

PATRIMONIO
CULTURAL
Y TURISMO | 17
CUADERNOS

Catálogo de recursos gastronómicos de México

GOBIERNO
FEDERAL

CONACULTA



**CONSEJO NACIONAL
PARA LA CULTURA
Y LAS ARTES**

Consuelo Saizar

Presidenta

Sergio Rodríguez Abitia

Coordinador Nacional de
Patrimonio Cultural y Turismo

**CUADERNOS
DE PATRIMONIO CULTURAL Y
TURISMO**

Coordinadora

Jimena Mateos

Editor

Bruno Aceves

Diseñador gráfico

Israel De Anda González

Acopio de información

Maria Cristina tejeda

Apoyo técnico

Maria del Carmen Islas

Diana Jiménez

Denni Raya

Andrea Vázquez

Fotografía de portada

Gorditas Guanajuatenses

Jimena Mateos

Patrimonio Cultural y Turismo. Cuadernos 17
Cat. logo de recursos gastronómicos de México

D.R.© Consejo Nacional para la Cultura y las Artes
Coordinación Nacional de Patrimonio Cultural y Turismo
Av. Paseo de la Reforma 175, piso E-4, Col. Cuauhtémoc,
Delegación Cuauhtémoc, México, DF. C.P. 06500
Tels. 4155-07-04
Fax: 4155-07-18
www.conaculta.gob.mx/turismocultural
culturismo@conaculta.gob.mx

"Esta publicación es de carácter público, no es patrocinada ni promovida por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan los contribuyentes. Está prohibido el uso de esta publicación con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente."

ISSN: 1665-4617
Impreso y hecho en México

PATRIMONIO
CULTURAL
Y TURISMO | 17
CUADERNOS

Catálogo
de recursos
gastronómicos
de México

PATRIMONIO
CULTURAL
Y TURISMO | 17
CUADERNOS

Catálogo
de recursos
gastronómicos
de México

Índice

- 11 **Ruta la cultura del vino y el acuario del mundo**
 - 12 Baja California
 - 17 Baja California Sur

- 21 **Ruta encuentro fascinante entre la historia y la modernidad**
 - 22 Sonora
 - 29 Durango
 - 31 Coahuila
 - 37 Nuevo León

- 45 **Ruta los tarahumaras milenarios**
 - 46 Chihuahua
 - 54 Sinaloa

- 45 **Ruta las bellezas huastecas**
 - 60 Veracruz
 - 67 Hidalgo
 - 74 San Luis Potosí
 - 89 Tamaulipas

- 97 **Ruta una experiencia virreinal**
 - 98 Zacatecas
 - 104 Aguascalientes
 - 111 Guanajuato
 - 118 Jalisco

131 **Ruta el arte del tequila y la música bajo el sol**

- 132 Jalisco
- 145 Nayarit
- 158 Colima

169 **Ruta la magia de las tradiciones y la naturaleza**

- 170 Michoacán
- 173 Guerrero
- 178 Estado de México
- 169 Morelos
- 204 Distrito Federal

215 **Ruta la cuna de la historia y el romanticismo**

- 216 Distrito Federal
- 227 Querétaro
- 229 Guanajuato

237 **Ruta los mil sabores del mole**

- 238 Tlaxcala
- 258 Puebla
- 267 Oaxaca
- 274 Distrito Federal

285 **Ruta el misterio y el origen de los mayas**

- 286 Chiapas
- 293 Tabasco
- 301 Campeche
- 306 Yucatán
- 312 Quintana Roo

Con el propósito de estrechar los lazos entre los sectores de cultura y turismo y buscando generar una paleta de herramientas que facilitaran la lectura de la riqueza gastronómica de nuestro país, entendida como un importantísimo factor de identidad cultural y también como un activo recurso para afianzar la oferta turística de México, el Conaculta se dio a la tarea de trabajar con los sectores tanto de turismo como de cultura de las 32 entidades federativas en la alimentación de una ficha de recursos gastronómicos.

Ese material —que incluye fotografías— forma en conjunto un catálogo de los recursos gastronómicos de México, una herramienta que señala y ponen en valor la riqueza alimentaria que define a cada una de las 32 entidades de nuestro país.

Enviada por cada uno de los estados, la información se asocia en este Cuaderno a las 10 Rutas de México que promueve la Secretaría de Turismo con el fin de reforzar su contenido cultural, y de ofrecer —como otro elemento para la reflexión y planeación—, cierto reflejo de lo que cada entidad considera característicamente propio.



Ruta la cultura del vino y el acuario del vino

Baja California y Baja California Sur

ENTIDAD FEDERATIVA: Baja California

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	-
Productos de la región	<p>Agricultura: dátil, aceituna, ajo, brócoli, cebollín, espárrago, lechuga, fresa, rábano, pepino, tomate, toronja, uva morada (Barbera, Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon, Malbec, Merlot, Petit Syrah, Syrah, y Zinfandel, entre otras), uvas blancas (Chardonnay, Chenin Blanc, Moscatel, Palomino, Petit Verdot, Sauvignon Blanc, y Viognier entre otros).</p> <p>Ganadería: borregos y vacas.</p> <p>Crianza: codorniz, conejo, venado.</p> <p>Pesca: abulón, langosta, almeja pismo y generosa, atún, algas marinas, mejillones, ostión, cangrejo, tiburón y pez espada.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Lácteos: queso fresco, <i>ramonetti parma</i>, oaxaca y los tradicionales (castro, mancillas y barajas).</p> <p>Aceitunas curtidas</p> <p>Aceite de oliva y de semilla de uva</p> <p>Pan</p> <p>Jaleas, salsa de cacahuete, miel de abeja</p> <p>Vinos blancos y tintos de distintas casas productoras</p>
Comida típica	<p>Platillos salados: chorizo de abulón y de caracol, langosta estilo puerto nuevo, machaca de langosta, ensalada de langosta, tacos de pescado estilo Ensenada, tacos de carne asada de Tijuana, ensalada César de Tijuana, comida china de Mexicali, pan de Tecate, y cocina rusa en el Valle de Guadalupe.</p> <p>Platillos dulces: postre de Dátil, crepas de San Román.</p> <p>Bebidas: cerveza, vinos, coctel Margarita y Clamato preparado.</p>
Mercados tradicionales	<p>EL Popo y Mercado Hidalgo Tijuana, B.C. Col. Centro.</p> <p>Los locales exteriores del mercado son dulcerías que venden los típicos dulces mexicanos. En los locales interiores del mercado encontrará una gran variedad de locales con diversos tipos de exquisitos</p>

	quesos, chiles secos, semillas y otras especias. También encontrará locales de herbolaria, utensilios de cocina tradicionales como piedras de molcajete o prensas para hacer tortillas con masa de maíz, entre otros.
Festivales gastronómicos	<p>Festival del Sushi y Comida Japonesa Lugar: Tijuana, B.C. Fecha: Mayo.</p> <p>Baja by the sea Lugar: San Diego, California. Fecha: Mayo.</p> <p>Feria del Pescado y el Marisco Lugar: Tijuana, B.C. Fecha: Julio.</p> <p>Feria del Platillo Mexicano Lugar: Tijuana, B.C. Fecha: Septiembre.</p> <p>Festival de la Ensalada César Lugar: Tijuana, B.C. Fecha: Octubre.</p> <p>Festival del Taco y la Cerveza Lugar: Ensenada, B.C. Fecha: Agosto.</p> <p>Cheve Fest Lugar: Rosarito, B.C. Fecha: Julio.</p> <p>Festival Gastronómico Internacional Lugar: Tijuana, B.C. Fecha: Octubre.</p> <p>Feria del Pescado, Marisco y Bebida Tropical Lugar: Rosarito, B.C. Fecha: Julio.</p> <p>Festival de la Langosta Puerto Nuevo Lugar: Rosarito, B.C. Fecha: Octubre.</p> <p>Festival del Tamal Lugar: Rosarito, B.C. Fecha: Noviembre.</p> <p>Festival de Chocolatería y Repostería Lugar: Ensenada, B.C. Fecha: Diciembre.</p>

	<p>Festival del Taco y el Platillo Mexicano Lugar: Ensenada, B.C. Fecha: Abril.</p> <p>Festival del Hongo Lugar: Ensenada, B.C. Fecha: Junio.</p> <p>Fiestas De La Vendimia Lugar: Ensenada y Valle de Guadalupe, B.C. Fecha: Agosto.</p> <p>Feria del Pescado y Marisco Lugar: Tijuana B.C. Fecha: Septiembre.</p>
Recetas	<p>Ensalada César <u>Ingredientes:</u> 2 Lechugas orejonas tiernas y deshojadas.. ½ Cucharadita de sal. ½ Cucharadita de pimienta recién molida. 6 a 8 Cucharadas de aceite de oliva. 1 Diente de ajo entero. 1 o 2 huevos sumergidos en agua hirviendo durante un minuto. Jugo de dos limones. 8 a 10 Gotas de salsa inglesa. ½ Taza de aceite de oliva. 2 Dientes de ajo prensados. 1 Bolillo rebanado. Aceite de oliva para freír. 6 a 8 Cucharadas de queso parmesano. Anchoas.</p> <p><u>Preparación:</u> 1. Las hojas de lechuga se lavan muy bien, se desinfectan y se secan perfectamente. 2. En una ensaladera, de preferencia de madera, se ponen la sal y la pimienta, el aceite de oliva, las anchoas y los huevos, y se bate todo con un tenedor; se añade poco a poco el jugo de limón y la salsa inglesa, batiendo cuidadosamente para que emulsione bien el aderezo. 3. Se agregan poco a poco las hojas de lechuga, se envuelven cuidadosamente con una cuchara y un tenedor para que se cubran bien. 4. Las rebanadas de pan se untan con el ajo machacado y se fríen en aceite de oliva caliente, luego se escurren, se añaden a la ensalada, y todo se espolvorea con el queso parmesano y se sirve.</p> <p>Coctel Margarita</p>

	<p><u>Ingredientes:</u> 3/4 de copa de tequila. 1/2 onza de <i>Cointreau</i>. 1 limón grande. Hielo. Sal. Rodaja de limón.</p> <p><u>Preparación:</u> 1. Se exprime el limón en una coctelera. 2. Se agrega el resto de los ingredientes junto con el hielo y se agita con mucha fuerza, hasta que el cóctel adquiera la temperatura adecuada, en este caso bien frío. 3. Para servir, se escarcha una copa ancha tipo champaña con sal y luego se le coloca la rodaja de limón en el borde. 4. Posteriormente se vacía el coctel teniendo el cuidado de que no se vayan pedacitos de hielo.</p> <p><u>Escarchado de la copa</u> Se coloca un puñado de la sal sobre una superficie plana. Se moja el borde de la copa con limón y después se vuelca sobre la superficie con sal, cuidando de que todo el borde se cubra totalmente, incluso a los lados. El escarchado se realiza antes de servir el cóctel en la copa.</p>
<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>Ensalada César El origen de la ensalada César nos lleva a un hotel del mismo nombre en Tijuana. Se dice que fue chef Livo Santini, quien en 1940 improvisó un platillo para complacer a unos huéspedes americanos hambrientos.</p> <p>Coctel Margarita En 1938, en Rosarito, Danny Herrera, un conocido <i>barman</i> que trabajaba en el bar Rancho La Gloria, estaba completamente enamorado de Marjorie King, una actriz norteamericana que detestaba tomar tequila puro. Paradójicamente, el tequila era a la vez el único licor que su cuerpo toleraba. Así, con intención de cortejarla y haciendo gala de su inventiva, Herrera combinó sabores buscando satisfacer a Marjorie hasta que finalmente dio con uno de los tragos más famosos del mundo: la Margarita.</p> <p>Langosta estilo Puerto Nuevo La historia de la famosa Langosta estilo Puerto Nuevo se remonta a este pueblo del mismo nombre donde pescadores y sus esposas ofrecían la langosta servida con arroz, frijoles, una salsa picante única y tortillas grandes de harina hechas a mano. Esto rápidamente se convirtió en un famoso platillo para los americanos que empezaron a visitarlo cada vez más. El nombre de Puerto Nuevo nace porque en el kilómetro donde estaba el cruce que llevaba a ese poblado, existía un espectacular de los cigarros americanos, <i>New Port</i>, que se convirtió en la referencia.</p>
<p>Rutas</p>	<p>La Ruta del Vino + Queso Esta Ruta ofrece al visitante una amplia gama de atractivos y servicios que van desde las más</p>

<p>gastronómicas</p>	<p>pequeñas vitivinícolas familiares hasta los productores a gran escala; pequeños restaurantes campestres hasta la más fina mesa, así como sitios para acampar, balnearios, centros artesanales, museos comunitarios, un sitio misional, hoteles tipo <i>Bed & Breakfast</i>, boutiques de vinos, galerías de arte, cultura indígena y sitios naturales.</p> <p>En esta atractiva región se puede disfrutar de unas vacaciones divertidas, activas, exóticas, románticas y hacer de ellas una experiencia inolvidable. La Ruta del Queso comprende una extensa variedad de lugares por visitar, desde los pueblos de San Antonio de las Minas hasta el Valle de Ojos Negros en Real del Castillo. Indudablemente es un recorrido que vale la pena realizar en pareja o con toda la familia.</p> <p>La Ruta Gastronómica de Baja California</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tijuana. Ensalada César acompañada de una Margarita, bebida originaria de la región, o bien los famosos tacos de carne asada con una cerveza Morena de la Cervecería Tijuana (comúnmente conocida como <i>TJBeer</i>). • Playas de Rosarito. Langosta estilo Puerto Nuevo con arroz y frijoles, acompañadas de tortillas de harina hechas a mano y la salsa tipo pico de gallo. • Ensenada. Tacos de Pescado en el Mercado de Mariscos. Además existen una gran variedad de comida de mar en el puerto de Ensenada y que es típica de la región (abulón fresco o el chorizo de abulón, choro, Mejillón, ostión, almeja, y camarón, entre otros). • Mexicali. La comida china es tradicional en el valle de Mexicali. • Tecate. El tradicional pan de Tecate acompañado de un chocolate caliente o café, es perfecto para el desayuno. Tecate también es hogar de la cerveza Tecate.
<p>Fuentes</p>	<p>Bibliografía Quid, <i>Guía Oficial del Huésped de Baja California</i>, Quid Media Service SA de CV, Guadalajara.</p> <p>Internet www.descubrebajacalifornia.com www.seetijuana.com www.rosarito.org www.enjoyensenada.com www.mexicaliturismo.com www.tecatebajacalifornia.com.mx www.caniracensenada.com www.canirac-tijuana.com www.mexicodesconocido.com.mx</p> <p>Archivos Archivo de la Secretaría de Turismo del Estado de Baja California.</p>

ENTIDAD FEDERATIVA: Baja California Sur

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	-
Productos de la región	<p>Agricultura: alcatraces de importación, especias, variedades de chile, tomate sherry, albahaca y cártamo.</p> <p>Pesca: almeja generosa catarina (producidas en Bahía Magdalena), almeja Mano de León (de la Zona Pacifico Norte), abulón (zona Pacifico Norte), langosta (todo el Estado), sardina, calamar y cabrilla.</p> <p>Crianza: avestruz.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Sal marina: proceso a cielo abierto, con más de 2,000 usos y calidad de exportación. Se vende en el mercado público o supermercados. Guerrero Negro, B.C.S.</p> <p>Licor de damiana: la damiana es un arbusto del desierto sudcaliforniano cuyos antiguos pobladores lo utilizaban como té para mejorar la fertilidad en sus mujeres. Además de ser un digestivo y diurético, tiene propiedades afrodisiacas. Actualmente el licor de damiana es producto de exportación y se distribuye en todo el mundo a través de la pagina web www.info@damiana.net. En Baja California Sur se comercializa en los mercados regionales y supermercados.</p>
Comida típica	<p>Platillos salados: almejas tatemadas y en escabeche, caldo de queso, caldo de pescado, ceviche, cocteles y sopa de mariscos, tacos de pescado y camarón y quesadillas de marlín (en todo el estado).</p> <p>Platillos dulces: dulce de pitahaya, en el Triunfo, dulces derivados del azúcar como panocha de gajo, piloncillo, y alfeñique entre otros; ates de guayaba, mango, papaya y orejones de mango seco en Todos Santos y San Bartolo; empanadas de frijol dulce en todo el estado, <i>Chimangos</i> (triangulo de pasta dulce frito en aceite) en San Antonio y El Triunfo; dulce de dátil en San Ignacio, dulce de higo en Los Comondues.</p> <p>Bebidas Espirituosas: licor de ciruela (todo el estado), vino de uva (los comondues).</p>
Mercados tradicionales	<p>Mercado Nicolás Bravo La Paz Nicolás Bravo esq. Guillermo Prieto Col. Centro Tel. (612) 1221604</p> <p>Mercado Francisco I. Madero La Paz Revolución esq. Degollado</p>

	Col. Centro Tel. (612) 1220135
Festivales gastronómicos	<p>Festival de la Pitahaya El Triunfo, La Paz, BCS Fecha: Julio</p> <p>Festival del Chile y la Fresa La Paz, BCS. Fecha: Abril</p> <p>El Pescadero; Muestra Gastronómica Canirac La Paz, BCS Fecha: Mayo</p> <p>Día del Chef La Paz, BCS. Fecha: Marzo</p> <p>La Paz, Asoc. De Chefs de B. C. Sur; Día del Pescador La Paz, BCS. Fecha: Junio</p> <p>Festival de la paella La Paz, BCS. Fecha: Noviembre</p> <p>Festival el Nopal y sus Sabores en La Paz La Paz, BCS Fecha: Agosto</p>
Recetas	<p>Almejas Tatemadas Este platillo es originario del municipio de Loreto, Baja California Sur. Al principio este platillo era utilizado por los pobladores como una forma de convivencia y disfrute familiar en las bonitas playas de esta zona.</p> <p><u>Ingredientes:</u> Almejas chocolatas. Aderezo de mostaza. Tortillas de harina. Salsa mexicana.</p> <p><u>Preparación:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forma una base de piedra llamada gravilla en el cual se colocan las almejas vivas, con la parte delgada hacia abajo y la parte gruesa hacia arriba agregando de nuevo un poco mas de gravilla hasta cubrir una parte de ellas. 2. Después cubrir las almejas con chamizo o romerillo seco, se deja al fuego por un tiempo aproximado de 30 a 40 min. 3. Cabe mencionar que se debe de consumir al momento de ir sacándolas de la gravilla.

	4. Es importante que vayan acompañadas por el aderezo de mostaza, las tortillas de harina y la salsa mexicana.
Rutas gastronómicas	-
Historias, leyendas, mitos	-
Fuentes	<p>Bibliografía Jiménez Gonzáles, Victor Manuel. <i>Baja California Sur</i>, Editorial Océano (Rincones y sabores), México, 2009. Secretaría de Pesca de Baja California Sur, <i>Sabor Inigualable: almeja catarina, calamar gigante, almeja mano de león</i>, Secretaría de Pesca del Estado. Sin Autor, <i>Baja California Sur, Un viaje Diferente</i> (Cartilla Turística Infantil).</p> <p>Instituciones Secretaría de Turismo del Estado de Baja California Instituto Sudcaliforniano de Cultura</p>



Ruta encuentro fascinante entre la historia y la modernidad

Sonora, Durango, Coahuila y Nuevo León

ENTIDAD FEDERATIVA: SONORA

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
<p>Productos con Denominación de Origen</p>	<p>Bacanora La “Bacanora” es una bebida destilada del mezcal con Denominación de Origen para 32 municipios del estado. Estos municipios son Bacanora, Sahuaripa, Arivechi, Soyopa, San Javier, Cumpas, Moctezuma, San Pedro de la Cueva, Tepache, Divisaderos, Granados y Huásabas, Villa Hidalgo, Bacade Huachi, Nácori Chico, Huachinera, Villa Pesqueira, Aconchi, San Felipe de Jesús, Huépac y Banámichi, Rayón, Baviácora, Opodepe, Arizpe, Rosario, Quiriego, Suaqui Grande, Onavas, Y écora, Alamos, San Miguel de Horcasitas, Ures, Mazatán y La Colorada. Consejo Regulador del Bacanora, Luis Raúl Siller Contreras. Blvd. Miguel Hidalgo 72, col. Centenario, Hermosillo, Son. luis.siller@economiasonora.gob.mx Tel. (662) 2173535.</p>
<p>Productos de la región</p>	<p>Agricultura: uva pasa y de mesa, aceituna, espárrago y nuez de Caborca; dátil de San Luis Río Colorado y Hermosillo; naranja, mandarina y toronja de Hermosillo; cacahuete de Aconchi; chile verde de Anaheim de Río Sonora y Hermosillo, y hortalizas en general de Ciudad Obregón y Huatabampo. Pesca: camarón, calamar gigante, mantarraya, berrugata, corvina, sierra, macarela, sardina, jaiba, tiburón y marlín. En las granjas Acuícolas, principalmente en Aguaprieta se cultivan tilapia, trucha arcoiris (granjas acuícolas en Agua Prieta y Nacori Chico), perlas del Mar de Cortés (Guaymas). Ganadería: en todo el estado se produce carne de res para consumo nacional e internacional. La carne se vende fresca, seca o en corte. Además se crían borregos y cabras (en menor cantidad) y cerdos en Caborca y Navojoa.</p>
<p>Alimentos tradicionales y productores</p>	<p>Embutidos: chorizo sonorenses (se produce en todo el estado), y patigurria (carne de res macerada y encurtida en recipiente de vidrio que, originalmente era en tripa de leche) se produce en el municipio de Granados. Quesos: queso regional o blanco, fresco o seco, se produce en todo el estado; queso cocido, todas las variedades se producen en la zona sierra y centro del estado; queso cocido con chiltepín y queso cocido con chile verde. Panadería: en todo el estado se produce pan de mujer o cemita, pan cemita integral, coricos (panecillos) de maíz, bizcochuelos, cochitos, empanadas de calabaza, empanadas de piloncillo, fruta de horno y una gran variedad de pequeñas galletas caseras.</p>

	<p>Dulcería: Coyotas (Hermosillo y Ciudad Obregón), coyotas de nieve (Caborca), mancuernas con cacahuete, jamoncillos, derivados de caña de azúcar y piloncillo de Ures, ponteduros (maíz inflado con miel de caña), pinole de maíz, de trigo y de pechita, chucata, batarete, leche atol, obleas (pasta de harina de trigo rellena de piloncillo y cacahuete), conservas de frutas de temporada (limón, durazno, membrillo, naranja, manzana, pera), ate de membrillo, cajeta de guayaba, cubierto de biznaga, calabaza con piloncillo y capirotada sonorense.</p>
<p>Comida típica</p>	<p>Platillo salados: carne asada, chimichangas, chorizo sonorense, machaca con verdura, entomatadas, caldo de queso, menudo norteño, gallina pinta, tamales de chile colorado y de elote caldo de queso, tacos de carne asada, pollo asado a las brasas, carne con chile, barbacoa, tostadas, quelites, cabeza de res, coctel de elote, burritos, pozole y cortes finos de carne.</p> <p>Pescados y mariscos: pescado sonorense, ceviche de camarón o pescado, tiburón, pargo, caldo largo, almejas en coctel, campechanas, cocteles y charolas de mariscos, mantarraya estilo caguama.</p> <p>Platillos dulces: buñuelos, capirotada sonorense, coyotas, jamoncillos, obleas, pepitorias, pirulines, coricos, conservas y ates de frutas de la región, chiltepines verdes y secos, empanaditas, pinole de maíz.</p> <p>Bebidas: atoles de frutas y aguas frescas.</p> <p>Bebidas espirituosas: Bacanora.</p>
<p>Mercados</p>	<p>Mercado José María Pino Suárez Hermosillo Plutarco Elías Calles, Col. Centro. El Mercado, el más antiguo y conocido de la ciudad, es de principios del siglo XX. Dentro del mercado se pueden encontrar platillos como el menudo, pozole, tamales, tacos de cabeza, además del exquisito café colado. Existen otros establecimientos comerciales como carnicerías, fruterías y mercerías dentro del mercado.</p> <p>Mercado Municipal Guaymas</p> <p>Mercado Municipal Ciudad Obregón</p> <p>Mercado Municipal</p>

	Álamos
Festivales gastronómicos	<p>Noche de restaurantes del Centro Histórico Lugar: Hermosillo, Son. Fecha: Mayo y Septiembre.</p> <p>Tradicional Muestra gastronómica de Hermosillo Lugar: Hermosillo, Son. Fechas: Octubre.</p> <p>Feria del Mar de Bahía Kino Lugar: Hermosillo; Son. Fecha: Octubre.</p> <p>Feria del Camarón Lugar: San Carlos, Guaymas, Son. Fecha: Primeras semanas de diciembre.</p> <p>Festival de la cerveza y jazz Muestra gastronómica de Ciudad Obregón Lugar: Ciudad Obregón, Son. Fecha: Mayo-junio.</p> <p>Feria del espárrago Caborca, Son.</p>
Recetas	<p>Mochomos</p> <p><u>Ingredientes</u> 200 g de manteca de cerdo. 4 cebollas muy finamente rebanadas. 3 a 5 chiles serranos finamente picados. ½ kg de gusano (cuete de ternera o de res) muy bien cocido y desmenuzado muy finamente. Sal al gusto.</p> <p><u>Preparación</u> Acitrone la cebolla y el chile. Añada la carne y fría hasta que esté todo dorado. Se sirven acompañados de frijoles refritos, salsa Bandera y tortillas de harina de maíz.</p> <p>Salsa bandera</p>

Ingredientes

2 jitomates despepitados.

