



Guía
Gastronómica
de las
Ciudades
Mexicanas
Patrimonio
Mundial

Guía Gastronómica de las Ciudades Mexicanas Patrimonio Mundial

Créditos

COORDINACIÓN GENERAL

Jorge Ortega González
Luis Alberto Pérez Rodríguez

PARTICIPACIONES ESPECIALES:

INSTITUTO NACIONAL DE ANTROPOLOGÍA E HISTORIA (INAH)

Beatriz Quintanar Hinojosa - Coordinadora Nacional de Difusión
Luz de Lourdes Herbert Pesquera - Directora de Patrimonio Mundial
Francisco Vidargas Acosta - Subdirector de Patrimonio Mundial

ACADEMIA MEXICANA DE GASTRONOMÍA

Laura Caraza Campos

DISEÑO

Paola García Camelo
Hugo López Carvajal

Índice

Campeche

Introducción	13	51
Camarones al coco	14	52
Pan de cazón	16	54
Chilmole	18	56
Dzotobichay o brazo de reyna	20	58
Restaurantes	22	60
Festivales	23	61

Guanajuato

Introducción	
Enchiladas mineras	
Cecina de la Sierra	
Fideo a los chiles secos	
Gorditas del Bajío	
Restaurantes	
Festivales	

Ciudad de México

Introducción	25	63
Migas la güera	26	64
Machete de tinga de pollo	28	66
Mole nupcial	30	68
Pancita la güerita	32	70
Restaurantes	34	72
Festivales	35	74
		75

Morelia

Introducción	
Enchiladas placeras	
Corundas	
Uchepos	
Ates	
Carnitas	
Restaurantes	
Festivales	

Durango

Introducción	37	77
Caldillo duranguense	38	78
Lonche de barbacoa	40	80
Gorditas	42	82
Salsa de enchiladas dulces	44	84
Ginger tonic con mezcal duranguense	46	86
Restaurantes	48	87
Festivales	49	

Oaxaca

Introducción	
Tlayudas	
Sopa de guías	
Higaditos de mayordomía	
Mole negro	
Restaurantes	
Festivales	

Puebla

Introducción	89	139
Mole poblano	90	140
Chile en nogada	92	142
Cemita poblana	94	144
Chalupa poblana	96	146
Tacos árabes	98	148
Restaurantes	100	149
Festivales	101	

San Miguel de Allende

Introducción	
Tumbagón	
Fiambre estilo San Miguel de Allende	
Pulque de tuna roja	
Vitualla	
Restaurantes	
Festivales	

Quéretaro

Introducción	103	151
Enchiladas queretanas	104	152
Guajolotes queretanos	106	154
Gorditas de migajas	108	156
Mole queretano	110	158
Restaurantes	112	160
Festivales	113	161

Tlacotalpan

Introducción	
Jolote en acuyo	
Canate al mojo	
Torito de cacahuete	
El popo	
Restaurantes	
Festivales	

San Juan del Río

Introducción	115	163
Carnitas sanjuanenses	116	164
Dobladas de queso con chile	118	166
Gorditas de maíz quebrado	120	168
Chanclas de piloncillo con queso	122	170
Restaurantes	124	172
Festivales	125	173

Xochimilco

Introducción	
Pascale con Chiloctli	
Tlapique de mojarra	
Pipián	
Huazontles capeados rellenos de queso panela	
Restaurantes	
Festivales	

San Luis Potosí

Introducción	127	175
Tacos rojos	128	176
Chiles Ventilla	130	178
Enchiladas potosinas	132	180
Queso de tuna	134	182
Restaurantes	136	184
Festivales	137	185

Zacatecas

Introducción	
Asado de bodas	
Gorditas rellenas de guisos	
Pastel de elote	
Dulces de leche	
Restaurantes	
Festivales	

Prólogo

Por Gloria López Morales
Presidenta del Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana

En el momento mismo en que se anunció la inscripción de la cocina tradicional mexicana en la lista representativa del patrimonio cultural inmaterial de la UNESCO, la noticia se difundió rápidamente por el mundo. Algo muy importante había sucedido al elevar por primera vez a una cocina al rango de patrimonio cultural de la humanidad. Se trataba nada menos que de poner bajo protección todo un sistema de vida propio, diferente a los demás; de carácter ancestral, con continuidad histórica y vigencia en la actualidad.

Con productos originarios de estos territorios, con capacidad de dar cohesión social a la comunidad, con fuerza para conferir identidad cultural común al grupo y, además, con potencial para el desarrollo y prosperidad de quienes detentan esa riqueza heredada.

El impacto de ese reconocimiento en este país se dejó sentir tanto a nivel local, como regional y nacional, particularmente en su capacidad de atracción de un turismo de calidad que busca experiencias en las comunidades con expresiones culturales más auténticas.

México, en el continente americano, está en el rango con mayor número de ciudades inscritas en la lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO, ciudades que, por sus propios méritos, agregan elementos del patrimonio vivo que las hacen vibrantes e inconfundibles. Entre ellos, sus modos de cocinar y de mostrar sus culturas milenarias, a través de sus productos locales y de la creatividad de sus cocineros y cocineras.

Las cocinas de México tienen una potente raíz prehispánica pero, gracias a la sabiduría de quienes la crean y la recrean, desde el siglo XVI han sabido incorporar, de manera genial, los productos y conocimientos de todo el mundo conocido sin perder sus valores esenciales. Nuestras cocinas son eminentemente mestizas y han sabido crecer en torno a un tronco común -frijol, maíz, chile y los otros productos de la milpa- que las hace diferentes entre sí y únicas frente a otras culturas gastronómicas.

Quien viaja y quiere conocer un enclave, una ciudad o localidad con toda su riqueza, lo primero que busca es su cocina, de ahí la importancia de esta guía que oriente al visitante hacia los mercados y establecimientos que ofrecen lo mejor de la gastronomía regional: Campeche, Ciudad de México, Durango, Guanajuato, Morelia, Oaxaca, Puebla, Querétaro, San Juan del Río, San Luis Potosí, San Miguel de Allende, Tlacotalpan, Xochimilco y Zacatecas forman parte de la lista del Patrimonio Mundial por todos sus méritos de carácter histórico monumental y, al mismo tiempo, por lo bien que se come en los lugares sugeridos.



Introducción

La Asociación Nacional de Ciudades Mexicanas del Patrimonio Mundial A. C. fue constituida en 1996 por los alcaldes de las ciudades mexicanas inscritas en la Lista de Patrimonio Mundial de la UNESCO: Campeche, Ciudad de México, Guanajuato, Morelia, Oaxaca, Puebla, Querétaro, San Miguel de Allende, Tlacotalpan, Xochimilco, Zacatecas; así como Durango, San Luis Potosí y San Juan del Río, en su calidad de centros históricos pertenecientes al Itinerario Cultural "Camino Real de Tierra Adentro", con la finalidad de unir esfuerzos encaminados a la conservación, difusión de la riqueza cultural; promoción turística y sobre todo al desarrollo sostenible de sus centros históricos y sus comunidades.

En estos 26 años de vida, a través de una figura asociativa hemos generado un mecanismo exitoso para unir a gobiernos municipales, sector privado, Gobierno Federal y Organismos Internacionales, para impulsar acciones diversas para alcanzar nuestros objetivos.

En esta Guía Gastronómica, se ofrece un viaje culinario desde la Sonda de Campeche hasta los Valles Centrales de Durango, con una recopilación de platillos típicos como una representación de la cocina tradicional de las ciudades mexicanas patrimonio mundial. Tradición, saberes, sabores y aromas que se han legado de generación en generación y seguirán conformando el patrimonio inmaterial de quienes las reciben, construyendo momentos memorables y deliciosas anécdotas gastronómicas.



De patrimonios, entre cocinas

Luz de Lourdes Herbert Pesquera
Francisco Vidargas Acosta

1984 es el año en que México abrió sus puertas al mundo y dio inicio a un proceso de búsqueda, análisis, reflexión y acción, para demostrar que este país multicultural, tiene sitios que vale la pena conservar y compartir con la humanidad. Tres años después, en 1987 el Comité del Patrimonio Mundial inscribió 7 bienes culturales y naturales en la Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO, entre ellos tres centros urbanos: Ciudad de México y Xochimilco, Centro Histórico de Oaxaca y Monte Albán, y el Centro Histórico de Puebla.

Más adelante se incorporaron la Ciudad Histórica de Guanajuato y minas adyacentes, los centros históricos de Morelia y Zacatecas, la Zona de monumentos históricos de Querétaro, la Ciudad Histórica fortificada de Campeche y la Villa protectora de San Miguel y el Santuario de Jesús Nazareno de Atotonilco. Y finalmente, el itinerario cultural del Camino Real de Tierra Adentro arropó en su trayecto reconocido por el organismo de las Naciones Unidas, a los centros históricos de Lagos de Moreno, San Luis Potosí y Durango, además de los conjuntos históricos de San Juan del Río, Ojuelos, Aguascalientes y Sombrerete.

Todos estos lugares con valor universal excepcional, en nuestros días son motivo de andanzas, saberes y tradiciones compartidas, que deben conocerse y valorarse mediante el cruce de diversos campos de estudio y de experiencia vivida, que atiendan tanto a los aspectos materiales como a los inmateriales.

Como señaló años atrás Salvatore Settis, "el futuro de la conservación del patrimonio se juega en las ciudades", tanto en la defensa de su paisaje y medio ambiente, como en la conciencia de sus valores asociados, civiles y sociales. Y en este sentido, el patrimonio se construye, entre otros muchos aspectos, desde los monumentos, pero también desde sus cocinas: los mercados (como el Parián de la Plaza Mayor en la Ciudad

de México y, en nuestros días, el Mercado de La Merced), los refectorios conventuales para el consumo de los alimentos (ejemplo notable, entre muchos, el del convento grande de los franciscanos en Querétaro), restaurantes (la casa de los Condes del Valle de Orizaba, Casa de los Azulejos, desde principios del siglo XX adaptada por los almacenes Sanborns) e innumerables hosterías, donde los alimentos tuvieron y tienen un lugar protagónico y necesario.

La cocina tradicional mexicana, al igual que las ciudades históricas, han tenido siempre una gran capacidad para incorporar influencias, fruto de su singularidad y mestizaje, pero también olores, sabores y colores, como permanente provocación al transeúnte.

Don Alfonso Reyes escribió que "la historia del comer y el beber, entendida como un capítulo de la historia de la civilización (perdón: de las civilizaciones), tiene sin duda sus encantos." En México, entre las ciudades mexicanas del patrimonio mundial, cada una de ellas entabla conocidas disputas por el origen de algunos de sus platillos más representativos: Querétaro, Guanajuato y San Luis Potosí, por las famosas "enchiladas"; el mole de guajolote se reparte entre Puebla y Oaxaca, como "pieza de toque del guisar y el comer".

En las ciudades novohispanas, se conjugaron lo mismo edificaciones religiosas y civiles, que las convirtieron en lugares llenos de contrastes urbanos y naturales. Los ejemplos arquitectónicos testimonian estilos y creaciones emocionales, que encontraron su máxima expresión en catedrales, conventos, ayuntamientos y diversas edificaciones civiles. En cada calle, paso a paso, los nichos, los arcos de cantera, las jambas y las rejas de hierro forjado, además de los patios, corredores, portales y fuentes, todavía nos hacen vibrar y contemplar lo que Francisco de la Maza llamó "uno de los

panoramas más sorprendentes del esfuerzo humano."

"En el principio era el centro", origen de todas las ciudades mexicanas del patrimonio mundial: eje del orden y el desorden, de las tradiciones y las innovaciones, "de la metamorfosis –escribió Carlos Monsiváis sobre la capital del país– de lo viejo y lo nuevo, en un microcosmos sin edad."

El Documento de Nara (1994), señaló que el reto que se debe afrontar, es el de sensibilizarnos en el sentido de que los criterios estrictamente conservacionistas, deben ser abiertos de par en par, dando cabida a otra serie de componentes de la autenticidad de los sitios, como son el emplazamiento, el medio ambiente, el uso social y turístico contemporáneos, pero, sobre todo, las diversas expresiones culturales tangibles e intangibles. Es decir, que los habitantes de las ciudades históricas se reencuentren y apropien de su identidad cultural, de su legado patrimonial y de su historia. En los centros históricos de nuestro país, la memoria, nuestra memoria y nuestras tradiciones, siguen y seguirán siendo interminable depósito vivencial. Y al lado de la arquitectura y los espacios cotidianos, la cocina siempre permanece como uno de los quehaceres humanos más representativos de nuestro país.

Alicia Gironella nos dijo ya hace tiempo, que la cocina mexicana es profundamente original, completa y armoniosa, puesto que su riqueza es inagotable. Cada región, cada estado, cada ciudad resguarda especialidades, productos típicos y recetas propias "que matizan y corroboran una realidad múltiple, peculiar y succulenta."

La perspectiva histórica de la cocina tradicional en nuestro país, va desde los trabajos arqueológicos y antropológicos de la vida prehispánica, hasta los ahora etnohistoriadores e historiadores regionales que han investigado la gastronomía de la época virreinal hasta nuestros días, pasando por los temas del siglo XIX. A enriquecer el conocimiento gastronómico han contribuido, desde los primeros conquistadores del Nuevo Mundo, los cronistas, las órdenes

religiosas, los naturalistas y viajeros extranjeros, hasta los escritores costumbristas e investigadores contemporáneos, sin olvidar desde luego, los maravillosos recetarios de conventos, haciendas, mesones, casas familiares y fondas.

Y en el siglo XX, resultan fundamentales los textos de Manuel Toussaint, Salvador Novo, Diana Kennedy, Manuel Carrera Stampa, Teresa Castelló Yturbide, Luis González y González, Marita Martínez del Río de Redo y Cristina Barros, además del grupo del Círculo Mexicano de Arte Culinario en torno a Guadalupe Pérez San Vicente (entre ellas y ellos Martha Chapa, Patricia Quintana, Ana María Vásquez Colmenares, Lula Bertrán y María Orsini, además de Jorge D'Angeli, Paco Ignacio Taibo I y Luis Marcet).

Todos ellos, junto con otros esfuerzos institucionales de investigación, como el impulsado por Guillermo Bonfil Batalla desde el Museo Nacional de Culturas Populares, que incorporó a las comunidades y a los antropólogos en torno a la recuperación de recetarios y monografías sobre el maíz, el chile y los frutos del mar, contribuyeron de una u otra manera, a la construcción años después, de la candidatura que consolidaron Gloria López Morales y Sol Rubín de la Borbolla (magnífica "recolectora" de recetarios, saberes y oficios tradicionales), para la inscripción en 2010, de la "Cocina tradicional mexicana; una cultura comunitaria, ancestral y viva y el paradigma de Michoacán", en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, también de la UNESCO, como modelo cultural completo de actividades agrarias, rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias, costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales.

Si en el año 2013 preveíamos desde la Dirección de Patrimonio Mundial del Instituto Nacional de Antropología e Historia, que la relación entre las convenciones culturales de la UNESCO de 1972 (patrimonio mundial) y 2003 (patrimonio cultural inmaterial de la humanidad), sería cada vez más intensa, con base a la evolución progresiva del patrimonio, que nos ha llevado a

una más amplia comprensión e inclusión de sus componentes y atributos materiales e inmateriales, casi diez años después podemos hablar de una indisoluble asociación entre ambas.

Hoy en día, las vivencias culinarias nos permiten, en las ciudades mexicanas del patrimonio mundial, esclarecer las características y singularidades culturales, pero también la estrecha relación entre las sociedades. En todas ellas, los mercados, los tianguis y las mesas, nos ofrecen diversidad de artículos gastronómicos de cada región que se emplean en las cocinas familiares. Predomina siempre la cultura en torno al maíz, los innumerables tipos de chiles y el frijol.

Así, en la Ciudad de México los tacos de plaza "con tortillas fresquitas" rellenas de nopales, cebolla, aguacate y cilantro, además de las quesadillas de flor de calabaza, de papa con chorizo o simplemente queso; en Tlacotalpan las gorditas de frijol, los pescados y mariscos (camarones de agua dulce) y los tacos de carne deshebrada; en Campeche el pan de cazón, los joroches y el obligado poc chuc, además del tradicional frijol con puerco; Oaxaca con sus cocinas mixteca y zapoteca, con los tamales de frijol en hojas de aguacate y de maíz, el totomoxtle, los chiles de agua, las tostadas con chorizo, los encurtidos, los metates, molcajetes y ollas panzonas, además de las empanadas de natilla, las tlayudas barnizadas con chile ajo de tomatillo y chile pasilla, los quelites al vapor, y claro está, alguno de los siete moles de los Valles de Oaxaca, junto con los diversos mezcales, fruto de diversidad de agaves, con su destilación en ollas de barro o alambiques de cobre; los barrocos e independentistas platillos de Puebla: chiles en nogada, chalupas de salsa verde o roja, chilaquiles de cazuela, sopa de hongos, camotes y dulces encurtidos.

Michoacán y su comida tarasca y purépecha: uchepos, charales, pescados rebozados y corundas, además de las enchiladas de plaza, junto con los ates y el chocolate con agua; en Guanajuato y Querétaro, que comparten parecidos manjares, como los nopales cocidos en penca, las tostadas de pata, las enchiladas "queretanas", las

guacamayas, los tamales de ceniza y el helado de guamiche, sin olvidar en San Miguel de Allende el fiambre de Día de Muertos y los delicados tumbagones; en Zacatecas el asado de boda, las melcochas, las cocadas, la miel de tuna, los dulces de camote, biznaga, chilacayote y calabaza, además del mezcal de Huitzila; y finalmente en San Luis Potosí las cocinas tének (sopas de maza combinadas con verduras, los mondongos y chilpacholes), nahua (el zachuil y el patlache) y pame (chinchas de mezquite, el armadillo y la tuza fritos y el caldo de zopilote, además de la miel de azahar de naranjo y mezquite).

La mesa, nos dice Miguel Fernández Félix, es siempre punto de encuentro, "lugar donde las artes, los alimentos y las costumbres del país y del mundo confluyen y se mezclan para producir sinfonías universales con acordes domésticos."

La Declaración de San Antonio (1995), del Consejo Internacional de Monumentos y Sitios (ICOMOS), dejó en claro que las culturas y el patrimonio cultural de las Américas son distintos de los de otras partes del mundo, por construir expresiones únicas, trascendiendo periodos históricos y permaneciendo en la base de la nacionalidad de los países. La grandeza de México, de sus sitios del patrimonio mundial, es que su pasado y sus tradiciones siempre están vivas. A la comunidad –advirtió Teodoro González de León– "le toca defender su ciudad y sus valores colectivos."

Celebramos esta publicación, iniciativa de la Asociación Nacional de Ciudades Mexicanas del Patrimonio Mundial, A.C., cuyos esfuerzos han sido acompañados desde 2001 por el INAH, a través de la Dirección de Patrimonio Mundial.





Ciudades Mexicanas
PATRIMONIO MUNDIAL

Campeche

Introducción

La gastronomía de Campeche es un crisol enriquecido con toda la historia del estado. Sus reminiscencias se remontan a la alimentación de los mayas, pasan por la llegada de los españoles, la época de los piratas y, por supuesto, están estrechamente relacionadas con su ubicación geográfica.

La herencia gastronómica del estado no se limita a los platillos, tiene que ver también con las tradiciones y la manera en que la cocina forma parte del cotidiano de las personas.

Este legado se ve, por ejemplo, en las costumbres de la capital campechana. Se abren paso entre las calles los aguadores, quienes a gritos ofrecen sus antojitos, tortillas, aguas frescas y helados.

Otra de las tradiciones dicta que son los hombres quienes van al mercado. Esta práctica data de la época en que los piratas ocupaban el estado, cuando se intentaba proteger a las mujeres de cualquier ofensa en la calle.

Una costumbre también arraigada es que cada día de la semana se prepara el mismo platillo en todas las casas. Por ejemplo, los lunes hacen puchero, los jueves bistec de cazuela y los viernes pescados frescos, mientras que el sábado en la noche se come el chocolomo (guiso de carnes y riñones).

En cuanto a hospitalidad, los campechanos se distinguen por ser grandes anfitriones y por ofrecer en cada platillo un trozo de su historia y su admiración por sus raíces.

Si hay varias constantes en la cocina campechana son la calidad de las materias primas, la variedad de productos del mar, la tradición prehispánica en cuanto al uso del maíz y sus similitudes con toda la gastronomía peninsular.

De la amplia oferta de mariscos se derivan los platillos hechos con peces como el esmedregal, mero sierra, robalo, pámpano, pargo y corvina, entre otros.

Merecen mención aparte los camarones de Campeche que son los mejores y más cotizados del país. La forma más tradicional de probarlos es en los tradicionales cocteles o en los famosos camarones al coco.

En cuanto a otros platillos típicos que no provienen del mar, están los tamales de masa colada, rellenos de picadillo de puerco o de carne de gallo capón con salsa de achiote. El pibinal, elote tierno cocido, y las tortillitas de maíz nuevo con manteca que venden en las calles. Respecto a dulces y panes, es común encontrar los mazapanes, pasta de guayaba, camote, ciricote, nance, tamarindo, marañón, los buñuelitos, dulces de coco, merengues, frailes y frutas en conserva como el nance, ciricote y el mango.

En panes destacan el de nata, de elote, turuletas, panetela, pan de huevo, bizcochos y bizcotelas.

De la tradición maya se desprenden los famosos panuchos, negritos, empanaditas de cazón, tobiles y los tradicionales pibipollos. Mientras que en cazón hacen panuchos, empanadas, tamales, tacos y el icónico pan de cazón.

Camarones al coco

Es un platillo originario del caribe pero que en Campeche se perfeccionó, esto debido a la gran calidad de la materia prima con que son elaborados, muchos sabemos del sabor inigualable de los camarones de la Sonda de Campeche y de los cocales de nuestra costa, consiste en camarones empanizados con ralladura de

coco y servidos con un puré o salsa de manzana.

Este platillo tiene más de 30 años en el estado por lo tanto puede considerarse ya, como parte de la gastronomía tradicional de Campeche.



Ingredientes:

- 24 camarones tamaño 21/25 pelados (se les deja la colita)
- jugo de limón
- sal al gusto

Para la pasta:

- 200 g de harina
- 2 huevos
- leche la necesaria, para la pasta
- 1 ½ tazas de coco rallado, endulzado y seco
- aceite para freír
- 1 ½ tazas de hojuelas de maíz



Para acompañar:

- 3 manzanas ácidas, peladas y cortadas en cubitos
- ½ taza de azúcar
- 1 raja de canela

Procedimiento

1. Abrir los lomos de los camarones en $\frac{3}{4}$ partes, sumergirlos unos segundos en agua con limón, escurrirlos, secarlos y meterlos en la pasta, luego pasarlos por el coco mezclado con las hojuelas de maíz y freírlos en aceite caliente, pero cuidando que no se pase de calor, escurrirlos sobre papel absorbente y servirlos acompañados de puré de manzana.

2. Para la pasta. Mezclar la harina con el huevo, una pizca de sal y la leche necesaria para formar un atolito espeso.

3. Para el puré. Cocer las manzanas con azúcar y un poco de agua hasta que estén suaves, después licuarlas hasta que quede espesa.

4. Servir el puré en una mitad de coco y alrededor los camarones, luego decorar con rebanadas de manzana.

Pan de cazón

Este tradicional platillo es un referente de nuestra gastronomía, el mar de Campeche y sus bondades permiten tanto al ama de casa como al más reconocido chef elaborar platillos con sabores y texturas inigualables, el pan de cazón es la joya

de la corona de nuestra gastronomía, se prepara con tortillas, frijol refrito, cazón que es una especie de tiburón pequeño, tomate, aguacate, epazote y habanero.



Ingredientes:

- 4 tortillas recién hechas
- 6 cucharadas de frijoles negros refritos
- 6 cucharadas de cazón guisado
- 3 rebanadas de aguacate
- 1 chile habanero

Para el cazón:

- 1 cucharada de manteca de cerdo o de aceite de maíz
- ¼ de cebolla chica picada
- 1 hoja de epazote picada
- 1 jitomate chico pelado, despepitado y picado
- 200 g de cazón asado desmenuzado
- salsa de jitomate

Para la salsa:

- 1 cucharada de manteca de cerdo o de aceite de maíz
- ½ cebolla picada
- 3 jitomates
- 1 hoja de epazote o al gusto
- sal al gusto



Procedimiento

- 1.** Para el cazón. Acitronar cebolla, después añadir el cazón desmenuzado, epazote, salsa de jitomate y sal al gusto.
- 2.** Para la salsa. Acitronar con cebolla, jitomate y epazote, cocer hasta que esté espesa y bien sazonada.
- 3.** Untar tres tortillas con los frijoles refritos, colocar cazón guisado entre cada tortilla cada vez que se encime una sobre otra, al finalizar cubrir todo con la tortilla restante, se baña con la salsa de jitomate y adornar con las rebanadas de aguacate y el chile habanero asado.

Chilmole

Es un guiso muy representativo de la región, herencia de la vasta y rica gastronomía de nuestros ancestros mayas, está hecho a base de chiles secos rojos quemados que se muelen hasta formar una pasta, la cual se diluye hasta lograr la consistencia de un mole para después cubrir las presas que en

su momento fueron liebres, venados, puercos de monte etc. Y posteriormente a la conquista fueron sustituidos por cerdo, gallina o pavo, la cocina maya tradicional sugiere que este manjar debe cocinarse en el pib o sea bajo la tierra.



