

Mole de garambullo con codorniz

Garambullo mole with quail

Samuel Armas Ramírez ^a, Ilse Monroy Rodríguez ^b, Judith Alejandra Velázquez Castro ^c

Abstract:

The word “mole,” from the Nahuatl mulli, meaning “sauce” or “stew,” refers to a wide variety of complex preparations characterized by thick sauces and a rich combination of ingredients. Although the most well-known version is mole poblano, Mexico boasts moles of diverse colors, flavors, and textures, each representative of the country’s culinary diversity. Garambullo (*Myrtillocactus geometrizans*) is a cactus species native to Mexico’s arid and semi-arid regions. Its small, round, deep-red to purple fruits resemble capulín cherries. Meanwhile, the Japanese quail (*Coturnix coturnix japonica*), domesticated for centuries, is currently valued for its lean meat and high nutritional content. This gastronomic proposal presents a garambullo mole served with quail breast, a preparation aimed at revaluing endemic fruits, promoting the consumption of alternative protein sources, and encouraging the use of local ingredients within contemporary Mexican cuisine.

Keywords:

Mole, garambullo, quail, revalorization, local products

Resumen:

El mole, del náhuatl mulli, que significa “salsa” o “guiso”, designa una amplia variedad de preparaciones complejas caracterizadas por sus salsas espesas y su riqueza de ingredientes. Si bien el más conocido es el mole poblano, en México existen moles de diversos colores, sabores y texturas, todos representativos de la diversidad culinaria del país. El garambullo (*Myrtillocactus geometrizans*), una cactácea típica de las zonas áridas y semiáridas mexicanas, produce frutos pequeños, redondos y de color rojo púrpura, similares al capulín. Por su parte, la codorniz japonesa (*Coturnix coturnix japonica*), especie domesticada desde hace siglos, se aprovecha actualmente por su carne magra y alto valor nutricional. La presente propuesta gastronómica consiste en un mole de garambullo acompañado de pechuga de codorniz, una preparación que busca revalorizar los frutos endémicos, fomentar el consumo de proteínas alternativas y promover el aprovechamiento de ingredientes locales dentro de la gastronomía contemporánea mexicana.

Palabras Clave:

Mole, garambullo, codorniz, revalorizar, productos locales

Introducción

El verdadero origen del mole se da con las culturas prehispánicas donde los indígenas mezclaban varios chiles con semillas de calabaza, hierba santa y jitomate para crear una salsa a la que denominaban mulli, esta era acompañada normalmente con carne de guajolote, aunque también se usaba la carne de pato o armadillo y era servido en ceremonias como ofrenda a los dioses.

Con la llegada de los españoles a México entraron nuevos productos que se fueron agregando a las recetas de los moles como la pimienta negra, anís y la canela, en caso de las carnes se integraron el pollo, res y puerco.

Durante la época de la colonia, gracias a la fusión gastronómica entre las culturas prehispánicas y las europeas, se tenía un amplio rango de ingredientes para cocinar, dando como resultado una gran variedad de moles.¹

El hombre siempre ha utilizado plantas y animales de origen silvestre desde tiempos prehispánicos para su desarrollo y alimentación, los cuales han sido parte integral de la cultura, y las codornices son un claro ejemplo de ello. La codorniz (zollin, en náhuatl), era una importante ave ritual. Los mexicas realizaban varios ritos que involucraban a las codornices; todos los días, al

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

b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-5042-4966>, Email: ilse_monroy@uaeh.edu.mx

c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-7138-9293>, Email: judith_velazquez@uaeh.edu.mx

Fecha de recepción: 03/11/2025, Fecha de aceptación: 03/11/2025, Fecha de publicación: 05/12/2025

DOI: <https://doi.org/10.29057/icea.v14i27.16469>



amanecer, se descabezaba una en un templo y se ofrecía su sangre al sol para pedirle un buen día.

Además de ser una importante fuente de alimento para los antiguos mexicanos como informa Bernal Díaz del Castillo en su "Historia Verdadera de la Conquista de la Nueva España" con respecto a las costumbres gastronómicas del emperador Moctezuma Xocoyotzin: "[...] Cotidianamente le guisaban gallinas, gallos de papada, faisanes, perdices de la tierra, codornices, patos, venado, puerco de la tierra [jabalí], pajaritos de caña, y de palomas y liebres y conejos, y muchas maneras de aves y cosas que se crían en esta tierra, que son tantas que no las acabaré de nombrar tan presto".²

Actualmente se sabe que la carne de codorniz es una fuente rica en niacina, proteínas, grasas y hierro. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la composición del músculo cocido de codorniz por cada 100 gramos de porción comestible es la siguiente: proteína 21.1 g, grasa 8.4 g, hierro 4.6 mg y niacina 2.5 mg.³

El Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias (INIFAP), promueve la producción de Garambullo, cactácea cuyo fruto considerado nutracéutico tiene una gran capacidad antioxidante.