3 chiles serranos.

1 cebolla chica.

2 cucharadas de cilantro.

Sal al gusto.

Preparación

Mezcle todos los ingredientes y sazone.

Guacavaqui

Ingredientes

1 cola de res.

4 dientes de ajo.

½ kg de espinazo.

3 chiles verdes.

½ kg de aldilla.

3 tomates.

½ kg de pecho.

½ kg de ejotes.

1 col chico.

1 taza de garbanzo.

6 elotes.

1 trozo grande de calabaza.

6 zanahorias.

1 manojo de cilantro.

2 cebollas.

Sal.

4 l de agua.

Preparación

Remoje y se limpie los garbanzos.

Ase y limpie los chiles.

Limpie los ejotes y pique las verduras.

Cueza las carnes. Cuando dé el primer hervor, agregue el garbanzo.

Cuando están casi cocidos los garbanzos, añada el ajo, las cebollas, los tomates, los chiles, las verduras y el cilantro. Sazone.

Coyotas

Ingredientes

1 kg de harina.
½ kg de manteca.
6 piloncillos.
2 cucharadas de levadura de pan ya preparada.
5 cucharadas. de harina para el piloncillo.
1 taza de agua.

Preparación

En una taza de agua se disuelve dos piloncillos, el resto se desquebraja (se muelen) y se mezclan con la harina.
La harina y la manteca se mezclan. Se agrega la levadura y el agua con los piloncillos; agregue más agua de ser necesario.
Amase muy bien y forme bolitas.
Aplane con la palma de la mano las bolitas y coloque un poco de piloncillo con harina en el centro. Cubra con otra tortilla del mismo tamaño y cierre.
Perfore con un tenedor las tortitas y colóquelas en charlas enharinadas. Barnice las coyotas con huevo y hornee a 350° C hasta que doren.

Gallina pinta

Ingredientes

4 l de agua.
1 cola de res en trozos de 5 centímetros aproximadamente.
1 kg de pecho de res en trozos o chambarete (chamorro) en 3 centímetros aproximadamente.
½ kg de frijol pinto.
½ kg de nixtamal o maíz precocido*.
1 cabeza de ajo.
1 cebolla blanca grande.
1 manojo de cilantro.
1 chile verde sin semillas y sin cola.

	<p>Sal al gusto.</p> <p><u>Preparación</u></p> <p>En una olla grande, ponga a fuego lento los cuatro litros de agua y la carne. Cuando la carne suelta espuma, ésta se retira con una cuchara hasta que el agua quede clara. Agregue el frijol (crudo) y el nixtamal, la cebolla, el ajo y el chile verde. Cueza por espacio de hora y media o hasta que la carne se ponga suave y el nixtamal haya reventado. Agregue el cilantro y hierva durante 10 minutos. Sazone y sirva.</p> <p>Calabaza enmielada</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <p>1 calabaza de 4 kilos. 1½ kg. de panocha (piloncillo). 4 rajas de canela. 10 clavos de olor. ¼ de taza de agua.</p> <p><u>Preparación</u></p> <p>Lave y corte la calabaza en trozos de 8 centímetros. Retire las semillas, y las “barbas”. En una cazuela, coloque una capa de panocha desquebrajada (en trozos pequeños), canela y clavo. Encima disponga la calabaza en trozos con la pulpa hacia abajo. Espolvoree por encima de la calabaza el resto de la panocha, la canela, el clavo y el agua. Cueza a fuego medio durante 2 horas, hasta que quede suave y enmielada. Sirva como postre frío y acompañe con leche.</p>
<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>Canción El Tarachi (Sahuaripa, Sonora, 1939)</p> <p>El tarachi es como el león: Sabe la seca y la meca, Y en su casa no le falta La carnita y la manteca.</p> <p>El tarachi es como el león: Anda por las sabanillas, Y en su casa no le falta El queso y la mantequilla.</p>

	<p>En el rancho de Nogales No se logra ni una cría; Se me perdió una vaquilla De dos años aguillilla.</p> <p>Por eso traigo mi reata, Pa'lazar la que me guste Y darle la cuesta abajo Hasta que rechine el fuste.</p> <p>Me subí a un divisadero, A <i>devisar</i> mi manada: <i>Devisé</i> una polvareda Y el chivo que la llevaba.</p> <p>Me subí a un <i>devisadero</i>, A <i>devisar</i> pa' los planes, <i>Devisé</i> una trigueñita, Naguas negras con holanes.</p>
Rutas gastronómicas	-
Fuentes	<p>Bibliografía Conaculta, <i>El que come y canta, cancionero gastronómico de México</i>, Tomo dos, Conaculta, México, 1999. Olivares Duarte, Elsa, <i>El Sabor de Sonora</i>, Imágenes de Sonora, México. Yocupicio Buitimea, Rosa, <i>Recetario Indígena de Sonora</i>, Dirección General de Culturas Populares, México.</p> <p>Internet www.elsabordesonora.com www.imagenesdesonora.com</p>

ENTIDAD FEDERATIVA: DURANGO

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
<p>Productos con Denominación de Origen</p>	<p>Sotol El nombre de la Denominación de origen es Sotol y el producto que ampara es una bebida alcohólica originaria de la zona geográfica que abarcará todos y cada uno de los municipios que conforman los estados de Chihuahua, Coahuila y Durango. El Sotol es la bebida alcohólica que se obtiene de las plantas conocidas comúnmente como Sotol o sereque, obtenidas de poblaciones naturales y cultivadas en los estados de Chihuahua, Coahuila y Durango. El <i>Dasyilirion</i> es la planta cuyo nombre común es sotol o sereque y pertenece a la familia de las liliáceas, de hojas largas y fibrosas, de forma lanceolada, de color verde, cuya parte aprovechable para la elaboración del sotol es la piña o cabeza.</p> <p>Mezcal Denominación de origen registrada el 9 de Marzo de 1995 por la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual con sede en Ginebra, Suiza, gestionada por el Instituto de la Propiedad Industrial (Gobierno Federal) a petición de los productores de mezcal y del Gobierno del Estado de Oaxaca representado por la Secretaría de Desarrollo Industrial y comercial. Para los efectos de esta declaración de protección (Denominación de Origen Mezcal) se establece como región geográfica la comprendida por los estados de Oaxaca, Guerrero, Durango, San Luis Potosí y Zacatecas.</p>
<p>Productos de la región</p>	<p>Agricultura: nopales, chile jalapeño, chile pasado, zanahorias, calabazas, coliflor, frijol, ajo, orégano, lenteja, manzana, maíz y sorgo forrajero. Ganadería: ganado caprino y bovino, ganado vacuno, aves en canal. Crianza: aves en canal. Pesca: truchas y alevines en granjas trutícolas.</p>
<p>Alimentos tradicionales y productores</p>	<p>-</p>
<p>Comida típica</p>	<p>Platillos salados: queso menonita, chile pasado, carne seca o adobada, chorizo, caldillo de carne fresca, asado de bodas, enchiladas de cacahuete, pipián rojo, barbacoa de olla, gorditas, patoles duranguenses, lomo de cerdo relleno y gallinas borrachas. Platillos dulces: orejones de manzana y membrillo, cajetas, jaleas, conservas, higos deshidratados, gorditas de nata, tamales de piloncillo, palanquetas de nuez, pan de pulque, dulces de leche, dulces de pinole.</p>

	Bebidas espirituosas: mezcal, sotol y licor de durazno.
Mercados	<p>Mercado Francisco Gómez Palacio Durango Av. 20 de Noviembre S/N Zona Centro. Fue fundado el 25 de diciembre de 1880, fecha en la que el entonces gobernador Francisco Gómez Palacio puso la primera piedra. Antes de albergar al mercado, el terreno en el que está emplazado fue una huerta que expropiaron a los franciscanos en 1860. El mercado, propiedad del municipio y considerado el primer mercado aún vigente del país, ofrece comedor, florerías, talabarterías, hierbas medicinales y ropa representativa de la ciudad de Durango.</p>
Festivales gastronómicos	<p>Feria de la Manzana Fecha: Agosto finales Canatlán, Dgo.</p> <p>Feria del Algodón y de la Uva Fecha: Finales de Agosto Ciudad Lerdo, Dgo.</p> <p>Feria Regional del Queso y La Manzana Fecha: Junio o Julio (variable) Durango, Dgo.</p> <p>Feria del Melón y Sandía Fecha: Junio/Julio (variable) Gómez Palacio, Dgo.</p> <p>Feria del Maíz Fecha: Diciembre (1a. Quincena) Guadalupe Victoria, Dgo.</p>
Recetas	-
Historias, leyendas, mitos	-
Rutas gastronómicas	-
Fuentes	<p>Bibliografía Jiménez González, Victor Manuel, <i>Durango</i>, Editorial Océano (Rincones y Sabores), 2009, México.</p>

ENTIDAD FEDERATIVA: COAHUILA

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
<p>Productos con Denominación de Origen</p>	<p>Declaración de protección a la Denominación de Origen Sotol La Denominación de Origen Sotol ampara el producto que consiste en una bebida alcohólica originaria de la zona geográfica que abarca algunos municipios de los estados de Chihuahua, Coahuila y Durango, siendo el Estado mexicano el titular de la Denominación de origen. Asimismo asienta que el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial, de conformidad con la ley de la materia, tramitará por conducto de la Secretaría de Relaciones Exteriores el registro de la Denominación de Origen Sotol, para obtener su reconocimiento y protección en el extranjero conforme a los tratados internacionales.</p> <p>El sotol es una bebida fermentada de origen prehispánico que obtiene de la extracción de las cabezas de las plantas conocidas como sotol o sereque (nombre científico <i>Dasyilirion</i>), que se reproduce de manera silvestre en varios municipios de Coahuila, Chihuahua y Durango, tres estados que conforman un área geográfica cultural desde la época prehispánica. El proceso básico de producción artesanal es común para todos los sotoleros. Se usó como una alternativa alimentaria para los habitantes del desierto, debido a que las cabezas de la planta, llamadas piñas, concentran una alta cantidad de azúcares, que al cocinarse se convierten en una fuente nutritiva de carbohidratos.</p> <p>Desde tiempos ancestrales el sotol se prepara excavando un hoyo en la tierra, sobre el cual se coloca leña que sostiene una lámina con piedras sobre las que se colocan las piñas que miden alrededor de 30 cm de diámetro; se recubren con una manta que ayuda a la cocción del alimento. Después de varias horas, el hoyo se abre, anunciando así que la cocción terminó. El jugo que se produce de los frutos se deja fermentar durante varios días hasta que se alcanzan ciertos grados de alcohol.</p> <p>Durante la época colonial, los territorios que hoy conforman Durango, Chihuahua y gran parte de Coahuila, formaron parte del Reino de la Nueva Vizcaya, por lo que fueron los mismos grupos de conquistadores y misioneros que a partir de la segunda mitad del siglo XVI enseñaron a los indígenas los procesos de destilación de los mostos derivados de los agaves para la producción del Sotol, que hasta la fecha ha mostrado mínimas variaciones en su sistema de producción. El sotol se considera como la bebida típica de los municipios de Cuencamé y Mapimí, aunque actualmente también en los municipios de San Juan de Guadalupe, general Simón Bolívar, Indé, y Peñón Blanco operan vinatas (fábricas artesanales) en donde se produce.</p> <p>La producción del sotol en el estado de Coahuila data de principios del siglo XIX, cuando en 1908 se construye una vinata en Parras de la Fuente, Coahuila, dedicándose por más de 40 años a la producción y venta de sotol. En la cultura tradicional de Coahuila el sotol se expresa y reafirma su presencia en la música, la poesía, literatura y refranes populares.</p> <p>En 1940, 1960 y 1982, se forman más empresas dedicadas a la actividad de producción y venta de sotol. La bebida de Sotol también es producida en el Estado de Durango, ya que la especie <i>Dasyilirion</i>, se reproduce de manera silvestre en todos los municipios de esta entidad federativa. Esta región comparte una provincia fisiográfica y condiciones fitogeográficas, así como una historia común, ya que en la época</p>

	prehispánica la Meseta Central estuvo habitada por diversos grupos nómadas.
Productos de la región	<p>Agricultura: destaca la producción de melón, uva, manzana, nuez, además de trigo y maíz. Se recurre a invernaderos para la producción de pimiento morrón (verde, rojo, amarillo y naranja), tomate, cilantro, acelga, perejil, cebolla, lechuga, espinaca, betabel, zanahoria, calabaza y coliflor. Siendo la mayor parte del estado una zona semidesértica, de manera natural encontraremos laurel y orégano, mientras que en las zonas montañosas poleo. De manera doméstica, es normal encontrar en los jardines y patios macetas con romero, tomillo, mejorana, hierbabuena y menta. Por su parte, el municipio de Ramos Arizpe destaca por la producción de cilantro.</p> <p>Apicultura: existen derivados de la miel y productos de colmena en Allende, y de miel orgánica de agave en Torreón.</p> <p>Ganadería: los municipios de Acuña, Allende, Morelos, Múzquiz, Sabinas, San Buenaventura y Zaragoza, además de los municipios al sur del Río Bravo, son importantes por la cría de ganado, principalmente bovino, predominando las razas Herford, Angus y Charoláis, que se han mejorado con la cruce con el ganado Cebú. Por su parte, la Región Lagunera (municipios de San Pedro, Francisco I. Madero, Matamoros y Torreón) es una de las principales cuencas lecheras del país. En otras regiones del estado predomina el ganado caprino.</p> <p>Crianza: en el año 2009, Coahuila aportó, en promedio, el 12% del pollo al mercado mexicano.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Carne Machacado, chicharrón, tocino, chorizo, tamales de pollo y puerco, tamales en hoja de acelga, etcétera.</p> <p>Dulces y conservas típicos Conservas, conos con dulce de leche, dulces de nuez, productos a base de dátil</p> <p>Pan Pan de pulque y pan tradicional (semitas, chorreadas, empanadas, moyetes, etc.), pan de elote, campechanas.</p> <p>Vinos y licores</p>
Comida típica	<p>Platillos salados: en la cocina destacan los tamales, las enchiladas, picadillos, cortadillo y los guisados elaborados con chile guajillo, cascabel o pasilla; el cabrito en todas sus formas, desde asado hasta salseado; los cortes de carne, pues en la Comarca Lagunera se da una de las mejores carnes del país. En general la gastronomía de la entidad es a base de carnes frescas (cabrito, carnero, ternera), carne seca, chorizo, quesos y productos derivados del nopal y de la miel. Destacan el asado de puerco, la fritada norteña, tacos rojos, cabrito norteño, machaca (o machacado) con huevo y la barbacoa de pozo cocida con pencas de maguey. De manera cotidiana —en familia o entre amigos—, se acostumbran organizar carnes asadas y discadas. En los restaurantes y fondas se ofrecen burritos y gorditas de harina de maíz, rellenas con guisados caseros, tales como chicharrón prensado en salsa, carne deshebrada, asado de puerco, tinga, queso con rajas, etc. Es generalizado el consumo y elaboración casera e industrial de las tortillas de harina.</p>

	<p>En la Región Carbonífera es tradicional la calabacita con carne de puerco y elote, mientras que el zonas desérticas o semidesérticas es tradicional la flor de palma, principalmente en Semana Santa, y los cabuches (botones florales de la biznaga roja).</p> <p>Son famosos los chorizos de Múzquiz y los quesos de la comunidad menonita ubicada en el municipio de Escobedo, al sur de Sabinas. El queso de borrega es un aperitivo elaborado de manera doméstica en General Cepeda. En Saltillo destaca el chorizo y el chicharrón prensado. Es relevante la creación del alimento mundialmente famoso conocido como nacho, originario de la ciudad fronteriza de Piedras Negras.</p> <p>Platillos Dulces: entre los panes destacan las campechanitas y el pan de pulque. Hay tamales y gelatina artística, así como dulces de leche, coco, higo y nuez. Las conservas y los dulces de membrillo y manzana son sin duda herencia de la cultura tlaxcalteca (que colonizaron el norte de México durante los siglos XVI y XVIII) y probablemente también la elaboración del pan de pulque y los dulces de leche y nuez. Destacan las empanadas de obispo (con nuez), la semita chorreada (con piloncillo), los rollos de nuez y de higo con nuez, además de las famosas Glorias de General Cepeda. En la Zona Centro-Desierto del estado, entre Monclova y Cuatro Ciénegas, es tradicional la elaboración y venta de conos con dulce de leche quemada. En el Municipio de Ramos Arizpe destaca la elaboración de la famosa Nieve Ramos. Por su parte, en la Región Lagunera, y en particular en la ciudad de Torreón, debido a las tradiciones de los inmigrantes de Medio Oriente, se elaboran dulces con dátiles.</p> <p>Bebidas: aguamiel.</p> <p>Bebidas espirituosas: sotol en el Municipio de Candela, vinos y licores de Parras y Cuatro Ciénegas.</p>
Mercados	-
Festivales gastronómicos	<p>Los coahuilenses tienen la costumbre de celebrar por los más diversos motivos, durante el año y en cada una de sus ciudades y poblaciones, por lo que cuentan con un extenso calendario de festividades traducido en una explosión de colores, sabores y sonidos que las hacen inconfundibles. Destacan la celebración de las cabalgatas, las cuales dan la oportunidad de recordar que Coahuila se forjó a caballo, se organizan en julio y agosto, y hombres, mujeres y niños emprenden travesías que recuerdan las caravanas de los primeros hombres que salieron de Ramos Arizpe hasta la ciudad de Sabinas en un recorrido de más de trescientos kilómetros.</p> <p>Entre otras celebraciones destacan: la Feria de la Manzana en Arteaga, el Festival del dulce y la nuez en Parras (noviembre) donde es posible adquirir una gran variedad de dulces de nuez, higo, uva, piñón y cajeta. También en Parras, el día 10 de agosto (celebración de San Lorenzo) tiene lugar la Fiesta de la Vendimia, organizada por la Casa Madero. La fiesta inicia en la víspera, al caer la tarde, en la Hacienda San Lorenzo, con la participación de matlachines y una ceremonia de encendido del fuego nuevo. Al día siguiente, la Fiesta de la Vendimia incluye una misa solemne, la bendición de los racimos y el apisonado</p>

	de la uva. Hay comida y música y fuegos artificiales.
Recetas	<p>Pan de Pulque <u>Ingredientes</u> 1 kg de harina ½ kg de piloncillo machacado ½ kg de manteca 1 l de pulque fermentado Un poco de azúcar</p> <p><u>Preparación</u> Se cierne la harina, se hace una fuente, en el centro se le pone azúcar, el piloncillo y la manteca y se amasa hasta que quede suave y que se desprege; se deja reposar para que aumente al doble de su tamaño. Se hacen bolitas del tamaño que se deseen y se extienden en las hojas engrasadas. Se les pone azúcar con canela encima y más trozos de piloncillo, se deja a que esponjen otra vez, se hornean a 350° F a 190°C.</p> <p>Empanadas de Pulque <u>Ingredientes</u> 1 kg de harina ½ kg de manteca ¼ kg de azúcar 1 l de pulque Piloncillo machacado Nuez suficiente para rellenar las empanadas</p> <p><u>Preparación</u> Se cierne la harina, se hace una fuente, en el centro se le pone azúcar, el piloncillo y la manteca y se amasa hasta que quede suave y que se desprege; se deja reposar para que aumente al doble de su tamaño. Se hacen bolitas a que aumenten su tamaño y se tapan con un trapo, cuando ya doblaron su volumen se hacen tortillas gruesas que se rellenan con nuez y piloncillo. Posteriormente se hornean a 350°F o 190°C durante 20 ó 30 minutos.</p> <p>Asado de Puerco <u>Ingredientes</u> 2 kg de carne de puerco en trozos 100 g de chile ancho 100 g de chile cascabel 1 clavo de comer 3 rajas de canela 4 tablitas de chocolate 2 dientes de ajo</p>

2 hojas de laurel
1 cáscara de naranja
50 g semilla de calabaza
1 pedazo de hueso de aguacate
Pimienta y comino al gusto
Sal al gusto

Preparación

Los chiles se doran un poco y se remojan en agua caliente, aparte se dora la semilla y se muele con el chocolate en la licuadora. En el molcajete se muele la pimienta, el comino, el ajo, el clavo de comer, el pedazo de hueso de aguacate, el laurel y la cáscara de naranja. Se dora la carne y se agrega lo que se molió en la licuadora y en el molcajete, cuando comience a hervir se pone la mitad de la naranja sin semilla.