Ingredientes:

- 1 kg de carne de cerdo
- ¼ kg de masa
- 6 huevos duros
- 2 tomates picados
- 2 cucharadas de manteca
- 1 cucharada de chumóle preparado
- ½ cebolla picada
- aceite
- epazote
- hueso de espinazo de puerco
- sal



Procedimiento

1. Cortar la carne en trozos y cocerlos con sal junto con los huesos de espinazo.
2. Disolver el chilmole en agua caliente; colar y añadir a la carne.
3. Cortar en cuatro y sofreír con manteca los tomates y la cebolla, posteriormente añadirlos con el epazote al guiso.
4. Mezclar la masa, manteca y sal; para preparar unos jorochitos (bolitas pequeñas de masa), que se añaden al guisado junto con los huevos duros y rebanados.

Dzotobichay o brazo de reyna

Su nombre proviene de la palabra maya Ts'o tobil chay, que significa "masa de maíz con chaya", es uno de los tantos tamales que nos heredó la gastronomía prehispánica, el Dzotobichay o Brazo de Reina, es uno de los platillos que más

se disfrutan, sobre todo en semana santa debido a que su preparación no incluye carne, está hecho a base de masa de maíz, chaya, huevos cocidos, tomate y pepita de calabaza molida.



Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz
- 20 hojas de chaya o espinaca
- 150 ml de manteca de cerdo
- 120 g de pepita de calabaza molida
- 1 hoja de plátano grande
- 6 huevos
- 6 tomates saladet
- 1 chile habanero
- sal y pimienta al gusto
- 1 ramito de epazote



Procedimiento

1. En una olla con agua hirviendo, cocinar los huevos enteros por 12 minutos, meter en agua fría y posteriormente quitarles el cascarón, cortar en rodajas y reservar.
2. En una olla con agua caliente agregar las hojas de chaya por 2 minutos, posteriormente retirar del agua, dejar escurrir el exceso de agua, cortar finamente y reservar.
3. En un recipiente o una superficie limpia y plana, mezclar la masa, las hojas de chaya, el epazote picado, la manteca, sal y pimienta.
4. Elaborar bolitas de masa y extender en forma circular procurando un grosor de 1 milímetro.
5. Agregar dos cucharadas de pepita de calabaza y cubrir la superficie. Posteriormente colocar una pieza de huevo en rodajas.
6. Con ayuda de la misma hoja de plátano hacer dobleces a la masa, de tal manera que el huevo quede dentro como relleno, consiguiendo una forma tubular.
7. En una vaporera con agua hirviendo, a fuego medio, colocar los brazos de reina por 1 hora.

Guía de Restaurantes

La Pigua

Malecón Miguel Alemán 179 A,
Col. Centro.
(98) 1811 3365
www.lapigua.com.mx

El Faro del Morro

Interior Marina Yacht Club,
Av. Resurgimiento 12
(98) 1816 1990

Aduana Vasconcelos

Calle 59 esquina Calle 8, Col. Centro.
(98) 1106 7271
(98) 1818 9519

Menta Deli Rest

Calle 59 entre 10 y 12,
Col. Centro Histórico.
(98) 1816 8131

La Chopería 59

Calle 59 No. 252, esquina Calle 10,
Col. Centro Histórico.

Ronsel

Interior de la Casa Club del Campeche
Country Club.
(98) 1187 7675
www.ronsel.mx

Marganzo

Calle 8 No. 267, Col Centro.
(98) 1811 3898
(98) 1113 4401

La Recova

Avenida Resurgimiento s/n por Av. López
Mateos, Bosques de Campeche.
(98) 1811 3050

El Rincón Colonial

Calle 59 entre 16 y 18,
Col. Centro Histórico.
(98) 1143 5385

Rouge Café-Bistro

Prolongación de la Calle 59 entre Av. 16
de Septiembre y Malecón, Pasaje "Román
Piña Chan".
(98) 1821 1288

La Palapa del Tío Fito

Calle 8 No. 267, Col Centro.
(98) 1811 3898
(98) 1113 4401

El Bastión de Campeche

Calle 57 No. 2-A entre 8 y 10,
Col. Centro, frente al Parque Principal.
(98) 1816 2128

Patroni's

Calle 59 entre 8 y 10,
Col. Centro Histórico.
(98) 1103 1866

La K'ntinflas

Calle 59 entre 8 y 10,
Col. Centro Histórico.
(98) 1811 5345

El Pargo

Av. Pedro Sáinz de Baranda, Zona de
Cocteleros. Palapa 1.
(98) 1105 3548





Festivales

- 1 Festival Turístico del Mar
Junio
- 2 Festival del Pibipollo
Octubre





Ciudades Mexicanas
PATRIMONIO MUNDIAL

Ciudad de México

Introducción

Desde sus orígenes prehispánicos, la Ciudad de México ha sido un espacio abierto a las migraciones. Los constructores de la urbe lacustre de México Tenochtitlan provenían de tierras lejanas, en búsqueda del lugar en donde se asentarían para dar origen a una memoria colectiva y a un símbolo de identidad territorial para México.

El descubrimiento del Nuevo Mundo implicó la llegada de personas provenientes de tierras lejanas, situadas más allá del mar. Desde entonces, el Centro Histórico ha sido un espacio desprovisto de fronteras, al recibir a personas de distintas proveniencias, culturas y países, pues el andar de los pueblos es un fenómeno antiguo.

La vocación de apertura de la Ciudad de México ha proseguido a lo largo del tiempo, al haber recibido a cientos de refugiados y exiliados de todas partes del mundo: japoneses, españoles, chilenos, argentinos, polacos, guatemaltecos, la lista es larga. La generosidad de estos asilados

ha dejado una huella profunda en nuestra ciudad pues éstos, en reciprocidad al gesto solidario, le han legado su sabiduría, su canto, sus letras, su cultura, y por supuesto su gastronomía.

Gracias a esta vocación de asilo, la gastronomía del Centro Histórico de la Ciudad de México es un enorme mosaico de sabores, colores y aromas, basta darse una vuelta por el Mercado de San Juan Pugibet, el Barrio de la Merced, el Barrio Chino, y por cada rincón y calle de esta zona patrimonial para comprobarlo.

Hablar de una cocina o platillo específico del Centro Histórico es complicado; sin embargo, podemos destacar algunos guisos como las migas que se sirven desde hace más de 50 años en el famoso Barrio Bravo de Tepito o el mole nupcial que, si bien tiene raíces de otras latitudes de nuestro país, fue creado en el Centro Histórico de la Ciudad de México.

Migas la Güera

El negocio cuenta con 52 años, lo fundó la abuela Celia Patiño López, quien inició vendiendo tamales, café y arroz con leche. Al crecer la venta, alguien le propuso a la Güera que vendiera migas con hueso de puerco; lo cual fue un acierto porque desde entonces y hasta la fecha son todo un éxito. Atrae a propios y extraños y los hace incursionar en el barrio bravo de Tepito para degustar las deliciosas migas.

Las migas son un platillo hecho a base de pan blanco (bolillo), se remojan un poco. Se cuece el hueso de cerdo y se hace una especie de sopa con el pan,

especias y chile; a la hora de servirse se le agrega el hueso.

El platillo es sencillo, sabroso, muy pesado y está muy bien servido; quien viene a Tepito y no come migas es como si no hubiera venido.

El local de "La Güera" se ubica en el número 12 de la avenida Toltecas, en el corazón del "Barrio Bravo" ha sido objeto de varios reportajes de prensa y de televisión y se incluye hasta en los recorridos turísticos por la zona que se pusieron de moda hace años.



Ingredientes:

- 8 bolillos
- 1 kg de hueso de puerco
- 8 chiles guajillo
- 2 chiles anchos
- sal al gusto
- 3 dientes de ajo
- 250 g de cebolla
- 1 manojo de epazote
- orégano
- chiles de árbol secos y dorados y en aceite



Procedimiento

1. En un recipiente colocar los bolillos y cubrirlo con agua. Remojar por media hora.
2. Remojar los chiles guajillos y anchos en agua hirviendo durante cinco minutos.
3. Escurrir los chiles y molerlos con dos dientes de ajo y la cebolla.
4. En una olla grande hervir el puerco con ajo, cebolla y sal al gusto.
5. Una vez cocido el hueso de puerco sacarlo de la olla y en el caldillo incorporar el chile molido y el bolillo remojado. Hervir hasta que esté sazonado y rectificar la sal.
6. Colocar el hueso en un plato hondo y bañarlo con el caldillo de pan y sazonar con orégano, limón, y chile de árbol dorado.

Receta de Migas la Güera de Tepito.

Machete de tinga de pollo

“El negocio comenzó en la década de los sesenta haciendo unas quesadillas de 40 a 45 centímetros más o menos”, comenta la señora Amparo quien era nuera de quien inició el negocio, pero al faltar ella, Amparito y su esposo asumieron el negocio de la colonia Guerrero. Costó mucho trabajo “subir de nuevo el negocio” se había dispersado la clientela habitual y tuvieron que dar con el sazón al que el público estaba acostumbrado.

Continuaron con las quesadillas largas, hasta llegar a su tamaño actual de 70 centímetros y ahora ya son tres generaciones de mujeres trabajando en el negocio y entre risas comentan que por cada generación va aumentando el tamaño de la quesadilla, mejor identificada como machete.

La carta cuenta con 17 guisados: chicharrón, carne, queso, sesos, hongos, rajas, flor de calabaza, huitlacoche, tinga, frijol, chorizo, papa, entre otros; crearon además un producto especial que llaman “El Champion” que es una suerte de alambre preparado con las especialidades: El Sazón de mi tierra, chicharrón con plátano macho y queso; el Hawaiano que es jamón con queso y piña; el Cubano, que lleva un poquito de todo; el Suizo, que se hace con tres tipos de queso.

Gracias a las redes sociales el negocio se puso en el mapa de nuevo; clientela de todas las partes del mundo vienen a la colonia Guerrero a probar Los Machetes de Amparito.



Ingredientes:

- 2 cebollas rebanadas, en plumita
- 2 cucharadas de aceite
- ½ kg de jitomate
- 4 chiles morita, asado y despepitado
- 3 dientes de ajo medianos
- sal al gusto
- 1 pechuga cocida y deshebrada
- caldo de pollo en polvo
- machete de 60 cm (tortilla)



Procedimiento

1. Calentar con un poco de aceite, agregar la cebolla hasta que se cueza un poco, moler el jitomate con ajo y el chile morita se le añade el aceite caliente. Ya que hierve un poco añadir la pechuga deshebrada, sazonar con un poco de sal y consomé en polvo, dejar unos 10 minutos para que sazone bien
2. Rellenar el machete y calentar con un poco de aceite.

Receta de Machetes Amparito.

Mole nupcial

"Esta casa se llama fonda Mi Lupita. Data de 1957, que fue cuando mis señores padres, Rosendo Gutiérrez Sánchez y Jovita Zetina la fundaron tal y como se conoce hasta hoy. Nosotros hacemos un mole tradicional del Estado de México, de Toluca; nada tiene que ver con el Sur de la Ciudad de México ni con Oaxaca ni con Puebla ni con Veracruz, en donde hay un mole muy rico, esta receta se crea aquí, fusionando dos recetas de esos lugares: uno es Santiago Tianguistenco, de donde era mi papá, y el otro es de Ocuilan de Arteaga, de donde era mi mamá", comenta el dueño. Llamaron "Mole nupcial" al mole que resultó de la combinación de dos recetas.

El mole de "Fonda Mi Lupita" contiene 20 ingredientes que pueden ir tostados, cocinados o fritos. En algunos casos, lleva ingredientes de más calidad, por ejemplo, hay moles a los que les ponen bolillo, galleta María o galleta de animalitos. Se le pone panqué de nuez y eso realza mucho el sabor. "El cacahuate, mucha gente compra el cacahuate a granel, del que venden ya pelado, pero sin tostar:

nosotros le metemos cacahuate botanero, usamos el chile mulato que tenemos que ir a conseguir a Toluca o a Puebla. Porque preferimos usar los chiles más frescos, que tengan un buen aroma, un buen sabor, que la semilla tenga un color ámbar. Con ese control de calidad se cuida uno de los platillos estrella de la gastronomía nacional. Este mole es un platillo creado en el Centro Histórico y podría, incluso, pertenecer al patrimonio inmaterial de la Ciudad de México.

Hay una historia vinculada a este mole especial: el chef de Los Pinos iba ahí a comprar el mole y aunque no hay fotos parece ser que algunos presidentes fueron clientes. Muchos empleados de embajadas iban y compraban de 20 a 30 kilos de mole para llevarlo a Rusia, China, París, Italia, España y varios países de América Latina.

"Yo traigo mole en vez de sangre", dice, orgulloso, el encargado de Fonda "Mi Lupita", fundada hace más de 50 años, y llamada así no por rendir homenaje a algún familiar sino por la Virgen de Guadalupe.



Ingredientes:

**Se recomienda cazuela de barro.*

- 2 kg de romero fresco
- 6 nopales
- ¼ kg de camarón seco con cabeza
- ¼ kg de papa cambray rosa
- ½ kg de Mole Nupcial
- 100 g de pulpa de camarón para las tortitas
- 2 a 3 huevos
- pan molido
- royal
- aceite
- sal al gusto
- bicarbonato



Procedimiento

1. Limpiar el romero quitándole lo más que se pueda de tallo, lavar a chorro de agua y escurrir. En una cacerola se pone a calentar un poco de agua con una cucharadita de bicarbonato y cuando esté a punto de ebullición, agregar el romero para que se cocine hasta que tenga un color verde brillante, ya que se coció, escurrir y guardar para quitar el exceso de agua y se guarda para posteriormente usarlo.
2. Limpiar los camarones y quitarles la cabeza (que posteriormente se usarán) y reposar en un poco de agua.
3. Cocer las papas para después agregarlas al platillo.
4. Cortar en tiras los nopales y cocerlos en agua, con un poco de sal y una cucharadita de bicarbonato en un cazo de cobre para que no tomen un color negro y no suelten mucha baba, ya que estén cocidos y tengan un color verde brillante, se escurren.
5. Retirar los ojos de las cabecitas de los camarones y freírlas en poco aceite, una vez fritas se licuan con un poco de agua y se ponen a hervir en la cazuela donde se cocinarán los romeros.

Tortitas de camarón

1. Separar la clara de la yema, batir las claras a punto de turrón y añadir la yemas para seguir batiendo, agregamos la pulpa de camarón con un cernidor o coladera y mezclar uniformemente junto con una cucharadita de royal y pan molido para que agarre cuerpo y crear un masa para hacer tortitas del tamaño deseado para freírlas con aceite, deberán tener un color dorado para que no sepan a quemado.
2. Para que la masa no se pegue en las manos hay que untarlas en aceite.
3. El aceite usado para freír las tortitas se usará para freír las cabezas de los camarones.
4. En la cazuela que contiene lo licuado, agregar el "Mole Nupcial" y un poco más de agua hasta disolverlo (no muy aguado), añadir los romeros, nopales, papas cocidas, camarones y las tortitas. Dejar que se cocinen y mover constantemente para que no se llegue a pegar o se quemem.
5. Se puede agregar un poco más de agua al gusto para que no queden muy espesos.
6. Para servir se pueden acompañar con un poco de arroz blanco.

Receta de Fonda mi Lupita.

Pancita la Güerita

En 1951, Silvina Frausto inició la venta de pancita, para sacar a sus hijos adelante; se estableció en el zaguán de su casa, con su cazuela de panza y un comal, en la vecindad donde vivía, en Toltecas 12, haciéndose llamar "La Güerita" y brindó este servicio durante 34 años.

Su nieta María Mónica Frausto Patiño, retomó el negocio en un local al lado de la vecindad donde pasó su infancia y aprendió la receta de la abuela, ahora con su propio sazón y en eso lleva ya 36 años,

de tal manera que esa pancita ya es toda una tradición en el Bendito Barrio de Tepito (como lo llama Mónica).

Con el paso del tiempo, el menú se diversificó y también venden huaraches, sopes, quesadillas, enchiladas y pambazos, entre otros.

Actualmente, se prepara la tercera generación para tomar la estafeta de este tradicional y septuagenario negocio familiar.



Ingredientes:

- 1 kg de panza de res
- ½ kg de pata de res entera
- ½ kg de libro y cuajo
- 8 chiles guajillos
- 1 cebolla grande
- ½ cabeza de ajo
- 3 ramas de epazote
- 3 tomates
- orégano al gusto
- sal al gusto



Procedimiento

1. Lavar la carne muy bien bajo el chorro de agua. Hervir a fuego alto en una olla con suficiente agua la panza de res, pata de res entera, el libro y el cuajo con la mitad de la cebolla, el ajo y la sal.
2. En un recipiente aparte, hervir los chiles guajillos y los tomates hasta que cambien de color. Licuar con el resto del ajo, la cebolla y un poco de orégano. Verter esta mezcla en la olla de la pancita y agregar el epazote. Hervir hasta que la carne esté cocida.
3. Acompañar con cebolla picada, limón chiles de árbol fritos, orégano y tortillitas calientes.

Guía de Restaurantes

Baltazar, los Árabes de México

Motolinía 33, Col. Centro.

Fonda mi Lupita

Mercado de San Juan entrada por Delicias, Buen Tono 22-local 4, Col. Centro.
(55) 5521 1962
www.fondamilupita.wixsite.com/molenupcial

El Gran Cazador

Mercado de San Juan Ernesto Pugibet 21, Local 100 - 101, Col. Centro.
(55) 8232 4514
www.elgrancazador.com.mx

Los Machetes Amparito

Héroes 192, Col. Centro.
(55) 9688 9750
www.losmachetesamparito.com

Café La Pagoda Centro

Av. 5 de Mayo 10-D, Col. Centro.
www.cafelapagoda.com.mx

Migas la Güera

Toltecas 12, Barrio Tepito, Col. Morelos.
(55) 5526 8671
FB: Migas la Güera de Tepito - oficial

Min Botanero

Dolores 23, Col. Centro.
(55) 5204 6264
IG: minbotanerooriental





Festivales

- 1 Feria de los barrios
Octubre
- 2 Desfile y ofrendas de día de muertos
Octubre y Noviembre





Ciudades Mexicanas
PATRIMONIO MUNDIAL

Durango

Introducción

La ciudad de Durango se erigió como capital de la Nueva Vizcaya en los valles centrales del Septentrión Novohispano, estratégicamente junto a un cuerpo de agua permanente y muy próxima a una serie de manantiales que brotaban en las faldas de un cerro. El arroyo proveía de agua a la población de españoles asentados a un extremo de la acequia mientras que, a manera de guardarraya, separaba y abastecía a la misión de indios conocida como Analco.

La consolidación y permanencia de la ciudad requirió satisfacer las necesidades básicas de sus pobladores, siendo el alimento una preocupación intrínseca que se fue resolviendo con los recursos naturales disponibles, así como con los alimentos mesoamericanos, asiáticos y europeos que se fueron introduciendo a las tierras novovizcaínas. En la ciudad se trazaron los cuadros destinados a la faena agrícola, donde se sembraban especies endémicas como maíz, frijol y calabaza, así como especias del viejo continente como el trigo y la avena, mientras que en los agostaderos campeaba el ganado mayor y menor. Surgió así una cocina mestiza entre los fogones españoles, indígenas y de descendencia africana, particularizada desde sus inicios por la necesidad de preservar suficiente alimento en los períodos de clima agreste y de vegetación limitada.

El medio natural ofrecía una diversidad de especies animales y vegetales estacionales que eran aprovechadas por los grupos indígenas nativos, siendo los procesos de conservación como la salazón o la exposición al aire y el sol, actividades habituales de subsistencia para prolongar la vida útil de esos recursos. Estas técnicas fueron enriquecidas con los conocimientos españoles sobre la conservación de las frutas, vegetales y proteínas animales aclimatadas a las

planicies septentrionales.

De esta manera la cocina de la ciudad de Durango se ha caracterizado por una variedad de alimentos incorruptibles, envasados y procesados en concentraciones altas de vinagre, sal o azúcar, la transformación de las carnes en tasajos o embutidos, la fabricación de productos lácteos como queso, requesón o jocoque, la preferencia por el chile colorado deshidratado y las preparaciones que permiten el aprovechamiento oportuno de la merma y la recuperación de nutrientes como los caldillos o los guisos aguados.

Los actuales estudios de cocina duranguense han tenido muy claro la condición geográfica que ha influenciado de manera tajante en la preparación de los alimentos, considerando que las técnicas de subsistencia han preformado las usanzas culinarias y han perfilado un tipo de condimentación característico de la localidad.

Los grupos indígenas endémicos del estado han aportado preparaciones particulares a la cocina tradicional, como el pipián, el pinole, los atoles y el consumo del mezcal y el quiote. La influencia del abanico culinario de otros países también ha estado presente en la selección de alimentos y su preparación. Podemos indicar la presencia de platillos americanos y germanos traídos en el bagaje cultural de empresarios y exploradores que asentaron raíces en la capital desde el siglo XIX. Otro grupo que ha tenido un fuerte arraigo económico y cultural es el de los menonitas, cuya presencia en el estado es cercano a los 100 años. Su constante innovación ganadera y agrícola, como su espíritu comerciante ha repercutido en la alimentación duranguense, especialmente, en la variedad de laticinios que se han integrado en las alacenas.

Caldillo duranguense

El caldillo duranguense es considerado como el plato más representativo de la gastronomía local, elaborado a base de carne de res y aderezado con chile verde ancho o pasado, según sea la región del estado de Durango donde se prepare, es una exquisita combinación de sabores que ponen de manifiesto el buen sabor de la cocina duranguense.

El inicio del caldillo duranguense fue una sopa de papas que se cocinaba en el siglo antepasado, y se fue regionalizando a partir de las necesidades y gustos de los pobladores. Las abuelas narran que el platillo original comenzó a elaborarse con carne de venado y poco a poco se adaptó como una preparación que se degustaba en ocasiones muy especiales como bodas y bautizos.

Entre los primeros cambios significativos que sufrió este platillo fue el remplazo de la carne de venado, ya que no es fácil de adquirir, por la carne de res. Inicialmente, debido a lo árido del paisaje duranguense, se preparaba con carne seca, pero conforme fueron introduciéndose nuevas técnicas y electrodomésticos a las cocinas, es muy común encontrarlo hoy en día preparado con carne fresca.

El chile pasado es el chile poblano deshidratado, que junto con el comino y la carne, son los ingredientes principales de esta preparación que se ha vuelto común encontrar en cientos de hogares y diversos restaurantes de la capital duranguense, acompañado de unas tortillas de maíz hechas a mano.



Ingredientes:

- 1 kg de carne seca limpia
- 100 g de manteca
- 15 chiles pasados
- 6 tomates rojos
- 2 cebollas medianas
- 6 dientes de ajo



Procedimiento

1. Picar finamente la cebolla, el tomate y el ajo y sazonar en la manteca.
2. Agregar la carne seca desmenuzada en trocitos para freírla por 10 minutos removiéndola constantemente para evitar que se queme.
3. Incorporar los chiles pasados que previamente han sido lavados e hidratados en agua muy caliente por 10 minutos. Desvenarlos y cortarlos en tiras.
4. Agregar sal y agua hasta cubrir la carne, se deja hervir el guiso por 10 minutos.
5. Servir caliente con tortillas de maíz.

Lonche de barbacoa

La barbacoa es una técnica de tradición mesoamericana que consiste en una cocción indirecta de alimentos por vapor, envueltos en pencas de maguey u hojas vegetales bajo tierra.

El trazo del Camino Real de Tierra Adentro del centro al norte de la Nueva España, se abrió paso entre las planicies norteñas, transitando españoles, criollos, indios tarascos, tlaxcaltecas, mexicanos y michoacanos que poblaron las comunidades del septentrión alrededor de yacimientos importantes de metal y minerales, lo que implicó la movilidad de conocimientos ancestrales sobre la transformación de alimentos a la usanza de Mesoamérica. Al terminar la cosecha de los ciclos agrícolas, una gran cantidad

de indios que se dedicaban a esa faena, en el centro fértil de la Nueva España, optaron por la arriería y la movilidad de bienes comerciales y ganado entre el centro de la capital y la Nueva Vizcaya, aprovechando las tecnologías de tracción por bueyada traídas del viejo continente.

El conocimiento de la técnica del horno de tierra por arrieros indígenas, y la disposición del ganado menor que trashumaban harían de la barbacoa de oveja o carnero una preparación popular en lo extenso del Camino Real de Tierra Adentro, cada vez que el hambre y la escasez punzaran el estado anímico del carretonero.



Ingredientes:

- 4 kg de carne de borrego
- 1 pizca de orégano
- sal al gusto
- 3 cebollas chicas
- 3 tazas de vinagre
- 1 cabeza de ajo
- 1 penca de maguey
- chile colorado o ancho (opcional)
- 8 panes de agua (bolillo) o teleras



Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con el vinagre.
2. Picar la carne en pedazos medianamente grandes, y depositarlos en una olla vaporera.
3. Vaciar la mezcla de ingredientes en la carne y tapar con pencas de maguey.
4. Cocer en llama alta mínimo 50 minutos.
5. Reservar el caldo.
6. Desmenuzar la carne y rellenar los panes, éstos pueden dorarse un poco en el comal y acompañarse con repollo picado con cilantro.

