>
- [2] Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Los orígenes del mixiote. 2018 [citado 2025 abr 25]. Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/los-origenes-del-mixiote>
- [3] Labensky S, Hause A, Martell P. On Cooking: A Textbook of Culinary Fundamentals. 6th ed. Editorial Pearson; 2018.
- [4] Representación Agricultura Ciudad de México. En México, el conejo (Tochtli) se consume desde la época prehispánica. 2019 [citado 2025 abr 25]. Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/cdmx/articulos/en-mexico-el-conejo-tochtli-conejo-de-campo-se-consume-desde-la-epoca-prehispanica>
- [5] Naciones Unidas. Objetivo 2: Poner fin al hambre. [citado 2025 abr 25]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/hunger/>