Fritada Norteña

Ingredientes

3 k de cabrito
1 asadura (tripas, sangre cocida y triturada)
½ cebolla
2 zanahorias rebanadas
3 hojas de laurel
1 cucharadita de orégano
½ cucharadita de comino molido
4 chiles serranos enteros
½ tomate cortado y 1 ½ molido
3 cucharadas de chile ancho molido y colado
1 pizca de mejorana
1 pizca de tomillo
Ajo al gusto
Clavo (la puntita de la cuchara)
Vinagre del chile en escabeche (opcional)

Preparación

Se lavan las tripas y se cortan en pequeños trozos, se lava la asadura y se corta por separado el hígado, el bofe, los riñones y el corazón. Se corta el cabrito en trozos al gusto y se coce a vapor con el laurel y el ajo. Se fríen las tripas y ya bien doradas se agrega el bofe y el corazón, hasta que estén fritos se le ponen los trozos de hígado y riñón, se sigue dorando con la cebolla cortada en rebanadas grandes, los chiles serranos enteros y medio tomate cortado. Donde se coció el cabrito a vapor se agrega lo frito, la sangre, el chile ancho los demás ingredientes menos el orégano y el vinagre del chile que se pone cuando se apaga, junto con unas rodajas de cebolla.

<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>Nacho Un ejemplo de cómo se puede lograr el reconocimiento social de algún platillo nos la ofrece Piedras Negras, lugar donde se inventaron, de manera azarosa, los famosos nachos, una de las “botanas” que conquistó el gusto de muchos.</p> <p>Un día de 1943, en plena Segunda Guerra Mundial, mientras en el otro lado del océano pueblos enteros eran devastados, en el afamado Club Victoria de Piedras Negras se encontraba don Ignacio Anaya, jefe de comedor, quien atendía personalmente a los clientes, entre los cuales se encontraba la Sra. Mamie Sinan que en esa ocasión visitaba el lugar con un grupo de amigas esposas de militares estadounidenses.</p> <p>La Sra. Sinan solicitó a don Nacho Anaya un aperitivo diferente, quien al verse en la situación de no contar con un entremés preparado, dado que no estaba el cocinero, tuvo la ocurrencia de partir tortilla de maíz en triángulos, la cual posteriormente doró y luego la horneó con queso amarillo Wisconsin, adornándolas posteriormente con rodajitas de chile jalapeño... el bocadillo gustó inmediatamente.</p> <p>La Sra. Sinan preguntó a don Nacho el nombre del sencillo aperitivo, quien no pudo contestar en ese momento pues la segunda tanda que se encontraba en el horno estaba a punto de quemarse. Cuando regresó a la mesa de las damas, la Sra. Sinan acababa de bautizarlos con el nombre de “Nachos Special” en honor a su creador. Desde entonces se les conoce así. Un bocadillo sencillo que da muestras del ingenio.</p> <p>Es de resaltar que en 1995 se declaró oficialmente a Piedras Negras Coahuila como la cuna del Nacho y año con año en el mes de octubre, se celebra el ya tradicional Festival del Nacho, en el cual se puede saborear una gran variedad de presentaciones de este exquisito platillo además de antojitos mexicanos. Así mismo, en el marco de este festival se lleva a cabo la coronación de la reina y se puede disfrutar de la presentación de diferentes artistas de música y baile, muestra artesanal y juegos mecánicos. Este festival también es conocido como “Nacho Fest”.</p>
<p>Rutas gastronómicas</p>	<p>-</p>
<p>Fuentes</p>	<p>Bibliografía DIF Saltillo, <i>Las Recetas de la Abuela</i> (Antonia Contreras González), DIF Saltillo, Saltillo, 2005. DIF Saltillo, <i>Las Recetas de la Abuela</i> (Caridad Rodríguez de Garza), DIF Saltillo, Saltillo, 2005. DIF Saltillo, <i>Las Recetas de la Abuela</i> (Esperanza Dávila de Ramos), DIF Saltillo, Saltillo, 2005. Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal-Gobierno del Estado de Coahuila, <i>Enciclopedia de los Municipios de México. Estado de Coahuila</i>, Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal-Gobierno del Estado de Coahuila, Coahuila, 2005.</p> <p>Internet http://www.economia-sniim.gob.mx/Nuevo/ http://www.e-local.gob.mx/work/templates/enciclo/coahuila/econ.htm <i>Vanguardia</i>, martes 29 de septiembre de 2009, en www.vanguardia.com.mx/diario/archivo/dinero_290909.pdf, Vinos Mexicanos, en www.vinosmexicanos.blogia.com/2007/071101-fiesta-de-la-vendimia-en-casa-madero-valle-de-parras.php Wikipedia, s.v. “Coahuila de Zaragoza”, en http://es.wikipedia.org/wiki/Coahuila_de_Zaragoza.</p>

ENTIDAD FEDERATIVA: NUEVO LEÓN

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	-
Productos de la región	<p>Pesca: pesca en presas, catán (Ceviche, chicharrón)</p> <p>Agricultura: nuez, aguacate, productos cítricos (naranja, toronja), papas de Galeana.</p> <p>Ganadería: carne (res, cabra), carne seca, queso (de cabra, de vaca).</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Embutidos: chorizo</p> <p>Quesos: de cabra y de vaca</p> <p>Panadería: Semita, polka, hojarasca, pan de elote y turcos</p> <p>Dulcería: glorias, marquetas, nogada y chocolate en barra.</p> <p>Otros : mezcal y cerveza</p>
Comida típica	<p>Platillos salados: cabrito (en fritada, al pastor, entre otros), carne asada (arrachera), carne zaraza, puchero de res, barbacoa, machacado, asado de puerco, cortadillo, arroz, tortillas de harina, empalmes, chacales, caldillo, tamales, machitos, chicharrón, frijoles con veneno, menudo, enchiladas, cuajitos.</p> <p>Platillos dulces: semita, polka, hojarasca, pan de elote, turcos, dulces de leche de cabra, gorditas de azúcar, conserva de naranja agria, helados (pitahaya).</p> <p>Bebidas: aguas de frutas, champurrado y refrescos envasados.</p> <p>Bebidas espirituosas: mezcal, cerveza y licores de frutas.</p>
Mercados tradicionales	<p>Mercado Juárez</p> <p>El Mercado Juárez, ubicado en el centro de la ciudad de Monterrey, es un lugar de tradición donde los regionmontanos acuden a realizar sus compras de abarrotes, alimentos, talabartería, o simplemente van a comer. Se empezó a construir en diciembre de 1907 entre las calles de Ruperto Martínez, Aramberri, Guerrero y Juárez, y se inauguró el 2 de abril de 1909 por el entonces gobernador del Estado general Bernardo Reyes y el alcalde de Monterrey Pedro Martínez. En el sitio en donde actualmente se ubica este mercado, se encontraba la Plaza de las Capuchinas, que años después cambió su nombre por Plaza Juárez, la cual fue sede de numerosas ferias, circos y carpas de variedades. A principios del siglo XX se construyó el primer edificio del Mercado Juárez, en medio de una zona semi-deshabitadas y rodeada de calles sin pavimentar. Con la inundación de 1909 tuvo que cerrar sus puertas. Hacia 1910, en el marco de los festejos del centenario de la Independencia, se instaló dentro de este establecimiento la primera Exposición Industrial y Comercial, donde se exhibían artículos regionales. Terminado el evento, el mercado nuevamente abrió sus puertas y coincidió con el inicio del desarrollo comercial de los alrededores, como la instalación de la Fábrica de Chocolates La Popular.</p> <p>En un principio, el Mercado Juárez se distinguía por vender artículos como tubos, refacciones, materiales</p>

	<p>eléctricos, sombreros de fieltro, curiosidades mexicanas, ropa, novedades, carnicería, frutas y legumbres. Hacia 1946, solamente un local ofrecía hierbas medicinales. Los locatarios tenían una junta de mejoras, en 1927 se repararon los techos, el aspecto general y la impermeabilización. En este año se instaló un bebedero para uso público.</p> <p>Hacia 1960, el edificio que albergó al antiguo mercado fue demolido por su deterioro, para dar paso a la construcción de uno nuevo, este último sería remodelado durante la administración municipal de 1991-1994, y es el que conocemos hoy en día. En la actualidad encontramos muchos comercios de hierbas medicinales, flores, artículos domésticos, carnicería, comidas, dulces tradicionales, boticas, materias primas para cocina y artículos de creencia popular. Sobreviven algunos locales de utensilios de fierro como recuerdo del primer giro del mercado. Aunque el edificio es muy reciente, los olores, las mercancías y los pasillos recuerdan el mercado de antaño y la manera de comprar del regiomontano. (Encicloregia)</p>
<p>Festivales Gastronómicos</p>	<p>Muestra Gastronómica de Villa de Santiago, N. L.</p> <p>Se lleva a cabo anualmente desde hace cerca de 10 años en este municipio, que es además Pueblo Mágico, y destacan platillos como cabrito en salsa, cortadillo de res, machacado, asado de puerco, chicharrón en salsa verde, pollo en mole, tacos de diezmillo, cochinita pibil. Participan los restauranteros de la localidad. La sede regularmente es la Plaza Hidalgo y tiene costo. Incluye espectáculos artísticos como música de conjuntos regionales, mariachis y las actuaciones de los mimos, payasos, zanqueros y las mojigangas.</p>
<p>Recetarios</p>	<p>Recetas obtenidas de la investigación de campo en el Estado:</p> <p>Arroz de Boda <i>(Receta antigua)</i> <i>Ingredientes:</i> Arroz, pasas, tomate, ajo, pimienta, comino y aceite. <i>Preparación:</i> Se dora suavemente el arroz (ni poco como para el blanco, ni tanto como para el rojo), se le agrega la salsa de tomate y las pasas de uva a que se cueza todo junto. <i>Consejo:</i> Al dorarse el arroz no debe moverse mucho, porque se quiebra.</p> <p>Asado de Puerco <i>Ingredientes:</i> Carne de puerco, chile ancho, mejorana, laurel, pimienta gorda entera, cáscara de naranja, hueso de aguacate y aceite. <i>Preparación:</i> Se pone a “desaguar” la carne, se le saca el jugo, se dora la carne suavemente, se guisa el chile por separado con hierbas de olor (mejorana y laurel), con especias (pimienta gorda entera que se retira al estar listo), con cáscara de naranja y con hueso de aguacate. Ya bien guisado el chile se le agrega a la carne para que hierva a fuego lento para que “agarre el sabor” de las hierbas de olor.</p> <p>Atole de mezquite <i>Ingredientes:</i> Ramas de mezquite y agua. <i>Modo de prepararse:</i> Se pone a hervir el mezquite en una tina. Luego se pasa a otro recipiente ya sin agua y se apachurra para sacarle todo la masita. Se pone a hervir nuevamente y se cuela antes de servirse.</p>

Cabrito asado al horno

Ingredientes: Un cabrito y mantequilla.

Modo de prepararse: El cabrito se corta en 6 partes, 2 paletas, dos riñonadas y dos piernas y la cabecita. Se utiliza una charola o lámina y se unta de mantequilla. Se acomodan las piezas y la cabecita, envuelta en papel aluminio. Se pone en el horno a baja temperatura. La cocción es de dos horas. Después de la primera hora se saca y se voltean las piezas y se deja otra hora más.

Comentario: Se recomienda utilizar un cabrito de 30 o 35 días de nacido, ya pasándose de ese tiempo no es cabrito sino *cabrón*, luego *primate* y después cabra o chivo

Cabrito en fritada o guisado en sangrita

Ingredientes: Un cabrito, sangre del cabrito, agua, orégano, laurel, tomillo, cáscara de naranja, nuez moscada.

Modo de prepararse: Se parte el cabrito en trozos y se pone a hervir en agua con 5 o 6 dientes de ajo. La sangrita del cabrito se pone a hervir en un recipiente con poco agua, se le agrega orégano, laurel, tomillo, un trocito de cáscara de naranja y una pizca de nuez moscada. Cundo ya *floreció* la sangrita, cuando ya está cocida, se retira del fuego a que enfrié un poco. Se pone en la licuadora, con un poco del jugo en donde se hirvió el cabrito, se licua la sangrita con las especias que ya van impregnadas. Se vierte la mezcla sobre los trozos de cabrito y se deja a hervir un poco.

Comentario: la cáscara de naranja y la nuez moscada son utilizadas para que no se “repita” la especie.

Cabrito en salsa

Ingredientes: Un cabrito, ajo, sal, agua, tomate, orégano, laurel, tomillo, cáscara de naranja y nuez moscada.

Modo de prepararse: Se corta el cabrito en trozos, se pone a hervir en agua. Al agua se le ponen 5 o 6 dientes de ajo y la sal al gusto. Ya hervido el cabrito, se escurre y se pasa a la cazuela en donde se va a guisar. Se licua tomate con dos tazas del caldo en donde se hirvió el cabrito, Se le agrega orégano, laurel, tomillo, una pizca de naranja y de nuez moscada. Para un cabrito completo se utilizan 3 vasos de licuadora con la salsa. Se pone a hervir un poco. Se acompaña con sopa de arroz y frijoles refritos.

Comentario: El cabrito guisado o en fritada no lleva ni comino, ni pimienta.

Entomatadas de cabrito

Ingredientes: Carne de cabrito, tomates, cebolla, pimienta blanca, consomé de pollo en polvo, tortillas de maíz y aceite.

Modo de prepararse: Se coce el cabrito y se desmenuza. Se hace un puré de tomate. La cebolla se parte muy fina, se pone en el aceite a que acitrone y se guisa el puré de tomate con pimienta blanca y consomé de pollo en polvo. En un sartén caliente se pone aceite para pasar las tortillas y freírlas un poco; y luego se pasa la tortilla por el puré de tomate ya guisado. Se le agrega el cabrito a la tortilla, se envuelve y se van poniendo en un molde y luego se pone en la parte de arriba queso asadero para que gratine.

Pifia (asadura de Carnero o de cabra, receta antigua)

Ingredientes: Asadura de carnero, higaditos, pimienta, comino, orégano, ajo, tomate, cebolla y aceite.

Preparación: Se guisa como la fritada. Se pone a cocer la asadura del carnero ya cortada, se muelen los higaditos con las especias para que espese un poco y se guisa. El toque de sabor se lo da el orégano, bien picadito, además de ajo, pimienta, comino, tomate y cebolla.

Caldillo

Ingredientes: carne seca, aceite, manteca de puerco o de res, cebolla, tomate, chile y huevos.

Modo de prepararse: Se desmenuza la carne, se lava un poquito y se dora en aceite, en manteca de puerco o de res luego se le pone salsa de tomate con cebolla y chile. Se le puede agregar huevo.

Capirotada

Ingredientes: Pan (bolillo o francés), piloncillo, anís, tomate, cebolla, cilantro, clavos de olor, queso, coco rallado, pasas y canela.

Preparación: Se dora el pan, se hace el té. Al té se le pone: anís, piloncillo, tomate, cebolla, cilantro y un clavito de olor, todo se pone a hervir. Acomoda el pan, le pone queso, coco, pasas y finalmente le agrega el té ya colado. Le quita todos los bagazos de cebolla, tomate, cilantro, etc., pero el té queda con toda las sustancias de los ingredientes antes mencionados y le agrega bastante canela. Se van poniendo capas de pan, queso, coco y pasas en una cazuela y se va bañando con el té. Se tapa y lo pone a fuego lento.

Carne de puerco con orégano

Ingredientes: Costilla o paleta de puerco, tomates, chiles verdes, ajo, orégano y aceite.

Modo de prepararse: La carne se corta al gusto, se dora y se tapa. Se prepara la salsa con los tomates, chiles verdes, ajo y orégano y se guisa con la carne. Se deja reposar hasta que suba la grasa.

Carne de venado deshebrada

Ingredientes: Carne de venado, ajo, cebolla, chile colorado, tomate, pimienta, comino y aceite.

Modo de prepararse: La carne se cuece con ajo, cebolla y sal. Se deja enfriar y luego se desmenuza. Se guisa en una salsa hecha con chile colorado y poquito tomate, con especias al gusto como pimienta y comino. Esta carne se acostumbra comer en tacos de tortillas de maíz.

Champurrado

Ingredientes: granos de maíz, leche, agua, canela, piloncillo y chocolate de tablilla.

Modo de prepararse: Los granos de maíz se ponen a tostar, luego se muelen en el molino y queda listo el *pinole*. Luego se revuelve en agua fría o en leche y se cuele. En un recipiente se pone agua a hervir con la canela y el piloncillo. Ya que está caliente, vaporizando, se le agrega leche. Ya caliente se le agrega el *pinole* previamente colado y se revuelve. Ya cuando empieza a hervir se le agrega chocolate de tablilla.

Chicales

Ingredientes: Elotes, tomate, cebolla, cilantro, ajo, pimienta, comino, sal y aceite.

Preparación: Se ponen a secar los elotes. Ya que están bien secos se muelen los granos de elote (se quiebran) y se ponen a cocer con ajo y sal; luego se guisan con cebolla, tomate y cilantro

Chicharrón de víbora de cascabel

Ingredientes: Carne de víbora de cascabel, harina de trigo, sal y aceite.

Modo de prepararse: Se limpia la carne, se corta en trozos, se le pone harina y sal. Se dora en aceite bien caliente.

Cortadillo

Ingredientes: Pulpa de res, papa, zanahoria, tomate, cebolla, chile verde, ajo, comino, pimienta, aceite y sal.

Preparación: La carne se corta en cuadritos chiquitos y se dora en aceite. Ya dorada, se le agrega papa y zanahoria. Luego se guisa con una salsa hecha de tomate, cebolla y chile y se agrega ajo, comino y pimienta. Se acompaña con sopa de arroz.

Conserva de calabaza

Ingredientes: Calabaza, piloncillo, canela y agua.

Modo de prepararse: La calabaza se corta y se pone a cocer con canela y piloncillo, luego se desgaja de la cáscara y se pone a fuego lento a resecar.

Dulce de frijol

Ingredientes: 1 taza de frijol crudo, ½ litro de leche, 300 gramos de azúcar, 1 taza de agua y canela en rajas al gusto.

Modo de prepararse: Los frijoles se cuecen sin sal, se muelen con la leche y agua. En una vasija gruesa se coloca lo molido y se pone a fuego medio, se le agrega el azúcar y la canela en rajas. Se menea lentamente hasta que se vea el fondo de la vasija. Se coloca en un platón y se decora con nuez.

Flores de Palma

Ingredientes: Flores de palma, tomate, ajo, cebolla, apio, pimienta, comino y aceite.

Preparación:

Las flores de palma se lavan, se pican y se ponen al vapor. Se guisa por separado una salsita luego se le agrega a las flores de palma.

La salsita se prepara con tomate, cebolla, apio...la misma que se usa para el arroz.

Frijoles a la charra

Ingredientes: Frijoles, salchichas, tocino, tomate, cueritos, cilantro, cebolla, chiles jalapeños y jugo de tomate (V8 un bote por kilo). Algunas personas también le ponen chorizo y chile chipotle.

Preparación: Se cuecen los frijoles con los cueros, las papas y la zanahorias con ajo. Luego se fríe el

tocino la salchicha, cebolla y cilantro. Ya guisado se le agrega a los frijoles.
Nota: Irene Se recomienda quitarle la grasa y precocer los cueros, luego enjuagarlos antes de agregarlos a los frijoles para que, cuando se enfríen, no se cuaje el caldo.

Hojarascas con nuez

Ingredientes: 1 kilo de harina de trigo; 100grs de manteca de puerco, 400grs de manteca vegeta, 40 grs. de nuez., 170 grs. de azúcar, una cucharadita de canela molida y para amasar menos de una taza de agua de canela.

Preparación: Se hace una fuente con la harina, en el centro se le pone la azúcar y el agua de canela, cuando ya esté mojado el azúcar se le agrega la manteca y se incorpora todo a juntar, sin amasar. En una superficie enharinada se extiende la masa y se corta con los moldes. Se hornean 30 minutos a 180 grados C ° aproximadamente. Se sacan y se revuelcan en canela con azúcar.

Machacado con huevo

Ingredientes: 2 huevos, 100 grs de carne seca, 1/4 de cebolla picada, 3 chiles serranos, 1 tomate picado, aceite y sal al gusto.

Preparación: Freír la cebolla y el chile picado por espacio de 3 minutos y agregar la carne seca hasta dorar, después agregar los huevos y el tomate al último y cocinar por espacio de 3 minutos. Acompañar de tortillas de harina recién hechas.

Nogada

Ingredientes: Piloncillo y corazón de nuez.

Preparación: El piloncillo se pone a derretir y cuando ya agarre “el punto” se le agrega el corazón de nuez. (Punto bola). Según la cantidad de “bolitas que se quieran de nogada”, esa es la cantidad que se pone a derretir de piloncillo. Por ejemplo: si es medio kilo de corazón de nuez serían dos piloncillos (salen como 10 bolitas de nogada aprox.). Se le puede agregar pinole junto con la nuez.

Papas con orégano

Ingredientes: Papas, tomate, chile verde, orégano y aceite.

Preparación: Las papas se pelan y se cortan al gusto. Se doran y se les agrega la salsa de tomate con chile. Cuando suelta el hervor (cuando hierve), se le espolvorea el orégano.

Queso de leche recocida (dulce)

Ingredientes: 10 litros de leche y 1 kilo de azúcar.

Manera de hacerse: Se pone la leche en un caso y cuando empieza a hervir se le agrega el azúcar, “cuando está ya medio color de rosa la leche, entonces se le echa el azúcar, cuando va agarrando color la leche.” Sigue hirviendo por espacio de 4 horas, removiendo constantemente hasta que espesa. “Ya cuando esté bien espesa, que se despega del caso, la vacía una en una vasija pa que se enfríe y ya de ahí hace una los quesitos.” Se acostumbra poner el caso sobre leña pero nos comenta que dependiendo de cómo ella se sintiera de salud, lo hacía también sobre la estufa.