Gorditas

La gordita es un alimento emblemático de los estados donde cruza el Camino Real de Tierra Adentro, y se ha posicionado como la carta de presentación de la cultura gastronómica duranguense por su permanencia como una comida cotidiana a lo largo del estado.

De acuerdo a las descripciones de fray Bernardino de Sahagún sobre la alimentación de los nativos del nuevo continente, en la mesa precolombina había una diversidad de maíces así como de tortillas de varios colores y tamaños que se consumían como acompañantes de platos elaborados o para rellenarse de chile o carne. Esta corta referencia es una mención importante sobre la utilidad de la tortilla no solo como plato o cuchara, sino también como una envoltura para contener un guiso de diferente especie.

A medida que los exploradores españoles fueron colonizando el norte de la Nueva España, indios amigos, en su mayoría michoacanos y tlaxcaltecas fueron llevados a poblar sus asentamientos en el Septentrión Novohispano tomando la ruta del Camino Real de Tierra Adentro. Sería posible, a través de la incursión de estos grupos de indios mesoamericanos, la introducción de tortillas y comales, que no eran parte de las tecnologías empleadas en los grupos étnicos nativos de las tierras novovizcaínas.

Por lo tanto, la gordita fue una preparación traída a costas del abanico culinario de los indios foráneos, adoptando los productos "del otro lado" del mar que se fueron aclimatando a los suelos novovizcaínos.



Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz
- ½ kg de huevo
- 4 chiles verdes (poblanos)
- sal necesaria
- ¼ de manteca de puerco



Procedimiento

1. Poner a Nixtamalizar el maíz un día antes con la cal, lavarlo muy bien y molerlo en molino hasta tener una masa.
2. Vaciar la masa en un recipiente y tajarla con un trapo para que no se seque la superficie. Tomar un testal o bola de la masa para elaborar una gordita de 10 cm de diámetro en una tortillera.
3. Poner sobre el comal y cuando se haya cocido la base, dar vuelta y presionar para que infle y se separe la capa superior. La gordita se retira del comal y se abre con un cuchillo por la orilla para hacer un corte y por ahí se pueda rellenar.

Para hacer el relleno:

1. Asar los chiles poblanos en un comal, hasta que estén bien dorados o ennegrecidos, guardarlos en una bolsa por 10 minutos para luego limpiarlos de la piel chamuscada. Ya limpios se pican en tiras pequeñas.
2. En un sartén, requemar manteca, mientras tanto, quebrar todos los huevos y batirlos con una cucharada de sal.
3. Bajar el fuego al sartén con la manteca una vez que ya esté requemada, agregar los huevos y dejalos cocer hasta estar ligeramente suaves. En ese momento incorporar el chile poblano. La humedad de los ingredientes hará que sea una preparación ligeramente aguada. Dejar hervir y probar de sal.
4. Rellenar las gorditas de este guiso inmediatamente después de abrirse.

*Esta receta es un ejemplo por ser una de las más populares de consumo en la ciudad de Durango, pero al igual están las gorditas de frijoles con queso, picadillo, rajas, requesón, asados, carne deshebrada, chicharrón y últimamente discadas.

Salsa de enchiladas dulces

Desde épocas prehispánicas, el chile fresco fue utilizado como verdura y condimento especialmente en las zonas con clima templado y tropical. Dado que su cultivo se adapta a distintos climas y suelos, su consumo también fue importante en comunidades nativas de Aridoamérica, aunque debido a las condiciones naturales y geográficas, su uso fue prioritariamente como chile maduro y deshidratado.

Los documentos coloniales registraron la producción del "chile colorado", en diferentes partes de la Nueva Vizcaya, pues las haciendas dedicaban sementeras para el cultivo de estas solanáceas conocida como chilar. Los archivos de aduanas y alcabalas del siglo XIX muestran su exportación a la capital a través de guacales desde el Valle de Poanas y el norte duranguense, como los actuales municipios

de Canatlán y San Juan del Río. Las plantaciones de chile se vieron beneficiadas sobre todo en el terruño de la región conocida como los valles, que se encuentra justo en el centro del estado y que se extienden hasta las comisuras de la sierra.

El chile colorado ha pintado de carmesí durante mucho tiempo una gama amplia de platos dentro de la cocina duranguense tal como asados, moles, chilaquiles, enchiladas, tamales, pozole, menudo, embutidos, pipianes, venorios, gorditas de horno y rellenos de gorditas como picadillos o huevo perdido. Una característica de la cultura alimentaria del estado ha sido la preferencia por la salsa roja azucarada, que colorea y endulza los primeros cuatro platillos anteriormente citados.



Ingredientes:

- 4 chiles anchos desvenados y lavados
- 1 tablilla de chocolate
- 6 galletas saladas doradas en aceite
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 clavo de olor
- 50 g ajonjolí
- 1 raja de canela
- piloncillo al gusto
- 1 pizca de comino
- ½ cucharadita de sal
- agua cantidad necesaria
- 3 cucharadas de aceite



Procedimiento

1. Remojar los chiles por una hora en agua tibia, escurrirlos, reservando el agua de remojo.
2. Moler en licuadora o metate con el chocolate, galletas, azúcar, clavo, ajonjolí, canela, el comino y piloncillo.
3. Añadir el agua del remojo de los chiles. Y si fuera necesario un poco más de agua y sal al gusto. Debe quedar espesa y manejable.
4. En un sartén con aceite, guisar la salsa y dejar al fuego lento por 5 minutos.
5. Esta salsa sirve para elaborar las enchiladas, las cuales tradicionalmente se rellenan o espolvorean de queso añejo.

Ginger tonic con mezcal duranguense

El mezcal es un destilado alcohólico elaborado con el maguey Agave durangensis, endémico de México, el cual es capaz de desarrollarse en lugares semiáridos. El mezcal era producido por los primeros habitantes como parte de sus ritos ceremoniales. Con la llegada de los españoles y su tecnología en destilación, la producción del mezcal aumentó considerablemente. Hoy en día mantiene esta técnica que permite lograr un mezcal de exquisito sabor y gran calidad, reconocido como uno de los mejores del país. Su proceso de elaboración comprende cuatro etapas principales: cocción del maguey, molienda, fermentación y destilación.

Durango fue uno de los primeros estados en obtener la Denominación de Origen de Mezcal, gracias a su centenaria tradición en todo el territorio.

El destilado duranguense se caracteriza por emplear una especie de agave endémica a la que se ha denominado agave duranguensis o agave cenizo, lo que fortalece la identidad de vastas regiones eminentemente mezcaleras como Durango, Nombre de Dios, Tamazula, El Mezquital y Topia.

La aceptación del mezcal de Durango se incrementa exponencialmente; se importa a 68 países, entre éstos figuran los más importantes consumidores: Estados Unidos, Francia, Inglaterra y España; en el caso de América del Sur, la oferta del mezcal mexicano ha encontrado su camino gracias al hermanamiento cultural con países como Colombia, El Salvador, Puerto Rico, Uruguay, Brasil, Argentina, Chile, Costa Rica, Ecuador, Panamá y República Dominicana.



Ingredientes:

- 1 ½ oz de mezcal Joven
- ½ oz de licor de naranja
- 1 trozo de jengibre fresco
- 1 oz jugo de limón fresco
- 2 oz de jugo de pepino
- 1 cucharada de azúcar morena
- agua tónica
- cubo grande de hielo
- pepino para decorar
- limón amarillo para decorar
- pimienta entera
- yerbanís
- virutas de madera



Procedimiento

1. En una coctelera limpia agregar un trozo de jengibre fresco pelado, con la medida de mezcal joven y una cucharada de azúcar. Con un bastón muslin macerar los tres ingredientes.
2. En un decantador, previamente llenado de humo de yerbanís, madera y primientas, agregar el mezcal macerado.
3. En un shaker Boston con trozos de hielo grandes, incorporar los jugos de limón, pepino, la medida de triple sec.
4. Tapar el shaker con un vaso Boston y shakear todo perfectamente por 10 segundos, aplicar doble colado y pasar al vaso Old Fashion ya con cubo de hielo, decorar una garnitura de pepino y ralladura de limón amarillo. Rellenar con un toque de agua tónica.

Guía de Restaurantes

El Zocabón

Av. 5 de Febrero 513 Pte., Zona Centro.
(61) 8811 8083
FB: ElZocabonRestaurante

Gorditas Gabino

Constitución 100, Zona Centro.
(61) 8813 0121

La Fonda de la Tía Chona (Las Chonas)

Nogal 110, Barrio del Calvario.
(61) 8811 7748
FB: laschonasdgo

Los Portales (Hotel Best Western Plus)

Gines Vázquez de Mercado 806,
Col. Nueva Vizcaya.
(61) 8817 5262
www.hotelplazavizcaya.com/

Restaurante Típico el Kilo

Carretera Durango-Torreón Km. 10,
Cd. Industrial.
(61) 8814 1257
FB: Restaurante Típico El Kilo

Antigua Usanza

Florida 1127, Barrio del Calvario.
(61) 8143 5069
FB: Antigua Usanza Cocina Duranguense

Gorditas la Monarca

Coronado 935, Zona Centro.
(61) 8188 5974

La Hacienda (Hotel Gobernador)

Av. 20 de Noviembre 257 Ote.,
Zona Centro.
(61) 8827 2500
www.hotelgobernador.com.mx

La Victoria

Victoria 161 Sur, Zona Centro.
(61) 8825 5332
FB: RestauranteLaVictoriaDurango

El Asador de la Toscana

Carretera a La Ferrería Km 3.5, Hacienda
Campestre.
(61) 8824 7085
FB: elasadordelatoscana

Mendoza Restaurante Antiguo

Hidalgo 317, Zona Centro.
(61) 8811 5643
FB: MendozaRestauranteAntiguo

Comedor del Mercado Gómez Palacio

Av. 20 de Noviembre s/n, Zona Centro.
(61) 8137 8350

La Galería (Hotel Casablanca)

Av. 20 De Noviembre 811, Zona Centro.
(61) 8811 3599
www.hotelcasablanacadurango.com

La Chamana

Río Yaqui 401, Col. Valle Del Sur.
(61) 8811 1632
FB: lachamanadgo

Bistro Garden

Blvd. Francisco Villa 2019, Predio Tayafe
(61) 8829 1505
FB: Bistro.Garden
IG: bistrogardendgo
www.bistrogarden.com.mx





Festivales

- 1 **Festival Cultural Ricardo Castro**
Temporada vacacional de Semana Santa
- 2 **Festival de Día de Muertos Muuki**
Octubre y Noviembre
- 3 **Festival de Tamales y Atoles de Durango**
Diciembre

“La cocina tradicional mexicana es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos antiguos, técnicas culinarias, costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales. Esto ha llegado a ser posible gracias a la participación de la colectividad en toda la cadena alimentaria tradicional: desde la siembra y recolección de las cosechas hasta la preparación culinaria y degustación de los manjares(...) El arte culinario mexicano es muy elaborado y está cargado de símbolos (...) Se pueden encontrar agrupaciones de cocineras y de otras personas practican-tes de las tradiciones culinarias (...) Sus conocimientos y técnicas son una expresión de la identidad comunitaria y permiten fortalecer los vínculos sociales y consolidar el sentimiento de identidad en el ámbito nacional, regional y local.”

Alimentarse es un acto biológico, cocinar es un acto cultural. La tradición gastronómica implica la permanencia, costumbre, rito, o noticia de un sistema conformado por cuatro elementos: los productos que son seleccionados del ambiente, la particular forma de prepararlos, el principio o punto de sabor

y, las reglas que mueven o motivan a consumirlos en algún lugar, modo o tiempo determinado. El sistema incorpora entonces condiciones naturales relacionadas con factores ideológicos que le otorgan a la comida un profundo sentido cultural expresado en prácticas y tradiciones.





Ciudades Mexicanas
PATRIMONIO MUNDIAL

Guanajuato

Introducción

La cocina mexicana y la guanajuatense, es una cocina histórica por estar vinculada con espacios precisos y una diversidad de filiaciones reconocibles, en ese sentido es factible encontrar que la gastronomía integra, en muchos de sus platillos, elementos de origen prehispánico que responden a la antigüedad de su tradición y son muestra de su continuidad histórica, platillos que además aún son de consumo habitual y han permanecido por generaciones en el gusto de los habitantes de una región o localidad.

Es una cocina simbólica porque es portadora de antiguas visiones del mundo, especialmente en nuestras culturas indígenas chichimeca y otomí, por ser elaborada con los frutos de la propia tierra con los ingredientes que se encuentran en la zona de consumo y porque expresa, en ocasiones, un vínculo de comunicación con los ancestros, se prepara también para enmarcar celebraciones especiales establecidas en el calendario litúrgico como la comida de Semana Santa, Día de Muertos, Navidad, día de San Juan, etcétera; o bien tiene igualmente platillos que son elaborados para conmemorar un acontecimiento importante en la vida de las personas: el nacimiento, el bautismo, la primera comunión, la fiesta de quince años, una boda, un cumpleaños; incorpora también platillos que se preparan en ocasiones de carácter conmemorativo o en la celebración de acontecimientos que han marcado "simbólicamente" el devenir de nuestra historia como la comida para las fiestas patrias, las celebraciones de los santos patronos, el inicio de la siembra o la cosecha, por referir algunos.

Es una gastronomía popular por estar posicionada con fuerte arraigo en los hábitos de la gente común y del pueblo, por tratarse de alimentos que son consumidos de forma casi cotidiana y estar presentes en diversos espacios públicos como plazas, calles, mercados, entre otros.

La formación de Guanajuato, como población, data de 1548 y 1550 cuando se produjo el descubrimiento de los principales yacimientos de oro y plata; las minas, las minas de Guanajuato fueron el motor económico que dinamizó, no solamente a la propia población de Guanajuato sino a toda la región entera.

La minería sirvió como eje articulador de la economía que se complementó con las labores agrícolas e industriales desarrolladas en las poblaciones del complejo cultural y económico denominado Bajío.

La cocina de Guanajuato incorporó la expresión de cocinas indígenas, españolas y mestizas integrando así un mosaico diverso de platillos y bebidas. Podemos imaginar que en el apogeo de la industria minera y metalúrgica coexistieron todo tipo de cocinas, desde las más opulentas que se servían en los comedores de los grandes empresarios, hasta las más sencillas que consumían cotidianamente los trabajadores de las minas.

Enchiladas mineras

Un platillo que derivó, de ser unos simples tacos de frijol o de cacahuete elaborados en una tortilla enchilada, a ser un platillo emblemático de las ciudades mineras y

que hoy se sirve en cientos de establecimientos de las principales ciudades del centro del país.



Ingredientes:

- 12 tortillas chicas
- 100 gramos de manteca de puerco o 6 cucharadas de aceite de maíz para freír

Para la salsa:

- 115 chiles guajillo despepitados
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de comino o al gusto
- 1/2 cucharadita de orégano seco

Para el relleno:

- 400 gramos de queso ranchero desmoronado
- 1 cebolla grande picada finamente

Para adronar:

- 1 lechuga orejona bien lavada, seca y picada
- 1/2 kg de papas peladas, cocidas y cortadas en cuadros
- 1/2 kilo de zanahoria peladas, cocidas y cortadas en cuadros
- 100 gramos de queso ranchero desmoronado para espolvorear
- Rajas de chile xalapeño en escabeche

Procedimiento

1. Pasar las tortillas por la salsa y freír en la manteca o el aceite calientes
2. Rellenar rápidamente y se enrollan, en la misma grasa se fríen la papa y la zanahoria
3. Se acomodan las enchiladas en un platón, se cubren con las verduras fritas, luego la lechuga. Se espolvorean con el queso rallado y se adornan con las rajitas de chile en vinagre
4. Nota: también se pueden rellenar con pollo cocido



Cecina de la Sierra

Tradicional carne seca que se sirve en trozos delgados y comaleada acompañada de sal, limón y salsa de molcajete con frijoles refritos y tortillas de comal recién hechas.



Ingredientes:

- carne de cecina de res
- aguacate del día
- xoconoxtle
- tomatillo
- cebolla
- cilantro
- limón



Procedimiento

1. Mezclar los aguacates, el xoconoxtle, el tomatillo, la cebolla, el cilantro y el limón para preparar un guacamole.
2. Cortar la carne de cecina y deshidratar con sal y limón y posteriormente se refríe.
3. Una vez lista, servir y preparar con el guacamole previamente preparado.

Fideo a los chiles secos

Desde mediados del siglo XVIII es un favorito del pueblo que consume la pasta guisada en seco ya sea en plato o en tacos acompañados de queso y salsa de molcajete.



Ingredientes:

- fideo
- jitomate
- cebolla
- ajo
- queso
- aguacate



Procedimiento

1. Cocer en agua con sal el fideo, una vez listo escurrir el agua.
2. Posteriormente, sazonar el jitomate, la cebolla, el ajo y licuar con poca agua.
3. En una cacerola incorporar el fideo y la salsa hasta que se reduzca para que el fideo se humecte.
4. Se monta y se decora con queso y un abanico de aguacate.

Gorditas del Bajío

Un platillo otomí que está presente en todo el estado con variantes, las gorditas son en realidad tortillas más gruesas de lo común (écheme una gordita) y rellenas de una impresionante variedad de guisos que pueden

incluir los de temporada de cuaresma: frijol, queso, papa, chicharrón, moronga, nopales, garbanzo, papa, huevo, tortita de camarón, etcétera.



Ingredientes:

- masa nixtamalizada
- frijol refrito
- chicharrón prensado guisado, con cebolla picada, jitomate y chila picado al gusto
- cilantro
- cebolla
- aceite



Procedimiento

- 1.** Preparar y amasar la masa, posteriormente formar las gorditas; precalentar el aceite y una vez que esté en su punto, introducir las gorditas.
- 2.** Ya que estén completamente cocidas, sacar del aceite y escurrir sobre papel absorbente. Abrir con un cuchillo abriendo para incorporar el frijol refrito y el chicharrón prensado.
- 3.** Finalmente, agregar cilantro y cebolla al gusto.

Guía de Restaurantes

La bohemia

Allende 3, Zona Centro.
(47) 3732 9772
FB: La bohemia Restaurante Bar

La Virgen de la Cueva

Ex Hacienda San Antonio de Barrera 37,
San Gabriel de Barrera.
(47) 3116 6797
www.lavirgendelacueva.com
FB: La Virgen de la Cueva
IG: La Virgen de la Cueva

Casa Mercedes

De Arriba 6, San Javier.
(47) 3733 9059
www.casamercedes.com.mx
FB: Casa Mercedes
IG: Casa Mercedes Gto

Peccato Di Gola

Plaza de los Santos, Marfil.
(47) 3733 5151
FB: Peccato di Gola
IG: Peccato di Gola

Pali

Alonso 42, Zona Centro.
(47) 3756 8347
FB: Pali Gastronomía
IG: Pali Gastronomía

Teresita

Paseo de la Presa 76, Presa de la Olla.
(47) 3731 2182
www.vmchotel.com/restaurante-teresita
FB: Hotel Villa María Cristina
IG: Hotel Villa María Cristina

Colombaia

Paseo de la Presa 76, Presa de la Olla.
(47) 3731 2182
www.vmchotel.com/restaurante-colombaia
FB: Hotel Villa María Cristina
IG: Hotel Villa María Cristina

Amatxi

Paseo de la Presa 109, Presa de la Olla.
(46) 2107 9941
www.amatxi.negocio.site
FB: Amatxi
IG: Amatxi Cocina Autentica

Los Santos

Plaza de los Santos, Marfil.
(47) 3733 1485
FB: Restaurante Los Santos
IG: Restaurante Los Santos

Quedas Bien

Villas de Guanajuato 94,
Villas de Guanajuato.
(47) 3128 7908
FB: Quedas Bien Sushi & Wings
IG: Quedas Bien Sushi & Wings

Las Acacias

Paseo de la Presa 168, Presa de la Olla.
(47) 3731 1517
www.quintalacacias.com
FB: Quinta Las Acacias
IG: La Virgen de la Cueva

Mestizo

Positos 69, Zona Centro.
(47) 3732 0612
FB: Mestizo

Casa Valadez

Jardín de la Unión 3, Zona Centro.
(47) 3732 0311
www.casavaladez.com
FB: Casa Valadez
IG: Casa Valadez

Le Bistro

Ponciano Aguilar 21, Zona Centro.
(47) 3732 0343
FB: Le Bistro Guanajuato
IG: Le Bistro Gto

Chela & Chuchita

Alonso 25, Zona Centro.
(47) 3119 0807
www.chelaychuchita.com
FB: Chela y Chuchita
IG: Chela y Chuchita



The background of the page is a collage of traditional Mexican sweets. At the top, there are several rows of white sugar skulls (calaveras) decorated with colorful icing and edible flowers. Below them, there are bowls of various candies, including dark chocolate truffles and bright yellow, cube-shaped candies. The overall theme is festive and celebratory.

Festivales

- 1 Food Trucks**
Cada sábado de todo el año
- 2 Ruta al Corazón**
Una vez al mes cada dos meses
- 3 Guanajuato de mis sabores**
Fin de semana antes del 16 de Septiembre
- 4 Feria del Alfeñique**
Del 15 de octubre al 7 de Noviembre
- 5 Catando México**
Último viernes y sábado de Noviembre





Ciudades Mexicanas
PATRIMONIO MUNDIAL

Morelia

Introducción

La cocina tradicional mexicana fue inscrita en la lista representativa del Patrimonio Inmaterial de la Humanidad gracias al testimonio de las cocineras tradicionales de México paradigma Michoacán, quienes han mantenido vivo nuestro patrimonio gastronómico. En los mejores restaurantes se honran nuestras raíces desde la vanguardia culinaria, con los productos de la tierra y el mar michoacanos. En todo el estado, manos expertas, tradicionales e innovadoras ofrecen saber y sabor al viajero.

La entidad se identifica por su cocina, por sus sabores étnicos mezclados con otras culturas. Aquí hay sitios y platillos para todos los gustos: regionales, tradicionales, mexicanos e internacionales.

En Morelia conviven la vanguardia y la tradición de la cocina michoacana, con experiencias gastronómicas inolvidables de la mano de chefs reconocidos en todo el país.

Enchiladas placeras

Las enchiladas morelianas forman parte de los platillos más representativos de esta Ciudad Patrimonio. Al igual que las corundas, son originarias de la ciudad y su preparación es a base de una salsa hecha con chile

guajillo, pueden llevar un relleno solo de queso o con pollo, se acompañan con zanahorias, papas y se puede agregar una pieza de pollo rostizado en la misma salsa y claro un chile jalapeño.



Ingredientes:

- 1 kg de papas
- 1 kg de zanahorias
- 1 lechuga orejona lavada, desinfectada y seca
- 100 g de cebolla rebanada
- 300 g de queso cotija seco rallado
- chiles jalapeños en vinagre
- aguacate al gusto
- aceite
- 14 tortillas

Ingredientes para el relleno:

- 100 g de cebolla picada
- 4 piernas con muslo previamente cocinados en caldo
- aceite cantidad necesaria
- 200 g de queso cotija rallado

Ingredientes para salsa:

- 6 chiles guajillo limpios
- 1 chile ancho limpio
- 1 cucharadita de orégano
- 4 pimientas
- 4 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de vinagre



Procedimiento

1. Cocer las papas y las zanahorias, pelarlas y cortarlas en cuadritos de un centímetro aproximadamente. Se fríen y se reservan.
2. Freír el pollo al gusto.
3. Las tortillas, una a una remojarla en su salsa, sin soltarla se fríe y se voltea, una vez frita se rellena con queso y cebolla. Se dobla a la mitad, se va colocando las enchiladas sobre la lechuga.
4. En un plato colocar dos hojas de lechuga orejona.
5. Sobre las enchiladas poner generosamente papa y zanahoria.
6. Agregar el pollo y decorar con rodajas de cebolla, un chile jalapeño y el queso.

Corundas

La corunda es una variedad de tamal del estado de Michoacán, con arraigo en la ciudad de Morelia, se caracteriza por tener una forma triangular.

Según la historia, era servido en las ceremonias de los príncipes purépechas, acompañados de salsa y carne, otorgándoseles el nombre de "panecillos de palacio". Con el mestizaje, se añadió a la receta el

queso, crema y las rajas, elevando su saber de una gran manera.

Son elaboradas a base de masa de maíz y se envuelven en hojas de la planta del maíz o carrizo, existiendo de manteca o de ceniza, con un sabor y elaboración únicos en su tipo.



Ingredientes:

- 1 kg de masa fresca amasada con los 250 g de manteca
- ½ taza de agua tibia se le agrega la cucharadita de sal y la de bicarbonato
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de bicarbonato
- 250 g de harina de arroz
- 250 g de queso fresco
- 1 cucharadita de polvo de hornear



Procedimiento

1. Batir hasta que quede una pasta muy tersa.
2. Con las hojas del maíz, envolver como paquetes.
3. Forrar la rejilla de la vaporera con más hojas de maíz y encima se colocan las corundas. Se cubre con más hojas y un trapo húmedo, y se pone a cocer aproximadamente 1 hora y 15 minutos.
4. Las corundas se sirven con crema o jocoque o como guarnición en platillos de carnes con una salsa roja con rajas. En la receta purépecha son el acompañamiento ideal de churipo.