El fruto también es una excelente fuente de vitamina C (26.5 mg/100 g) y contiene más vitamina C que la toronja, uva, manzana, durazno, zarzamora y mora azul.⁴

Pertenece a las familias de las cactáceas, que lleva por nombre científico *Myrtillocactus geometrizans*. El garambullo es de gran rusticidad y todavía se mantiene bajo condiciones silvestres.

Esta especie es una planta endémica de México y forma parte del bosque tropical caducifolio, del pastizal natural y matorral; por ello se encuentra en gran parte del país, incluyendo al estado de Hidalgo en la zona conocida como Valle del Mezquital.

Desarrollo

1. Objetivo de la práctica

Elaborar un mole de garambullo acompañado de pechuga de codorniz, mediante el uso de ingredientes de temporada para la difusión de la receta y el uso de ingredientes de la región.

2. Equipo o material necesario

Bowls, cuchillo, tabla para picar, budinera, sartén, licuadora, colador, comal.

3. Insumos requeridos para su realización

En la tabla 1 se enlistan los ingredientes para la elaboración del mole de garambullo con codorniz.

Tabla 1. Insumos requeridos para la receta

Ingredientes	Cantidades	Unidad
Mole		
Garambullos	0.300	Kg
Codorniz en canal	1	pza
Almendra fileteada	0.050	Kg
Cacahuate pelado	0.030	Kg
Cebolla	0.020	Kg
Ajo	0.010	Kg
Comino	0.001	Kg
Pimienta negra entera	0.002	Kg
Clavo de olor	0.001	Kg
Pepita de girasol	0.030	Kg
Ajonjoli blanco	0.30	Kg
Chile habanero	2	pza
Chile güero	1	pza
Manzana golden	0.050	Kg
Plátano macho	0.050	Kg
Betabel	0.020	Kg
Canela	0.005	Kg
Azúcar refinada	0.050	g
Aceite vegetal	0.010	L
Anís estrella	0.001	Kg
Sal	c/s	Kg

Procedimiento:

- Lave y desinfecte los insumos correspondientes.
- Tueste almendra, cacahuate y pepita de girasol sobre un comal, sin dorar, solo dejar que liberen sus aceites esenciales.
- Dore ligeramente en aceite manzana sin piel, plátano macho, habanero y chile güero.
- Tueste las especias cuidando de no quemarlas.
- Despiece la codorniz, obteniendo las pechugas y con el resto del ave haga un fondo con el betabel pelado.
- Muela en la licuadora las semillas tostadas, la fruta, las especias, el betabel y el garambullo crudo (de preferencia congelado para obtener un mejor color). Agregue un poco del fondo de codorniz para lograr una mejor textura
- Cuele la pasta obtenida sobre una budinera con un poco de aceite caliente.
- Rectifique el sabor con sal y azúcar.
- Cocine el mole hasta que adquiera un color más intenso. En este punto agregue fondo para obtener un mole fluido.

Nota. Este mole puede acompañarse de frutas selladas como higos o ciruelas, por sus notas dulces y ácidas.

Conclusión

Este plato combina ingredientes locales que reflejan la riqueza natural y cultural de la región. El garambullo, fruto característico del semidesierto hidalguense, aporta un sabor único y un alto valor nutritivo, además de ser un símbolo de la biodiversidad y la adaptación al entorno árido. Por su parte, la codorniz ofrece una fuente de proteína de calidad, proveniente de la crianza local y sostenible.

El rescate y uso de estos ingredientes no solo fortalecen la identidad culinaria del Valle del Mezquital, sino que también promueven el aprovechamiento responsable de los recursos regionales, fomentando el desarrollo económico y turístico de las comunidades. En conjunto, el mole de garambullo con codorniz es una muestra del equilibrio entre tradición, sabor y sustentabilidad, reafirmando el valor del conocimiento ancestral en la cocina hidalguense.

Referencias

- [1] Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. De mulli a mole [Internet]. 2018 [citado 2025 nov 3]. Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/de-mulli-a-mole>
- [2] Díaz del Castillo B. Historia verdadera de la conquista de la Nueva España. Barcelona: Planeta Publishing; 2022.
- [3] Oficina Estatal de Información para el Desarrollo Rural Sustentable. Secretaría de Fomento Agropecuario [Internet]. 2009 [citado 2025 nov 3]. Disponible en: <https://www.nacionmulticultural.unam.mx/empresasindigenas/docs/1925.pdf>
- [4] Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias. Propagación, manejo e industrialización del garambullo [Internet]. 2018 [citado 2025 nov 3]. Disponible en: https://vun.inifap.gob.mx/VUN_MEDIA/BibliotecaWeb/_media/_folleto/productores/1062_4744_Propagaci%C3%B3n_Manejo_e_Industrializaci%C3%B3n_del_Garambullo.pdf