	<p>La forma de los quesos de leche recocida se hacía con aros, “últimamente la he estado echando en vasitos de hielo seco, con su tapa porque así el quesito se me maltrataba mucho, perdía la forma el quesito porque los empalmaba uno sobre otro y dije, no, para no batallar los voy a echar en vasijitas de hielo seco. La forma tradicional era en queso, en un aro...como los quesos blancos, igual...queda durita pero despega de la mano, lo echa uno el pedacito de dulce, lo torteo en el aro y queda el quesito”.</p> <p>Rollo de nuez con dátíl <i>Ingredientes:</i> 1 litro de leche, 1 kilo de nuez picada, ½ kilo de dátíl (despedazado con los dedos), ¼ de azúcar y ¼ de glucosa y papel celofán especial para dulce. <i>Modo de prepararse:</i> Se hierva la leche (menos de un litro), aparte en una vasija se mezcla la nuez picada con el dátíl. Ya que está hervida la leche se le agrega una pizca de bicarbonato (para que no se corte la leche), la azúcar y la glucosa. Se sigue meneando por espacio de una hora hasta que la leche tome el punto de <i>bola suave</i> (para saber cual es el punto de bola suave se pone un plato con agua se agrega una porción de la leche y se revuelve, si se forma una bolita ya está en punto la leche, si se desbarata en el agua aún le falta tiempo a la leche). En ese punto se retira del fuego y es cuando al menear con la cuchara se ve el fondo de la vasija. Se revuelve la leche con la nuez y el dátíl. Si se batalla para juntar se untan las manos con mantequilla para ayudar. Se extienden porciones sobre el papel celofán y se enrolla. De estas cantidades salen aproximadamente 7 rollitos de 1/4 de kilo.</p> <p>Turcos <i>Ingredientes:</i> ½ kilo de harina, ¼ de manteca (mitad de puerco, mitad vegetal), 2 cucharadas de azúcar, 1 pizca de sal, agua con anís y canela. Relleno: ½ kilo de carne de puerco cocida y picada, 100 gramos de pasas, 100 gramos de nuez, 2 clavos de olor, azúcar al gusto, agua de anís y canela. <i>Modo de prepararse:</i> El harina se pone en el lugar que se va a amasar, en el centro se le hace un hueco y se le añade la sal, azúcar y manteca. Se amasa suavemente, se junta con el té de anís y canela a que quede suave. Se deja reposar por 30 minutos. Se extienden tortillas medianas, se les pone el relleno, se cubre con otra tortilla del mismo tamaño, se re pega y se le ponen tiras cortadas de una tortilla formando figuras; se pica con un tenedor y se ponen en charolas. Se hornean por espacio de 20 a 25 minutos. <i>Para preparar el relleno:</i> Se cuece la carne de puerco se corta y deshebra, se dora añadiéndole la sal, el azúcar y un poco de té de anís y canela; por último se le agrega las pasas, y la nuez. Se deja guisar a que sazone.</p>
<p>Rutas gastronómicas</p>	<p>Tour del machacado (Operado por tour operadores particulares): Aunque el machacado es original de Ciénega de Flores, este tour visita el municipio de Linares para conocer la elaboración de las famosas <i>glorias</i>, así como de la carne seca. Posteriormente se degusta el <i>machacado</i> en el restaurante El Principal, reconocido por este platillo, terminando la visita en el municipio de Santiago, N. L. para tomar café y turcos en el restaurante de gran tradición “El Charro”.</p>

	<p>Tour de la cerveza (Operado por tour operadores particulares): Conocerás su historia, además de visitar el Museo del Vidrio, ubicado en las antiguas oficinas de Vidriera Monterrey (1909), que cuenta con una exposición permanente que ilustra la historia y evolución del vidrio en México. Se visita la Cervecería Cuauhtemoc Moctezuma para conocer la empresa, sus productos, el proceso y su legendaria historia, incluyendo el Jardín Cerveza, donde se ofrece la degustación de las marcas de Cervecería Cuauhtémoc Moctezuma. Incluye igualmente una visita a una cantina tradicional y a un restaurante de cocina mexicana.</p> <p>Ruta Tlaxcalteca (Bustamante, N.L.): Puedes visitar las Grutas y el Cañón de Bustamante, Ojo de Agua, Iglesia de San Miguel Arcángel, Plaza Principal, Kiosco, Palacio Municipal, Callejón del Beso, Taller de Arte y panaderías típicas.</p> <p>Tour Citrícola (Allende, Hualahuises, Linares, N.L.): Podrás deleitarte con la gastronomía en algún restaurante de la región, ver la elaboración de dulces, pan y carne seca de la región, artesanías de madera, visitando museos y ríos con puentes colgantes.</p>
<p>Fuentes</p>	<p>Bibliografía Chapa, Martha, <i>Cocina regia: Encuentro con los sabores de Nuevo León</i>, Gobierno del estado de N. L. Garza Guajardo, Celso, <i>Aromas y sabores de Nuevo León</i>, Colección Cocina indígena y popular, CNCA, 2004 Schkolnik, Katia, <i>La cocina popular de Nuevo León</i>, Serie México Mágico Serie patrimonio intangible de Nuevo León: Anáhuac, Bustamante, Hidalgo, Lampazos de Naranjo, Mina, Villaldama, CONARTE.</p> <p>Internet Muestra Gastronómica de Villa de Santiago, N. L. http://blog.visitanuevoleon.travel/?p=563 http://blog.visitanuevoleon.travel/?p=1539 http://fermintellez.blogspot.com/2009/08/muestra-gastronomica-en-santiago-nl.html http://www.youtube.com/watch?v=qXMrPjv_MLU http://www.youtube.com/watch?v=TklcgRgRKHw</p> <p>Mercado Juárez: http://encicloregia.monterrey.gob.mx/historia_de_monterrey/el_mercado_juarez.html</p> <p>Tour del machacado y Tour de la cerveza http://www.nl.gob.mx/?P=esp_tours_por_nl#ceprotur</p> <p>Glorias (Dulces de leche de cabra) http://www.mexicodesconocido.com.mx/notas/4049-Con-sabor-a-gloria,-los-dulces-de-Linares-(Nuevo-Le%C3%B3n)</p> <p>Gastronomía en Nuevo León http://www.ecoadventuremexico.com/NvoLeon/gastronomia.html http://www.nl.gob.mx/?P=cocina_tipica http://www.nl.gob.mx/?P=nl_comida_tradicional http://www.nuevoleonmexico.com.mx/gastronomia-estado.php</p> <p>Recetas de Martha Chapa http://www.marthachapa.net/component/option,com_garyscookbook/Itemid,15/</p> <p>Restaurantes http://www.nl.gob.mx/?P=t_turismo_guia_restaurantes http://canirac.org.mx/ http://www.caniracnuevoleon.com/interior.php?Select=3</p>

A black and white photograph of two women in traditional Tarahumara clothing standing by a river. The woman on the left is seen from the back, wearing a long, tiered skirt and a blouse with a decorative sash. The woman on the right is seen in profile, wearing a similar tiered skirt and a long, dark, sleeveless top. The background shows a river flowing through a rocky, forested landscape.

Ruta los tarahumaras milenarios

Chihuahua y Sinaloa

ENTIDAD FEDERATIVA: CHIHUAHUA

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	<p>Sotol El sotol es la bebida alcohólica que se obtiene de las piñas o cabezas de las plantas conocidas comúnmente como sotol o sereque (<i>Dasyliirion</i>-nombre científico). Se cultiva en los estados de Chihuahua, Coahuila y Durango. Los municipios de Chihuahua en los que se produce esta bebida son Delicias, Parral, Aldama, Coyame del Sotol, Madera, Janos y Casas Grandes. La producción anual es de 300 mil litros. Originariamente el Sotol era una bebida ritual, no obstante hoy en día esta se consume en otros contextos sociales-festivos.</p>
Productos de la región	<p>Agricultura y herbolaria: manzanas, membrillo, duraznos, naranjas, papas, nueces, jícama, tomatillos, maíz, frijol, calabaza; anís, hierbabuena, orégano, matarique, laurel, chuchupaste. Ganadería: ganado vacuno. Aves de corral: pavo. Apicultura: miel de abeja de flores de manzana.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Embutidos: salchicha menonita. Lácteos: queso asadero, rancho y lácteos menonitas. Dulces: mermeladas y jamoncillos de la Gota de Miel. Conservas de alimentos: frutas en almíbar, chiles y carne seca.</p>
Comida típica	<p>Platillos salados: chile con queso, carne seca norteña, tortillas de harina, burritos, jugo de carne, caldo de oso, caldo de chacales, discada, carne seca en chile pasado, menudo al estilo Chihuahua, carne en chile colorado, trucha empapelada, chile con queso fundido o asado, cecina, machaca con huevo, frijoles meneados, carne asada con cebollitas, papas, tortillas y salsa, gorditas de cuajada y queso asadero en chile pasilla.</p> <p>Platillos dulces: manzanas con nuez, pinole, rayadas de parral, pay de manzana, <i>zwieback</i> (pan menonita), buñuelos, jamoncillo de leche y torrijas de almendras.</p> <p>Bebidas: atole, tepache, jugo de durazno y de manzana.</p> <p>Bebidas espirituosas: sotol, tesguino, vino de manzana, vino de membrillo y esquiote.</p>
Mercados	<p>Mercado Juárez Ciudad Juárez. Juárez y 23. Construido a finales del s. XIX</p>

	<p>Mercado de la Reforma Ciudad Juárez. Julián Carrillo, entre 6ta y 8va Construido a principios del s. XX</p>
Festivales gastronómicos	<p>Feria de Santa Rita Fecha: 22 de mayo Lugar: Chihuahua, Chihuahua Feria con exhibiciones culturales, eventos culturales, gastronomía y danzas regionales.</p> <p>Feria de la Manzana Fecha: Primera quincena de Octubre Lugar: Guerrero, Chihuahua</p> <p>Congreso Anual de Patrimonio Gastronómico de la Frontera Norte</p>
Recetas	<p>Requesón al Estilo Parral <u>Ingredientes</u> ½ kg de requesón 1 taza de tomate picado y despepitado ½ taza de cebolla finamente picada 1 chile jalapeño finamente picado ¼ taza de cilantro finamente picado ½ taza de aceite de oliva sal al gusto</p> <p><u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezcle todos los ingredientes. 2. Sirva acompañado de totopos o pedacitos de chicharrón. <p>Tortillas de Harina <u>Ingredientes</u> 1 kg de harina cernida 1 cucharadita de polvo para hornear sal al gusto ¾ taza de manteca de cerdo agua caliente</p> <p><u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sobre una mesa o en un recipiente grande, forme una fuente con la harina, el polvo para hornear y la sal, colocando en el centro la manteca. Integre todo muy bien y agregue agua caliente poco a poco, cuidando que no se haga una masa aguada. Cuando la masa este manejable, déjela reposar quince minutos. 2. Forme los testales, que son pequeños trozos de masa. Aproximadamente lo que cabe en un

- puño cerrado.
3. Extiéndalos con un palote sobre una superficie enharinada, y déles la forma redonda de la tortilla.
 4. Ponga las tortillas a cocer en un comal caliente y voltéelas hasta que queden bien cocidas.
 5. Rellénelas con algún guisado o sívalas acompañando la comida.

Sugerencias

La manteca de cerdo puede sustituirse por manteca vegetal.
Las tortillas pueden presentarse dobladas en cuatro.

Carne Seca Norteña

Ingredientes

2 cucharadas de aceite.
1 cebolla mediana finamente picada.
Chile jalapeño al gusto finamente picado.
400 g de tomate finamente picado.
¼ taza de aceite 250 gramos de carne seca.
Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Acitrones la cebolla, el chile y el tomate.
1. Caliente y sofría la carne con ¼ taza de aceite. Mueva constantemente hasta que la carne tome un color café oscuro. Mezcle con el tomate, la cebolla y el chile.
2. Añada sal y pimienta al gusto.

Sugerencia

Sirva con tortilla de harina o de maíz, acompañada de una salsa de tomate.

Carne de Cerdo en Chile Colorado

Ingredientes

3 kg de carne de puerco cortada en trocitos pequeños.
400 g de chiles mirasol, de la tierra y mulatos lavados y despepitados.
2 dientes de ajo.
Aceite de maíz.
5 cucharadas de harina tostada.
Orégano y sal al gusto.

Preparación

1. Los chiles deberán dejarse remojando en agua bien caliente durante 15 minutos. Una vez suaves se licuan con los ajos.
2. En una cacerola, caliente el aceite y dore la carne de cerdo hasta que tome un ligero color dorado. Agregue la salsa y deje que suelte el hervor. Añada la harina tostada y mezcle muy bien.
3. Sazone con la sal y el orégano. Deje a fuego medio aproximadamente 20 minutos o hasta que la carne este suave.

Carne Seca en Chile Pasado

Ingredientes

250 g de carne seca.
1 cebolla finamente picada.
1 tomate finamente picado.
¼ taza de aceite.
2 cucharadas de aceite.
1 diente de ajo finamente picado.
150 g de chile pasado remojado en agua caliente, despepitado y cortado e trozos medianos.
Sal y pimienta.

Preparación

1. En una sartén, caliente ¼ de taza de aceite y sofría la carne seca hasta que tome un color café oscuro.
Agregue el tomate y la cebolla.
2. En otra sartén sofría el ajo y el chile pasado. Deje a fuego medio 3 minutos moviendo constantemente. Retire del fuego.
3. Incorpore la salsa a la carne sofrida y déjelo un rato al fuego.
4. Verifique la sazón.

Chile con Queso

Ingredientes

3 cucharadas de aceite de maíz.
4 dientes de ajo.
2 cebollas cortadas en juliana.
3 jitomates pelados, despepitados y cortados en cuadritos.
15 chilacas asadas, peladas despepitadas y cortadas en rajas
250 ml de crema.
Leche al gusto.
½ kg de queso menonita cortado en cuadritos.
Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

1. En el aceite caliente, acitrone el ajo y luego la cebolla.
2. Agregue el tomate y las rajas. Deje en el fuego durante 5 minutos.
3. Añada la crema y la leche.
4. Sazone con sal y pimienta . Agregue el queso y no retire del fuego hasta que gratine.
5. Sirva al momento con tortillas de harina.

Carne Asada

Se recomienda usar *rib-eye*, *t-bone*, *sirloin*, costillas, arracheras, chuleta del 7, agujas o costillitas, hamburguesas y salchichas gordas. La manera tradicional de preparar la carne asada es sólo con sal y al fuego. El fuego se prepara con leña de mezquite y se recomienda que el primer fuego se use para la carne con más grasa. Cuando el fuego tenga menor intensidad, coloque la carne más magra. Se puede acompañar con cebollitas de rabo, papas, cebollas y chilacas asadas, guacamole y pico de gallo.

Preparación 1

1. Mezcle una cantidad generosa de aceite de maíz con orégano, laurel picado, sal y cerveza. Unte esta mezcla a la carne con una brocha o bien sumerja la carne en la mezcla. Deje marinando 2 horas antes de asar.

Preparación 2

2. Unte los cortes con limón, salsa inglesa, sal de ajo y cerveza. Déjelos marinando por 2 horas antes de asar.

Discada

Ingredientes

1.200 g de filetillo cortado en cuadritos (puede usar carne molida o bola).

¼ kg de tocino picado.

½ kg de cebolla finamente picada.

2 pimientos morrones verdes finamente picados.

½ kg de chorizo desmenuzado.

Cerveza (opcional).

Sal y pimienta.

Nota: puede marinar la carne (por un mínimo de 2 horas) con 2 cucharadas de salsa inglesa y 1 cucharada de jugo *Maggi*.

Preparación:

1. Salpimentar la carne.
2. Freír el tocino y apartarlo.
3. En la grasa que soltó el tocino, sofría la cebolla y el pimiento, Apártelo.
4. Sofría allí mismo el chorizo. Apártelo.
5. Retire el exceso de grasa y agregue la carne, dejándola al fuego hasta que esté bien cocida. En ese momento añada todos los ingredientes que antes se apartaron. Verifique la sazón.

Sugerencia

Se puede bañar con cerveza y dejarla al fuego un poco más.

Trucha Empapelada

Ingredientes

1 trucha asalmonada de aproximadamente 350 gr.

1 cucharada de mayonesa.

1 cucharada de mantequilla ablandada.

½ cucharadita de mostaza.
Sal de ajo y pimienta al gusto.
1 tomate picado.
¼ cebolla finamente picada.
2 cucharadas de cilantro finamente picado.
½ taza de champiñones picados.
Unas tiritas de pimiento verde.
2 metros de papel aluminio.

Preparación:

1. Mezcle la mayonesa, la mantequilla y la mostaza.
2. Doble a la mitad el papel aluminio con el fin de reforzarlo. Unte la mezcla en la mitad del papel aluminio y ponga encima la trucha salpimentada. Unte la trucha con la mezcla.
3. Cubra la trucha con el tomate, la cebolla, el cilantro, el champiñón y las tiritas de pimiento verde. Agregue sal y pimienta.
4. Doble el papel para cubrir la trucha, formando una bolsa y selle perfectamente las orillas.
5. Coloque el paquete sobre una parilla y espere a que se infle la bolsa que se formó con el papel.
6. Una vez que esta se infle totalmente, espere 3 minutos y sirva.

Pay de Manzana

Ingredientes

2 tazas de harina.
1 cucharadita de sal.
 $\frac{2}{3}$ taza de manteca vegetal.
5 ó 7 cucharadas de agua fría.

Ingredientes para el relleno

6 a 8 manzanas peladas sin corazón y cortadas en rebanadas delgadas.
1 taza de azúcar.
1 cucharadita de canela.
1 pizca de clavo al gusto.
1 cucharada de fécula de maíz.
1 huevo batido para barnizar.

Preparación

1. Precaliente el horno a 185°C.
2. Para preparar la corteza, se ciernen la harina y la sal y se mezclan con la manteca, cortando la masa con un cortapasta hasta que quede con la consistencia de grumos pequeños.
3. Poco a poco se le agrega el agua hasta obtener una masa manejable, procurando no trabajarla demasiado.
4. Corte la masa en mitades que se extienden en dos círculos; uno para la base y otro para la cubierta.

	<p>5. Las manzanas se mezclan con el azúcar, la canela, el clavo y la fécula de maíz. Con esto se rellena la base del pay y se tapa con la cubierta; a la que se le hacen perforaciones decorativas para que escape el vapor.</p> <p>6. Cierre por el borde cortando o adornando la orilla de la masa.</p> <p>7. Barnice con el huevo batido.</p> <p>8. Hornee de 45 ó 50 minutos o hasta que la corteza tome un color dorado ligero.</p> <p>Jugo de Carne</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <p>Para hervir:</p> <p>3 l de agua.</p> <p>1 kg. de chamberete con hueso.</p> <p>1 rama de apio.</p> <p>1 cebolla asada.</p> <p>10 dientes de ajo asados y pelados.</p> <p>½ manojo de cilantro.</p> <p>1 manojo de colas de cebollitas de cambray.</p> <p>Sal y pimienta al gusto.</p> <p>Para asar:</p> <p>800 gr. de bistec o pescuezo cortado en tiras.</p> <p>Sal y pimienta.</p> <p>El jugo de un limón.</p> <p><u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hierva todos los ingredientes, quitando la espuma para obtener un caldo sin grasa. Deje 4 horas a fuego medio o hasta que reduzca a la mitad. 2. Sazone la carne y bañe con el jugo del limón. 3. Saltee la carne y licue con un poco de caldo. 4. Incorpore la carne al caldo y sirva. <p><u>Sugerencias</u></p> <p>La cebolla asada le da el característico color oscuro.</p> <p>Puede servirlo con cebolla, chile jalapeño, tomate y perejil, finamente picado.</p>
<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>Durante casi medio siglo el internado de la vieja Escuela de Artes y Oficios fue, además de un refugio para adolescentes provenientes de todos los municipios del estado y sus rancherías, una muestra permanente de la cocina regional de Chihuahua. Ahí se intercambiaban productos de las diversas poblaciones. Varias generaciones aprendieron allí un oficio y conocieron todos los productos de su estado.</p> <p>Las semitas cuaresmeñas de Meoqui se cambiaban por nueces del Valle de Allende; la miel de abeja de flores de manzana de Guerrero por la cajeta de membrillo de Julimes; las greñudas de Parral y de Delicias, por el dulce de papas de Villa López; las naranjas enmieladas de San Francisco del Oro por la</p>

	<p>manzana en almíbar de Cuiteco; los duraznos envasados de Satevó por las galletas de avena de Carichí.</p> <p>Se producen, también, orejones de membrillo, de durazno y de manzana, pepinos envasados de Bocoyna, verdolagas de Buenaventura, chile jalapeño en aceite de oliva también de Buenaventura, asado ranchero de Madera, pinole de Urique, pay de jícama de Saucillo, conserva de tomatillos envasados en Las Varas, asadero ranchero de Villa Ahumada, jamoncillo casero de San Francisco del Oro, naranjas enmieladas de Santa Bárbara, bolas de nuez de Villa Matamoros.</p> <p>Baltazar de Obregón, en su <i>Historia de los Descubrimientos Antiguos y Modernos de la Nueva España</i>, le dice al rey de España, refiriéndose a lo que después sería Chihuahua, que eran “tierras frías y de lindas aguas, montañas, llanos y valles fértiles y abundosos para todo género de semillas y ganados y gentes vestidas que poseen cantidad de maíz, algodón, frijol y calabaza.”</p> <p>Mark Wasserman, a la vez, hace una exacta relación de la riqueza de la familia Terrazas en su libro <i>Capitalitas, caciques y revolución</i>. Deja una detallada relación de los productos y sus regiones, de “un reino de tierras y ganado”. Fue en la etapa que relata cuando se establecieron las primeras industrias alimenticias, cerveceras y textiles.</p> <p>Los productos comestibles de la región de la Sierra son imprescindibles en la dieta de los habitantes. Por ejemplo el anís, la hierbabuena, el orégano, el matarique, el laurel y el chuchupaste, entre otros, contribuyen a dar sabor a los mejores platillos. También son importantes el sotol y la carne.</p>
<p>Rutas gastronómicas</p>	<p>Ruta de la Manzana y el Queso</p> <p>En la ruta de la manzana y el queso elaborado por los menonitas, se pueden conocer las costumbres, historia y actividades de esta región que comprende los municipios de Cuauhtémoc, Guerrero, Cusihuirachi y Carichí.</p>
<p>Fuentes</p>	<p>Bibliografía</p> <p>Albino Mares Trías, <i>Comida de los tarahumaras</i>, CONACULTA-Dirección General de Culturas Populares, México.</p> <p>Beltrán Acosta, Rubén, José Luis Muñoz Pérez, y Luis Ochoa Minjares, <i>Los sabores de Chihuahua</i>, Gobierno del Estado de Chihuahua / Editorial Everest, S.A, Chihuahua.</p> <p>Cruz Bustillos, Hermilo, <i>Recetario tarahumara</i>, PACMYC / CONACULTA-Dirección General de Culturas Populares / Chihuahua Gobierno del Estado-Instituto Chihuahuense de la Cultura, Chihuahua.</p> <p>García Fanny, <i>Para la recién casada, recetas típicas del estado</i>, Talleres Gráficos de Gobierno del Estado.</p> <p>Gisela Ileana Franco Deándar, <i>Herencia de sabor</i>, PACMYC / Cacrep / CONACULTA-Dirección General de Culturas Populares, México, 1998.</p> <p>Jiménez González, Víctor Manuel, <i>Chihuahua, guía para descubrir los encantos del estado</i>, Océano (Rincones y Sabores), México.</p> <p>Mancinas Villegas Remeke, María Dolores, <i>La cocina de Lolita Mancinas</i>, PACMYC / CONACULTA-Dirección General de Culturas Populares / Gobierno del Estado de Chihuahua, Chihuahua.</p> <p>Perla Gómez Caballero (comp.), <i>Del Chile pasado a la Rayada</i>, PACMYC / Doble Hélice / CONACULTA-Dirección General de Culturas Populares, México, 1996.</p> <p>Instituciones y especialistas</p> <p>Departamento de Promoción y Servicios Turísticos del estado de Chihuahua, Secretaría de Desarrollo Comercial y Turístico.</p> <p>Fierro Rojas, Raymundo, ray.frio@hotmail.com.</p> <p>Mancera Valencia, Federico, Jefe de la oficina de patrimonio y gestión cultural, wikasekara@hotmail.com.</p> <p>Ojeda Flores, Benjamin, Director de Comercio, bojeda@chihuahua.gob.mx.</p>