Uchepos

Uchepo o uchepu es un nombre de origen purépecha con el que se conoce un tamal en hoja de elote fresca, por lo regular casi siempre pequeño, preparado con granos de elote frescos, molidos y mezclados con leche, azúcar, nata o crema y sal. Aunque puede tener un sabor ligeramente dulce, no se considera tamal dulce como la mayoría de los tamales de elote del resto del país. Se puede comer solo, pero con frecuencia se

sirve con salsa de jitomate o tomate, crema y queso fresco; también se puede acompañar con rajas de chile poblano o chilaca. En la temporada de elotes tiernos en Michoacán, se utilizan para preparar sopas, carne de puerco con uchepos, uchepos rellenos de carne de puerco guisada en salsa de jitomate, chiles rellenos o de picadillo de carne de res o cerdo.



Ingredientes:

- 12 elotes muy tiernos (las hojas se guardan)
- 3 tazas de nata
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela en polvo



Procedimiento

1. Desgranar y moler los elotes.
2. En un recipiente batir la nata con el azúcar y el polvo para hornear; al final, agregar la masa de los elotes.
3. Con una cuchara, preparar los tamales colocando una porción grande de la masa elaborada en el centro de cada una de las hojas frescas.
4. Introducir todos los tamales en una vaporera para su cocimiento por aproximadamente una hora.

Ates

Morelia posee una larga tradición en la elaboración de dulces, y la estrella sin discusión es el ate, que cuenta con Denominación de Origen. Su historia se remonta a los tiempos de esplendor de los conventos femeninos ubicados en esta Ciudad Patrimonio, en donde las monjas adaptaron las recetas tradicionales españolas a los ingredientes locales, perfeccionándolas con el paso de los años.

Quienes iniciaron su producción y distribución fueron las monjas de Santa Rosa de Lima, partiendo del típico dulce de fruta confitada con la receta original

de membrillo, experimentando con otras frutas y convirtiendo el ate en el dulce ícono de Morelia.

En el Mercado de Dulces y Artesanías, las familias morelianas mantienen la tradición confitera generación tras generación, quienes adicionalmente a los ates de Morelia, ofrecen dulces típicos como las morelianas, crujientes galletas de cajeta; y una gran variedad de dulces tradicionales de fruta y leche como camotes de frutas, huesos de leche, fruta cubierta, cocadas, rollos de guayaba, jamoncillos, borrachitos, merengues y el tradicional rompope.



Ingredientes:

- 2 l de agua natural
- 1 kg de guayaba
- jugo de 3 limones
- cáscara de 2 manzanas
- 3 tazas de azúcar



Procedimiento

1. Lavar las guayabas y cortar las colitas y la parte alta, luego poner en una olla con el agua.
2. Calentar el agua con las guayabas y cuando comience a soltar el primer hervor o cuando se note que la fruta está suave, retirar la olla de la estufa.
3. Esperar a que se terminen de cocer en el agua y cuando estén a temperatura ambiente, licuar y colar para retirar las semillas.
4. En otra cacerola u olla verter las cáscaras de manzana y deja cocinar durante 15 minutos a fuego medio-alto junto con una taza de agua.
5. Cuando estén listas las cáscaras, retirar del fuego y reservarlas con todo y el agua.
6. Después, en una cacerola agregar el resto del agua junto con el azúcar y poner sobre la flama baja. Cocinar por algunos minutos mientras se remueve con una cuchara o palita para que no se pegue.
7. Cuando tenga consistencia de jarabe, agregar el agua que contiene las cáscaras de manzana junto con el jugo de los limones y el batido de guayabas realizado previamente.
8. Cocer durante 45 minutos. No es necesario mover con la palita todo el tiempo, hacerlo de manera ocasional.
9. Una vez transcurrido ese tiempo, retirar del fuego y reservar.
10. Cubrir un molde cuadrado con papel encerado y allí mismo verter la mezcla de guayabas en la cacerola.
11. Guardar en el refrigerador por 24 horas y cuando adquiera la consistencia típica del ate de guayaba, significa que está listo y se puede desmoldar.

Carnitas

Las carnitas michoacanas son un platillo de origen criollo que surgió después de que el cerdo fuera introducido al nuevo continente, ya que no existía en el territorio que hoy ocupa México. A pesar de ello, existen dos lugares en Michoacán que podrían explicar su origen, estos son Quiroga y la región de Santa Clara del Cobre - Tacámbaro. En Quiroga se encuentra el corredor de vendedores de carnitas más importante

del estado que ha catapultado el platillo a nivel mundial. Sin embargo, cuenta la historia, que durante la ocupación del ejército franco-belga en el siglo XIX, durante el sitio de la ciudad de Tacámbaro, los oficiales llevaron a cabo la preparación de cerdos guisados dentro de su propia grasa, en semejanza al confite europeo, y de allí que se acostumbró su preparación con las diferentes variables que hoy existen.



Ingredientes:

- 1 kg de manteca de cerdo
- 2 kg de carne de cerdo surtida (pierna, espinazo, costillar, aldilla, cuerito)
- ½ cebolla
- 4 clavos de olor
- 6 dientes de ajo con piel
- 1 manojito de hierbas de olor
- 5 g de pimienta
- ½ taza de jugo de naranja (guardar las cáscaras)
- ¼ taza de azúcar
- sal al gusto

Ingredientes para acompañar:

- cebolla picada
- cilantro picado
- salsa
- limones
- chiles en vinagre
- tortillas
- guacamole



Procedimiento

1. Calentar la manteca en una olla o cazuela amplia y dejar que se derrita. Agregar la cebolla y esperar a que se dore. En cuanto esto suceda, hay que retirarla y con mucho cuidado incorporar los trozos de carne al igual que el ajo y los granos de pimienta.
2. Remover hasta que la carne cambie ligeramente de color.
3. Disolver la sal y el azúcar en el jugo de naranja; verter encima de las carnitas y los cueritos y revolver. También se puede agregar la cáscara de las naranjas.
4. Cocinar de 45 minutos a 1 hora o hasta que la carne esté suave. Se puede comprobar su suavidad sacando una pieza y tratar de deshebrarla con ayuda de un tenedor, si se consigue es que está lista.
5. Escurrir con ayuda de un colador y cortar la carne en trozos pequeños.
6. Servir las carnitas en tacos, en recipientes al centro, acompañar con cilantro picado, cebolla, salsa, limones y guacamole.

Guía de Restaurantes

Lu Cocina Michoacana

Portal Hidalgo 229, Centro.
(44) 3313 1328
www.hotelcasino.com.mx/restaurante-lu-cocina-michoacana.html

Portal 7

Av Francisco I. Madero Pte 63,
Centro histórico.
(44) 3312 5419
www.canteradiezhotel.com/

Cielo Cocina Fusión

58280, Terraza, Blvd. García de León 700,
Nueva Chapultepec.
(44) 3427 0323
FB: cielococinafusion

Los Mirasoles

Cava. Av. Francisco I. Madero Pte. 549,
Centro Histórico.
(44) 3317 5775
FB: LosMirasoles

Chango Restaurante

Sor Juana Inés de La Cruz 129,
Centro histórico.
(44) 3312 6213
FB: CHANGO.RESTOBAR

Emilianos

Artilleros de 1847 No. 1643,
Chapultepec Sur.
(44) 3315 3571
FB: emilianosmorelia

Marogui

Ignacio Zaragoza 90, Centro histórico.
(44) 3312 1888
www.hoteldelasoledad.com/restaurante.html

Las Trojes

Juan Sebastián Bach 51, La Loma.
(44) 3314 7344
FB: lastrojesmorelia

San Miguelito

Perif. Paseo de la República s/n, La Loma.
(44) 3324 2300
www.sanmiguelito.com.mx/

Restaurante Carácuaro

Dr. Miguel Silva G. 92, Centro histórico.
(44) 3274 8725
FB: RestauranteCaracuaroMorelia

La Conspiración de 1809

Allende 209, Colonia Centro.
(44) 3158 0443
www.laconspiracionde1809.com/

Cuish

Santiago Tapia 60, Centro.
(44) 3312 1480
FB: CuishCocinaBoutique

Solar de Villagran

Rincón de Las Comadres s/n, Campestre.
(44) 3314 6407
FB: SolarDeVillagran





Festivales

- 1 Feria del Mole**
14 y 15 de Agosto
- 2 Festival Internacional de Gastronomía y Vino de México "Morelia en Boca"**
28 Septiembre - 04 Octubre
- 3 Feria del Pan Tradicional de Michoacán**
16 al 18 de Octubre
- 4 Festival de la Enchilada y la Corunda**
Octubre
- 5 Feria de la Catrina "Las Calacas de Capula"**
24 de Octubre - 03 de Noviembre
- 6 Feria del Molcajete, San Nicolás Obispo**
18 al 20 de Diciembre





Ciudades Mexicanas
PATRIMONIO MUNDIAL

Oaxaca

Introducción

No existe una cocina oaxaqueña única, existen tantas cocinas como regiones y comunidades tenemos. Para entender esto, hay que visualizar que el estado de Oaxaca cuenta con 570 municipios distribuidos en 8 regiones, alberga a 16 grupos étnicos originarios que se comunican en 120 variantes lingüísticas. Se habla de un mosaico cultural inmenso en un marco natural privilegiado por la enorme biodiversidad existente en nuestro territorio.

La gastronomía oaxaqueña tiene un rostro propio. Sus antecedentes se ubican en los orígenes de la civilización en la región. La evidencia arqueológica señala diez mil años de ocupación humana en los Valles Centrales y los ubica como un polo de domesticación de plantas y agricultura sedentarizada.

Durante miles de años, estos grupos sociales se fueron volviendo más complejos hasta llegar a

constituir grandes centros urbanos. En este contexto se desarrollaron procesos tecnológicos alimentarios como la nixtamalización que contribuyeron al éxito de estas sociedades.

El encuentro de las culturas indígenas con la española fusionó ambas tradiciones culinarias, enriqueciéndose mutuamente con nuevos ingredientes y técnicas a las que se sumaron las aportadas por la raíz africana y que dieron como resultado una manifestación completamente original. La gastronomía oaxaqueña es heredera de este proceso complejo y fascinante.

La diversidad de la mesa oaxaqueña, entonces, no es producto de la casualidad. Es resultado de generaciones enteras que han venido perfeccionando los sabores que hoy ofrecemos al mundo para el disfrute de todos.

Tlayudas

Si hay algún antojo al que los oaxaqueños acuden para saciar su hambre de manera gustosa, ésa la tlayuda.

El nombre le viene de la tortilla con la que se prepara, una tortilla grande, tostada, que se barniza con una delgada capa de asiento (manteca de cerdo) y donde encima se unta frijol negro molidos en pasta, se agrega col y quesillo.

La tlayuda se pone sobre las brasas para derretir el quesillo y dorar la tortilla. Se sirve recién salida del

fuego, doblada o abierta y con alguna proteína como tasajo, cecina o chorizo asado.

La deliciosa sencillez de la tlayuda y su precio accesible la hacen muy popular. Por las noches son usuales en Oaxaca los puestos en las calles o casas que abren sus portones, con sus anafres a fuego, listos para los pedidos de los clientes. Quien vea una tlayuda por primera vez puede pensar que es demasiado grande, para un oaxaqueño no lo es.



Ingredientes:

- 1 tortilla tlayuda
- 25 g de asiento de manteca
- 50 g de frijoles molidos en pasta
- lechuga picada
- pimienta molida
- 100 g de queso deshebrado
- 1 jitomate rebanado
- ½ aguacate rebanado
- 100 g de tasajo
- 1 chile de agua asado
- 1 rábano rebanado
- 1 ramita de chepiche

Salsa roja:

- 5 miltomates
- 2 chiles morita secos, sin semillas
- 2 dientes de ajo



Procedimiento

1. Embarrar los asientos de manteca en la tortilla tlayuda y untar con la pasta de frijol molido.
2. Añadir la lechuga y pimienta al gusto. Distribuir encima el queso deshebrado y poner en una parrilla o comal hasta que se derrita. Poner encima rebanadas de jitomate y aguacate.
3. Asar el tasajo en la parrilla, cortar y colocar encima de la tlayuda.
4. Para la salsa roja, hervir los miltomates y asar los chiles morita secos con los dientes de ajo. Licuar y sazonar.
5. Adornar la tlayuda con el chile de agua, el rábano y el chepiche. Acompañar con salsa roja.

Sopa de guías

La sopa de guías es una delicia que se come en Oaxaca en temporada de lluvias, cuando sus ingredientes brotan en la milpa.

Se compone principalmente de quelites: piojito, chepiles, chepiches y principalmente la guía de la calabaza, además de su flor y el maíz tierno para espesar y para comer en trozos dentro de la sopa.

Los campesinos la preparaban como un agradecimiento por la cosecha recibida aprovechando todo lo que la madre tierra obsequia con el trabajo del hombre.

Las guías se disfrutan en familia, se pueden acompañar con tortillas blandas o tlayudas con asiento y tasajo como proteína. Su sabor es dulce y delicado.



Ingredientes:

- 10 elotes
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- sal al gusto
- 1 ½ kg de guías de calabaza
- ½ kg de chepiles frescos
- 250 g de flor de calabaza
- 5 calabacitas criollas
- 1 rama de chepiche
- 8 elotes desgranados

Chochoyotes:

- 100 g de masa
- 1 cucharada de asiento de manteca
- sal al gusto



Procedimiento

- 1.** Limpiar y lavar los elotes; cortarlos en tres pedazos cada uno. Enjuagar las calabacitas y cortarlas en cuartos. Poner a hervir los elotes con suficiente agua, la cebolla, el ajo y sal al gusto. Cuando ya estén cocidos, agregar las calabacitas.
- 2.** Cortar los chepiles y enjuagar con abundante agua para que suelten el color amarillo que desprenden; enjuagar hasta que el agua ya no se vea espumosa. Limpiar las guías para eliminar la fibra de los tallos con la ayuda de un cuchillo y cortar en trozos.
- 3.** Cuando esté casi cocida la calabacita, agregar a la olla las guías, la flor de calabaza, los chepiles y la ramita de chepiche.
- 4.** Moler muy bien los granos de elote en el metate y agregar caldo cuando las guías ya estén bien cocidas.
- 5.** Para los chochoyotes, mezclar la masa con el asiento de manteca y sal al gusto. Formar pequeñas bolitas y hendir el dedo para hacerles un ombligo. Añadir al caldo y cocinar por quince minutos más o hasta que los chochoyotes estén cocidos y el caldo haya espesado.
- 6.** Servir y acompañar con salsa de chile.

Higaditos de mayordomía

Los higaditos de mayordomía son un platillo que se prepara como desayuno para celebraciones especiales en los pueblos de los Valles Centrales.

Consiste en huevo prensado con hígado de las gallinas o guajolotes que se sacrifican especialmente para esa celebración.

La preparación es comunitaria y se prepara en grandes cantidades. Requiere de mucho tiempo y cuidado, evitando en todo momento que el huevo se queme, estando el prestigio de las cocineras de por

medio. Cuando está listo, el cazo se voltea y la cocinera principal lo santigua con su cuchillo, lo divide en cuatro y empieza a hacer rebanadas como si fuera un pastel.

Se sirve en trozos en platos hondos, se le agrega su propio caldo y se corona con una salsa de tomate asado con chile de agua, se agregan unas tortillas recién bajadas del comal y se disfrutan. Cabe mencionar que en Oaxaca "el que no come, carga", es decir, si no terminan su platillo se lo llevan a casa, en ocasiones, se obsequia más comida en un traste para los invitados.



Ingredientes:

- 250 g de pierna de puerco
- 250 g de lomo de puerco
- 2 l de agua
- 12 pimientas negras
- sal al gusto
- 625 g de jitomate
- 375 g de miltomate
- ½ cebolla blanca
- ½ cabeza de ajo pelada
- ½ ramito de perejil
- 100 g de manteca de puerco
- 20 huevos de gallina criolla
- ¼ de cucharadita de comino molido

Salsa verde de chile jalapeño:

- 5 chiles jalapeños
- 2 dientes de ajo
- sal al gusto



Procedimiento

- 1.** Cortar la carne en pedazos chicos y cocer en agua con las pimientas y la sal. Una vez lista, reservar el caldo y deshebrar la carne.
- 2.** Picar en cuadros pequeños el jitomate, el miltomate, la cebolla y el ajo; deshojar el perejil. Calentar la manteca en una cazuela de barro y acitronar durante 15 minutos el miltomate, el ajo y la cebolla; agregar el jitomate y cocinar 15 minutos más; añadir el caldo de la carne colado, el perejil, los cominos y sal al gusto.
- 3.** Batir los huevos en un recipiente y mezclar con la carne deshebrada; cuando el caldo de la cazuela esté hirviendo, agregar los huevos sin dejar de mover hasta que se coagulen.
- 4.** Una vez cocida la parte de abajo del huevo, voltear la mezcla para cocinar la superficie; con ayuda de una pala o cuchara, presionar el huevo hacia los bordes de la cazuela para compactar y formar una esfera dura. Presionar también hacia el fondo, quince minutos por cada lado. Cuando estén listos, el caldo debe verse transparente.
- 5.** Para la salsa, asar los chiles y quitarles la piel; moler en el molcajete con los ajos y sal al gusto.
- 6.** Servir en plato hondo una porción de hígaditos con un poco de caldo y adornar con la salsa.

Mole negro

Uno de los platillos cumbre de la mesa oaxaqueña es el mole negro. Es tradicional de los Valles Centrales y se ofrece en bodas, velorios, fiestas patronales, días de muertos y en general, en cualquier celebración que se considere importante.

El mole negro es un ejemplo de sincretismo entre las distintas raíces de la identidad oaxaqueña. Es complejo en su sabor, pues se mezclan sensaciones dulces, saladas y picantes. Su preparación implica el uso

de aproximadamente 30 ingredientes entre especias, chiles y semillas. Se sirve con pollo o guajolote y se suele acompañar con arroz y tortillas.

Su preparación para las fiestas suele ser comunitaria y necesita varios días para su elaboración. El mole negro es de los platillos más reconocidos de la gastronomía nacional y también representa a México a nivel internacional.



Ingredientes:

- 140 g de chile chilhuacle negro
- 140 g de chile mulato
- 95 g de chile pasilla mixe
- 185 g de semillas de chiles secos
- 1 tortilla tostada
- 150 g de ajonjolí
- 30 g de pepita de calabaza
- 30 g de almendra
- 30 g de nuez
- 40 g de cacahuete
- 150 g de pasas
- 1 g de orégano seco
- 1 g de comino
- 1 g de anís
- 2 g de pimienta negra
- 2 g de clavo de olor
- 1 g de canela en raja
- 10 g de jengibre
- 3 hojas de aguacate
- 3 g de hoja de laurel
- 30 g de ajo
- 90 g de cebolla
- 100 g de plátano macho
- 30 g de pan amarillo o bolillo
- 400 g de azúcar
- 10 g de manteca
- 1.3 l de caldo de pollo
- 120 g de chocolate oaxaqueño
- 50 ml de aceite vegetal
- 15 g de sal

Para diluir la pasta de mole:

- 1 ½ kg de jitomate
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 ½ l de fondo de pollo

Procedimiento

1. Limpiar los chiles con un paño húmedo; desvenar y reservar las semillas. Tatemar los chiles a fuego lento en el comal o a temperatura alta en el horno, hasta que tomen un color negro oscuro. Deshidratar las semillas al sol, o en el horno.

2. Una vez listas las semillas, ponerlas sobre una tortilla tostada y prender fuego a la tortilla; dejar que se quemen a punto de ceniza. Lavar, colar en colador fino y reservar.

3. Tostar el ajonjolí sin que se queme. Tatemar la pepita, la almendra, la nuez, el cacahuete, las pasas, el orégano, el anís, el comino, la pimienta, los clavos, la canela, el jengibre, dos hojas de aguacate, el laurel, el ajo y la cebolla.

4. Cortar el pan y el plátano macho, freír en aceite hasta que se torne color café oscuro.

5. Licuar todos los ingredientes tatemados y fritos con las semillas, el fondo de pollo y el chocolate, hasta que la piel de los chiles sea imperceptible.

6. Calentar una cazuela de barro, agregar la manteca e incorporar la molienda y la hoja de aguacate restante. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego, sazonar con sal y azúcar y cocinar a fuego lento durante cuatro horas moviendo constantemente para que no brinque tanto y no se pegue.

7. Para diluir la pasta, hervir el jitomate con el ajo y la cebolla; escurrir y licuar. Vaciar en una cazuela caliente y agregar el mole; mezclar y agregar el caldo de pollo. Hervir y sazonar con sal y un poco más de chocolate en caso de ser necesario.

8. Servir con guajolote, cerdo o pollo, acompañado de tamal de siete cueros, rebanadas de plátano macho frito y tortillas calientes.



Guía de Restaurantes

Alfonsina

C. García Vigil 183,
San Juan Bautista la Raya.
(81) 8181 9859

Criollo Oaxaca

Francisco I. Madero 129, Santa María del
Marquesado, Oaxaca de Juárez.
(95) 1320 0709
www.criollo.mx

Los Pacos

Av. Belisario Domínguez 108, Reforma,
Oaxaca de Juárez.
(55) 5504 1982
www.lospacosoaxaca.com

Restaurante La Teca

Violetas 200, Reforma, Oaxaca de Juárez.
(95) 1515 0563
FB: Restaurante La Teca

Restaurante Pitiona

Allende 114, Col. Centro,
Oaxaca de Juárez.
(95) 1514 4707 y (95) 1514 0690
www.pitiona.com

Casa Oaxaca El Restaurante

Constitución 104-A, Centro,
Oaxaca de Juárez.
(95) 1516 8889 y (95) 1516 8531
www.casaoaxacaelrestaurante.com/
contacto.php

Crudo

Av Benito Juárez 309, Centro,
Oaxaca de Juárez.
(95) 1462 2482
https://crudo-oaxaca.com

Oaxacalifornia Restaurante

Av. Universidad 200 Altos,
Ex-Hacienda Candiani, Oaxaca de Juárez.
(951) 506 1149
https://oaxacalifornia.com.mx

Restaurante Las Quince Letras

Abasolo 300, Centro, Oaxaca de Juárez.
(95) 1514 3769
www.lasquinceletras.mx

Restaurante Sin Nombre

Calle 20 de Noviembre 208, Centro,
Oaxaca de Juárez.
(95) 1419 1019
www.hotelsinnombre.com

Catedral Restaurante

García Vigil 105, Col. Centro,
Oaxaca de Juárez.
(95) 1516 3285
www.restaurantecatedral.com.mx

Levadura de Olla Restaurante

Manuel García Vigil 304, Centro,
Oaxaca de Juárez.
(95) 1269 9068
FB: Levadura de Olla Restaurante

Origen

Hidalgo 820, Centro,
Oaxaca de Juárez.
(95) 1501 1764
www.origenoaxaca.com

Restaurante Los Danzantes Oaxaca

Macedonio Alcalá 403, Centro,
Oaxaca de Juárez.
(95) 1501 11 8487
www.losdanzantes.com/los-danzantes-
oaxaca

Tierra del Sol Casa Restaurante

Reforma 411, Centro, Oaxaca de Juárez.
(95) 1516 8641
www.tierradelsol.mx





Festivales

- 1 **Encuentro de Cocineras Tradicionales de Oaxaca**
23, 24 y 25 de Abril
- 2 **Festival de los Moles**
Julio
- 3 **Feria Internacional del Mezcal**
Julio y Agosto
- 4 **Oaxaca Flavors**
Septiembre
- 5 **Oaxacalifornia**
Septiembre
- 6 **Cofradía Mixteca**
18 al 22 de Octubre





Ciudades Mexicanas
PATRIMONIO MUNDIAL

Puebla

Introducción

Puebla contribuye de manera indiscutible con los argumentos y valores que dieron a la gastronomía mexicana la Declaratoria de Patrimonio Cultural Inmaterial por la UNESCO.

La ubicación geográfica de la ciudad de Puebla fue y es un elemento que influye en su gastronomía y comercio, ya que está situada estratégicamente en los pasos comerciales del país, de norte a sur y de este a oeste, lo que impulsó su acelerado desarrollo y la posicionó como metrópoli de la Nueva España y en la actualidad como una de las ciudades más cosmopolitas de México.

La gastronomía poblana es única en su tipo y es el resultado de la mezcla de culturas, de los encuentros entre ingredientes, pero también de tradiciones milenarias europeas, orientales y mesoamericanas, creando platillos multiculturales aptos para todos los paladares del mundo.

La cocina poblana es un deleite para todos nuestros sentidos y es considerada una de las más ricas, variada y representativa, lo que la llevó a convertirse en la cuna de la gastronomía mexicana.

En esta ciudad gastronómica podrás encontrar desde la cocina tradicional poblana y mexicana, hasta los más sofisticados platillos de autor y de otras culturas del mundo.

Puebla, al ser una ciudad gastronómica que innova y educa a las nuevas generaciones, fue invitada a formar parte de la Red Internacional Gastronómica Delice Network en el año 2012, siendo la primera ciudad de América Latina en formar parte de esta red creada desde el 2007. Las ciudades miembro en la actualidad se reúnen para intercambiar conocimientos, ideas y experiencias, para fortalecer su identidad gastronómica, así como se potencia su proyección fuera del país.

Derivado de lo anterior surge el Programa "Mesas Poblanas" que es un compendio de restaurantes con una conceptualización de establecimientos ubicados en la ciudad de Puebla, con clara orientación turística, con espacios atractivos y una fuerte identidad local, seleccionados con el distintivo de tradicional y gourmet.

“ Puebla, la cocina de México ”

Mole poblano

Uno de los platillos más representativos de México y Puebla, elaborado con una gran variedad de ingredientes entre los que destacan semillas, chiles, chocolate, especias, pollo o anteriormente cerdo, como decoración se espolvorea con ajonjolí tostado, se puede acompañar con arroz rojo.

Este icónico platillo se elabora con utensilios tradicionales de la cocina mexicana, tales como cazuelas de barro, cucharas de madera y algunos usan todavía el metate y metlapil (rodillo del metate) o los molinos tradicionales.

El mole poblano es único entre los moles de México, ya que su origen es una mezcla del mole prehispánico combinado con ingredientes de otros países del mundo.

Lo que le da un exquisito sabores principalmente la combinación del chocolate con los chiles que lo hace suave al paladar y le da una textura tersa, por lo que este platillo pueden degustarlo personas de todas partes del mundo.



Ingredientes:

- 3 tazas de manteca
- 2 ½ cebollas cortadas
- 8 dientes de ajo
- ¾ de taza de ajonjolí
- ¾ de taza de almendra
- ¾ de taza de cacahuete
- ¾ de taza de pasitas
- 1 taza de ciruela pasa deshuesada
- 1 ½ plátano macho maduro pelado
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- ½ cucharita de anís
- 2 rajas de canela de 4 cm
- 2 ½ cebollas enteras
- 3 jitomates grandes
- 10 tomatillos
- 2 tortillas quemadas
- 16 tazas de consomé de pollo
- 30 chiles mulatos desvenados
- 16 chiles anchos desvenados
- 16 chiles pasilla alargados desvenados
- 3 chiles chipotles
- 4 tablillas de chocolate de 50 g cada una
- 4 cucharadas de azúcar
- pan del día anterior
- sal al gusto

Procedimiento

1. Poner a calentar un poco de manteca en una cazuela honda para mole, freír las cebollas hasta que estén transparentes y ligeramente doradas; retirarlas. Incorporar los ajos, dorarlos y retirarlos; poner otro poco de manteca en la cazuela y freír el ajonjolí, la almendra, el cacahuete y retirarlos.

2. Agregar dos cucharadas de manteca y freír las pasitas, las ciruelas pasas, el plátano macho, la semilla de cilantro, el anís, la canela, y el pan del día anterior.

3. En un comal caliente asar una cebolla, una cabeza de ajo, el jitomate, el tomatillo y a fuego directo quemar las tortillas.

4. En una licuadora, metate o molino de mano, moler dos veces los ingredientes fritos y asados con 6 tazas de caldo de pollo, poner a calentar el resto de la manteca con dos rebanas de cebolla; cocinarlas hasta que estén doradas.

5. Incorporar los ingredientes molidos y sazonarlos; cocinar el mole a fuego lento y moverlo ocasionalmente con una cuchara de madera para que no se pegue. Continuar su cocción durante una hora y media o hasta que se forme una pasta.

6. Poner a calentar un comal; asar ligeramente los chiles desvenados, tener cuidado de no sobreasarlos porque pueden tomar sabor amargo; lavar y remojar los chiles en agua con sal (el tiempo dependerá del picor que se le quiera dar al mole, aproximadamente una hora y media).

7. En una licuadora, moler dos veces una cebolla y media, los chiles, los 6 dientes de ajo, con un poco de agua donde se remojaron los chiles.

8. Colar el chile molido y verter poco a poco en la cazuela con las especias (entre cada vez dejar pasar 10 minutos); cocinar el mole a fuego lento; moverlo durante su cocción; sazonar con sal.

9. Agregar el chocolate y el azúcar; continuar su cocción, durante 2 o 3 horas. La salsa del mole deberá estar espesa y grasosa; verter de 8 a 10 tazas de caldo de pollo caliente para darle la consistencia semiespesa y volver a rectificar su sazón.

Receta de La Barroca Cocina Poblana en la Fonda de Santa Clara.



Chile en nogada

¡El chile en nogada es una mezcla de sabores multiculturales increíble! Elaborado con chile poblano, relleno de un guiso a base de picadillo, algunas frutas y especias para dar sazón; la característica del chile en nogada de Puebla es el delicioso capeado, lo que le da una segunda cocción a los alimentos e integra los condimentos en un sabor inigualable, al final es bañado con una salsa a base de nuez de Castilla, y decorado con un toque de perejil y granada.

Te invitamos a degustar el auténtico chile en nogada poblano en nuestra ciudad y experimentar su delicioso sabor en los meses de julio a septiembre.

Este platillo fue creado por las monjas agustinas del convento de Santa Mónica en la ciudad de Puebla, para celebrar la Independencia de México. Aprovechando los productos de temporada como la granada y la nuez de Castilla.



Ingredientes para el picadillo:

- 250 g de jitomate guaje, troceado
- 100 ml de aceite vegetal
- 1 ramita de canela
- 150 g de bola de res, picada
- 150 g de pierna de cerdo, picada
- 50 g de cebolla blanca, picada
- 10 g de ajo italiano o morado, finamente picado
- sal fina, al gusto
- 300 g de manzana panchera, pelada, sin corazón y picada en cubos de 1 cm
- 300 g de pera de leche, pelada, sin corazón y picada en cubos de 1 cm
- 300 g de durazno criollo, pelado, sin corazón y picado en cubos de 1 cm
- 180 g de plátano macho, pelado y picado en cubos de 1 cm
- 75 g de almendra, fileteada
- 75 g de uva pasa, enjuagada
- 60 g de azúcar morena

Ingredientes para el montaje:

- 4 chiles poblanos, tatemados, sin piel, ni venas ni semillas
- 100 g de harina de trigo
- 150 ml de aceite vegetal
- 3 huevos, separar yemas y claras
- 1 pizca de sal
- 1 granada, las semillas
- 20 g de perejil, las hojas

Ingredientes para la nogada:

- 1 telera mini o de baguette del día anterior, en trozos pequeños
- 375 ml de leche entera, más extra para remojar
- 30 ml de jerez fino
- 200 g de almendra, pelada y fileteada
- 100 g de queso panela, en trozos regulares
- 65 g de queso fresco de cabra, en trozos regulares (por su sabor fuerte, no se recomienda el cremoso de barra que hay en el supermercado); en caso de no encontrar añadir 65 g más de queso panela
- 100 g de azúcar morena
- 1 g de canela en polvo
- 350 g de nuez de Castilla pelada, conservar la bolsa empacada al vacío en refrigeración o en congelación hasta una noche antes y mantener en un recipiente con leche
- 150 ml de crema para batir



Procedimiento

1. Para el picadillo, licuar los jitomates y colar. Calentar una cucharada de aceite en una cacerola y verter el jitomate licuado. Sofreír y agregar la ramita de canela. Retirar del fuego y dejar infundir durante 15 minutos. Quitar la canela y reservar.

2. Freír ambos tipos de carne en una cacerola con aceite caliente para que no se peguen. Agregar la cebolla, el ajo y un poco de sal. Retirar la carne y reservarla en una bandeja. En la misma cacerola, con un poco más de aceite, cocinar las frutas picadas iniciando por la manzana panchera, después agregar la pera de leche, enseguida el durazno criollo y finalmente el plátano macho.

3. Incorporar el jitomate sazonado, las almendras y las uvas pasas. Añadir la carne, el azúcar y la sal. Mover el picadillo constante y cuidadosamente para evitar que la fruta se deshaga. Rectificar la sazón.

4. Para la nogada, remojar el pan en un poco de leche y jerez hasta que se suavice. Poner en la licuadora la almendra fileteada, los quesos, el pan remojado, el azúcar, la canela en polvo y la mitad de la leche. Licuar hasta obtener una pasta espesa; realizar en dos partes si es necesario y colocar la mezcla en un recipiente.

5. Triturar al último la nuez de Castilla con el resto de la leche, hasta obtener pequeños trozos; no debe quedar bien molida. Agregar la molienda de la nuez de Castilla al recipiente que contiene el resto de los ingredientes de la nogada. Verter la crema para batir incorporándola con ayuda de un batidor globo, hasta obtener una mezcla homogénea. Mantener en refrigeración hasta el momento de servir.

6. Para el montaje, rellenar los chiles poblanos con aproximadamente 200 g del relleno. Enharinar y reservar. Calentar el aceite vegetal en una sartén grande.

7. Colocar las claras en la batidora y trabajarlas a punto de turrón; también se puede usar una batidora de mano o un batidor globo. Agregar una pizca de harina y sal e incorporar las yemas al batido. Tomar uno a uno los chiles rellenos enharinados y rebosar en el batido de huevo; manipular los chiles por el rabo. El capeado no debe ser abundante, sólo una ligera capa. Freír en el aceite caliente y escurrir el exceso de grasa en papel absorbente.

8. Servir el chile capeado en un plato trinche, salsear con la nogada y decorar con la granada y las hojas de perejil.

Receta de la chef Liz Galicia.

Cemita poblana

Deliciosa y crujiente, un ícono de la gastronomía poblana, la cemita es un platillo multisabor a elección del comensal; de milanesa, pata, chipotle relleno, carnitas, entre otros, acompañada de queso, aguacate, pápalo, cebolla, ¡no te la puedes perder!

El secreto del sabor y lo crujiente de la cemita poblana es por el tipo de agua y semillas de la región, así como por la herencia panadera de la ciudad de Puebla que fue, en algún tiempo, el lugar predilecto de la panadería mexicana combinando la panadería española y francesa.



Ingredientes:

- 4 milanesas de cerdo o pollo
- 4 panes de cemita poblana
- 500 g de queso
- 4 aguacates
- 200 g de cebolla blanca
- pimienta negra molida al gusto
- 200 g de chile chipotle
- 100 g de pápalo
- aceite de oliva al gusto
- 2 huevos batidos
- 300 g de pan molido



Procedimiento

1. Extender las milanesas y espolvorear un poco de sal y pimienta negra molida. Luego remojar en la mezcla de huevos batidos y pasar después por el pan molido.
2. En un sartén caliente poner a calentar un poco de aceite vegetal. Luego freír las milanesas. Una vez que estén listas, escurrir sobre papel absorbente. Quitar toda la grasa que se pueda.
3. Cortar por la mitad las cemitas.
4. Colocar sobre cada base del pan una milanesa.
5. Deshebrar el queso y esparcir por toda la cemita. Agregar rebanadas de aguacate y cebolla cruda, así como las hojitas de pápalo.
6. Rociar con un poco de aceite de oliva y sal.
7. Colocar encima los chiles chipotles.

Chalupa poblana

Irresistibles al paladar, las chalupas poblanas son todo un ejemplar de los antojitos mexicanos.

Se caracterizan por ser pequeñas tortillas fritas en manteca, bañadas en salsa roja o verde, con un poco de cebolla picada y carne de res deshebrada, ¡tu paladar quedará sorprendido!

Las chalupas tuvieron su auge después de que sitiaron la ciudad los franceses y la comida empezó a

escasear, así las deliciosas chalupas de ingredientes del sistema milpa (tomate o jitomate, chile, maíz) con un toque de carne deshebrada se hicieron populares hasta la fecha.

Las chalupas poblanas se crearon en el Antiguo Paseo de San Francisco del barrio del Alto, conocido como la primera Puebla, ya que fue fundada el 16 de abril de 1531.



Ingredientes:

- 2 ajos
- 1 cebolla blanca
- 500 g de jitomate
- 500 g de tomate verde
- 100 g de chile serrano
- 50 g de chile chipotle
- epazote al gusto
- cilantro al gusto
- sal al gusto
- 400 g de bola de res cocinada y deshebrada
- 300 g de manteca de cerdo
- 1 kg de tortilla de maíz chalupera



Procedimiento

- 1.* Colocar en un sartén con agua caliente y cocinar el jitomate con 1 ajo pelado, un cuarto de cebolla blanca y el chile chipotle y cocinar hasta que el jitomate reviente, agregar al final las hojas de epazote y licuar sin agua, sazonar y dejar enfriar.
- 2.* Colocar en un vaso de licuadora y poner el chile serrano, el tomate verde, un ajo pelado, un cuarto de cebolla blanca y licuar con su mismo líquido, al final agregar el cilantro y sazonar. Reservar.
- 3.* Picar media cebolla blanca y reservar.
- 4.* Colocar en un sartén la manteca de cerdo y dejarla cocinar, ya caliente extender las tortillas y dorarlas por ambos lados, salsear las tortillas, dos piezas verdes y dos rojas, espolvorear la cebolla picada y colocar tiritas de carne deshebrada, posteriormente meter rápidamente en la manteca.
- 5.* Servir extendidas en un platón.

Tacos árabes

Los tacos árabes son de los más populares y conocidos en México; elaborados con tortilla de harina o pan árabe, carne de cerdo condimentada, cocinados a fuego directo en un trompo, se pueden acompañar con salsa a base de chipotle, salsa árabe y unas gotas de limón, ¡no te arrepentirás de probarlos!

Originalmente la carne para hacer el taco árabe era de cordero, pero por la disponibilidad del puerco y el precio alto del codero ahora se hacen con carne de puerco, con especias tales como: sal, pimienta, ajo, perejil y orégano.



Ingredientes:

- 500 g de carne de cerdo cortada en bistec (lomo o pierna)
- vinagre
- 3 cebollas fileteadas
- 1 manojo de perejil
- laurel
- 25 g de tomillo
- orégano
- comino
- ajo
- sal al gusto
- 50 ml de aceite
- 12 panes árabes



Procedimiento

1. Picar la carne, licuar con un poco de agua, el orégano, tomillo, ajo, perejil, vinagre, comino, sal y laurel, agregar a la carne con la cebolla fileteada, en capas, dejar marinar por 3 horas aproximadamente.
2. Agregar después en un sartén hasta que se cueza y listo.
3. Se acompaña con tortillas de harina (pan árabe) y salsa de chile chipotle.
4. Hoy en día también se puede servir en pan de torta, tortilla de maíz o cemita.

Guía de Restaurantes

El Maizal

Av. 7 Oriente 406, Centro Histórico.
(22) 2290 4757
<https://www.casonadelossapos.com/restaurantes/maizal>

Mural de los Poblanos

16 de Septiembre 506,
Centro Histórico.
(22) 2225 0650
www.elmuraldelospoblanos.com/

Casa de los Muñecos

2 Norte No. 2,
Centro Histórico.
(22) 2242 4825
www.casadelosmunecos.com/

El Sueño

9 Oriente No. 12,
Centro Histórico.
(22) 2223 6489
www.elsueno-hotel.com

Restauero

5 Oriente 601 Centro Histórico.
(22) 2246 4608
www.restauero.mx/

Moyuelo

Av. 7 Poniente 312-Local "A",
Centro Histórico.
(22) 2232 4270
www.moyuelo.com.mx/

Intro

Atlixcáyotl 3246-local 2, San Martinito,
Tlaxcalancingo, Pue.
(22) 2296 6001
<https://introrestaurant.com/es.html>

La Fonda de Santa Clara

Av. 3 Poniente 307, Centro Histórico.
(22) 2232 7674
www.fondadesantaclara.com

Casa del Mendrugo

4 Sur 304,
Centro Histórico.
(22) 2186 4248
www.casadelmendrugo.com/

Entre Tierras

4 Norte 410,
Centro Histórico.
(22) 2232 5306
www.entretiemras.letseat.at

Casa Barroca

Av. 7 Oriente 205, Centro Histórico.
(22) 2290 4767
www.casabarroca.com/

El Burladero

7 Norte 2207,
Centro Histórico.
(22) 2243 2956
<http://www.elburladero.com.mx/>

Augurio

9 Oriente 16, Centro Histórico.
(22) 2290 2378
www.augurio.mx/

Casa Reyna

Priv. 2 Oriente 1007,
Centro Histórico.
(22) 2232 0032
<http://www.casareyna.com>

La Noria

41 Poniente y 23 Sur,
Ex Hacienda La Noria
(22) 2237 7213
www.restaurantelanoria.com

Salón Mezcalli

3 Oriente 610, Centro Histórico.
(22) 2564 8873
www.salonmezcalli.com/menu/





Festivales

- 1 Festival de la Gordita
Abril
- 2 Día Municipal de la Cocinera Tradicional
17 de Mayo
- 3 Festival del Mole Poblano
Mayo
- 4 Día de la Gastronomía Sostenible
18 de Junio
- 5 Festival de la Cemita Poblana
Julio
- 6 Temporada del Chile en Nogada
Julio, Agosto, Septiembre
- 7 Festival de la Chalupa Poblana
15 de Septiembre
- 8 Día del Mole Poblano
7 de Octubre
- 9 Día Nacional de la Gastronomía Mexicana
16 de Noviembre



MOLE POBLANO

Salsa espesa hecha de una mezcla de chiles, chocolate, fruta, especias y semillas



100
Variedades de dulces típicos se venden en la tienda de dulces más antigua de Puebla



SABÍAS QUE?

A DÓNDE IR?

El tradicional Chile en Nogada es un platillo de temporada, que se sirve entre los meses de julio y septiembre

Encontrarás más de 40 tiendas de dulces tradicionales en:
LA CALLE DE LOS DULCES

La gastronomía de Puebla tiene influencia Prehispánica, Española y Asiática

FESTIVAL DEL MOLE
Cada año

FERIAS PATRONALES
DEL CENTRO HISTÓRICO
Cada año





Ciudades Mexicanas
PATRIMONIO MUNDIAL

Querétaro

Introducción

Variada y diversa, la cocina queretana presenta un amplio espectro de posibilidades nutritivas y culturales basada, por un lado, en la recolección, sometida a los ciclos estacionales y, por el otro, a los cultivos tradicionales que, combinados con técnicas y procedimientos tanto prehispánicos como europeos, han configurado paulatinamente, a partir del siglo XVI, esta cocina que, como acto de creación de cultura, está inserta en la producción general de bienes, los cuales están marcados por un código de significación y valoración de funciones, ocasiones, situaciones y personas. Pues los alimentos y las formas de cocinar, al igual que cualquier otra actividad humana, representan una relación social que establece correspondencia entre la estructura social y la de los símbolos por los cuales se expresa.

La productividad de las haciendas queretanas en la Nueva España impactó la cocina cotidiana que era diversa, variada y exquisita; los productos del campo la nutrían y se caracterizaba por apetitosos adobos, caldos, ensaladas, dulces y panes. Así, paulatinamente, la naciente sociedad incorporó y adecuó las viejas tradiciones culinarias europeas con las indígenas, enriqueciendo las nacientes cocinas regionales.

En Querétaro se establecieron órdenes religiosas, tanto masculinas como femeninas, que influyeron con sus procedimientos y recetas traídas de ultramar en la cocina de esta región. De igual manera,

el calendario litúrgico marcó las nuevas formas de comer según se tratara de la comida cotidiana o días de guardar, como la Cuaresma, donde el pescado, camarones y legumbres eran los protagonistas de los platillos a degustar.

En el siglo XX, la creciente urbanización de la región provocó nuevos hábitos alimenticios, el incremento de los ingresos en la población estuvo a la par con el mejoramiento de la dieta que aumentó el consumo de proteína animal, pero estos cambios sólo se vieron en las clases media y alta de la ciudad.

El panorama de alimentación en Querétaro, mostraba serias diferencias con el sector campesino que no pudo integrar a su dieta lácteos, carne y hortalizas debido a sus bajos ingresos en comparación con aquellos que trabajaban en las haciendas, quienes mantuvieron un patrón alimenticio constante desde mediados del siglo XIX.

Actualmente, la gastronomía de la ciudad es un homenaje a todos los cambios culturales que ha tenido a lo largo de los siglos, pero sobre todo al mestizaje que trajo consigo la unión de elementos importantes, por un lado, el maíz, los chiles y las semillas y, por otro, la carne de animales y diversas frutas, fusionándose en perfecta armonía en la elaboración de los platillos más emblemáticos de la ciudad.

Enchiladas queretanas

La versión más lugareña de los rollos de tortilla (antes revestida en salsa y puesta a freír) que conforma esa relación compositiva del grupo de tacos conocida como una orden de enchiladas. Objeto de la más alta recomendación local, también ha de contarse que en el montaje -con casi igual importancia- lleve sus papas refritas, su queso ranchero bien encebollado

y unas rodajas de zanahoria llevadas a su costroso acitronamiento; y todo para acarrear las ensalzadas tortillas a la boca desde una hoja de lechuga como soporte que, no obstará para anexar, pero si fuera poco, comparsas de chiles y nopales encurtidos; conjurando -de esa forma- la enchilada.



Ingredientes:

- ½ taza de papa pelada, cocida y picada en macedonia
- ½ taza de zanahoria pelada, cocida y picada en cuadritos
- 4 tazas de agua (1 l)
- 1 cucharada de sal refinada
- 1 ½ tazas de queso ranchero rallado
- 2 cucharadas de cebolla blanca en cuadritos
- 5 hojas de lechuga orejona
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 8 tortillas de maíz
- 2 cucharadas de crema ácida
- 4 chiles jalapeños en vinagre



Ingredientes para salsa:

- 20 chiles guajillo
- 3 tazas de agua (750 ml)
- ½ pieza de cebolla blanca
- 5 dientes de ajo fresco
- 1 pizca de pimienta negra entera
- 1 pizca de orégano seco
- 1 pizca de comino entero
- ¼ de taza de aceite vegetal

Procedimiento

1. Para la salsa debe asar y desvenar los chiles. Cocer en agua la cebolla, el ajo y las especias. Licuar, colar y reservar. Freír la salsa en el aceite, cocer y sazonar con sal.

2. Para las enchiladas, mezclar la cebolla con el queso ranchero rallado. Saltear las verduras en una cucharada de aceite vegetal y agregar una cucharada de salsa de enchiladas. Sumergir cada tortilla en la salsa y freír en el comal o sartén con el resto del aceite. Rellenar las tortillas con la mezcla de queso y enrollar.

3. Servir de inmediato colocando las hojas de lechuga de base y, sobre éstas, colocar dos enchiladas en forma horizontal. Acompañar con las verduras salteadas, crema, queso y chiles en vinagre.

Guajolotes queretanos

Es una de las creaciones más ostensibles de Querétaro: el enchilado de la telera abierta y tortilla enrollada que rebotan al mismo tiempo orden y desmesura, obra del popular barroquismo autóctono. La recomendación

lugareña insistiría en probar el guajolote con lengua, hecho de los mismos platillos, pero con la inclusión de la enchilada -apenas saliente dentro del pan- a modo de gesto.



Ingredientes:

- 8 teleras de agua
- 1 ½ tazas de frijoles refritos
- 3 tazas de carnitas de puerco deshebradas
- 1 taza queso ranchero rallado
- 1 cebolla en cuadritos
- 1 l aceite vegetal
- 1 lechuga orejona finamente rebanada
- 1 taza de crema

Guarnición:

- 3 tazas de papa cocida y picada en cuadritos
- 3 tazas de zanahoria cocida y picada en cuadritos
- 2 tazas de queso ranchero rallado



Salsa:

- 20 chiles guajillo
- 3 tazas de agua (750 ml)
- ½ cebolla blanca
- 5 dientes de ajo fresco
- 1 pizca de pimienta negra entera
- 1 pizca de orégano seco
- 1 pizca de comino entero
- ¼ de taza de aceite vegetal (50 ml)

Procedimiento

1. Para la salsa debe desvenear, asar y remojar los chiles hasta suavizar. Licuar los chiles con cebolla, ajo y el agua donde se remojaron. Freír en un poco de aceite y sazonar. Reservar.

2. Para la guarnición freír las papas y las zanahorias con 3 cucharadas de salsa en 1/2 taza de aceite y reservar.

3. Para hacer los guajolotes calentar las carnitas y los frijoles por separado, reservar ambos. Mezclar el queso ranchero con la cebolla. Bañar las teleras con la salsa y freír una por una en el resto del aceite. Abrir las teleras por la mitad y rellenar cada una con frijoles, carnitas, lechuga, queso ranchero y crema.

4. Colocar en un plato el guajolote y acompañar con la guarnición.

Gorditas de migajas

Elaboradas a base de masa de maíz con relleno, dependiendo la zona geográfica, y otros ingredientes diversos, las gorditas son, en realidad, tortillas hechas a mano, en las cuales –antes del cocimiento– el disco

de masa cruda ha sido relleno con migajas (que son los asientos de chicharrón o de los sobrantes que se obtienen de las carnitas). La masa del maíz quebrado o martajado las hace más crujientes.



Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz quebrado (blanca o azul)
- ¼ de taza de agua
- 400 g de migajas
- 250 g de queso rallado
- ½ lechuga picada
- ½ taza de aceite para freír
- cilantro al gusto picado



Procedimiento

1. Mezclar la masa con el agua tibia hasta obtener una masa manejable que no se pegue en las manos. Sazonar con la sal. Elaborar porciones en bolitas de 50 g y rellenar con un puño de migajas. Formar con las manos las gorditas ligeramente gruesas para que se puedan abrir y rellenar. Colocar sobre el comal caliente, volteando la gordita hasta que se termine de cocer.

2. Abrir las gorditas y rellenar con queso rallado, lechuga y cilantro.

Mole queretano

Es un mole común en las comunidades indígenas, donde es comida de fiestas familiares y religiosas y puede prepararse con pollo o con guajolote. Como en

otros platillos mexicanos, no se puede hablar de una unificación de los ingredientes, ni siquiera en la región.