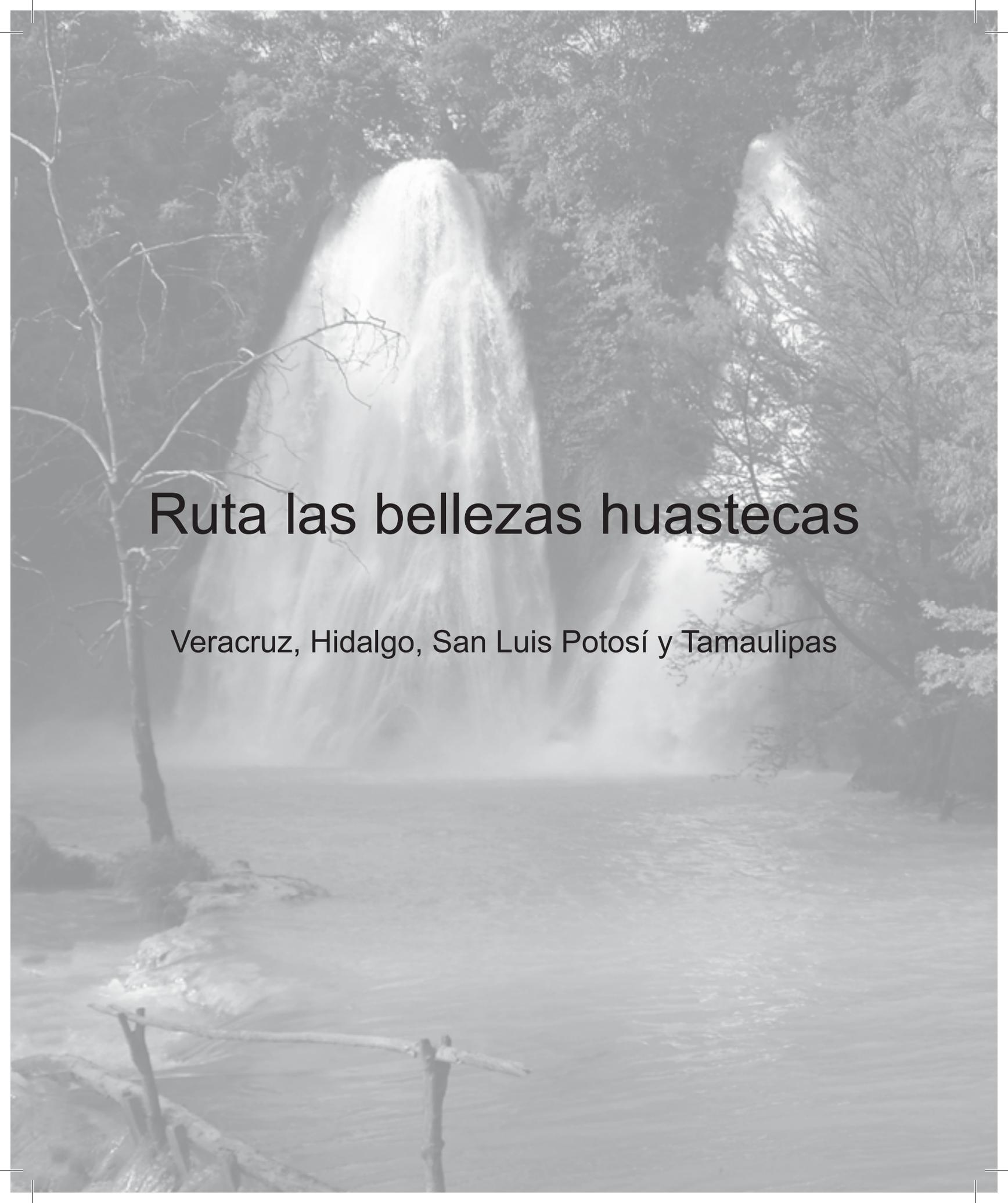
ENTIDAD FEDERATIVA: SINALOA

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	<p>Toni-col Refresco sabor vainilla, originario de El Rosario hecho con las aguas de un río subterráneo.</p> <p>Zulka (Zucarmex) Zucarmex es uno de los productores más grandes de azúcar de México, con los ingenios de azúcar establecidos estratégicamente en el estado de Sinaloa y otros estados.</p>
Productos de la región	<p>Agricultura: raíces, frutas, maíz, trigo, frijol, chiles, limón.</p> <p>Pesca: camarón, langosta, jaiba y calamar, pargo, lisa, guachinango, robalo, marlín y sierra, cayo de hacha, cayo de lobina, ostiones de piedra, ostiones de placer, pulpo, camarones, cangrejo manta, calamares, raya.</p> <p>Ganadería: ganado vacuno.</p> <p>Caza: paloma, pichón, codorniz, pato, venado.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Chilorio (carne de cerdo deshebrada), jocoque, jocoque preparado con chile jalapeño o con chipotle, asadera, requesón, queso fresco, queso oreado, queso Chihuahua, cotija, margarina, crema, yoghurt, carnes frías, tortillas de harina, frijoles puercos.</p>
Comida típica	<p>El arte culinario sinaloense, que reúne las costumbres de españoles, indios y negros, se vio reforzado a lo largo de los años con la llegada de pescadores, cazadores recolectores y campesinos inmigrantes griegos, chinos, japoneses, ingleses, alemanes, franceses, libaneses, judíos y norteamericanos. Para los hombres del campo todavía es una alternativa salir en busca de la pieza que formará parte del menú cotidiano. La cacería de palomas, codornices, patos, e incluso venados, es usual entre los grupos indígenas que secan la carne y le agregan limón antes de asarla a la leña. Estos grupos conservan también sus antiguas tradiciones alimenticias y encuentran una parte de su sustento en los productos que obtienen directamente del campo, como son frutas y raíces, además del frijol, maíz y trigo.</p> <p>Platillos salados: aguachile, chilorio, pollo asado estilo Sinaloa, mochomo, pichones empapelados, camarones sinaloenses marinados en jugo de limón, rellenos de queso rallado y envueltos con tocino o cocidos a la parrilla; cortes de carne (arrachera, filete de cabrería), asado placero, achaca, machaca frita, machaca con huevo, caldillo de machaca; mixcocos de frijol y puerco enchilado, frijoles puercos, menudo blanco, colache de calabacitas o colachito, puntas de calabaza con queso, acelgas con garbanzo, caldo de zuzule, caldo michi, cocido, sopa de pescado, pozole, pozolillo, albóndigas de camarón, chicharrón de camarón, tortitas de camarón y nopales, machaca de lisa o de mantarraya, juliana al vapor, pescado zarandeado, pollo tierno con arroz, gallina en caldo, quelites con puerco,</p>

	<p>borrego tatemado, pulpos y calamares preparados de varias formas; tamales sinaloenses, tamales tontos, tamales barbones (son de camarón; típicos de Escuinapa, en donde la cabeza y las “barbas” del camarón salen del tamal), tamales rosas, tamales de piña, frijoles puercos, caldo de queso, albóndigas de camarón, pescado zarandeado, chicharrón de camarón, quelites, pollo a la plaza, pipián. Tacos de camarón, burritos, caldo de carne, enchiladas del suelo, estofado de tortuga caguama, gorditas de asiento, chilaquiles sinaloenses, pato en salsa de lichis, tacos de lengua, pozole, cocido, birria, barbacoa.</p> <p>Platillos dulces: torrijas, dulce de leche, conservas de frutas (papaya, camote y limón), alfeñiques, suaves (Mazatlán), jamoncillo, cocadas, capirotada, coricos, tacuarines, empanochadas, ponteduros.</p> <p>Bebidas: agua de cebada de la región, de horchata de arroz, de Jamaica, de limón, de ciruela, de chía; atole de pinole y atole blanco de masa.</p> <p>Bebidas espirituosas: tesjuino.</p>
<p>Mercados</p>	<p>Mercado Pino Suárez Mazatlán, Centro. Abierto desde 1889, horario de las 5 a 19 horas. El mercado se construyó sobre el terreno de una antigua plaza de toros de Madera, la cual fue derruida para levantar un edificio <i>Art Nouveau</i>, basado en el mismo sistema de construcción utilizado para la Torre Eiffel. Se concibió como un parteaguas en las formas de comercio tradicional, los abasteros contarían con mostradores de mármol traído de Estados Unidos, las mesas de pan tendrían su vidriera y un aparador con puertas corredizas para el pan común. Se prohibieron los gritos y se exigían certificados de salud a los comerciantes. Actualmente la vida al interior del mercado destaca por la variedad de olores y colores de la carne fresca, frutas, pan, semillas o flores. Diariamente al mercado lo visiten poco más de tres mil personas.</p> <p>Mercado Gustavo Garmendia Culiacán, Centro. En 1910 se coloca la primera piedra del mercado y empieza sus operaciones en 1916 con 150 mercaderes. En ese año el área del mercado abarcaba 3,628 metros cuadrados. Actualmente es de 4,687 metros cuadrados con 252 locatarios. Abastecedor de productos básicos de consumo de primera necesidad, con buenas condiciones higiénicas y sanitarias. Ubicado en el centro histórico de Culiacán, con un flujo diario de 30,500 personas, y un tráfico de 20 mil vehículos. Los productos que se distribuyen actualmente en el mercado son: productos perecederos, frutas, legumbres, carnes, abarrotes, jugos,</p>

	<p>pescados, mariscos, quesos, pollos, carnes de res, cerdo, especies, zapaterías, sombreros, loza etc.</p> <p>Mercado Rafael Balbuena Culiacán En 1940 se colocó la primera piedra y empieza a operar en 1944 con 53 mercaderes en un área de 5,883 metros cuadrados. En la actualidad es de 7,267 metros cuadrados con 204 locatarios, incluyendo la terminal de camiones que circulan a diferentes comisarías. Abastecedor de productos agropecuarios básicos de consumo de primera necesidad, con buenas condiciones higiénicas y sanitarias. Ubicado en el oriente de Culiacán, tiene un flujo diario de 5 mil a 7 mil personas, y un tráfico de más de 10 mil vehículos diarios. Los productos que se distribuyen en el mercado son: frutas, legumbres, carne, abarrotes, jugos, mariscos, quesos, pollos, carne de cerdo, especies, zapatería, bombas de agua, equipo de riego, plantas solares, etc. Este mercado se distingue por los artículos de venta para la ganadería y agricultura como fertilizantes, difíciles de conseguir en otro lugar.</p>
Festivales gastronómicos	-
Recetas	-
Historias, leyendas, mitos	-
Rutas gastronómicas	<p>Bacurimí Ofrece tamales de puerco, elote, picadillo, requesón, piña, chile en rajas. Pan de mujer, empanadas con calabaza y piloncillo, panecillos con queso y con cajeta, conchas, arepas. Chorizo, chilorio, machaca, chicharrón, asientos, natas, cremas, cafés, tacos de carne azada.</p> <p>Carboneras Ofrece pan de mujer, empanadas de piloncillo y de calabaza, conchas, coricos, machaca, leche bronca, quesos, panelas, requesón, natilla y mantequillas.</p> <p>Imala Ofrece pan de mujer, empanadas de calabaza y piloncillo, coricos, chorizo, chilorio, machaca, queso y panela.</p> <p>El conchal Ofrece ceviche de pescado y de camarón, cóctel de camarón, y de pulpo, aguachile, patas de mula,</p>

	osti3n, callo de hacha, callo de robalo, campechanas; camarones endiablados, al mojo de ajo, empanizados, fritos, machaca, rancheros, alb3ndigas, ensalada; filetes de pescado, empanizados, rancheros, fritos, zarandeado, chicharrones y machaca; sopa marinera, caldo de pescado y de camar3n.
Fuentes	<p>Bibliograf3a Rayas Aldana, Josefina, <i>Recetario ex3tico de Sinaloa</i>, Cocina ind3gena y popular, Conaculta, M3xico, 2000.</p> <p>Internet http://www.sinaloa.gob.mx/ http://www.sinaloa.com/</p>



Ruta las bellezas huastecas

Veracruz, Hidalgo, San Luis Potosí y Tamaulipas

ENTIDAD FEDERATIVA: VERACRUZ

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
<p>Productos con Denominación de Origen</p>	<p>Café Veracruz</p> <p>Una de las bebidas más famosas en todo el mundo es el café. El clima de Veracruz hizo posible su fácil adaptación y producción, logrando así convertir a este grano como una de las principales fuentes de ingreso además de ser un eje rector para las dinámicas sociales de quienes lo producen. La calidad del café veracruzano es inigualable o única y en varias ocasiones ha sido galardonada a nivel internacional. Algunas regiones como Coatepec, Huatusco y Córdoba son reconocidas por su larga tradición cafetalera, sin embargo por diversas razones y desatenciones, ese reconocimiento no se ha consolidado a nivel internacional como lo han hecho los cafés colombianos, guatemaltecos, costarricenses, etíopes y kenianos, por mencionar algunos. En noviembre del 2000 se obtiene la Declaratoria de Protección General a la Denominación de Origen Café Veracruz, por el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI). Para octubre de 2001 se registra la Denominación de Origen Café Veracruz ante la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual (OMPI), con Número de Registro 840. Cabe destacar que el café Veracruz cuenta con una norma oficial expedida en enero de 2002 Se (NOM-149-SCFI-2001).</p> <p>Vainilla de Papantla</p> <p>Esta orquídea era una planta sagrada para los totonacos de Papantla. Celebraban su polinización con la danza de los Voladores de Papantla. Los indígenas usaban las vainas de esta orquídea para aromatizar bebidas ofrecidas a los altos mandos, entre ellas el <i>xocoatl</i>. Durante muchos años, México fue el principal productor de vainilla, no porque no se hubiera intentado producir en otros países, sino porque esta orquídea es una flor hermafrodita, por lo tanto necesita del hombre o de algún <i>medio</i> para su reproducción. Cuando los franceses aprendieron a inseminar artificialmente las flores, en 1841, la producción de vainilla se popularizó y México dejó de ser el principal productor y exportador. Actualmente, el principal productor es Madagascar y el último es México. Parte de esta producción es comprada por Coca Cola Company para sus bebidas. Cabe destacar que son los franceses quienes han dejado el compendio más importante de técnicas y recetas que hoy son base de la pastelería y repostería clásica y contemporánea. A raíz de esto, México buscó su denominación de origen como medida de protección, sello de calidad y por su puesto también para fomentar el turismo en la región totonaca. El registro fue otorgado en octubre del 2009.</p>
<p>Productos de la región</p>	<p>Agricultura: chiltepín, chile gordo o huachinango, serrano, chile chipotle, chile verde o tabaquero, jalapeño, chile cera o manzano, cebolla, ajo, zanahorias, papa, yuca, chayote, jitomate, verdolagas, acelgas, epazote, quelites, hongos silvestres, col, habas, frijol negro de Veracruz, alberjón, nopales, flor e</p>

	<p>calabaza, limón, naranja, papaya, capulín, mango, plátano Tabasco, plátano macho, coco, piña, mamey, zapote negro,</p> <p>Pesca: huachinango, chucumite, mojarra, robalo, peto, pámpano, cazón, pejepuerco, jolote, langostinos, camarones, acociles, tegogolos, ostiones, almejas, cucaracha de mar, cangrejo, jaiba.</p> <p>Ganadería: pollo, res, cerdo, conejo, codorniz, gallina.</p> <p>Caza: venado, iguana, chango, liebre.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Café, vainilla, tamarindo azucarado, tamarindo enchilado, dulce de leche, mole en pasta, tostones, miel artesanal, frijol negro de Veracruz, chorizo, chiles güeros en escabeche, queso fresco.</p>
Comida típica	<p>Platillos salados: pescado en escabeche, pulpos en su tinta, pulpo encebollado, filete relleno, empanadas de camarón, pescaditos fritos, chilpachole, huachinango a la veracruzana, jaibas rellenas, mojarra al chile limón, empanadas de pulpo, camarones al ajillo, camarones al ajo, saragaya huasteca (robalo desmenuzado con chile color, aceitunas y alcaparras), cazuela de mariscos, langostinos al mojo de ajo, coctel de tegogolos, vuelve a la vida, coco relleno de mariscos, minilla de camarón, de cazón, de jaiba; pescado en hoja santa, frijoles con cangrejo, almejas a las brasas, caldo de camarón, molito de cangrejo, empanadas de pejepuerco, huatape de camarón, chucumite enchilpayado, piña de mariscos, camarones al coco, coctél de peto, pámpano al acuyo, cucaracha de mar frita, tegogolos a la mexicana, mojarra en escabeche, pilte de jolote (pescado de río envuelto con salsa roja), jolote al acuyo, camarones al acuyo, tapado de jolote, caldo de pescado. Sopa de hongos, lentejas con plátano macho, arroz blanco, picaditas, molotes, tostones (plátano macho frito). Carne enchilada, enchiladas, pipián, conejo al chiltepín, conejo en adobo seco, tortas de cueritos, timba-kei, tapado de pollo (estofado de pollo en caldillo de jitomate con aceitunas, almedras, pera, manzana y durazno; acompañado de plátano macho y chiles en vinagre), tezmole de pollo, (pollo en caldillo con chile serrano y guajillo, camarón seco y masa; acompañado de mayonesa y queso fresco), chileatole verde con chito, chileatole rojo con camarón, lengua (de res) almendrada, mondongo, chiles chipotles rellenos (con picadillo dulce de pasas, aceitunas, alcaparras, pollo, plátano macho, azúcar, jitomate), escabeche de cáscaras de chicharrón (“cáscaras” de chicharrón con zanahorias, cebolla, chile manzano, laurel, orégano y vinagre), barbacoa, huevos a la tecolotleña, arroz a la tumbada, tacos de quelites, frijoles con hojas de yuca, tortilla de yuca, caldo de cerdo, molote de plátano (puré de plátano macho relleno de queso fresco y frito), pascal. Salsa de hormiga chicatana, salsa veracruzana.</p> <p>Zacahuil, tamales rancheros, de frijol, de rajás, de camarón seco con calabaza, de camarón, de jaiba, de minilla, de elote, de cazuela, de cerdo, de yuca y tamales dulces.</p> <p>Panes: fruta de harina, fruta de horno, pan de huevo, conchas, buñuelos, chichimbres, encarceladas, galletas de requesón, pemoles (galletas con sal y azúcar), pemoles, rosca de zanahoria, marquesote, sopa pía (marquesote remojado en leche con huevo, azúcar, vainilla y almendras; cubierto con merengue y pasas), sopa borracha (marquesote envinado con almíbar de jerez cubierto de merengue y pasas), sopa de cielo (marquesote en capas cubiertos con dulce de almendras y pasas).</p>

	<p>Platillos dulces: chojol o zacahuil dulce, helado de vainilla, cocadas, dulce de papaya, de yuca, de capulín; alfajor, empanada de manjar de arroz, niño envuelto de coco, beso de duque (elaborado con pan y almíbar de jerez), bien me sabe, dulces de leche, tamarindos enchilados y azucarados. Mogo, naranjas rellenas de coco.</p> <p>Bebidas: popo (bebida espumosa de cacao), atole de teja (hecho con semilla de girasol), agrio, de coco, chole (atole similar al campurrado), agua de chilacayote, de plátano (que se pinta con colorante vegetal morado), de mago, de melón, de Jamaica, de horchata de coco, de almedra; café (con sus distintas variantes como el negro y el de olla, o bien, en las cafeterías se sirve capuchino, exprés y americano), cerveza de raíz.</p> <p>Bebidas espirituosas: licor de café, rompopo, tepache, té de zacate limón con un chorrito de acohol, licor de hierbas llamado Torito.</p>
Mercados	<p>Mercado Hidalgo Veracruz Centro, Ver.</p> <p>Tianguis de Boca del Río Días: jueves y domingos Boca del Río, Ver.</p> <p>Mercado bioregional de productos orgánicos Coatl Días: sábado de las 10:00 a las 15:00 horas Casa de la cultura Jiménez el Campillo, #4 Coatepec Centro, Ver.</p>
Festivales gastronómicos	<p>Feria del mago Celebrada durante el mes de mayo en Tecolutla.</p> <p>Feria de la caña Celebrada durante mayo en Saltabaranca, Tlacotalpan.</p> <p>Feria del café Celebrada ente los meses de mayo y junio en Coatepec.</p>
Recetas	<p>Minilla de pescado <u>Ingredientes</u> 1 kg de pámpano. 4 cucharadas de aceite. 2 cebollas picadas. 2 dientes de ajo picados. ½ kg de jitomates picados. 40 aceitunas picadas. 1 hoja de laurel. 4 pimientas gordas. 2 ramas de cilantro.</p>

Sal al gusto.

Chiles güeros al gusto.

Preparación

1. Cueza el pescado y desmenúcelo.
2. Fría la cebolla, el ajo y los jitomates. Incorpore el pescado las aceitunas, el laurel, la pimienta y el cilantro.
3. Deje al fuego por 15 minutos o hasta que los sabores estén incorporados. Sazone y retire del fuego.
4. Sirva caliente acompañados de chiles güeros.

Huachinango a la veracruzana

Ingredientes

1 ½ Kg de huachinango en filetes gruesos.

6 cucharadas de aceite de oliva.

2 dientes de ajo picados.

3 cebollas rebanadas.

4 jitomates grandes pelados y picados.

1 taza de caldo de pescado.

½ taza de aceitunas.

2 cucharadas de alcaparras.

6 chiles güeros.

Sal y pimienta al gusto.

Arroz blanco para acompañar.

Preparación

Salpimenté el pescado.

Fría el ajo, la cebolla y el jitomate. Agregue el caldo de pescado, las aceitunas, las alcaparras y los chiles.

Cuando dé el primer hervor, agregue el pescado. Sazone.

Una vez cocido el pescado, retire del fuego y sirva caliente acompañado de arroz blanco.