Ingredientes:

- 3.6 kg de pollo
- 5 l de agua
- 4 chiles ancho
- 4 chiles mulato
- 4 chiles cascabel
- ½ taza de aceite vegetal
- ½ taza de ajonjolí
- 45 g de tomate verde
- 5 dientes de ajo fresco
- 1 cebolla blanca
- 1 cucharadita de semilla de anís
- 2 hojas de laurel
- 1 tortilla de maíz
- 1/3 de pan bolillo
- 1 cucharada de almendra entera
- 1 cucharada de cacahuete pelado
- 1 pizca de canela
- 1 cucharada de uva pasa
- 1 clavo entero
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 50 g de chocolate en tablilla
- 1 cucharadita de sal



Procedimiento

1. Dividir en piezas el pollo y cocerlo con la cebolla, el ajo y la mitad de la sal en el agua. Reservar el pollo, la cebolla, el ajo y 1.5 l del caldo. Reservar 1/5 parte del ajonjolí para decoración. Desvenar los chiles y reservar. Freír los chiles, ajonjolí, tomate, ajo, cebolla, anís, laurel, tortilla, bolillo, almendra, cacahuete, canela y pasas, cada uno por separado. Licuar todo y freír en la manteca. Agregar poco a poco el caldo, luego el chocolate y la sal restante. Hervir por 30 minutos a fuego bajo.

2. Colocar una pieza de pollo bañada de mole. Decorar con ajonjolí. Acompañar con arroz.

Guía de Restaurantes

La Mariposa

Ángela Peralta 17, Centro Histórico.
(44) 2212 1166
restaurantelamariposa. mx
FB: La Mariposa

Restaurante 1810

Andador Libertad 162,
Centro Histórico.
(44) 2214 3324
www.restaurante1810.com
FB: RESTAURANTE "1810"
IG: restaurante1810

Carnitas El Cuate

Hacienda Chichimequillas 542,
Col. Jardines de la Hacienda
(44) 2216 0499
FB: Restaurant El Cuate
IG: restaurantelcuate

Las Monjas

Ezequiel Montes 22 Norte,
Centro Histórico.
(44) 2212 1538
FB: Las Monjas Qro
IG: Las Monjas Clarisas

Las Águilas

Hidalgo 206, Centro Histórico.
(44) 2216 3856
FB: Restaurante Las Águilas
IG: RestaurantLasaguilas

Don Chamorro

Garibaldi 73, Centro Histórico.
(44) 2312 3403
FB: Don Chamorro
IG: DonChamorroQro

El Mesón de Chucho El Roto

Av. Luis Pasteur 16, Centro Histórico.
(44) 2183 1243
www.chuchoelroto.com. mx
FB: El Mesón de Chucho El Roto Qro

Hacienda "Los Laureles"

Km. 8.5 Carretera Querétaro
San Luis Potosí, Jurica.
(44) 2218 1084 | (44) 2218 1118
www.restauranteloslaur eles.com.mx
FB: Hacienda Los Laureles
IG: hacienda_loslaureles

Los Correa

Av. Constituyentes 1A, Orquídeas.
*En el interior de la Plaza de Toros.
(44) 2215 4440
FB: Los Correa
IG: loscorreaqro

El Palomar

Privada Damián Carmona 101 D,
Centro Histórico.
(44) 2223 3250
FB: El Palomar Restaurante Qro
IG: Elpalomarrestaurante

La antojería Querétaro

Andador 5 de Mayo 39,
Centro Histórico.
(44) 2224 2760
FB: La Antojería Querétaro

Selva Taurina

Independencia 159, Centro Histórico.
(44) 2248 3733
FB: @LaSelvaTaurinaLaCruz

Nicos

Bldv. Bernardo Quintana 506,
Col. Arboledas.
(44) 2212 2133
FB: Nicos.qro
IG: Nicos_qro
www.nicos.com.mx

Querétaro Rico

Independencia 109, Centro Histórico.
Hidalgo 182, Centro Histórico.
(44) 2480 4009
FB: Queretaro Rico Suc. La Cruz
IG: qroricolacruz

Gorditas "El Güero y Lupita"

Garibaldi 4-A, esq. Gutiérrez Nájera,
Centro Histórico.
(44) 2212 6693
FB: Gorditas El Güero Y Lupita
IG: gorditaselgueroylupita

Bisquets Querétaro

Pino Suárez 7, Centro Histórico.
(44) 2214 1481
FB: Bisquets Querétaro





Festivales

- 1 **GastroFest – Octubre**
Octubre
- 2 **¿A qué sabe Querétaro?**
Noviembre





Ciudades Mexicanas
PATRIMONIO MUNDIAL

San Juan del Río

Introducción

La Ciudad de San Juan del Río está ubicada en el centro del país, obtuvo la declaratoria de Patrimonio Mundial por la UNESCO en 2010, como parte del itinerario cultural del Camino Real de Tierra Adentro. Durante el periodo colonial, era el primer punto importante para el descanso y repostamiento de los viajeros que se internaban al interior de la Nueva España, tanto hacia la Ruta de la Plata como al Bajío y la Sierra Gorda.

Al estar situada en la puerta de entrada de lo que se llamó la Gran Frontera Chichimeca, dos realidades convivieron en estas tierras: el aprovechamiento agrícola de los pueblos sedentarios mesoamericanos y la practicidad de los nómadas de la Aridoamérica indómita.

Esta dualidad aportó a la gastronomía de San Juan del Río las características de dos mundos: la producción agropecuaria trascendió en el sistema de haciendas, siendo una de las regiones más fértiles del centro del país, mientras actividades como la caza y la recolección, siguieron teniendo gran influencia en la elaboración de los platillos locales. Preparaciones con base en fauna silvestre como venados, conejos y liebres, tuvieron presencia cotidiana, aún después de la colonia, pero fueron desapareciendo gradualmente con la entrada de la modernidad. Por su parte, los productos de la milpa siempre fueron el soporte para darle forma a los platillos de la región: maíz, frijol, chiles y hortalizas, marcaron el sazón de la comida sanjuanense hasta la actualidad.

Sin embargo, las características de la ciudad, como zona de tránsito y conexión, fueron marcando la evolución de la gastronomía local, situándonos así, en el auge de la circulación de personas y vehículos

que se dio durante el siglo XX, en donde una creciente cantidad de viajeros circulaba por la otrora Calle Real, convertida ahora en Avenida Juárez, y la necesidad de atenderlos con prontitud fue determinando las características de los productos que serían ofrecidos a los apurados pasajeros que, tanto por carretera como por tren, transitaban por la ciudad. Por ello, fue determinante poder ofrecer comida rápida que basaba su elaboración en la masa de maíz, chiles, queso, frijoles y la carne de aves, cerdos y borregos.

Así, se comenzaron a posicionar en el gusto de los visitantes varios tipos de ricas garnachas, entre las que predominaron las gorditas de maíz quebrado y lo que ahora conocemos como "dobladitas" o tacos de canasta, a las que localmente se les llaman "enchiladitas", al estar rellenas principalmente de queso y chile. Los tamales, un producto que podemos encontrar a lo largo y ancho del país, tomaron forma en la región en la tradicional "chancla", una variante "aplastada" que favorece la rápida cocción.

Y si de carne se trata, las más tradicionales hasta la fecha, son sin duda las carnitas de cerdo, preparadas con recetas centenarias y un estilo propio, sin mucho adorno, que hasta el día de hoy conservan ese sabor auténtico que continúa deleitando el paladar de los más exigentes, siempre acompañadas de una rica salsa, chiles en vinagre y tortillas hechas a mano. Finalmente, otro producto que le ha dado fama a San Juan, ha sido la barbacoa de borrego, que puede ser encontrada en la zona de Palmillas, y que da la bienvenida a quienes transitan por la carretera federal 57 que, en gran medida, sigue los pasos del antiguo Camino Real de Tierra Adentro.

Carnitas sanjuanenses

Las carnitas son un platillo que es representativo del Bajío mexicano y, como tal, en San Juan del Río han tenido presencia durante cientos de años.

Cada región, por supuesto, ha desarrollado su propia variante, pero las de San Juan del Río tienen fama por su sabrosura. La familia Otero se ha destacado en la preparación de este manjar y, por supuesto, las Carnitas El Camino son ejemplares al tener ya casi medio siglo deleitando al comensal. Don Pancho Otero nos comenta que, teniendo su familia tradición

en el negocio de la carnicería, fue de su ocurrencia diversificarse para ofrecer este producto y aprovechar la ventaja del negocio familiar. La receta, nos dice, fue transmitida oralmente "por el primo hermano de mi tío abuelo", siendo gran mérito de don Pancho el poder lograr el punto y la sazón exacta que le ha dado fama como uno de los establecimientos imperdibles al visitar esta ciudad. Los tacos de costilla con tortilla hecha a mano son, sin duda, el plato preferido de los clientes, pero una torta de surtido con cueritos es digno rival en cuanto a preferencias.



Ingredientes:

- cerdo completo de 100 kg previamente limpio y cortado en piezas y con los cueritos aparte, lo mismo que las vísceras
- dos a tres latas de manteca aproximadamente 16 kilos por lata
- agua
- sal de grano



Procedimiento

- 1.** Para un cerdo promedio de 100 kg, calentar previamente de dos a tres latas de manteca por alrededor de media hora. Aumentar el fuego para introducir las piezas más grandes, quince minutos después introducir el resto de piezas. Aumentar el fuego, cuando alcanza cierta temperatura bajar nuevamente.
- 2.** A las dos horas de cocción poner los cueritos, a los 30 minutos bajar la temperatura un 30 por ciento y acomodar los cueros en la parte superior. En este momento introducir las vísceras y las grasas, que previamente y por separado se sancochan en manteca a fuego bajo durante hora y media. Bajar la temperatura un 15 por ciento.
- 3.** Después de media hora, agregar agua a cubrir, y a los 10 minutos adicionar el agua de sal (agua con sal de grano disuelta). Después de 10 minutos, apagar el fuego y dejar sazonar por 20 minutos más. Sacar carnitas con cuidado y escurrir por un lapso de 20 minutos, con lo cual ya estarían listas para servirse.

Dobladitas de queso con chile

Un platillo excelso y delicioso, preparado con los ingredientes básicos de la gastronomía mexicana: maíz y chile. Las “enchiladitas”, como se les ha conocido localmente, o tacos de canasta, como se les conoce de una forma más general, representan una forma práctica de saciar el apetito con mucho sabor. En San Juan del Río pueden ser encontradas en algunos restaurantes de tradición, pero sobre todo en las plazas y en las calles. Las señoras que las venden provienen

de las comunidades del municipio, como son el Barrio de la Cruz y San Sebastián de las Barrancas Norte. Tal es el caso de doña Queta, una tierna viejecita que por más de 50 años ha vendido tortillas y dobladitas desde su canasta en la calle 2 de Abril, en pleno centro de la ciudad, un platillo sencillo a un precio módico, que se disfruta acompañado de los clásicos chilitos encurtidos.



Ingredientes:

- 500 g de tortillas
- ¼ de kg de chile pasilla
- 6 jitomates
- 4 cucharadas de aceite
- 1 kg de queso ranchero
- sal al gusto



Procedimiento

- 1.** Hervir los jitomates hasta que estén claros, licuar el chile pasilla, los tomates y la sal. Colar.
- 2.** Freír el chile en el aceite y agregar el queso. Ya que esté listo rellenar la tortilla ya están listas.
- 3.** Guardar las dobladitas dentro de plástico en una canasta eso les da a las dobladitas esa textura que las caracteriza.

Gorditas de maíz quebrado

Esta variante de un producto muy mexicano es típica de esta región, si bien quizá no exclusiva. Las gorditas han sido, después de la tortilla, el principal producto derivado del maíz nixtamalizado. La practicidad que representa su grosor, como un perfecto receptáculo de los más variados guisos, le han permitido a la gordita difundirse por todo el territorio nacional, adoptando las más diversas formas. Toda la preparación se debe realizar el mismo día, tanto el nixtamal como cocer la masa martajada y los guisados que son los que darán el sabor definitivo. La señora Lucía Chávez sigue la

tradición de la venta de gorditas junto al Templo de Santo Domingo, tradición que iniciara su madre, doña Seferina García, hace más de 50 años, y en la que hoy se hace acompañar por su hijo Óscar. La señora Lucía nos comenta que la gordita más tradicional es la de chile guajillo, pero que también se encuentran en el gusto de sus clientes las de chicharrón, migajas, papas y chile con huevo, y a diferencia de otras ciudades, estas gorditas son asadas al carbón, por lo que lo tatemado es parte de su sazón.



Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz nixtamalizada y martajada
- 1/2 kg de queso rancho
- 10 chiles guajillo
- 2 chiles anchos
- 2 dientes de ajo
- 1 jitomate grande
- sal



Procedimiento

1. Asar los chiles y poner a cocer un jitomate grande, una vez que esté cocido, apagar el fuego en la misma agua, añadir los chiles para que se suavicen. Licuar con sal, dos dientes de ajo y media cebolla y un poco del agua en donde se hirvió el jitomate. En un sartén calentar 100 ml de aceite y agregar media cebolla picada hasta acitrionar, agregar la mezcla de chiles y guisar por 10 minutos. Al finalizar, apagar el fuego y agregar un queso rancho de 1/2 kg, mezclar y reservar.

2. Con la masa martajada preparar bolitas del tamaño de una lima y tortear hasta obtener un grosor aproximado de un centímetro. Una vez formadas, poner las gorditas a la plancha hasta que obtengan cierto punto de cocimiento, luego de lo cual se abren por un lado para introducir la mezcla de chile con queso. Terminar de asar al carbón en una parrilla o anafre y acompañar con chiles serranos y cebolla encurtida.

Chanclas de piloncillo con queso

Las chanclas son una adaptación más de un platillo que es típicamente mexicano: el tamal. Esta variedad es un tamal de forma aplanada que durante muchos años se ha cocinado en la región de San Juan del Río, subsistiendo aún en las recetas familiares, tanto de la cabecera municipal, como de los poblados vecinos. La

preparación de estas delicias representa el orgullo de algunas familias que siguen promoviendo su consumo, tal es el caso de la familia Ríos Osornio, quienes desde hace algunos años abrieron su "Chanclería" para que el público pueda disfrutar de esta delicia que ha sido preparada en sus hogares por generaciones.



Hojas para tamal:

- Colocar las hojas a remojar y desinfectar

Ingredientes para masa:

- 1 kg de harina de maíz
- 1 l de agua
- 1 barra de mantequilla derretida
- 1 taza de piloncillo molido en el metate.
- 200 gramos de queso ranchero



Procedimiento

1. Colocar las hojas a remojar y desinfectar.
2. Verter en un refractario, la masa, la mantequilla y el agua, revolver bien hasta encontrar la consistencia deseada de la masa.

Relleno

1. Moler en el metate o en un molcajete, dos piezas de piloncillo. Colocar en la hoja una cucharada de masa, extenderla, poner una cucharada de piloncillo molido, espolvorear el queso ranchero, cerrar la hoja, formando un tamal y colocar en la vaporera.
2. Poner a cocer durante una hora.

Guía de Restaurantes

La Casa del Naranja

Hotel Hacienda La Venta, Carretera Panamericana Poniente 3, Centro Histórico.
(42) 7272 9625
www.hotelhaciendalaventa.com.mx/en/facilities/restaurant

Sorgo Rojo

Av. Benito Juárez Oriente 9 A, Centro Histórico.
(42) 7204 2534
FB: sorgorojorestaurante

O'Puento

Av. Benito Juárez Poniente 185, Centro Histórico.
(42) 7272 0568
www.hotelsanjuandelrio.com

Cenaduría Las Mercedes

José María Morelos 110, Centro Histórico.
(42) 7272 8344
FB: Cenaduría las Mercedes

Carnitas El Camino

Bld. Miguel Hidalgo 8 A, Centro Histórico.
FB: Carnitas el camino"

El Corral de la Vaca

México 45 km 171, Centro.
(42) 7272 5118
FB: elcorraldelavaca
www.carta.menu/restaurants/san-juan-del-rio/el-corral-de-la-vaca

El Fogón Mexicano

Bld. Miguel Hidalgo 78 B, Centro Histórico.
(42) 7272 5491
FB: el.fogonmexicano

Barbacoa Santiago

Autopista Mexico-Queretaro km 152 Palmillas, San Juan del Río.
(42) 7266 2186
FB: barbacoasantiagomx

El Florentino

Hotel Fiesta Americana Galindo, Carretera Amealco, km 5.5
(42) 7271 8200

Bar La Cobacha

Av. Benito Juárez, esq. Del Olvido, Centro.
(55) 6472 8302

Gloria Alina

Carretera San Juan del Río – Tequisquiapan km 6 San Pedro Ahuacatlán, San Juan del Río.
(42) 7274 9544
FB: Restaurante GloriAlina

Café La Parroquia

Fundadores 3, Centro Histórico.
(42) 7272 4740
FB: MADRIGALGUERRERO

Campo Bravo

Panamericana km 171, Centro Histórico.
(42) 7272 4445
FB: Campo Bravo Bar & Grill

Misión San Gil

Carretera México - Querétaro, km 172 La Estancia.
(42) 7271 0030

Casa Gabriel

Francisco I. Madero 4, Centro Histórico.
(42) 7272 7817





Festivales

- 1 **Concurso Nacional de Tamales y Atole**
Enero
- 2 **Garnacha Fest**
Inicio de las vacaciones de Semana Santa y finales del verano
- 3 **Festival Vino, Queso y Cerveza**
Inicio de la primavera
- 4 **Sabores de Otoño**
Noviembre





Ciudades Mexicanas
PATRIMONIO MUNDIAL

San Luis Potosí

Introducción

El estado de San Luis Potosí, como toda provincia mexicana, cuenta con costumbres y tradiciones, arraigadas en regiones como la Huasteca, la Zona Media y algunos barrios de la ciudad capital.

En la capital del estado es tradicional durante la Semana Santa la llamada Procesión del Silencio, con características propias, además de las imágenes religiosas de los barrios, los penitentes y otras cofradías, participan jóvenes ataviadas con los tradicionales rebozos de seda de Santa María del Río.

Las festividades patronales religiosas están llenas de alegría y colorido provinciano, de las que destacan las de los barrios de San Miguelito, Santiago, Tlaxcala y San Juan de Guadalupe.

La cocina potosina es una mezcla de elementos de tradición indígena y española, entre sus platillos típicos más importantes destacan los cabuches, el asado de boda, carne de cerdo sazónada con chile ancho; el zacahuil, tamal de maíz elaborado con carne de puerco; los tacos potosinos de queso o pollo, servidos

con zanahorias, papas y queso espolvoreado; el fiambre potosino, mezcla de carnes y verduras maceradas en vinagre; las gorditas de Morales y el Saucito; así como las famosas "enchiladas potosinas", hechas con chile rojo y servidas con frijoles refritos y guacamole. Entre sus postres más exquisitos se encuentran el queso de tuna y los dulces elaborados con leche de cabra, como natillas y cajetas.

Además, las famosas enchiladas potosinas son posiblemente el platillo más popular fuera del propio estado, pues son reconocidas por su crujiente sabor y su color, además del queso regional que viene dentro.

Actualmente, en la capital potosina, podemos deleitarnos con la gastronomía de las distintas regiones del estado, ya que en diferentes establecimientos y mercados podemos degustar los platillos locales y regionales, logrando así que los turistas y los propios ciudadanos conozcan la tan variada propuesta culinaria con la que cuenta San Luis Potosí.

Tacos rojos

El origen de estos tacos se basa en relato popular, los locales cuentan que en un puesto callejero ubicado frente a el jardín de Tequisquiapan (uno de los 7 barrios de la ciudad) "Camilita" creó estos tacos, al sumergir una tortilla en una salsa de chile seco para posteriormente pasarla por aceite, ponerles queso fresco y enrollándolas en forma de taco, como guarnición utilizo zanahorias y papas cocidas y para terminar lechuga cortada, crema y queso fresco

propio de la región. Esta receta se ha ido heredando y preservando en su originalidad, ya que en la actualidad, dicho puesto aún está vigente, siendo uno de los destinos gastronómicos favoritos de la ciudad. Al comienzo se trataba de un antojito callejero, gracias a su popularidad y gran demanda, ahora los podemos encontrar en diferentes establecimientos. Un platillo tradicional e imperdible de la Ciudad.



Ingredientes:

- 4 chiles cascabel, guajillo o cualquier chile rojo que pinte y no pique
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 1 cucharada sopera de sal
- ½ kg de tortillas de maíz
- aceite para freír
- 500 g de queso fresco
- ½ lechuga romana cortada en tiras finas
- 1 cucharada sopera de crema de leche
- 500 g de queso fresco rallado
- 500 g de cueritos en vinagre picados

Ingredientes para la guarnición:

- 5 zanahorias cortadas en cubos y cocidas
- 5 papas cortadas en cubos y cocidas



Procedimiento

1. Cocer los chiles sin venas ni semillas en agua con sal, cebolla y ajo, ya que estén suaves licuarlos. Reservar la salsa en un plato hondo.
2. Revolver el queso con cebolla picada. Esto servirá para el relleno. La salsa en un plato hondo.
3. Calentar aceite en una sartén.
4. Pasar las tortillas (sin calentarlas previamente) por la salsa y escurrirlas.
5. Sumergirlas en el aceite caliente, sin llegar a freírlas, e ir acomodándolas extendidas en un platón. Deben quedar suaves.
6. Poner la mezcla de queso y cebolla en cada tortilla y enrollarla en forma de taco.
7. Acomodar los tacos en una fuente para servir.
8. Precocer la zanahoria y papa en agua. Remojar las zanahorias y las papas en un poco de la salsa y freírlas en la sartén donde se pasaron las tortillas.
9. Presentar con la guarnición encima de los tacos y terminar con lechuga, crema, queso y cueritos.

Chiles Ventilla

Platillo elaborado con chiles chinos o chiles color, rellenos de queso fresco de la región, bañados con crema, leche condensada y horneados en cazuela de barro. Es una especialidad que se sirve en restaurantes, y es común comerlo en bautizos y bodas. Popularmente se mete dentro de un bolillo junto con un bistec de carne asada de res, como si fuera una torta y luego se baña con salsa de chile. Se considera representativo de la capital de San Luis Potosí.

El nombre hace referencia a la hacienda La Ventilla, ubicada en Villa de Reyes, San Luis Potosí, donde se cultivaban los chiles poblanos que se secaban al sol sobre petates para poder preparar este platillo; siendo también el hogar de su creadora:

Martha Espinosa de Meade, cocinera experimental a la que le encantaba mezclar ingredientes inusitados tratando de crear manjares con sello propio.

Al comienzo los chiles Ventilla se consideraban un manjar del hacendado, ya que, ese platillo sólo se saboreaba dentro de aquellas construcciones.

Para recibir a los distinguidos invitados que llegaban a su morada, Martha preparaba variedades de chiles rellenos, entre los que siempre destacaban aquellos llenos de queso y bañados en una salsa dulce y cremosa. Para la década de los 80 los chiles, que Martha llamaría de acuerdo a su lugar de origen, ya eran un esperado manjar entre sus amigos y familiares.



Ingredientes:

- 12 chiles anchos
- 500 g de queso asadero
- 1 l de crema natural
- 250 ml de leche condensada
- 1 cucharada sopera de paprika



Procedimiento

1. Limpiar los chiles retirándoles las semillas y venas e hidratar en agua caliente.
 2. Retirarlos del agua y ponerlos a escurrir.
 3. Rellenar equitativamente los chiles con el queso.
 4. Mezclar la leche y la crema.
 5. Colocar los chiles en un refractario para horno y bañarlos con la salsa. Hornear de 10 a 15 minutos o hasta que el queso gratine.
- *Cerciorarse de que la consistencia de la crema sea un tanto líquida ya que en el horno perderá humedad y puede que quede muy espesa.
6. Servirlos espolvoreados con paprika.

Enchiladas potosinas

La historia dice que las enchiladas potosinas nacieron accidentalmente cuando doña Cristina Jalomo (1874 - 1973) del municipio de Soledad, que por aquellos entonces era un pueblo lejano de la ciudad de San Luis Potosí y que hoy forma parte de la zona conurbada, llevó su masa de nixtamal al molino del pueblo, en el cual también molían chiles cascabel, cuando fue por ella se percató de que estaba mezclada con chile, tomando un color rojizo. Para no desperdiciar, optó por preparar tortillas con la masa. Agregó queso y salsa como relleno, las dobló como quesadillas y las llevó al comal. Al contaminarse su masa con el picor de los chiles les dio un sabor muy especial.

De acuerdo a publicaciones de *National Geographic* y el diario *El Universal*, el acontecimiento sucedió hace más de 100 años.

El platillo se convirtió en uno de los antojitos predilectos de personalidades, de expresidentes y celebridades como Adolfo Ruiz Cortines, Adolfo López Mateos, María Victoria y Pedro Vargas. Actualmente, esta preparación es reconocida en todo el país y es tan popular que cuenta con su propia feria. La familia Jalomo continúa con la tradición de preparar enchiladas potosinas. Utilizan chile cascabel para la masa y para el relleno cuentan con un guiso especial de jitomate y tres tipos de queso. Pueden ir fritas o al comal, con frijoles, guacamole, papa, salsa y cecina.