Arroz a tumbada

Ingredientes

3 tazas de arroz lavado y escurrido.

100 g de manteca.

1 l de agua.

1 cebolla mediana picada.

5 dientes de ajo picados.

5 jitomates.

750 g de camarón.

10 jaibas partida a la mitad, sin patas ni caparazón.
400 g de robalo cortado en trozos.
4 chiles jalapeños, limpios y cortados en rajas 4 jitomates picados.
3 ramas de cilantro.
Sal al gusto.

Preparación

1. Fría el arroz en la manteca.
2. Aparte, licue la cebolla, el ajo y los jitomates con el agua. Cuele.
3. Cuando el arroz esté dorado, escurra la grasa y agregue el caldillo. Mantenga en el fuego.
4. Pasados 5 minutos, incorpore el camarón, las jaibas y el robalo.
5. Una vez cocido el pescado y los mariscos, agregue el cilantro y sazone.
6. Deje al fuego 5 minutos y sirva caliente.

Mogo mogo

Ingredientes

4 plátanos machos maduros.
1 l de agua.
4 cucharadas de manteca.
200 g de azúcar.

Preparación

1. Cueza el plátano macho en el agua. Una vez cocido, haga un puré.
2. Fría en la manteca el puré. Agregue la azúcar y rectifique la sazón.

Nota: Este platillo se puede comer en el desayuno acompañado de una taza de café. Cabe mencionar que en Saltabarranca este platillo se hace con sal en lugar de azúcar, y se le conoce como machuco.

Horchata de coco

Ingredientes

½ kg de arroz.
½ l de agua para el remojo.
50 g de canela.
15 almendras peladas y tostadas.
½ coco fresco rallado.
1 kg de azúcar.
½ l de agua.
Hielo al gusto.

Preparación

1. Remoje el arroz con la canela durante una noche.
2. Al día siguiente, muele con el resto de los ingredientes. Cuele.

	3. Agregue el agua y el hielo. Sirva fría.
Historias, leyendas, mitos	<p>La Leyenda de La Vainilla</p> <p>Los totonacas emigraron de Teotihuacán y se asentaron en las costas de Veracruz. Allí construyeron el reino de Totonacapan.</p> <p>Los jefes de aquel señorío levantaron adoratorios a sus deidades, entre las que sobresalía Tonacayohua, que cuidaba la siembra, el pan, y los alimentos.</p> <p>En la cumbre de una de las más altas sierras cercanas a Papantla, tenía su templo Tonacayohua de cuyo aderezo y ritos estaban encargadas seis jóvenes pobres que desde niñas eran dedicadas especialmente a ella y que hacían voto de castidad de por vida.</p> <p>En tiempos del rey Tenitztlí, nació de una de sus esposas, una niña bellísima a la que llamaron Tzacopontziza que significa Lucero del Alba. Su padre la consagró al culto de la diosa para que ningún mortal se le acercara.</p> <p>Un joven príncipe llamado Zkatan-Oxga, el Joven Venado, se prendó de ella. Sabía que poner sus ojos en la doncella era sacrilegio penado con el degüello. Un día que Lucero del Alba salió del templo para recoger tortolitas y ofrendarlas a la diosa, su enamorado la raptó y huyó con ella a lo más abrupto de la montaña.</p> <p>De pronto se les apareció un espantable monstruo que los envolvió con oleadas de fuego y los obligó a retroceder. Al llegar al camino, ya los sacerdotes los esperaban airados y, príncipe y princesa fueron degollados de un solo tajo. Sus cuerpos, aún calientes fueron llevados hasta el adoratorio. Allí, tras extraerles los corazones, fueron arrojados en el altar de la diosa.</p> <p>En el lugar que se les sacrificó, la hierba menuda empezó a secarse, como si la sangre de las dos víctimas allí regada tuviera un maléfico influjo. Pocos meses después principió a brotar un arbusto, pero tan prodigiosamente, que en unos cuantos días se elevó varios palmos del suelo y se cubrió de espeso follaje.</p> <p>Cuando alcanzó su crecimiento total, comenzó a nacer junto a su tallo una orquídea trepadora. Una mañana se cubrió de mínimas flores y todo aquel sitio se inundó de aromas.</p> <p>Atraídos por tanto prodigio, los sacerdotes y el pueblo no dudaron ya de que la sangre de los dos príncipes se había transformado en un arbusto y orquídea. Y su pasmo subió de punto cuando las florecillas se convirtieron en largas y delgadas vainas, que al entrar en sazón, al madurarse, despedían un perfume todavía más penetrante, como si el alma inocente de Lucero del Alba se hubiera convertido en la fragancia más exquisita.</p> <p>La orquídea fue objeto de reverencioso culto; se le declaró planta sagrada y se elevó como ofrenda divina hasta los adoratorios totonacas.</p> <p>Así, de la sangre de una princesa, nació la vainilla que en totonaco es llamada Caxixanat (flor recóndita) y en azteca Tlixóchitl (flor negra).</p> <p>Chichimbre</p> <p>Este es considerado como uno de los panes tradicionales de la región huasteca, principalmente del</p>

	<p>Pánuco. El chichimbre es un pan elaborado por los griegos hace casi cinco mil años y según el mito, su peculiar característica es el jengibre como ingrediente esencial. A la llegada de los ingleses al Pánuco, se incorporó la versión de dicho pan griego, que por cierto, le llamaban los ingleses gingerbread; pero por la dificultad de pronunciar la palabra, los lugareños cambiaron el nombre a chichimbre. Aunado al cambio de nombre, también se sustituyó el jengibre por piloncillo, canela y clavo molido.</p>
<p>Rutas gastronómicas</p>	<p>Ruta de la Vainilla</p> <p>La Ruta de la Vainilla lleva por la región del Totonacapan a través de la historia, ubicación y características de la vainilla. Este recorrido incluye Papantla, Poza Rica, Cazonas, Gutierrez Zamora, Tecolutla, Nautla, Costa Esmeralda, san Rafael, Misantla y Tlapacoyan.</p>
<p>Fuentes</p>	<p>Bibliografía</p> <p>Burela Picazzo, José, <i>Así se come en Veracruz</i>, Veracruz, Vive México / Canirac, Veracruz, 2009.</p> <p>José de J. Nuñez y Dominguez, "La leyenda de la Vainilla", Folleto Festival Xanat.</p> <p>Internet</p> <p>www.mexico4travellers.com/vivemexico/, revisado el 8 de octubre de 2010.</p>

ENTIDAD FEDERATIVA: HIDALGO

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	-
Productos de la región	<p>En Hidalgo se identifican 9 regiones geográficas culturales con características alimentarias particulares: Huasteca, Sierra Alta, Sierra Baja, Sierra Gorda, Sierra de Tenango, Valle de Tulancingo, Altiplanicie Pulquera, Cuenca de México y Valle del Mezquital.</p> <p>Huasteca Se cultiva tabaco, caña de azúcar, cacao, frijol, coco de agua, piña, plátano, naranja, toronja, mandarina, limón, mamey, tamarindo, ciruela, zapote blanco, zapote negro zapote amarillo y café.</p> <p>Sierra Alta Hay arbustos del tamaño de la parra silvestre o la zarzaparrilla, yerbas de olor o yerbas medicinales. Se siembra maíz, frijol, manzana, ciruela, y café. La neblina propicia semillas como el ají y el ajonjolí.</p> <p>Sierra Baja Aguacate, papa, chile, jitomate, chirimoya, plátano, mamey, mango criollo, cacahuete, nueces, caña de azúcar, plantas y árboles. Se obtienen tres y hasta cuatro cosechas maíz al año.</p> <p>Sierra Gorda Se siembra maíz de temporal y se practica la recolección de bellotas y piñones. Suelen hallarse colonias de fresno, sauz, añil y nogal, además del árbol de higuerón.</p> <p>Sierra de Tenango Cebada, caña de azúcar, maíz, frijol, café, cereza, piloncillo, acachul y manzana.</p> <p>Valle de Tulancingo Maíz, frijol, trigo, alfalfa, cebada, haba y algunos frutales como manzana, capulín, membrillo, tejocote y pera.</p> <p>Altiplanicie Pulquera La altiplanicie pulquera o llanos de Apan se encuentra en un terreno alto y casi plano. Hay poca</p>

	<p>vegetación debido a la escasa lluvia que cae durante el año; los cultivos más comunes son la cebada y el maguey.</p> <p>La Cuenca de México Maíz, frijol, trigo y haba.</p> <p>Valle del Mezquital Maíz, frijol, trigo, tomate, jitomate, cebolla, avena, vid, olivo, tuna, tejocote, durazno, garambullo, acitrón, alfalfa y chile. Estos dos últimos productos constituyen un cuarto de la producción total del país.</p>
<p>Alimentos tradicionales y productores</p>	<p>Platillos salados</p> <p>Mixiotes: se presenta en porciones personales de carne de carnero, pollo o conejo cocinado en achote y envuelto en penca de maguey. Los municipios hidalguenses que preparan este platillo son Real del Monte, Actopan, Ajacuba, Apan y Mineral de la Reforma.</p> <p>Pastes: originarios de Real del Monte, Hidalgo.</p> <p>Tlacoyo de Alverjón: mezcla de maíz en forma ovalada que comúnmente se rellena de alverjón, papa, frijol y garbanzo. Se cuece al comal.</p> <p>Zacahuil: platillo de origen ritual de la Huasteca Hidalguense que también comparte tradición con el norte de Veracruz, el sur de Tamaulipas y San Luis Potosí. Los municipios hidalguenses que preparan el zacahuil son Huejutla, Molango, Calnali y Atlapexco.</p> <p>Bebidas espirituosas</p> <p>Aguamiel: la materia básica con la que se fabrica el pulque es el aguamiel. En Hidalgo numerosas haciendas experimentaron una bonanza derivada del cultivo de los magueyes para la extracción de aguamiel, aunque a partir de la década de 1930, dicha bebida fue desplazada por la masificación en el consumo de cerveza. En algunas regiones, el aguamiel es una bebida de consumo cotidiano que contiene gran cantidad de azúcares y proteínas, además se emplea en la elaboración de panes.</p> <p>Aguardiente de Caña: para hacer el aguardiente de caña, se fermenta la caña de azúcar en recipientes grandes para después ser destilado en un serpentín de evaporación. El proceso es lento y el destilado alcanza los 35°. Para hacer el aguardiente de sabores, se coloca la bebida en recipientes a vapor con los ingredientes naturales, tales como frutas o especias y azúcar. Así se obtiene el aguardiente de acachul, zarzamora, piña, higo, toronjil, café, almendra y canela, entre otros.</p> <p>Carnaval de Huichapan: bebida preparada con tequila, jugo de naranja, canela y azúcar.</p> <p>Vino tipo jerez (acachul): se realiza con una base de 70% de jugo de manzana para todos los sabores, hasta lograr su fermentación. Después se añaden las frutas naturales y azúcar. El más conocido es el de acachul, fruta originaria de Acaxochitlan, pequeña y parecida al capulín, que se da en la zona boscosa y fría del municipio. También se produce vino de mesa de manzana, membrillo, capulín, zarzamora y perón.</p>
<p>Comida típica</p>	<p>Platillos salados: zacahuil, pollo ranchero, pollo huasteco, cecina con enchiladas, chorizo, empanadas, bagre en papatla, ixpepech (tamal grande), barbacoa de carnero y de pollo, conejo en</p>

	<p>adobo, mixiotes de carnero y de puerco, carnitas de cerdo, quesadillas, nopales, mole rojo y verde, tamales, tlacoyos, quesadillas de diferentes rellenos, enchiladas, morelianas, tacos, sopas, quesos, mixiotes; escamoles, larva de hormigas, huevecillos blancos parecidos al arroz inflado que se extraen de los nidos sólo de marzo a abril, que tienen un sabor exquisito y un alto nivel de proteínas, (con ellos se hacen sopas, tamales, guisados compartidos con nopales, huevo o chile y abundan en el Valle del Mezquital); chinicuiles, pequeños gusanos rojos que salen debajo de las plantas de maguey después de las lluvias de otoño, que tiene proteínas y grasas semejantes en cantidad a las carnes frescas de uso común, y un sabor fuerte y que se usan para aderezar salsas o disfrutarlos como botanas se pueden comer en Singuilucan, Santiago de Anaya, Tasquillo, Tepeapulco y Mineral de la Reforma; ximbo, preparación que consta de carne de animales pequeños, en adobo de guajillo, a la que se le agregan nopales y se envuelve en las pencas del maguey para cocerla bajo la tierra (la carne más utilizada es la de pollo, pero también suele usarse la de paloma, tlacuache, zorrillo, ardilla o cacomiztle); gorditas, arroz, mole de guajolote, carnitas, barbacoa, consomé de carnero, tunas, quintoniles, romeros, quelites y fritanga (sangre de carnero frita revuelta con chile y cacahuates).</p> <p>Panes: pan de pulque, de queso y piloncillo, de nuez y de jalea real y galletas de maíz azucarada.</p> <p>Platillos Dulces: cocadas, alegrías, palanquetas de piloncillo y cacahuete, acitrones, piloncillo, conservas de frutas, xohol (masa endulzada con piloncillo, envuelto en hojas de plátano), charamuscas, cacahuete de la región, dulces de leche y pepita, higo, durazno y tejocote.</p> <p>Bebidas: aguas de frutas, caña, piña y melón, achocote (bebida preparada a base de maíz y piloncillo) y café.</p> <p>Bebidas espirituosas: tepache, pulque de diferentes sabores, aguardiente de caña y con manzana, y vinos de mesa.</p>
<p>Mercados</p>	<p>1° de mayo El mercado 1° de mayo, en Pachuca, fue el primer mercado que se estableció en el Estado. Fue incendiado durante la Revolución y reinaugurado el 1 de mayo de 1926.</p> <p>Barreteros Construido en 1925 y considerado una joya aruitectónica, el Mercado de Barreteros ofrece platillos representativos del estado, como la barbacoa, y diversas artesanías.</p> <p>Actopan El tianguis se monta todos los miércoles. Venden fruta, ferretería y ropa, además de ganado.</p> <p>Ajacuba y Tecmatlán El tianguis se instala los lunes. Vende recaudo, fruta, trastes, calzado, ropa, aparatos eléctricos, etcétera. En el municipio se produce pulque y se elaboran tinacales.</p> <p>Calnali El tianguis se pone los domingos. Venden tortillas hechas a mano y cocidas en comal de barro, frijoles de la olla y salsa de molcajete.</p> <p>Chapulhuacán</p>

	<p>Todos los domingos, en la plaza principal, se monta un tianguis. Venden víveres, tabaco, herramientas, dulces, quesos, frutas, verduras, granos, hortalizas, ganado, pollo y ropa entre otras cosas.</p> <p>Huichapan Los domingos, venden ropa, huaraches, rebosos, botas, verduras, frutas, escobetillas, jarros, barbacoa, consomé, menudo, pancita, carnitas y chicharrón.</p> <p>Jacala El tianguis se realiza todos los domingos, se venden productos agrícolas como aguacate, garbanzo, nuez, cacahuete y nopal.</p> <p>Cuesta Colorada El tianguis tiene lugar todos los viernes.</p> <p>Lolotla El tianguis o plaza de Lolotla se lleva a cabo los lunes en Ixtlahuaco y los viernes y sábados en la cabecera municipal. Venden naranja, lima, limón, durazno, manzana, plátano, mango, frijol negro y mono, chile seco y serrano, piloncillo, café, jitomate, cuatecomate (planta medicinal), huevo, ropa, huaraches, zapatos, animales, artículos de fierro, etcétera.</p> <p>Omitlán En Omitlán el tianguis es todos los domingos. Entre los productos más importantes están la carne fresca y la manzana.</p>
<p>Festivales gastronómicos</p>	<p>Fundación de Alfayucan Alfayucan, Hgo. Del 1 al 5 de noviembre En esta fecha se conmemora el aniversario de la fundación del municipio. En la feria se realizan actividades culturales, deportivas, artísticas gastronómicas y sociales.</p> <p>Feria del maguey y la cebada Apan, Hgo. Semana Santa. Venta de artículos de fibra de maguey, venta de pulque, alimentos y bebidas elaborados a base de cebada. Hay juegos mecánicos, venta de antojitos y bebidas.</p> <p>Fiesta del Patrono San Marcos Calnali, Hgo. Del 25 al 27 de abril. Torneos de gallos, carreras de caballos, encuentros deportivos, bailes típicos, programas culturales, juegos mecánicos, comida local y verbena popular.</p> <p>Fiesta de San Juan Bautista Huasca de Ocampo, Hgo. 24 de junio. Misas, charreadas, carreras de caballos, palo encebado, peleas de gallos, deportes, juegos pirotécnicos, bailes y venta de antojitos.</p> <p>Feria del Paste Mineral Monte, Hgo., segunda quincena de octubre. Más de 18 negocios dedicados a la producción y comercialización de paste, se unen para la realización de este evento, en el cual también se promueve a Real del Monte como "Pueblo Mágico".</p> <p>Feria de la Barbacoa</p>

	<p>Actopan, Hgo, primera quincena de julio. Se conmemora la fundación del municipio. Además de barbacoa, hay pulque, tauromaquia, charreadas, bailes populares, música en vivo, fuegos artificiales y juegos mecánicos.</p> <p>Actopan</p> <p>Actopan, Hgo., primera quincena de julio. Se conmemora la fundación del municipio. Además de barbacoa, hay pulque, tauromaquia, charreadas, bailes populares, música en vivo, fuegos artificiales y juegos mecánicos.</p> <p>Muestra gastronómica de Santiago de Anaya</p> <p>Concurso de recetas tradicionales de las poblaciones del Valle del Mezquital. Con el lema “todo lo que corra, camine o vuele, a la cazuela”, en esta muestra realizada a finales de marzo y principios de abril, se presentan platillos elaborados con flores de sábila, garambullo, palma, a lo cual se suman los nopales, quelites, que combinadas con la fauna silvestre como víboras, ardillas, palomas, tlacuaches, cacomiztles, zorrillos, chincoyotes, xa’ues, escamoles y chinicuiles.</p>
<p>Recetas</p>	<p>Pastes (Receta Original)</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <p><i>Pasta.</i></p> <p>2 kg de harina de trigo. 1 kg de manteca. Agua, la necesaria. Sal al gusto.</p> <p><u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se coloca la harina sobre la mesa y se empieza a mezclar poco a poco con la manteca no derretida. 2. Después se agregan la sal y el agua. Se amasa, se extiende y se deja reposar y está lista para hacer las tortillas. 3. Se rellenan con los ingredientes, como una empanada; se doblan y se pegan los bordes y se colocan en la charola. 4. Se barnizan con yema de huevo batida con un poco de leche, y están listas para el horneado. <p>Pastes con pasta hojaldrada</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <p>2 kg de harina de trigo. 2 kg de mantequilla. Agua, la necesaria. Sal al gusto.</p> <p><i>Para el relleno.</i></p> <p>1 kg de papa fresca.</p>

½ kg de carne molida de res.
Cebolla picada.
Perejil o poro picado.
Sal y pimienta negra al gusto.

Preparación

1. Después de amasar, se extiende con el rodillo, se doblan las esquinas hacia el centro.
2. Se repite esa operación por tres ocasiones y se deja reposar.
3. Se lavan las papas y se pican en cuadros pequeños.
4. Se mezcla con la carne y los demás ingredientes
5. Se rellenan las tortillas inmediatamente.

Zacahuil

Es un tamal de grandes dimensiones hecho con masa de maíz martajada mezclada con manteca de cerdo, chiles molidos, especias y sal. Se rellena con trozos grandes de carnes de res, cerdo o pollo y en ocasiones se agrega guajolote. La masa se envuelve en una gruesa cama de hojas de Papatla y se amarra con correas de la misma planta. Se cuece durante más de doce horas en un horno de barro. No en cualquier lugar se puede enrollar esta mezcla. Las familias que se dedican a la producción de este alimento construyen una especie de catre donde colocan las hojas para que la masa tome una forma cilíndrica luego de ser envuelta y apretada con lazos y alambres. Se venden en los mercados de las comunidades o en restaurantes huastecos. Un zacahuil normal pesa entre 30 y 40 kilos, dependiendo la zona, se puede hacer seco o atolado. Es suficiente para hasta 100 porciones.

Mixiote hidalguense

Ingredientes

6 piezas de pollo.
6 nopales.
2 cebollas rebanadas.
3 jitomates picados.
300 g de habas tiernas.
300 g de chícharos cocidos.
6 hojas de epazote.
Chile piquín.
Sal al gusto.
6 hojas de mixiote (pencas de maguey).
Hilo cáñamo.

Preparación

1. Lavar las hojas de mixiote y remojarlas en agua tibia hasta que estén blandas. Dejar escurrir.
2. Picar los nopales y las habas peladas.
3. Poner una pieza de pollo en cada hoja de mixiote, un poco de jitomate, una rebanada de cebolla,

	<p>nopales, habas, chícharos, una hojita de epazote, chile piquín y sal.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Formar una bolsa y atarla con el hilo cáñamo. 5. Ponerla a cocer en una vaporera durante 1 ½ hora. Es importante que la vaporera nunca se quede sin agua.
Historias, leyendas, mitos	<p>Leyenda del aguamiel Xochitl, hija de Papatzin,.0. descubrió la miel prieta de aguamiel y se la entregó al rey Tecpactcantin. Ellos tuvieron un hijo, Mecometzin (hijo del maguey) quien sería el penúltimo rey tolteca.</p>
Rutas gastronómicas	-
Fuentes	<p>Bibliografía Yesenia Peña y Lilia Hernández, <i>Olores y sabores de la cocina hñāñü</i>, INAH, México, 2009.</p> <p>Internet www.mexico desconocido.com.mx/interior/in dex.php?p=nota&idNota=167 www.e-local.gob.mx/work/.../hidalgo/.../13039a.htm www.elclima.com.mx/conoce_mineral_del_monte_hidalgo.htm www.visitmexico.com/wb/.../Visi_real_del_monte http://www.3puntotres.com/Pub/0904A/Rin-Tianguistengo0904A.php http://sopaeditorial.blogspot.com/2008/02/huasca-pueblo-mgico.html http://huautlarinconcitohuasteco.blogspot.com/ http:// de-espacio.spaces.live.com/ default.aspx?sa=868224028 http://www.hidalguia.com.mx/huichapan/costumbres.htm http://www.3puntotres.com/Pub/0904A/Rin-Tianguistengo0904A.php http://www.tulancingo.gob.mx http://www.mexico desconocido.com.mx/interior/in dex.php?idNota=226&p=nota http://sopaeditorial.blogspot.com/2008/02/huasca-pueblo-mgico.html http://de-espacio.spaces.live.com/ default.aspx?sa=868224028 http://www.hidalguia.com.mx/huichapan/costumbres.htm www.mixquiahuala.hidalgo.gob.mx/</p>

ENTIDAD FEDERATIVA: SAN LUIS POTOSÍ

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
<p>Productos con Denominación de Origen</p>	<p>Mezcal La palabra mezcal proviene del náhuatl <i>metlixcalli</i> o <i>metl</i> (palabra general para agaves) e <i>ixcalli</i> (que significa cocido al horno). Entre las culturas prehispánicas se aprovechaban los jugos fermentados del agave con finalidades rituales y medicinales. Los españoles introdujeron alambiques de destilación (de origen árabe). Así nació la industria del mezcal, que resumía conocimientos y prácticas tanto prehispánicas como europeas. Actualmente, esta bebida tiene Denominación de Origen en los estados de Oaxaca, Guerrero, Durango, Zacatecas, Guanajuato, Tamaulipas y San Luis Potosí. En el ejido Miguel Hidalgo (también conocido como laguna seca), en el municipio de Charcas, S.L.P., donde se estableció hace aproximadamente 400 años el convento de las carmelitas, al ver la gran riqueza natural del agave silvestre, se construyó la fábrica de mezcal que tiene 150 mts. de largo, 3 desniveles para poder transportar las mieles por gravedad, sin necesidad de motores eléctricos o bombas: se produce de la misma manera tradicional desde entonces hasta hoy.</p>
<p>Productos de la región</p>	<p>Agricultura: maíz, frijol, alfalfa, sorgo y cebada, jitomate, chile seco y cebolla; para el mercado nacional jitomate, chile y alfalfa; nopalito de nopal tapón (<i>Opuntia robusta Wendl</i>), recolectado principalmente en los estados de San Luis Potosí y Zacatecas para ser desespinado y empacado en arpilleras para concurrir a los mercados de las ciudades más importantes de la región y sobre todo, para llevarlo a las fábricas de la Cd. de San Luis Potosí (La Costeña, Doña María-Herdez, y Coronado) que lo procesan, lo envasan y lo exportan a E.U.A., Canadá y Europa; nopal cambray (son penquitas muy tiernas, obtenidas gracias a la creación de variedades de nopal cultivadas específicamente para ese fin, no tiene espinas y se le llama también nopal manso); Biznaga colorada (flores jóvenes usadas para guisos o para curtirlas en vinagre, se les denomina <i>cabuches</i>) y tallos (se procesan para elaborar los dulces de biznaga); yuca (del que se come mucho el palmito o corazón); mezquite (fruto semileñoso); Garambullo (pequeña fruta del arbusto de la familia de las cactáceas que lleva el mismo nombre, esférica y morada muy oscura, de sabor dulce y de divertido placer a la hora de pizcarla); pitahaya; tuna (roja, blanca, amarilla, anaranjada, morada...).</p> <p>Ganadería: ganado bovino, destinado para la producción de leche, de carne y para el trabajo; ganado porcino; ganado ovino; ganado caprino; ganado equino.</p> <p>Crianza: aves de corral para carne y huevo; abejas y colmenas para la producción de miel.</p>
<p>Alimentos tradicionales y productores</p>	<p>Embutidos: chorizo, longaniza, chicharrón prensado. Quesos: queso ranchero, queso saltierra, queso de cabra, queso fresco, queso panela y requesón. Moles: mole rojo y pipián</p>

	<p>Panadería: panecitos de pulque y campechanas.</p> <p>Dulcería: ates, cajeta de leche de cabra, camote, charamuscas (dulces curtidos de azúcar), cocadas, dulce de dátíl con nuez, garapiñados de cacahuete, nuez, semilla de calabaza, almendra, entre otros; jamoncillos, mazapanes de nuez, almendra y cacahuete, mermelada de tuna y garambullo, natillas, nogate en rollo, nuez encanelada, obleas, palanquetas (de pepita de calabaza, almendra, nuez, cacahuete, ajonjolí), queso de higo, queso de leche con nuez, piñón o almendra (se hacen especialmente en las festividades de navidad), queso de tuna, rollo de guayaba relleno de cajeta y nuez.</p> <p>Conservas: huevos de codorniz en vinagre y escabeche, chiles, nopales, <i>cabuches</i> y palmito en vinagre, mermelada de tuna, garambullo deshidratado y en mermelada.</p>
<p>Comida típica</p>	<p>En San Luis Potosí, los platillos tienden más a combinar vegetales y carnes, mientras que en el centro y el occidente los guisos de carne se acompañan con chile y se preparan muy condimentados. De entre los chiles, los más importantes son el chile chino y el bola.</p> <p>En el altiplano potosino predomina la cocina criolla, como el asado de boda o el pipián (moles del altiplano potosino, son más rudos y perdurables en su sabor que el mole poblano).</p> <p>Platillos salados: asado de boda (guiso de chile ancho y condimentado, en el que se cuecen trocitos de carne de cerdo; este platillo se sirve especialmente en las bodas), asado de puerco, carnitas, frijoles con cola de cerdo, chochas (flores de palma blanca) con cerdo, cecina de res o de puerco salada y secada al sol, barbacoa (puede ser de carnero, borrego, chivo o cerdo) birria, cabrito a las brasas o guisado. Para las fiestas de diciembre, tinga de borrego, fiambre potosino (platillo frío a la vinagreta que combina diversas carnes), conejo <i>ixtlero</i> o en pulque, rata de campo en chile, pollo al ajo y comino, mole de guajolote, guiso borracho (platillo preparado con cerveza y pulque, verduras, carne de pollo, de cerdo y de res) rabo de mestiza, mole de olla con <i>xoconostle</i>, pipián, enchiladas potosinas hechas con masa de maíz colorada y queso con chile serrano, enchiladas de tortilla roja, enchiladas de patogorditas (reellenas de diversos guisados como chile rojo con huevo, frijoles con queso, papa con salsa, carne deshebrada, entre otras), gorditas de horno de masa de maíz quebrado y “tostadas de borracho” (tortilla grande de maíz quebrado y tostada en las brasas a las que se agregan nopales, frijoles, cebolla y salsa picante) tacos rojos con papas y zanahoria, molotes de queso, nopales con papa de monte (papas silvestres pequeñas, blancas), nopalitos guisados con jitomate, cebolla, chile y cilantro, ensalada de palmito y <i>cabuches</i> guisados; tamales de maíz con manteca y sal (centro y altiplano) rellenos de carne de puerco con chile colorado, pollo, picadillo con chile piquín, frijol, queso o rajitas de chile colorado.</p> <p>Platillos dulces: tamales de maíz con manteca, azúcar, pasas, y trocitos de biznaga o fruta cubierta y en ocasiones nueces; camote con leche, capirotada, calabaza en tacha (calabaza cocida en miel de piloncillo), gelatina de tuna, gorditas de cuajada, melcocha de tuna, pinole (maíz tostado, molido y endulzado), queso de tuna con queso fresco, tortillas de harina dulce bañadas con miel de maguey, torrijas bañadas con miel de maguey, <i>quiote</i> (tronco de la flor del maguey que ya sin la flor se cuece en horno, se pela y se rebana en rodajas que dan la apariencia de madera. Su textura es suave, parecida a la de la caña de azúcar, que se puede morder, masticar y exprimir la miel o jugo que trae. Cuando ha quedado seco el bagazo se tira y se vuelve a dar otra mordida a la rodaja.)</p>

	<p>Bebidas: aguamiel (savia del cogollo de maguey (especialmente de los magueyes pulqueros), atole de aguamiel, de mezquite (vainas del mezquite para elaborar atole), de cáscara, de masa y miel de maguey.</p> <p>Bebidas espirituosas: pulque, <i>colonche</i> (bebida alcohólica roja de sabor dulce obtenida por fermentación del jugo de tuna, especialmente de la tuna Cardona u <i>Opuntia streptacantha</i>; dado que solamente se obtiene de junio a octubre, es una bebida típica de las fiestas titulares), mezcal, aguardiente y licor de membrillo.</p>
<p>Mercados</p>	<p>Mercado Hidalgo Calle Hidalgo Centro Histórico San Luis Potosí, SLP De estilo <i>art decó</i>, se construyó sobre el terreno ocupado por el mercado Porfirio Díaz, como parte de las obras para beneficio social promovidas durante el gobierno del general Reynaldo Pérez Gallardo. En los planos elaborados firman como proyectistas Enrique Solano y Roberto Valle. La obra fue entregada por el Gobernador Gonzalo N. Santos el viernes 20 de abril de 1945. En él se venden frutas y verduras frescas, carnes, mariscos y pescados, lácteos, flores, alimentos preparados, sombreros, utensilios varios, artesanías culturales de la región, y tiene fondas en la parte superior, entre otros productos.</p> <p>Mercado República Av. Reforma San Luis Potosí, SLP Ubicado al norte de la avenida Reforma, fue inaugurado el 10 de febrero de 1976. Tiene 950 m² y un amplio estacionamiento. En este mercado es posible encontrar toda clase de productos del estado, frutas, verduras, semillas, flores, moles, lácteos, hierbas, embutidos, carnes de res, puerco, borrego, chivo, pollo, rata de campo y conejo; mariscos y pescados; artículos de cocina y el hogar; artesanías; dulces típicos, comida tradicional, ropa...</p> <p>Mercado Mariano Arista Matehuala, SLP Se inauguró el 15 de julio de 1894. Su construcción se realizó en los terrenos de la antigua plaza Zaragoza. El mercado arista se encuentra a un costado de la Catedral de la Inmaculada Concepción y ofrece artesanías culturales de la región, todo tipo de platillos culinarios, frutas y verduras frescas y muchas cosas más.</p> <p>Región de la Huasteca Además de los tradicionales tianguis que se instalan una vez por semana, en la mayoría de las cabeceras existen mercados municipales.</p>
<p>Festivales gastronómicos</p>	<p>Festival de la Enchilada Rioverdense Río Verde, San Luis Potosí Fecha: última semana de junio y primera de julio. Departamento de Cultura del Municipio de Rioverde. Tel. (487) 8724788</p>

	<p>Muestra Gastronómica de la Feria Nacional Potosina San Luis Potosí. SLP Fecha: Agosto Se lleva a cabo con motivo de la fiesta del Santo Patrono San Luis Rey. El pabellón de la muestra gastronómica tiene puestos de todos los municipios del estado y en ellos se ofrecen los platillos más representativos de cada lugar.</p> <p>Feria de la Charamusca en Matehuala Matehuala, SLP Fecha: abril. Festival gastronómico de la cocina potosina que se realizan en restaurantes como el del Hotel Westin.</p>
<p>Recetas</p>	<p>Enchiladas Rioverdenses <u>Ingredientes</u> 750 g de masa para tortillas. 300 g de chorizo. 3 piezas de chile ancho . 1 cebolla. 2 tazas de frijoles bayos. 3 papas. 3 zanahorias. 6 hojas de lechuga. ½ l de aceite. 2 aguacates. 1 taza de queso rallado. Sal y pimienta al gusto. <u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pican y cuecen las zanahorias y las papas en una olla pequeña con ajo y cebolla. Después se pican los jitomates y la cebolla, y se apartan en un recipiente. 2. Se remojan los chiles en una taza con agua caliente para que se suavicen, se licúan y cuelan. 3. Se agregan los chiles licuados a la masa y mezcla hasta que se suavice un poco. Se toman pequeñas porciones y se aplanan de tal forma que formen círculos como las tortillas. 4. Se colocan en un comal o sartén caliente y se dejan ahí hasta que la masa deje de estar cruda. Se deben voltear constantemente hasta que se pongan ligeramente oscuras. 5. En una sartén se sazona el chorizo y se integran las papas y las zanahorias; debe dejarse que la grasa integre todos los ingredientes. 6. Se fríen ligeramente las tortillas, se retira el exceso de grasa y se rellenan con frijoles y chorizo; se enrollan y colocan en un recipiente dejándolas reposar durante unos minutos. 7. Los tacos se deben calentar en una sartén o comal y servirse con rebanadas de aguacate, lechuga desinfectada y picada y jitomate picado.

Pemoles

Ingredientes

1 kg de harina de maíz.
½ kg de manteca vegetal.
1 cucharada de polvo de hornear.
1 1/2 taza de azúcar.
1 taza de café líquido.

Preparación

1. A la harina de maíz agregarle medio kilo de manteca vegetal, una cucharada de polvo para hornear y una taza y media de azúcar.
2. Batir todos los ingredientes; agregarles una taza de café líquido.
1. Hacer rueditas de esa masa y meterlas al horno de leña o panadero unos 10 o quince minutos.

Ensalada de *cabuches*

Ingredientes

Para vinagreta

1 cebolla mediana finamente picada.
2 jitomates grandes finamente picados.
½ taza de claras de huevo cocidas, finamente picadas.
½ taza de aceitunas verdes, finamente picadas.
½ taza de perejil finamente picado.
¾ taza de vinagre de manzana.
¾ taza de aceite vegetal o de oliva.
Pimienta.

Sal al gusto.

Para ensalada

16 rebanadas de palmito enlatado o fresco, asado.
4 tazas de *cabuches* enlatados.

Para guarnición

¼ taza de cilantro picado.

Preparación

La vinagreta

1. En un tazón de vidrio ponga la cebolla, el jitomate, las claras de huevo cocidas, las aceitunas, el perejil, el vinagre, la pimienta y la sal.
2. Agregue poco a poco el aceite; revuelva con un tenedor hasta que se incorpore la vinagreta.
3. Refrigere durante 2 o 3 horas.

Para servir

1. En cada plato coloque 2 rebanadas de palmito y ½ taza de *cabuches*.

2. Sirva la vinagreta en el centro del plato.
3. Adorne con cilantro.

Flor de Palma

Ingredientes

1 kg flor de palma.
¼ kg cebolla.
¼ kg jitomate.
1 cucharada de orégano.
Aceite.
Chiles serranos.

Preparación

1. Cortar las flores de palma y cocer en agua con sal, escurrir.
2. Freír en aceite cebolla picada, dejarla acitronar y agregar jitomates y chiles (picados).
3. Incorporar las flores picadas, sazonar y espolvorear orégano; dejar cocinar cinco minutos y servir.

Nopalitos rellenos

Ingredientes

12 nopalitos.
½ kg tomate verde.
2 huevos.
1 manojo de cilantro.
2 cucharadas de harina.
Queso.
Aceite.
Chiles serranos.

Preparación

1. Limpiar y cocer los nopalitos en agua con sal.
2. Batir los huevos a punto de turrón.
3. Abrir los nopalitos por la parte gruesa (no cortar por completo), rellenar con una rebanada de queso, cubrir con harina y pasarlos por huevo batido.
4. Freír en aceite y bañarlos con salsa verde.
5. Para preparar la salsa, cocer los tomates con los chiles y licuar con cilantro, freír en aceite y sazonar.

Enchiladas Potosinas

Ingredientes

¼ kg de chile ancho.

1 kg de masa de maíz.
Sal al gusto.
100 g de chile serrano al gusto.
¼ kg de tomate verde.
1 diente de ajo.
1 queso ranchero chico.
Aceite para freír.

Preparación

1. Limpiar los chiles anchos, remojar en agua caliente y molerlos.
2. Revolver los chiles molidos con la masa, poner sal al gusto y amasar.
3. Hacerlas tortillas; poner cada tortilla en el comal y, antes de voltearla, ponerle queso con salsa; doblar y dejar cocer bien.
4. Freír las enchiladas en aceite caliente.
5. Servir con crema, frijoles refritos y guacamole.

Salsa

1. Cocer los tomates
2. Con los chiles serranos, moler con el diente de ajo, poner sal al gusto, mezclar con el queso desmoronado.

Tacos potosinos

Ingredientes

½ kg pulpa de cerdo.
4 chiles anchos.
2 chiles mulatos.
2 chiles pasilla.
2 dientes de ajo.
1 trozo de cebolla.
1 trozo de tortilla frita.
Almendras tostadas.
Tortillas recién hechas.
Sal al gusto.

Preparación

1. Cocer la carne con ajo, cebolla y sal, colar y deshebrarla.
2. Desvenar los chiles y asarlos ligeramente, remojarlos en caldo caliente, cuando suavicen, licuarlos con ajo, cebolla, un trozo de tortilla y almendras; freírlos en un poco de aceite y sazonar con sal.
3. Agregar un poco de caldo, hervir a fuego suave hasta que la preparación espese.
4. Calentar el aceite a fuego medio, remojar las tortillas en la salsa y luego freírlas.
5. Rellenarlas con carne y doblarlas a la mitad, colocar los tacos en una vaporera y mantenerlos

calientes hasta el momento de servir.

Tacos arrieros

Ingredientes

½ kg tortillas calientes
¼ kg carne molida
6 chiles verdes.
3 limones (su jugo).
1 diente de ajo.
1 jitomate.
1 rama de cilantro
1 trozo de cebolla.
½ col.
2 cucharadas de aceite.
sal, al gusto.

Preparación

1. Freír la carne en aceite, condimentar con sal y revolver hasta que se le quite el color rojo.
2. Agregar la cebolla, ajo y jitomate (picados); dejar sazonar.
3. Picar la col y el cilantro, añadir la mitad del jugo de limón y sal.
4. Hacer los taquitos con las tortillas sin freír, rellenar con picadillo, ensalada de col y salsa al gusto.
5. Para preparar la salsa, moler los chiles con el resto del jugo de limón y condimentar con sal.

Verdolagas y Quelites con carne de Puerco

Ingredientes

½ kg carne de puerco.
½ kg chiles poblanos.
½ kg quelites.
½ kg verdolagas.
¼ kg cebolla.
¼ kg jitomates.

Aceite.

Preparación

1. Cocer las verdolagas y los quelites en agua con sal.
2. Cocer la carne de puerco en trocitos (por separado).
3. Asar los chiles poblanos y cortarlos en rajas.
4. Freír en aceite la carne, agregar las verdolagas y los quelites, los jitomates y la cebolla (picados).
5. Por último, añadir las rajas de chile poblano.
6. Cocer a fuego lento durante diez minutos.

Mole de Olla

Ingredientes

½ kg calabacitas.
½ kg cuete.
¼ kg chamorro de cerdo.
¼ kg chambarete.
4 chiles anchos.
4 elotes.
4 xoconostles.
3 dientes de ajo.
1 cebolla.
½ taza de vinagre.
3 cucharadas de aceite.
Cilantro y cebolla (picados).
Sal y epazote, al gusto.

Preparación

1. Tostar y remojar los chiles en vinagre; licuar con ajo y cebolla.
2. Dorar la carne en aceite caliente, agregar la preparación anterior, los *xoconostles*, verduras y sal.
3. Añadir dos litros de agua y dejar cocer a fuego medio.
4. Servir con cebolla, cilantro y epazote.

Asado de Cerritos

Ingredientes

1 kg carne de puerco (en trocitos).
¼ kg manteca.
10 dientes de ajo.
10 pimientas gordas.
8 chiles anchos (dorados y hervidos).
3 clavos.
1 raja de canela.
1 taza de agua.
¼ taza de vinagre.
1 pizca de cominos.
1 pizca de orégano.
Sal al gusto.

Preparación

1. Dorar la carne en manteca, licuar los chiles con vinagre y especias; agregar y freír hasta resecar.
2. Añadir agua y sal, hervir a fuego suave y retirar al espesar la salsa.

Guiso borracho

Ingredientes

Carne

- 1 kg cabrito (en trozos).
- 1 kg carne de puerco (en trozos).
- 1 kg cecina de res.
- 1 pollo entero (en piezas).
- ½ kg chorizo frito (rodajas gruesas).

Verduras

- 1 kg chayotes limpios (partidos).
- ½ kg ejotes limpios (en trozos).
- ½ kg jitomate picado.
- ½ kg manzana (en trozos).
- ½ kg nopalitos picados.
- ½ kg papas (partidas).
- ½ kg zanahorias (partidas).
- 4 elotes en rebanadas.
- 1 cebolla grande picada.
- 1 repollo mediano (col).

Especias

- 5 hojas de laurel.
- 4 clavos de olor.
- 1 raja de canela.
- 1 cabeza de ajo (mediana).
- 1 cucharada de mejorana.
- 1 cucharada de orégano.
- ½ cucharadita de pimientos.
- ½ cucharada de tomillos.

Chiles

- 5 chiles chinos secos (desvenados y tostados).
- Rajas de chiles en vinagre.
- 1 cucharada de chile piquín seco (tostado).

Otros ingredientes

- 4 l de pulque.
- Aceite.
- Sal y azúcar al gusto.

Preparación

1. Asar la cecina y partirla en trozos.
2. Cocer el cabrito con cebolla, ajo y sal (no debe quedar muy cocido).

3. Freír la carne de puerco, cubrirla con agua, añadir sal y dejarla resecar; dorarla en su misma grasa (no debe quedar muy dorada).
4. Cocer el pollo con cebolla, ajo y sal (no debe quedar muy cocido).
5. Moler en molcajetes las especias con ajo.
6. Calentar aceite en una cazuela honda de barro y freír las papas, cebolla y los jitomates (picados).
7. Agregar las verduras y freír un poco más, añadir el pulque colado y la carne (sin caldo).
8. Agregar las especias molidas con los chiles licuados y cocer a fuego lento; sazonar con sal y azúcar y dejar cocer.
9. Añadir el chorizo y los nopalitos (cocidos y enjuagados), los chiles en vinagre, elotes cocidos, laurel y trozos de manzana; cocer y revolver con cuidado.

Fiambre potosino

Ingredientes

- 1 kg lengua de res.
- 1 pollo tierno.
- 4 patitas de puerco (tiernas).
- 4 papas.
- 4 zanahorias.
- 3 jitomates en rebanadas.
- 2 aguacates.
- 2 betabeles.
- 2 pepinos picados.
- 1 cebolla.
- 1 hoja de lechuga.
- 1 taza de chicharos.
- 1 taza de ejotes.
- ½ taza de aceite de oliva.
- ¼ taza de vinagre.
- 1 cucharada de mostaza.
- 1 cucharada de perejil picado.
- Hierbas de olor.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Cocer la lengua con un poco de vinagre, sal, pimienta y hierbas de olor, pelarla y rebanarla.
2. Cocer el pollo con cebolla y sal, partirlo en trozos grandes.
3. Cocer las patitas con hierbas de olor, sal, pimienta y vinagre; cortarlas en cuatro pedazos.
4. Cocer las verduras, picarlas y sazonarlas.
5. Colocar en un platón la carne y las verduras y adornar con lechuga, betabel, tiras de aguacate y pepino.

6. Mezclar vinagre, aceite de oliva, sal, pimienta, mostaza y perejil picado; aderezar el platillo con esta mezcla.

Gorditas de horno

Ingredientes

¾ kg maíz.
¼ kg queso.
300 g azúcar.
¼ litro de jocoque.
2 cucharadas de canela molida.
1 cucharada de polvo para hornear.
Manteca.

Preparación

1. Cocer y licuar el maíz.
2. Agregar azúcar, jocoque y queso, batir.
3. Añadir canela y polvo para hornear, hacer unas tortillas gordas.
4. Colocar las gorditas sobre charolas de horno engrasadas, cocer en el horno (210 grados C).