Ingredientes para la masa:

- 1 ½ kg de masa fresca
- 200 g de chiles anchos ligeramente asados, sin semillas y desvenados
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de sal

Ingredientes para el relleno:

- ½ taza de cebolla blanca picada
- 1 l de agua
- 10 tomatillos verdes sin cáscara
- 3 dientes de ajo
- 3 chiles serranos
- cilantro
- 2 tazas de queso añejo



Procedimiento

1. Para preparar la masa de las enchiladas potosinas: hidratar los chiles en agua caliente durante 20 minutos y escurrirlos, conservando el agua. Aparte moler los chiles junto con el ajo, la sal y parte del agua del remojo. Mezclar todo esto perfectamente con la masa y amasar, cuando está suave se hacen testales (pequeñas bolitas), y se dejan reposar mientras se prepara el relleno.

2. Para preparar el relleno: hervir el agua y agregar los tomatillos, el ajo y los chiles serranos; cocinar unos 20 o 25 minutos, escurrir el agua y conservar. Picar el cilantro, agregar sal y moler ligeramente junto con los materiales que se hirvieron, a fin de que quede una salsa espesa, en una cacerola freír la cebolla y agregar la salsa a que hierva, en ese momento agregar el queso añejo desmenuzado y retirar del fuego.

3. Para formar las enchiladas potosinas: hacer tortillas con las bolitas de masa que estaban en reposo, poner al comal y agregar una cucharada de relleno; doblarlas para que queden como quesadillas. Posteriormente freírlas y servir las adornadas con queso fresco desmenuzado y cebolla finamente picada.

4. Hay quien las acompaña con guacamole, frijoles refritos y cecina.

Queso de tuna

Los chichimecas (chupadores de sangre) habitaron la extensa zona del Bajío por más de 700 años; en sus viajes, buscando alimento, recorrían distancias entre Guanajuato, San Luis Potosí y Zacatecas. Cuando encontraban un tunal maduro, paraban por semanas para alimentarse. Elaboraban el colonche, fermento de la tuna colorada y lo tomaban en copiosas cantidades, ya borrachos, por las noches, prendían grandes fogatas y bailaban la danza del mitote. Ya por agotarse los tunales, elaboraban el queso de tuna para llevar como itacate en la continuación de sus viajes.

En la actualidad, el queso de tuna se elabora y comercializa principalmente en la zona del estado de

San Luis Potosí. Considerado una joya de la gastronomía típica potosina, el dulce de origen prehispánico se elabora con tuna cardona, una variedad del fruto del nopal que se encuentra en la zona del altiplano potosino-zacatecano.

Se produce en los municipios de Villa de Arriaga, Mexquitic, Salinas, Villa de Arista y en la capital, en la colonia El Saucito, donde todavía algunas familias se dedican a la elaboración de este singular dulce. Los comerciantes de dulces típicos indicaron que el queso de tuna es cien por ciento natural y que inclusive puede ser consumido por personas diabéticas, además de tener mucho tiempo de vida.



Ingredientes:

- 2 kg tuna roja (cardona)



Procedimiento

1. Pelar las tunas y pasar la pulpa por un colador para eliminar las semillas.
2. Colocar la pulpa en una cacerola (si se cuenta con olla de cobre, mejor) y cocinar a fuego lento hasta espesar. Remover constantemente para evitar que se pegue a la olla o salpique.
3. Dejar enfriar la pulpa (ahora llamada melcocha) en un recipiente apto para temperaturas altas, previamente engrasado.
4. Retirar la melcocha del recipiente cuando esté tibio, amasar y golpear en una mesa (de preferencia de madera) hasta que cambie a un color café.
5. Colocar en un recipiente engrasado o forrado con papel encerado y dejar secar.

*Se puede usar mantequilla, manteca, aceite vegetal, etc. También se pueden colocar en moldes, para obtener la figura se prefiere.

Guía de Restaurantes

La Posada del Virrey

Jardín Hidalgo 3, Centro Histórico.
(44) 4812 7150
FB: laposadadelvirrey

Antojitos El Pozole

Alfredo M. Terrazas 600,
De Tequisquiapan.
(44) 4813 1100
FB: antojitoselpozole

Tacos Rojos Doña Juanita

Mariano Arista (Jardín de Tequis)
Col. Tequisquiapan.
(44) 4380 5776

Antojitos San Miguelito

Prol. Pedro Vallejo 605,
Barrio de San Miguelito.
(44) 4814 3637
FB: sanmiguelitoantojitos

Cantina La Consentida

C. Morelos 1125, Centro Histórico.
(44) 4178 0080
FB: Cantina La Consentida

La Parroquia Potosina

Av. Venustiano Carranza 303,
Centro Histórico.
(44) 4812 6681
FB: laparroquiapotosina

Rincón Huasteco

Av. Cuauhtémoc 232, La Moderna.
(44) 4814 6003
FB: RinconHuastecodeSanLuisPotosi
<http://www.rinconhuasteco.com/>

El Gran Borrego de Oro

Jardín Hidalgo 13 C, Aguilares, Delegación
Villa de Pozos,
(44) 4239 1494

El México de Frida

Valentín Gama 646, Jardín, Cuauhtémoc.
(44) 4811 4603
FB: elmexicodefrida

Tacos Joven Las Güeras

Pedro Moreno 740 A, Barrio de Santiago.
(44) 4848 9423

Restaurante La Gran Vía

Av. Venustiano Carranza 560,
Centro Histórico.
(44) 4812 2899
FB: lagranvia.slp

Comida Típica Potosina Las Delicias

Mariano Escobedo 405 B,
Zona Centro.
(44) 4814 4664
FB: las.delicias.comida.tipica.potosina

Corredor de las Gorditas de Morales

Av. Paseo de los Derechos Humanos
No. 222, Burócratas del Estado.

Cenaduría Santuario

Calz. de Guadalupe 1000,
El Santuario.
(44) 4815 0671
FB: Cenaduria Santuario

La Piquería Mezcalería

Independencia 1190, Centro.
FB: lapiqueriamezcaleria





Festivales

- 1 **Fiesta Nacional del Chocolate**
Febrero
- 2 **Festival Internacional del Vino en SLP**
Junio
- 3 **Festival Internacional del Café**
Octubre
- 4 **Festival de la Cocina Tradicional**
Noviembre





Ciudades Mexicanas
PATRIMONIO MUNDIAL

San Miguel de Allende

Introducción

La gastronomía de la región, como en el resto de los territorios americanos conquistados y colonizados por los españoles, es una mezcla de técnicas, ingredientes, instrumentos y tradiciones, tanto prehispánicas como aquellas que se trajeron del viejo mundo.

En cuanto a la tradición prehispánica, incorpora elementos propios de la región mesoamericana, al ser la frontera entre ésta y Aridoamérica; como el maíz, el frijol, la calabaza, etc., y otros propios ya del semidesierto, como la tuna, el maguey y algunas otras cactáceas y raíces por mencionar algunos.

De ella también provienen utensilios que hasta el día de hoy se conservan en nuestras cocinas, como el molcajete y artefactos de barro.

De la cocina española se incorpora el trigo, el arroz, las carnes como vaca, borrego, caballo, etc.; además de otros elementos traídos de algunos de los diversos territorios conquistadores, como es el caso de la caña de azúcar.

En cuanto a los utensilios, se adoptan nuevas técnicas en la cerámica, como la mayólica, que se elabora hasta la época actual en nuestro municipio, como en otros del estado de Guanajuato. También comienzan a utilizarse algunos de metales diversos, incluso José Luis I. Curiel Monteagudo, en *Virreyes y virreinas golosos de la Nueva España*, refiere el uso de oro y plata en vajillas y cubiertos, en las ciudades de la Nueva España.

En la región existe hasta nuestros días especial predilección por la carne, por lo que se cuenta con producción de ganado vacuno y caprino, así como producción de aves y cerdos, aunque éstos generalmente son criados para el autoconsumo.

De ahí que entre nuestra gastronomía encontremos elementos como el pulque de tuna y la tortilla ceremonial, ambos de origen netamente prehispánico, o platillos como el fiambre y las verdolagas en salsa verde, productos ya de este mestizaje.

Tumbagón

La historia del tumbagón comienza en 1542 cuando fray Juan de San Miguel y fray Bernardo de Cossín, fundaron San Miguel de Allende. Uno de ellos era de origen francés y fue quien nos dejó esta deliciosa y dulce tradición.

El nombre del tumbagón proviene de la palabra tumbaga, que significa "anillo de mano", liga metálica muy quebradiza y frágil, compuesta de oro y cobre. Su forma de anillo representa fidelidad, amor y paz. Es un dulce hecho con pasta de trigo, naranja agria, anís, canela, azúcar glas y el ingrediente secreto que hace de este dulce una delicia para consentir tu paladar.

Hoy en día el tumbagón es preparado por algunas familias sanmiguelenses, como la señora María Sánchez Domínguez, quien ha recibido varios

reconocimientos gracias a sus 60 años de experiencia y que hoy en día mantiene esta deliciosa tradición.

Entre los locales se cuenta una leyenda sobre este dulce. La leyenda cuenta que, para poder comer un tumbagón, éste debe ser agarrado con el dedo meñique y morderlo por la mitad. Ésta es la parte en donde todos nos ponemos nerviosos porque dicen que, si el tumbagón se rompe y cae, significa que la persona ¡es infiel! Pero no te apures, dicen los sanmiguelenses que no significa sólo que eres infiel a la pareja, sino también a uno mismo.

De acuerdo a la leyenda original, el azúcar glas que cae a la hora de morderlo es la pureza que la persona tiene en el corazón, y simboliza paz, amor y sobre todo fidelidad a Dios.



Ingredientes:

- 3 tomates verdes con cáscara
- 1 pizca de tequesquite
- 2 cucharadas de alcohol para consumo
- 10 yemas de huevo
- ¼ kg de harina
- 1 clara de huevo
- 250 g de manteca de cerdo
- azúcar glas para espolvorear



Procedimiento

1. Poner a cocer los tomates con un poco de agua y el tequesquite. Colar y dejar enfriar el agua.
2. Batir las yemas a punto de a punto de cordón, mezclar con la harina y mojar esto con el agua de tequesquite y el alcohol, hasta que quede una pasta pura y tersa.
3. Dejar reposar un rato y luego extender muy delgadita con un rodillo.
4. Cortar unas tiras anchas con una carretilla, hacer unos tubos y pegarlos con claras de huevo.
5. Freírlos en la manteca caliente y revolcarlos en azúcar glass.
6. Presentar en un plato dulcero

Fiambre estilo San Miguel de Allende

Es una preparación festiva que combina carnes frías con verduras y frutas. En San Miguel de Allende se prepara para el 1ro de noviembre, Día de Todos los Santos.



Ingredientes:

- 1 pollo partido en piezas, cocido y frito
- 1 lengua de res cocida, rebanada y puesta en vinagre
- patitas de puerco cocidas, partidas a la mitad y puestas en vinagre
- 1 lechuga orejona, bien lavada y picada
- Manzanas grandes cortadas en ruedas y sin pelar
- 4 naranjas sin semilla cortadas en rueda y sin pelar
- 4 limas cortadas en ruedas y sin pelar
- 2 plátanos pelados y cortados en ruedas
- 6 guayabas cortadas en ruedas y sin pelar
- 2 jícamas medianas cortadas en ruedas
- 2 betabeles grandes, cocidos, pelados y rebanados en ruedas
- 1 frasco de aceitunas
- 1 taza de cacahuates pelados
- 1 aguacate grande cortados en tiras



Ingredientes para vinagreta:

- 1 l de aceite de oliva
- 1 l de vinagre de manzana o piña
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Hacer la vinagreta mezclando los ingredientes en un frasco y agitándolo muy bien.
2. Dividir esta vinagreta entre todas las frutas y verduras rebanadas (menos las aceitunas y los cacahuates), que deben estar todos por separado. Dejar macerar durante, por lo menos, una hora.
3. Para servir, acomodar la lechuga en un platón redondo, luego las diferentes carnes bien escurridas, la fruta y la verdura.
4. Añadir al último las aceitunas, decorar con las rebanadas de aguacate y espolvorear con los cacahuates.

Pulque de tuna roja

La bebida se obtiene de la fermentación del aguamiel de varios tipos de magueyes. La palabra pulque proviene del náhuatl *polihqui*, que significa corromperse, destruirse. Es una bebida de origen prehispánico de carácter ritual y que estaba reservada para sacerdotes o para personas de edad avanzada. Quien desafiara esta prohibición se hacía acreedor a diferentes

castigos; hoy en día ya no es así, y su consumo está muy generalizado en el estado de Guanajuato. Para esta receta se utiliza tuna cardona, variedad que es común en el clima agreste del estado, pues al tener demasiada azúcar comienza a fermentarse desde que se corta. Esta variedad de tuna sirve también para elaborar miel de tuna, queso de tuna y colonche.



Ingredientes:

- 1 l de pulque
- 10 tunas rojas



Procedimiento

1. Cuando el pulque está bien fermentado, batir las tunas y agregar al pulque.
2. Colar antes de servir.

Vitualla

Es una receta de herencia española adaptada a los ingredientes de la región. Es un platillo presente en festividades religiosas y civiles, se consume como sopa, guisado, en gorditas y tostadas.



Ingredientes:

- 1 ½ l de agua
- 600 g de garbanzo fresco cocido
- 1 diente de ajo pelado
- 1 rebanada de cebolla
- 1 rama de cilantro
- 3 cucharadas de aceite de maíz
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 4 cucharadas de puré de tomate
- ¼ de col cortada en trozos medianos
- 2 jitomates picados en cuadros medianos
- 1 cucharada de orégano triturado
- sal y pimienta al gusto
- 1 ½ l de caldo de pollo, desgrasado



Procedimiento

1. En una olla hervir agua e incorporar los garbanzos con el ajo, la rebanada de cebolla y la rama de cilantro, cocer hasta que estén tiernos y se comience a reventar la piel, retirarlos del fuego y dejar enfriar en el líquido.
2. En otra olla calentar el aceite y saltear la cebolla y el ajo picado, sofreír el puré, agregar la col y los jitomates, sazonar con el orégano, la sal y la pimienta, añadir los garbanzos cocidos y escurridos y caldo de pollo.
3. Cocinar a fuego medio durante 15 minutos. La consistencia puede ser como para caldo o para tostadas, se pueden añadir también jamón, chorizo o tocino.

Guía de Restaurantes

Trazo 1810

Hidalgo 8, Zona Centro.
(41) 5121 3501
www.casa1810.com

Andanza-Casa de Sierra Nevada, A Belmond Hotel

Hospicio 35, Zona Centro.
(41) 5152 7040
www.belmond.com/casadesierranevada

Bovine

Canal 16, Zona Centro.
(41) 5121 6787
www.bovinerestaurant.com.mx

Áperi Restaurant

Quebrada 101, Zona Centro.
(41) 5154 4073
www.doscasas.com.mx

Marsala Cocina con Acentos

Dr. Ignacio Hernández Macías 48, Zona Centro.
(41) 5152 0080
www.marsalarestaurante.com

Moxi Restaurant

Aldama 53, Zona Centro.
(41) 5152 1015
www.hotelmaitilda.com

The Restaurant

Diez de Sollano y Dávalos 16,
Zona Centro.
(41) 5154 78 62
www.therestaurantsanmiguel.com

Kab'an Cocina de Origen

Dr. Ignacio Hernández Macías 43-B
(41) 5105 4836
www.kabansanmiguel.com

Spice Market- Live Aqua

Calzada de la Presa 85, Zona Centro
(41) 5150 2300
www.liveaqua.com

Hank's

Hidalgo 12, Centro.
(41) 5152 2645
www.hanksmexico.com/san-miguel-de-allende

Antonia Bistro

San Francisco 57, Zona Centro.
(41) 5152 7295
www.antoniabistro.com

Restaurante 1826-Rosewood

Nemesio Diez 11, Zona Centro.
(41) 5152 9700
www.rosewoodhotels.com/en/san-miguel-de-allende

Zibu Allende-Live Aqua

Calzada de la Presa 85, Zona Centro
(41) 5150 2300
www.liveaqua.com

La Garufa

Canal 28, Zona Centro.
(41) 5154 6555
www.garufa.net

Nómada Cocina de Interpretación

Relox 18, Zona Centro.
(55) 4084 7701
nomada.cocina.interpretacion@gmail.com



Festivales

- 1 Barra México**
Junio
- 2 Festival del Cordero y del Mezcal**
Julio
- 3 Azafrán, Festival de la Paella y el Vino**
Julio
- 4 Vendimia Medieval Toyán**
Agosto - Septiembre
- 5 Vendimia Tres Raíces**
Agosto - Septiembre
- 6 Vendimia San Lucas**
Agosto - Septiembre
- 7 Vendimia Viñedo Dos Búhos**
Agosto - Septiembre
- 8 Vendimia San José Lavista**
Agosto - Septiembre
- 9 Festival del Mar a Tierra Adentro**
Octubre
- 10 Cena Negra**
Noviembre
- 11 Encuentro de Cocineras Tradicionales**
Noviembre





Ciudades Mexicanas
PATRIMONIO MUNDIAL

Tlacotalpan

Introducción

La gastronomía tlacotalpeña presenta una amplia diversidad de productos, su cocina es reconocida como una de las más exquisitas de la región del Sotavento.

Antiguo territorio totonaca, situado en el sur del estado de Veracruz, el nombre de Tlacotalpan significa "tierra entre aguas". El 31 de diciembre de 1968, por decreto número 81, fue declarada Ciudad Típica y en 1998 recibió el título de Ciudad Patrimonio Cultural de la Humanidad, la única en todo el estado, en donde uno de sus principales atractivos es la cultura, el arte y la gastronomía.

El origen de la gastronomía está estrechamente relacionado con la evolución del hombre, con su proceso de civilización y su forma de conseguir alimentos, conforme ha avanzado en su civilización, el ser humano siempre se ha preocupado de hacer elaboraciones que no sólo calmasen su apetito, sino que fuesen agradables a la vista, que tuviesen buen olor y buena presentación.

La gastronomía de Tlacotalpan, se basa en productos frescos provenientes de los tres ríos de la zona, los cuales son: el río San Juan, río Tesechoacan y el río Papaloapan, lo que la hace rica y variada; se

pueden encontrar mariscos y pescados como robalo, jaiba, jolote y langostinos, entre otras delicias. También son muy populares los antojitos de la región como las típicas empanadas de camarón, jaiba, queso y carne, los productos lácteos juegan un papel fundamental en la gastronomía local, ya que vivimos en una región ganadera y es por eso que el sazón y la fusión de los productos provenientes del ganado y la pesca forjan un cimiento gastronómico en la cocina veracruzana. Así como diversos platillos que son muy antiguos, como el jolote en acuyo, el piriquite y un postre delicioso y típico de la ciudad, la llamada sopa borracha. También los ricos tamales llamados cabecita de perro y el tradicional popo frío, elaborado con cacao y una raíz llamada chupipi; sin dejar de lado los tradicionales toritos de limón y cacahuete, que se distinguen por ser también una de las bebidas emblemáticas de la ciudad y que tienen su origen en las gastronomías española y totonaca.

La gente que vive en la región sigue conservando las raíces de la gastronomía del pasado, es por eso que Tlacotalpan junto con las diversas costumbres culinarias del estado llevan a Veracruz a ser uno de los tres soles de la cocina mexicana.

Jolote en acuyo

Es un sabroso y tradicional platillo tlacotalpeño, a base de pescado cortado en postas o rodajas, el cual abunda en el río Papaloapan en cierta temporada del año, usualmente la preparación de este tipo de pescado es cocinado de diferentes formas, pero esta opción es la más común en la ciudad, por su fina proteína.

La cocción de dicho pez usualmente es en una cazuela de barro, condimentado con hojas de acuyo, mejor conocida como hoja santa, especias y

ajo al gusto, se sirve acompañado de arroz blanco y unas deliciosas tortillas hechas a mano con manteca de cerdo, también puede ser acompañado con frijoles de la olla o casamiento (arroz con frijoles).

Este producto es una de las preparaciones endémicas de la región por la hoja santa o acuyo, ya que abunda desde nuestros orígenes prehispánicos y perfuma y da textura a cualquier proteína en la cual se integre.



Ingredientes:

- 500 g de filete de pescado "jolote"
- 70 g de manteca de cerdo
- 10 hojas de acuyo u hoja santa
- 2 dientes de ajo
- 3 chiles chilpaya
- cebolla
- sal de grano



Procedimiento

1. En una cazuela de barro agregar el producto graso, en el cual será cocinado el filete de pescado.
2. Posteriormente incorporar ya triturados la hoja santa, los dientes de ajo y los chiles chilpaya.
3. Sazonar al gusto con sal y pimienta; se puede acompañar con arroz blanco y tortillas al comal.

Canate al mojo

Platillo típico a base de un ave silvestre migratoria, dicho animal se obtiene mediante la caza, la cual resulta ser muy difícil. Este platillo sólo se elabora en la temporada en la que bajan estas aves a la región, la cual se presenta desde los meses de diciembre hasta abril.

La textura y el sabor de esta ave son únicas y se considera siempre cocinarla con bases fuertes de especias u hojas de la región, para que en el ensamble de fuego y hierro esta proteína tenga jugo y se disfrute su inigualable sabor.



Ingredientes:

- 500 g de ave canate (previamente aliñado)
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla
- sal de grano
- hierbas de olor



Procedimiento

1. Desplumar las aves.
2. Colocar en la lumbre a asar.
3. Posteriormente lavar, destripar, hervir para que la carne se ponga blanda.
4. Retirar del agua para marinar.
5. Freír en aceite con abundante ajo; acompañar con arroz blanco y ensalada.

Torito de cacahuate

Esta bebida típica de Tlacotalpan es una de las más solicitadas por los visitantes, por su cremoso y delicioso sabor a cacahuate, el torito tiene muchas variaciones por la diversa variedad de frutas que se dan en la zona cercana a Tlacotalpan, sin embargo, el torito de cacahuate es el favorito de muchos.

Elaborado a base de productos lácteos y semillas o frutas, que junto con el azúcar de caña brinda una textura aterciopelada, también se le incorpora alcohol de 96 grados, el cual le da el carácter a dicha bebida.



Ingredientes:

- 1 taza de cacahuete
- 250 gramos de crema de cacahuete
- 1 lata de leche condensada
- 250 ml de leche evaporada
- 2 cucharadas de vainilla
- 250 ml de licor de caña
- hielo



Procedimiento

1. Tostar en un sartén el cacahuete por unos minutos.
2. Después licuar todo, la leche evaporada, la condensada, el cacahuete, la vainilla, la crema de cacahuete y el licor de caña.

El popo

Es una bebida ceremonial que se acostumbra beber en esta típica ciudad, el nombre de popo proviene de la palabra náhuatl *popochtli* que significa "cosa que humea o que saca espuma" y que hace referencia a la espuma que se consigue al batir la mezcla, esta consistencia espumosa se da gracias a la raíz del chupipi que la mantiene así y le da ese sabor característico,

que la diferencia de otros tipos de popos que se llegan a preparar en otros lugares, es por ello que el popo tlacotalpeño es bastante solicitado por los turistas, principalmente los domingos, en los que los pueden venir a disfrutar en la plaza Zaragoza acompañados por la familia y disfrutar de la gastronomía típica de la ciudad.



Ingredientes:

- cacao
- chupipi
- canela
- arroz
- agua
- azúcar
- hielo



Procedimiento

1. Colocar el cacao en una cazuela y poner a fuego alto, menear constantemente para dorarlo. Por otra parte, lavar el arroz y dejarlo remojando en agua tibia; pelar el chupipi, así como el cacao previamente dorado, dejando solamente la semilla.
2. Colocar en un recipiente hondo con el arroz previamente escurrido y el chupipi picado finamente, agregar una varita de canela en trozos y mezclar todo.
3. Llevar la mezcla a un molino o triturlarla perfectamente hasta obtener una pasta fina y suave que se debe disolver en una olla con agua, al terminar de disolverlo, colar con un trapo limpio para retirar los grumos o cáscaras.
4. Una vez que esté bien colado añadir el azúcar y hielo, luego batir con un molinillo de madera hasta obtener una espuma densa y beberlo.

Guía de Restaurantes

La Rockola

Plazuela Agustín Lara.
(28) 8884 2292
FB: La Rokola Rest-Bar

Amor y Café

Plaza Zaragoza.
(29) 7100 4892
FB: AMOR & CAFE

Doña Lala

Avenida Venustiano Carranza Centro 11,
Tlacotalpan.
(28) 8884 3080
FB: posadadonalala

El K-fecito

Parque Zaragoza.
(22) 9400 4140
FB: elkfe

Los Jarochos

Ribera del Río s/n, Centro Histórico.
(28) 8690 0929 / (28) 8131 6066

Astor María

Manuel María Alegre s/n,
Parque Zaragoza.
(22) 9400 4140
FB: AstorMariaTlacotalpan

Rolí's Pizza

Plaza Zaragoza.
(28) 8884 3295
FB: Rolis Pizza

La Pasadita

Boulevard Guillermo Cházaro Lagos.
(28) 8113 7245/ (28) 8884 3132

El Muelle del Pelotero

Boulevard Guillermo Cházaro Lagos.
(28) 8885 6696 / (28) 8102 8448

Las Brisas del Papaloapan II

Boulevard Guillermo Cházaro Lagos.
(28) 8130 2462

Garlic's

Boulevard Guillermo Cházaro Lagos.
(28) 4112 3294 / (22) 91148 484

La Rivera del Papaloapan

Boulevard Guillermo Cházaro Lagos.
(28) 8884 2853

Las Brisas del Papaloapan

Boulevard Guillermo Cházaro Lagos.
(28) 8130 0952

El Pescador

Boulevard Guillermo Cházaro Lagos.
(22) 9527 5434

La Flecha

Boulevard Guillermo Cházaro Lagos.
(28) 8118 5988





Festivales

- 1 Festival de la Paella
Marzo
- 2 Festival San Miguelito
28 de Septiembre - 2 de Octubre
- 3 Festival del Dulce y el Pan
Diciembre

“En donde se cultivan o siembran las flores, o bien sementera de flores”





Ciudades Mexicanas
PATRIMONIO MUNDIAL

Xochimilco

Introducción

La producción de alimentos es un hecho cultural cuyas formas específicas son el resultado de una suma de factores, el principal es lo que la tierra ofrece en función del clima, el relieve, hidrografía, el tipo de suelo, etc., el conocimiento acumulado sobre el ciclo de desarrollo de las plantas, de los animales que se consumen, las técnicas de sembrar, recolectar, cazar o pescar, así como la utilidad de las herramientas y utensilios para tales fines y la destreza para preparar los alimentos.

En 2010, la gastronomía mexicana fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la ONU.

Alcaldía Xochimilco, pueblo originario, palabra náhuatl compuesta por tres vocablos:

xóchitl — (flor)
milli — (milpa, siembra, sementera)
co — (locativo)

La componen 14 pueblos y 17 barrios originarios, distribuidos en su zona cerril y lacustre. A lo largo de la historia, su población ha sabido aprovechar la gran variedad de pisos ecológicos creando una dieta diversa, completa, variada, rica y nutritiva.

Sabemos que, para los pueblos mesoamericanos, la base de la alimentación es la milpa, unidad de

producción compuesta por maíz, plantas trepadoras como el jitomate, frijol, el chile, etc., y plantas rastreras como la calabaza, que principalmente se cultiva en la zona cerril. Combinando estos productos se preparan platillos como la sopa de milpa, la cuatatapa, calabacitas al vapor, los huauzontles, deliciosas salsas, etc.

En la zona lacustre se lleva a cabo un sistema de producción agrícola conocido como "chinampa", en donde se cultiva una gran variedad de verduras y hortalizas, flores aromáticas, algunas comestibles, otras medicinales.

Todos estos productos combinados con la fauna local, tanto cerril como lacustre, dan como resultado una rica y variada gastronomía.

La introducción de productos con la llegada de pobladores de otros continentes, como el ganado, materiales como el hierro, lejos de terminar con la alimentación local, la enriqueció dando origen a nuevos platillos. Es importante mencionar que se siguen utilizando utensilios ancestrales como el metate y el molcajete, así como utensilios de barro.

La gastronomía es una parte importante de nuestra memoria histórica y la creación de nuestra identidad, la de Xochimilco, es una verdadera fiesta a la que todos estamos invitados.

Pascle con chiloctli

El pascle es una víscera de res (páncreas), llega a la Nueva España al introducir el ganado vacuno. Por ser una víscera, los europeos no la consumían, entonces los indígenas la comienzan a consumir y de esta manera pasa a formar parte de su alimentación.

En esta alcaldía se consume de manera cotidiana por muchos de sus habitantes. Los habitantes del pueblo de Santiago Tepalcatlalpan son los que comercian este producto y los que más lo consumen, por lo que son conocidos como "los pascleros". Se puede consumir sólo hervido, acompañado de un pico de gallo (salsa), o bien dorado (frito) con salsa roja (jitomate con chiles de árbol secos).



Ingredientes:

- 1 pascle
- sal de río
- manteca
- jitomate
- cebolla
- aguacate
- cilantro
- aceite de oliva extra virgen
- *totopoxtlis* (tostadas) de maíz azul



Procedimiento

1. Cortar en rebanadas un pascle cocido.
2. Agregar sal de río al gusto y dorar las rebanadas de pascle en manteca bien caliente.
3. En un recipiente picar en cubos grandes el pascle, junto con jitomate, cebolla, aguacate y cilantro. Agregar sal de río al gusto y un chorrillo de aceite de oliva extra virgen.
4. Acompañar con *totopoxtlis* (tostadas) de maíz azul.

Tlapique de mojarra

Platillo típico de la zona lacustre. Originalmente se preparaba con *axolotl* o rana, en la actualidad se prepara con pescado, camarón, con mollejas o con menudencia de aves.

La leyenda mexicana de la creación del Quinto Sol, dice que cuando se creó el Quinto Sol, allá en Teotihuacan, aparecieron dos soles y aunque los dioses se llenaron de júbilo tenían una gran preocupación, los soles estaban estáticos, quietos, no tenían movimiento. Uno de ellos daba mucha luz y calor, y el otro era opaco a causa de un conejo que se le arrojó por haber sido cobarde. Entonces decidieron autosacrificarse para formar todo el universo y le pidieron a Ehécatl, creador del viento que hiciera viento suficiente para darles movimiento; pero uno de ellos, el dios Xólotl,

hermano gemelo de Quetzalcóatl, tenía miedo de morir, entonces bajó a la tierra y se escondió en un maguey, *mexolotl*, después en un ave, *guaxolotl*, y luego en la piedra del molcajete, *texolotl*, y así, cada vez que lo encontraba Ehécatl, corría y se escondía hasta que llegó a los canales de Xochimilco y se fue al fondo convirtiéndose en *axolotl* y se mimetizó, pero cuando necesitó aire tuvo que salir a la superficie y Ehécatl lo encontró y le dijo que sólo faltaba él, a lo que contestó: "yo no quiero morir, a mí no me interesa que haya una nueva generación, no voy a salir". Entonces Ehécatl le dijo: "pues quédate allí, pero de hoy en adelante no vas a madurar, siempre vas a ser un adolescente, además serás el alimento de los dioses y de la nueva generación de humanos".



Ingredientes:

- 150 g de cebolla fileteada
- 1 mojarra de 800 g
- 100 g de jaiba en pulpa
- 100 g de camarón pacotilla
- 100 g de pulpo picado previamente cocido
- 80 g de nopales picados
- 4 chiles güeros
- 4 zanahorias en rodajas
- 7 aceitunas
- hojas de maíz
- chipotle
- condimentos clavo, pimienta, comino, perejil y epazote



Previos

1. Marinar la cebolla fileteada con salsa Maggi, salsa inglesa y consomé de pollo.
2. Cocer el pulpo a su término adecuado.
3. Guisar los nopales en salsa de chipotle, cebolla y tomate, condimentado con clavo, pimienta comino, perejil y epazote.
4. Cocer las zanahorias al término adecuado.
5. Marinar la mojarra con salsa Maggi, salsa inglesa y consomé de pollo, en polvo.

Procedimiento

1. Sobre las hojas de maíz extender una cama de cebolla fileteada, previamente marinada.
2. Colocar sobre la cama de cebolla la mojarra ya marinada.
3. Incorporar los ingredientes de forma homogénea: jaiba, pulpo, nopales, chiles güeros, aceitunas y zanahorias.
4. Envolver con las mismas hojas de maíz, de forma que quede totalmente tapada la preparación.
5. Antes de meterlo al horno envolver nuestro tlapique en papel aluminio para evitar que se nos queme.
6. Cocinar en horno previamente calentado, de 180 grados a 220 grados.
7. La cocción se lleva mediante sus propios jugos.
8. Emplatar y presentar.

Pipián

Su origen se remonta a la época prehispánica, según fray Bernardino de Sahagún, era uno de los platillos favoritos de Moctezuma Xocoyotzin.

El ingrediente principal es semilla o pepita de calabaza, chile ancho y chile pasilla dándole un color rojizo. El color puede variar dependiendo de la región donde se elabore, se le puede agregar carne de puerco o de alguna ave de corral.

En pueblos como Santa Cruz Acalpíxca, tienen la costumbre o tradición de que cuando hay difunto, ya sea durante el velorio al regreso del sepelio, a los acompañantes se les ofrece de comer sopa aguada y pipián con chilacayote y lengua de vaca (vinagretas), no se le debe agregar carne de ningún animal, ya que se tiene la creencia de que si se come carne en los nueve días que siguen al entierro, es como si se comieran al muerto.



Ingredientes:

- 1 kg de carne de cerdo
- ¼ kg de pepitas de calabaza, tostadas
- 3 chiles anchos
- ¼ cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 l de agua
- pizca de sal



Procedimiento

1. Cocer la carne con ajo, cebolla y sal durante 45 minutos a fuego medio.
2. Colar el caldo.
3. Sazonar las pepitas con el chile ancho molido y con el caldo.
4. Moler las pepitas con el caldo en licuadora.
5. Para presentarlo colocar la carne sobre un plato y bañar con la salsa de pepitas.

**Preferentemente presentar el platillo con arroz blanco con verduras*

Huauzontles capeados rellenos de queso panela

Este quelite es de la familia del amaranto, se cultiva principalmente en los pueblos de San Gregorio Atlapulco y Santiago Tulyehualco.

Es un platillo que consumen las familias xochimilcas de manera cotidiana, ya sea en tortitas o

completo (con varas o tallos), se capean y se pueden degustar solos o en caldillo de jitomate o con mole. Se acompañan con arroz.

Previo a su preparación se hierven para hacer más fácil su consumo y digestión.



Ingredientes:

- huauzontles
- 4 tazas de agua
- 1 cucharada de sal
- 400 g de queso panela
- ½ taza de harina
- 5 huevos
- ½ l de aceite
- 7 chiles pasilla desvenados y hervidos
- 5 tomates hervidos
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de sal
- ½ taza de consomé de pollo



Procedimiento

1. Hervir agua con sal a fuego medio, agregar los huauzontles y dejar hervir por 10 minutos.
2. Retirar del fuego, dejar enfriar y escurrir.
3. Incorporar las ramitas de huauzontle, escurrir completamente el agua y agregar un trozo de queso panela y enharinar.
4. Batir las claras a punto de turrón y agregar las yemas, cubrir los huauzontles enharinados con el huevo y freír en aceite.
5. Dejar escurrir y quitar el excedente de aceite con papel absorbente.

Salsa

1. Licuar los chiles, ajo, cebolla y los tomates perfectamente.
2. Sazonar en una cazuela con una cucharada de aceite y un trozo de cebolla, agregar consomé de pollo y dejar espesar al gusto.
3. Servir y acompañar con un plato de frijoles de la olla.

Guía de Restaurantes

Parque Ecológico de Xochimilco

Anillo Perif. 1, Col. Ciénega Grande, Xochimilco.
(55) 3499 0420
Viernes a domingo de 9:00 a 18:00
cafetería.chantico@yahoo.com.mx
FB: Chantico
TW: ChanticoXochi
IG: chanticoxochimilco

Mariscos Don Toño

Plan Sexenal 24, Col. Tierra Nueva, Xochimilco.
(55) 5489 6169 y (55) 7349 7505
Lunes a jueves de 12:00 a 20:00
Viernes a domingo de 12:00 a 22:00
FB: Mariscos TOÑO
IG: mariscos_tono_res

Restaurante Mi Fonda

Av. México 2052, Col. Tierra Nueva, Xochimilco.
(55) 5204 7261
Lunes a domingo de 9:00 a 18:00
FB: MI FONDA RESTAURANTE

Restaurante Montenegro

Av. Guadalupe I Ramírez 6336, Barrio San Marcos, Xochimilco.
Viernes a domingo de 11:00 a 16:00
www.mi-montenegro.com
IG: el_montenegro_mx
FB: montenegrogastrobar

Fonda Carmelita

Galeana 234, Barrio Xaltocan, Alcaldía, Xochimilco.
(55) 5489 4177
Lunes a viernes de 8:00 a 16:00
Sábado y domingo de 7:00 a 16:00
Huazontles todos los lunes.
WA: 55 9104 4644

Restaurante Meztli

Cerrada Morelos 14, Barrio San Pedro, Xochimilco.
(55) 7159 6399
(55) 2728 2121
Lunes a viernes de 9:00 a 18:00
Domingo de 10:00 a 17:00
IG: cafemeztlí

Restaurante Rincón de mi Barrio

Cerrada Morelos 14, Barrio San Pedro, Xochimilco.
(55) 7262 0692
Lunes a domingo de 9:00 a 18:00
FB: Restaurante rincón de mi barrio.
WA: 55 8827 1233

Restaurant Casa Don Neto

Margarita Maza de Juárez 41, Barrio San Pedro, Xochimilco.
(55) 5334 9465
Lunes a domingo de 9:00 a 18:00
WA: 55 6426 9846





Festivales

- 1 Feria de la Alegría y el Olivo
Febrero
- 2 Feria de la Cuatatapa
Semana Santa
- 3 Festival de la Enchilada y la Corunda
Abril
- 4 Feria del Dulce Cristalizado
Julio





Ciudades Mexicanas
PATRIMONIO MUNDIAL

Zacatecas

Introducción

La gastronomía de Zacatecas es amplia y variada, es una cocina rica en sabores y aromas, se basa principalmente en productos como las carnes, el maíz, el chile, el jitomate, frutas y los frijoles. Desde 1546, año en que se funda la ciudad de Zacatecas, como una ciudad minera, se crearon varios reales de minas, como el de Nuestra Señora de los Remedios de Zacatecas. Por las características de su trabajo, arduo y con largas jornadas, además de tener que alimentarse al interior de las minas, los mineros utilizaron como sus primeros alimentos el maíz, chile, jitomate, frijol, quelites, guajolotes, atole enchilado o dulce con miel de abeja o vegetal. Por las características de explotación del trabajo de las minas comían rápidamente y cuando lo permitían los capataces.

La gran mayoría de su territorio tiene un clima seco y semiseco, no se podía cultivar una variedad de semillas, esto motivó el comercio con otras provincias, para obtener productos como sal, azúcar, puercos, carneros, reses, harina de trigo, especias, pescado seco, lentejas, garbanzos, arroz, entre otros.

Como parte del Camino Real de Tierra Adentro, Zacatecas se convirtió en un lugar de paso obligado para el comercio, con un traslado constante de personas y productos, se establecieron varios mesones por toda la ciudad, donde se vendían alimentos con varios platillos que tenían ingredientes de la región y europeos, como lo fueron las empanadas de picadillo, quesadillas, chiles rellenos, pucheros y pipianes; asimismo, bebidas como aguardiente y pulque de la región.

En 1864 los franceses tomaron el estado de Zacatecas, donde permanecieron dos años e introdujeron a la comida ingredientes como mantequilla, crema, almendras, ciruelas pasas, vinos, coco, piñones, frutas envinadas y cubiertas, bizcochos y el chocolate con leche

A principios del siglo XX, durante el Porfiriato, prolifera la ganadería en Zacatecas, con ello se comienza a utilizar la carne en la cocina, en su mayoría asada al carbón o a la parrilla. En la Revolución, se comenzaron a hacer las gordas con chile, manteca y los frijoles guisados.

Asado de bodas

Es un platillo de influencia francesa que se acostumbra servir en ocasiones especiales, como casamientos. Para su preparación se utiliza lomo de cerdo cortado en pequeños trozos, el cual se fríe y se le añade una salsa especial preparada con chiles anchos rojos. Estos

últimos deben de ser fritos con manteca para que aumenten su exquisito sabor. Otros de los condimentos que incluye son hoja de laurel, clavo y pimienta. Se acostumbra servir con delgadas rebanadas de cebolla cruda y con arroz como acompañamiento.



Ingredientes:

- aceite al gusto
- agua al gusto
- 3 dientes de ajo
- hojas de laurel al gusto
- 1.4 kg de maciza de cerdo
- 2 naranjas
- 3 cucharadas de azúcar

Ingredientes para adobo:

- 6 chiles guajillos
- aceite al gusto
- 2 pimientas negras enteras
- 1 raja de canela
- 6 rodajas de bolillo
- 1 tablilla de chocolate de mesa
- caldo o agua al gusto
- 1 cebolla
- 2 clavos de olor
- 3 chiles anchos



Procedimiento

1. Dorar ligeramente los ajos en una olla caliente con un poco de aceite.
2. Agregar la carne cortada en cubos y sellar.
3. Agregar agua hasta cubrir la carne, cocinar tapada durante 1 hora aproximadamente.
4. Cuando esté cocida, agregar el jugo de las naranjas y la cáscara de una de ellas, azúcar y hojas de laurel, cocinar hasta reducir.

Adobo

1. Sofreír cebolla en una sartén caliente con aceite, cuando tome un tono dorado, agregar canela, cocinar hasta que tome color, retirar del fuego y reservar.
2. Sofreír chiles secos previamente limpios y desvenados en la misma sartén, cuando cambien de color agregar agua y dejar hervir para suavizar, reservar.
3. En otro sartén caliente con aceite, sofreír bolillo hasta que esté dorado, reservar.
4. Licuar pimienta, clavo, cebolla, canela, bolillo y chiles con el agua de la cocción y un poco de caldo de la carne.
5. Agregar el adobo sobre la carne cocida, colocar la tablilla de chocolate y dejar cocinar hasta hervir.
6. Servir caliente y acompañado de arroz a la mexicana.

Gorditas rellenas de guisos

Los antiguos mexicanos nos dejaron como herencia el maíz y en Zacatecas hemos sabido aprovecharlo muy bien haciendo uno de los platillos más importantes de nuestra ciudad y nuestro estado: la gordita.

Este platillo surge de una mezcla de maíz perfectamente nixtamalizado. Las gorditas, rellenas de guisados y cocinadas en comal, más que llenar el estómago, llenan el alma con un fuerte abrazo de sabor.



Ingredientes:

- maíz en grano
- sal
- agua
- guisos de su preferencia (yesca, discada, asado, frijoles con queso, rajas, etc.)



Procedimiento

1. Nixtamalización (hervir agua con maíz y agregar cal de 50 a 90 minutos dependiendo de la cantidad).
2. Colar los granos, después colarlos con agua fría.
3. Moler en un metate o molino hasta conseguir una masa con consistencia fina y moldeable.
4. Tortear y poner al fuego la masa.
5. Hacer una abertura en el centro para después agregar el guiso de su preferencia.

Pastel de elote

La muestra más clara del mestizaje es la cocina, y prueba de ello es el pastel de elote que junta lo mejor de las dos culturas. Conocido también como torta de jojoto, pastel de choclo tierno o pastel de elote, es un postre que se hace a partir de los granos de maíz.



Ingredientes:

- 6 tazas de elote blanco mexicano
- 5 huevos
- ¼ taza de leche evaporada
- 180 g de mantequilla
- ½ de taza de harina
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharada de sal



Procedimiento

1. Licuar el elote con un poco de leche en partes.
2. Batir mantequilla durante 6 minutos y después agregar azúcar y seguir batiendo durante 5 minutos.
3. Separar las claras de las yemas e incorporar las yemas a la mezcla, agregar la mezcla de elote.
4. Cernir el polvo para hornear, sal y harina e incorporar a la mezcla.
5. Batir las claras de huevo y agregarlas a la mezcla (batir de forma envolvente).
6. Engrasar el molde y agregar la mezcla.
7. Precalear el horno a 350 grados.
8. Meter el pan y esperar 45 minutos.

Dulces de leche

De textura suave y aterciopelada, éste es un postre hecho de azúcar y leche, combinación que da por resultado una experiencia única y llena

de sensaciones al paladar. No puedes irte de Zacatecas sin disfrutar de este típico manjar.



Ingredientes:

- leche fresca
- azúcar
- crema
- vainilla

Algunos dulces de leche son elaborados con:

- coco rallado
- nuez
- galletas marías



Procedimiento

1. Hervir leche.
2. Mezclar azúcar y crema con la leche.
3. Batir hasta lograr una consistencia cremosa.
4. Agregar vainilla al gusto.
5. Sacar la mezcla, dejar que se enfríe.
6. Moldear con la mano.

Guía de Restaurantes

Acrópolis Café-Restaurante

Av. Hidalgo s/n Esq. Candelario Ruiz,
Zacatecas, Zacatecas.
(49) 2922 1284

Los Dorados de Villa

Plazuela de García 314.
(49) 2922 5722

La Leyenda

Segunda de Matamoros 216,
Col. Centro.
(49) 2922 3853

Gorditas Doña Julia

Av. Hidalgo 403 y Tacuba 112
(49) 2923 7955

El Paraíso

Av. Hidalgo Esq. Plaza Goitia.
(49) 2922 6164

Restaurante Lucky Luciano

Calle Genaro Codina 762
(49) 2147 1430

La Cantera Musical

Tacuba 2
(49) 2922 8828

Restaurante La Cofradía

Plazuela Miguel Auza 308,
Centro Histórico, Zacatecas.
(49) 2922 1241

Santino Pizza Centro

Dr. Ignacio Hierro 401,
Zacatecas, Centro Histórico.
(49) 2201 9563

Cocina & Churrería Nacional

Genaro Codina 609,
Zacatecas, Centro Histórico.
(49) 2688 1593

Tacos Envenenados

Av. Rayón 205-201

Saluti Carnevino

Tacuba Local T-1, Centro Histórico,
Zacatecas, México.
(49) 2925 1221
@saluticarnevino
saluticarnevino.com





Festivales

- 1 Festival del Taco
- 2 Festival de la Gordita
- 3 Festival de la Carnita Asada
- 4 Festival del Tamal
- 5 Festival del Asado de Boda
- 6 Festival del Mezcal

Agradecimientos

CAMPECHE

Carlos José Macossay Rodríguez - Director de Desarrollo Económico y Turismo de la ciudad de Campeche
Claudia Patricia Lavallo Rubio - Subdirectora de Turismo de la ciudad de Campeche
Ricardo Rodríguez Dives - Asesor
Julio Ortiz
Tomás Nava Benítez

CIUDAD DE MÉXICO

Loredana Montes López - Directora General del Fideicomiso Centro Histórico de la Ciudad de México
Anabelí Contreras Julián
Gustavo Ruiz Lizárraga

DURANGO

Fernando Martínez Pérez - Director de Promoción Turística de la ciudad de Durango
Karen Pizarro Olivas
Conservatorio de Cultura Gastronómica Capítulo Durango
CANIRAC Durango
Cluster del Mezcal de Durango
DMPT Durango y CCGD

GUANAJUATO

Daniel Gutiérrez Meave - Dirección General de Desarrollo Turístico y Económico de la ciudad de Guanajuato
Eduardo Vidaurri Aréchiga
Alberto Macías
Karen Valadez

MORELIA

Thelma Aquique Arrieta - Secretaria de Turismo de la ciudad de Morelia

OAXACA

Adriana Aguilar Escobar - Secretaría de Fomento Turístico de la ciudad de Oaxaca
Ángel Osorio Morales
Jorge Martínez "JOMS"
Restaurante "Los Danzantes"

PUEBLA

Alejandro Cañedo Priesca - Secretario de Economía y Turismo de la ciudad de Puebla
José Carlos Huerta Ramírez - Director de Turismo de la ciudad de Puebla
La Barroca Cocina Poblana en la Fonda de Santa Clara
Liz Galicia
Ana Laura Cesatti Rodelas
Gloria Noemí Merlo Cebada

Agradecimientos

QUERÉTARO

Alejandra Iturbe Rosas.- Secretaria de Turismo de la ciudad de Querétaro

Bibliografía:

Universidad Autónoma de Querétaro e Instituto Gastronómico de Estudios Superiores, S.C. (2010).

Cocina y cultura en Querétaro (Primera edición).

Universidad Autónoma de Querétaro.

SAN JUAN DEL RÍO

Luis Eduardo Guillen Romero – Director de Turismo de la ciudad de San Juan del Río
Restaurante "El Corral de la Vaca"

SAN LUIS POTOSÍ

Claudia Lorena Peralta Antiga - Directora de Turismo de la ciudad de San Luis Potosí

Fernando Alonso

Adelita Sifuentes

César Cossío Zacarías

Gerardo B. Oviedo

SAN MIGUEL DE ALLENDE

Tania Castillo de la Peña - Directora de Turismo de la ciudad de San Miguel de Allende

TLACOTALPAN

Carlos Enrique Rodríguez Rojas - Director de Turismo y Eventos Especiales de Tlacotalpan,

Cristóbal Alejandro Salamanca Andrade

Rogelio Montalvo Salamanca

XOCHIMILCO

José Luis Zaldívar Olivares - Director General de Turismo y Fomento Económico de la Alcaldía

Xochimilco

Comunicación Social de la Alcaldía Xochimilco

Restaurante "Mariscos Toño"

Restaurante "Montenegro"

Restaurante "Chantico"

Restaurante "Fonda Carmelita"

ZACATECAS

Laila Ernestina Villasuso Sabag - Secretaria de Desarrollo Económico y Turismo de la ciudad de

Zacatecas

Francisco Cortés

José Luis Flores Gallegos

Misael Juárez

Juan Carlos González



La cocina tradicional mexicana es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales. Esto ha llegado a ser posible gracias a la participación de la colectividad en toda la cadena alimentaria tradicional: desde la siembra y recogida de las cosechas hasta la preparación culinaria y degustación de los manjares.

UNESCO



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



INAH



Ciudades Mexicanas
PATRIMONIO MUNDIAL