Panecitos de pulque

Ingredientes

½ kg harina.
¼ kg azúcar.
¼ kg manteca.
¼ l de pulque.
1 cucharada de azúcar.
1 cucharadita de sal.

Preparación

1. Cernir harina con sal y una cucharada de azúcar.
2. Batir la mezcla hasta que quede espumosa.
3. Mezclar con harina y con pulque.
4. Extender la masa con un rodillo, cortar las galletas y espolvorear azúcar; colocarlas sobre charolas engrasadas y hornear hasta que se doren.

Gelatina de tuna

Ingredientes

6 tunas rojas.
1 taza de azúcar.
2 cucharadas de grenetina en polvo.

1 cucharada de jugo de limón.

Crema batida.

Preparación

1. Limpiar las tunas y pasarlas por un colador para separar las semillas.
2. Hervir cuatro tazas de agua con azúcar, al soltar el hervor, agregar grenetina disuelta en media taza de agua.
3. Retirar del fuego y añadir la pulpa de tuna y jugo de limón; verter la mezcla en un recipiente y refrigerar.
4. Desmoldar y adornar con crema batida.

Pelo de Ángel

Ingredientes

2 kg azúcar.

¼ kg piñones sin cáscara.

2 hojas de higuera ó 2 limones.

1 chilacayote mediano.

3 l de agua.

2 cucharadas de cal.

Preparación

1. Quitarle la cáscara al chilacayote y partirlo en trozos medianos.
2. Colocar trozos de chilacayote en una cazuela de barro con agua y cal (deben quedar totalmente cubiertos); dejarlos reposar toda la noche.
3. Enjuagarlos al día siguiente con bastante agua (no deben quedar residuos de cal); ponerlos a cocer.
4. Retirar y colocar en un recipiente, deshebrar finamente y eliminar las semillas.
5. Poner a fuego medio un kilo de azúcar con dos tazas de agua y el chilacayote deshebrado durante media hora; revolver constantemente, retirar del fuego y dejar reposar 24 horas.
6. Poner nuevamente a fuego moderado, agregar otro litro de azúcar y revolver constantemente hasta que la preparación tenga color dorado claro y quede un poco de miel.
7. Agregar dos hojas de higuera y los limones (partidos a la mitad); retirar del fuego, dejar enfriar y adornar con piñones.

Tacos Camila

La tortilla ya cocida se remoja en salsa de jitomate previamente sazonada; se le pone queso, se enrolla y se fríe sin dorar: Se sirven en un plato cubierto de lechuga picada, se cubren con papas y zanahorias cocidas y sancochadas, y se les espolvorea queso. Se les acompaña con chiles y cueritos o patitas en vinagre.

Queso de Tuna

	<p>La forma de preparación es la siguiente: se cortan los trozos de penca que presentan los frutos maduros, esto es, cuando la cáscara o epicarpio de la tuna tiene una coloración rojiza. La fruta se pela en forma manual y luego se despulpa mecánicamente, la pulpa así obtenida se pone a calentar a fuego directo en un cazo de cobre para concentrarla (desde 18 hasta 80 ‘Brix). El proceso puede durar hasta cinco horas, tiempo durante el cual se agita constantemente, el punto final se determina cuando al mover la pala se logra observar el fondo del cazo. Una vez que alcanza la concentración y consistencia deseada, se retira del fuego y se continúa agitando hasta enfriar. A este producto de alta viscosidad se le denomina “melcocha”. Una vez que la melcocha se enfría, se masajea golpeándola con fuerza sobre una piedra grande, lisa y humedecida, por 10 a 15 minutos hasta que cambia de color (se toma más clara) y ya no se adhiere o pega a la piedra.</p> <p>Durante el masajeado se pierde humedad, lo que finalmente facilita el moldeado de la masa chiclosa resultante, la cual se coloca en moldes rectangulares de madera humedecidos, en los que permanece de 12 a 15 horas al cabo de lo cual ya se tienen los quesos de tuna.</p>
<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>El Médico y el folklore (Francisco Padrón) “¡Ay como me gusta el ponche, su aguamiel y su colonche, chulo, San Luis Potosí!”</p> <p>El aguanieve (San Luis Potosí, 1966) Aguanieves se entretejen. El que de amores padece Y en el agua cristalina Toda la noche camina, En el patio le amanece, Mirando <i>pa´</i> la cocina.</p> <p>Muy agradable se bebe Al tenerse mucha sed; ¡ qué sabrosa es la aguanieve, Más sabrosa que el café: Se pasa muy suave y breve!</p> <p>¡ Qué sabrosa es la aguanieve, Y más en camino real¡ Con mucho gusto se bebe, Se refresca el paladar</p>

	<p>Y el alma se conmueve.</p> <p>Una dicha muy completa Hace sentir la aguanieve; Aunque esté el hombre a dieta, Jamás a dañar se atreve: Lo dice Benito Iztea. “Aguadores, ¡qué sed traigo!, Dijo un infeliz soldado; Vale más ser apacible, Y no ser apasionado”.</p>
Rutas gastronómicas	-
Fuentes	<p>Bibliografía</p> <p>Ávila Hernández, Dolores Et Al., <i>Atlas cultural de México. Gastronomía</i>, SEP / INAH / Grupo Editorial Planeta, México, 1988.</p> <p>Bonomi, Ezio, <i>Tradición y Sabor. 120 recetas de nopal</i>, La Casa del Tiempo, San Luis Potosí, 2009.</p> <p>Canirac, <i>En su punto</i>, Canirac (sin datos).</p> <p>Chemin Bässler, Heidi (Compiladora), <i>Recetario Pame de San Luis Potosí y Querétaro</i>, No. 26, Conaculta-Dirección General de Culturas Populares e Indígenas, México D.F., 2004.</p> <p>Dirección General de Promoción del Turismo, <i>Gastronomía del Estado de San Luis Potosí</i>, Dirección General de Promoción del Turismo, México DF, 1989.</p> <p>Flores Valdez, A. Claudio, Juan M. de Luna Esquivel, y Pedro P. Ramírez Moreno, <i>Mercado Mundial de la Tuna</i>, Apoyos y Servicios a la Comercialización Agropecuaria / Universidad Autónoma Chapingo / Centro de Investigaciones Económicas, Sociales y Tecnológicas de la Agroindustria y de la Agricultura Mundial, Chapingo, 1995.</p> <p>Gobierno del Estado de San Luis Potosí, <i>San Luis Potosí, Ciudad Luz de México</i>, Gobierno del Estado de San Luis Potosí, San Luis Potosí, 2008.</p> <p>Iturriaga de la Fuente, José, <i>San Luis Potosí, La cocina en la república mexicana, Panorámica de la gastronomía mexicana</i>, Conaculta-Dirección General de Culturas Populares e Indígenas, México D.F., s/a.</p> <p>Monroy Castillo, María Isabel, Cristina Barros, Sandra Castro y Marco Buenrostro, <i>Cuadernos de cosina de barrios guizados, Hazienda de Peñasco San Luis Potosí 1773</i>, Fundación Herdez / Gobierno del Estado de San Luis Potosí, San Luis Potosí, 2007.</p> <p>Montejano y Aguiñaga, Rafael, <i>Guía de la Ciudad de San Luis Potosí</i>, 6° edición, Gobierno del Estado de San Luis Potosí / Academia de Historia Potosina, A.C. / Dirección Estatal de Turismo, San Luis Potosí, 1998.</p> <p>Ortiz González, Imelda, <i>El Funcionalismo en la Ciudad de San Luis Potosí, Un Análisis Crítico</i>, (sin datos).</p> <p>Padrón, Francisco. <i>El Médico y el Folklore</i>, UASLP, San Luis Potosí, 1956.</p> <p>Salas de León, Sonia y Elia, <i>La comida potosina</i>, Universidad Abierta de San Luis Potosí, San Luis Potosí, 1998.</p> <p>Internet</p> <p>www.lacuracao.com/San-Luis-Potosi.-Recetas-del-Estado_MPD156969.html.</p>

ENTIDAD FEDERATIVA: TAMAULIPAS

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	<p>Tequila El tequila cuenta con denominación de origen desde 1977 y, para muchos de sus consumidores, tiene carácter histórico, cultural y sentimental. Su producción y consumo llevan implícito una tradición (el cultivo del agave, el proceso de fermentación, la destilación y modo de consumirse). El tequila se consolidó como una bebida mexicana con Denominación de Origen, en virtud de que sus métodos de producción datan de la época prehispánica y son únicamente posibles en una zona específica de nuestro país que abarca los estados de Jalisco, Nayarit, Guanajuato, Tamaulipas y Michoacán.</p> <p>En el caso de Tamaulipas 11 municipios están integrados en la Denominación de Origen del tequila: Aldama, Altamira, Antiguo Morelos, Gómez Farías, González, Llera, Mante, Nuevo Morelos, Ocampo, Tula y Xicotencatl.</p>
Productos de la región	<p>Agricultura: soya, sorgo, cebolla, naranja, toronja y mandarina. Pesca: lisa, bagre, trucha, ostión y camarón.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>-</p>
Comida típica	<p>Platillos salados: panzaje de res (carne de res al vapor, preparada con tomate, cebolla, chile serrano, manteca de puerco, aceitunas, ajo, pimienta, sal, hojas de laurel y tomillo), estofado y asado de puerco, cabrito en su sange, escabeche de robalo, mole de papas con camarón, ropa vieja, cabrito asado y en salsa, cabrito al pastor, costillas de puerco, menudo norteño, carne de puerco en salsa verde, nopales en pipián con mole o con chicharrón, picadillo de res, cebiche de pescado, pescado lampreado, frijoles charros, sange de puerco, papas lampreadas en caldo, calabazas rellenas, pozole, nopales al estilo canoas, pescado en micro, pipián casero, calabazas rellenas, calabazas con elote, cabrito en amarillo, camarones en su jugo, quelites con masa y chiles de color, caldo oreado de cola o espinazo de res, carnitas, albóndigas, pata de concha, pescado frito, tacos de barbacoa, nopales regionales, pechuga con tocino, cortadillo, frijoles con manteca de puerco, guisado de res, carne asada, orejones de calabacitas, caldillo de flor de calabaza, <i>cabuches</i> (las flores de la biznaga), pipián de calabaza, cabrito al pastor, corazones de penca de nopal, albóndigas de nopal, cecina, verdolagas, tacos sudados, <i>chibelitos</i> de sábila (tiras de sábila con huevo), pulpa de maguey, palmito con picadillo o adobado, pipián, salpicón de jaiba, tortas de garbanzo, nopales con huevo, fritada, cogollo de sotol, comalada de mariscos (mariscos al comal), caldillo de tasajo, liebre o conejo frito, guiso de calamares, enchiladas tultecas, machaca con huevo, huevos asados, tortilla de huevo, flor de palma, migas norteñas, gorditas, migadas y flor de pita. Tamales de venado, de guajolote, revueltos o de manteca, pollo en achiote, zacahuil.</p> <p>Platillos dulces: buñuelos, dulces de leche, galletas de piloncillo, <i>mexquitamal</i>, dulce de frijol,</p>

	<p>panochas de masa con piloncillo, pepitorias, arepitas, pan de elote y natas, chongos zamoranos, cochinitos de piloncillo, conserva de maguey, gordas de horno, champurrado de maíz de teja, dulce de piña con camote, gaznates, mermelada de nopal, empanadas de piña o calabaza, <i>pemoles</i> (panecillos a base de maíz, manteca y café), cajeta quemada y capirotada.</p> <p>Bebidas: atole de rabio (con canela y plátano macho), de pinole, de maíz de teja, de mezquite, de arroz, blanco, de naranja, de grano de maíz o de piloncillo, de aguamiel, de semilla de caña; bebida de nopal y sábila, agua de <i>huapilla</i> (tepache) o de tula y miel seba.</p> <p>Bebidas espirituosas: mezcal, ponche de guayaba y bebida de tamarindo.</p>
<p>Mercados</p>	<p>Mercado Maclovio Herrera Nuevo Laredo Se inauguró en 1947 pero un incendio lo destruyó a finales de los 80s. En 1985 fue reinaugurado con el nombre de Mercado de Reforma, pero la gente le sigue llamando Maclovio Herrera. Venden artesanías, trajes tradicionales, dulces, piñatas, joyería y gastronomía de la región.</p> <p>Mercado Arguelles Ciudad Victoria En 1901 se fundó el Parián, actualmente el mercado Arguelles. El Parián jugaba un papel importante en la economía de los victorenses que acudían a comprar sus comestibles, y de los comerciantes que, ligados a los productores, ofrecían todo tipo de alimentos y otros productos.</p> <p>Mercado Juárez Matamoros Fue construido en 1835, pero por guerras y desastres naturales ha sufrido muchos cambios. En 1873 recibió su nombre en honor a don Benito Juárez. Durante el s. XX fue el centro de abastecimiento más importante para la ciudad. Vendían carne, hierbas, comida preparada, medicinas, zapatos, artesanías, joyas, curiosidades, licores, ropa, etcétera.</p>
<p>Festivales gastronómicos</p>	<p>Fiestas de Abril Tampico, Tam. Fecha: marzo / abril (variable)</p> <p>Festival de Música y Danza Janambres Cd. Victoria, Tam. Fecha: mayo (segunda quincena)</p> <p>Festival de la Frontera Matamoros, Nuevo Laredo y Reynosa, Tam. Fecha: mayo</p> <p>Expo Feria Reynosa, Tam. Fecha: julio / agosto (variable)</p>

	<p>Expomex Nuevo Laredo, Tam. Fecha: Septiembre</p> <p>Festival Internacional Tamaulipas Cd. Victoria, Tam. Fecha: octubre (mediados)</p> <p>Festival Internacional Reynosa Reynosa, Tam. Fecha: octubre</p> <p>Festival Internacional de Otoño Matamoros, Tam. Fecha: Octubre</p> <p>Festival Ofrenda Nuevo Laredo, Tam. Noviembre</p>
<p>Recetas</p>	<p>Enchiladas Tultecas</p> <p><u>Ingredientes</u> 1 kg de maíz blanco. 20 g de chile cascabel. 1 kg de papas. ¼ de cebolla. ¼ de chorizo. 1 pieza mediana de queso. Chile piquín o serrano al gusto. 1 lechuga. 1 l de aceite. Aguacate al gusto. Pollo al gusto. Cecina al gusto. Limón agrio al gusto. Jitomate rojo al gusto. Sal y cominos al gusto.</p> <p><u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Raye el queso. 2. Lave la lechuga, pique y agregue el limón. 3. Ponga el nixtamal, lave y muele junto con el chile cascabel desvenado para que salga la masa roja. Sazone con la sal y los cominos.

4. Haga tortillas delgadas con la masa.
5. Pele y corte las papas en cuadros. Hierva y una vez cocidas, escurra.
6. Fría el chorizo y agregue las papas. Sazone.
7. Fría las tortillas en aceite y rellene de las papas con chorizo. Agregue la lechuga y espolvoree el queso. Adorne con un poco de jitomate finamente picado y si se desea, acompañe con un pedazo de cecina, una pieza pollo o rajas de aguacate. Sirva calientes con una taza de café de olla.

Cabuches de biznaga

Ingredientes

- ½ kg de cabuches (flores de la biznaga).
- 1 l de agua.
- Sal al gusto.
- 3 dientes de ajo.
- ½ cebolla.
- 3 chiles cascabel asados y molidos.
- Pimienta y cominos al gusto.
- 5 huevos.
- Aceite.
- 4 jitomates.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 4 ramas de perejil.

Preparación

1. Hierva los cabuches en el litro de agua con sal. Escurra y forme con ellos tortitas del tamaño de su palma de la mano.
2. Bata el huevo y fría en aceite.
3. Muela el jitomate, la cebolla y el ajo. Fría el jitomate y agregue el perejil. Sazone.
4. Agregue las tortitas al caldillo y deje al fuego por 5 minutos antes de servir.

Atole de Rabio

Ingredientes

- 2 rajas de canela.
- 1 pizca de pimienta.
- 1 plátano macho frito, en rodajas para freír.
- 1 taza de masa.
- Azúcar al gusto.
- 1 l de agua.

Preparación

1. Hierva el agua con canela, pimienta y un poco de azúcar.

2. Aparte, disuelva la masa y agregue al agua con canela. Mueva constantemente para que no se pegue.
3. Cuando esté cocido el atole, agregue las rodajas de plátano y sirva.

Empanadas de camarón

Ingredientes

- ¾ kg de masa de maíz.
- ¼ taza de manteca.
- ½ plátano macho cocido.
- ¼ kg de camote blanco cocido.
- 50 g de harina.
- ½ kg de camarones sin cabeza, cola y caparazón.
- 4 dientes de ajo picados.
- 1 cebolla picada.
- 2 jitomates asados, sin piel y picados.
- 1 rama de perejil picada.
- ½ tz de aceitunas sin hueso picadas.
- 1 chile verde picado.

Aceite.

Sal.

Preparación

1. Limpie los camarones y reserve.
2. Mezcle la masa con la manteca.
3. Licue el plátano con el camote y un poco de agua e incorpore a la masa.
4. Agregue poco a poco harina, sal y agua, hasta obtener una masa manejable.
5. Acitrones la cebolla y agregue los ajos, jitomates, perejil, aceitunas, chile y camarones. Sazone.
6. Forme bolitas con la masa, de tal manera que después pueda hacer tortillas con ellas. Ponga el relleno en el centro y doble para cerrar.
7. Fría las empanadas en aceite y deje enfriar unos minutos antes de comerlas.

Asado de cerdo

Ingredientes

- ¾ kg de maciza de cerdo cortada en trozos.
 - 300 g de chile cascabel.
 - 2 dientes de ajo.
 - 1 cucharadita de comino.
- Vinagre.
Manteca.

Sal.

Pimienta.

Preparación

1. Desvene los chiles y hierva.
2. Muela con el vinagre. Reserve junto con el agua de cocción.
3. En una cazuela con manteca, fría la carne.
4. Muela los ajos y los cominos. Añada a la carne y salpimiento.
5. Agregue los chiles molidos con un poco de agua de cocción a la carne.
6. Deje hervir, sazone y sirva acompañado de tortillas.

Pastel de jaiba

Ingredientes

½ kg de pulpa de jaiba.
300 g de jitomates asados y sin piel.
1 cebolla picada.
2 dientes de ajo picados.
3 ramitas de perejil picadas.
1 chile verde picado.
½ kg de harina.
3 cucharaditas de polvo para hornear.
1 barra de mantequilla pomada.
4 huevos.
1 cucharada de azúcar.
Leche.
Aceite.
Mantequilla para engrasar.
Sal.

Preparación

1. Precaliente el horno a 180°C.
2. Muela los jitomates con cebolla, ajo, chile y un poco de agua. Cuele.
3. En un sartén fría la salsa, agregue el perejil y la pulpa de jaiba. Deje que se reduzca un poco el guiso.
4. Cierna la harina y los polvos para hornear sobre una mesa. Forme una fuente con tres huevos, mantequilla, azúcar y una cucharadita de sal. Incorpore todo y añada leche, poco a poco, hasta formar una pasta suave.
5. Divida la masa en dos partes, una más grande que la otra, y extienda con el rodillo.
6. Engrasar el molde y forre el fondo con la masa.
7. Rellene con la jaiba y cubra con masa, sellando las orillas con los dedos.
8. Pinche la masa con un tenedor y barnice con huevo.

	9. Hornee hasta que la masa esté cocida y dorada.
Historias, leyendas, mitos	-
Rutas gastronómicas	-
Fuentes	Bibliografía Dirección de patrimonio histórico y cultural , <i>Tamaulipas, aromas y sabores</i> , Dirección de patrimonio histórico y cultural, México, s/a.



Ruta una experiencia virreynal

Zacatecas, Aguascalientes, Guanajuato y Jalisco

ENTIDAD FEDERATIVA: ZACATECAS

CONCEPTO	INFORMACION REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	-
Productos de la región	<p>Agricultura</p> <p>Región Sureste: nopal en los municipios de Ojocaliente, Pinos, Villa González Ortega, Villa Hidalgo, Loreto, Trancoso y Panfilo Natera:</p> <p>Región Centro Norte: chiles mirasol, ancho, puya, pasilla, mulato, guajillo y árbol en los municipios de Calera, Villa de Cos, Fresnillo, Morelos, Guadalupe, Enrique Estrada y Río Grande:</p> <p>Región Centro y Noroeste: frijoles flor de mayo, flor de junio y negro en los municipios de Río Grande, Sombrerete, Miguel Auza, Juan Aldama, Sain Alto, Fresnillo, Calera, Morelos y Enrique Estrada.</p> <p>Región Sur: guayaba en los municipios de Jalpa, Juchipila, Apozol, Huanusco y Moyahua.</p> <p>Región Centro: durazno en los municipios de Jerez, Zacatecas y Fresnillo.</p> <p>Regiones Sureste y Centro Norte: ajo en los municipios Loreto, Villa de Cos, Calera, Fresnillo y Morelos.</p> <p>Región Centro: vid en los municipios de Fresnillo, Trancoso, Ojocaliente, Luis Moya y Jerez.</p> <p>Ganadería</p> <p>Región Centro Norte y Sur: queso fresco, añejo y chihuahua en los municipios de Miguel Auza, Sombrerete, Fresnillo, Loreto, Jerez, Zacatecas, Luis Moya, Monte Escobedo, Valparaíso y Teúl de González Ortega.</p> <p>Región Norte: carne de caprino en los municipios de Mazapil, El Salvador, Melchor Ocampo y Concepción del Oro.</p> <p>Región Centro Norte: carne de ovino en los municipios de Fresnillo, Jerez, Villa de Cos, Sombrerete, Calera, Guadalupe, Río Grande y Juan Aldama.</p> <p>Región Norte y Suroeste: carne de bovino en los municipios de Monte Escobedo, Valparaíso, Fresnillo, Jerez, Villa de Cos, Sombrerete, Juan Aldama, Villanueva, Tlaltenango, Nochistlan, Nieves, Francisco R. Murguía y Jalpa.</p> <p>Crianza</p> <p>Abeja en los municipios de Jerez, Fresnillo, Villanueva, Luis Moya, Loreto y Guadalupe.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Embutidos</p> <p>Chorizo, moronga y queso de puerco</p> <p>Quesos</p> <p>Queso ranchero, cuajado, queso enchilado, queso seco blando, queso asadero, requesón, jocoque.</p>

	<p>Moles Mole Zacatecano, casero, ranchero, verde, de pepita y pipián.</p> <p>Chocolate Chocolate casero y de metate.</p> <p>Pan Pan tradicional, ranchero, de trigo, de maíz, <i>condoches</i>, semitas y bollos de maíz.</p> <p>Dulces Dulces de leche, greñudas, melcochas, dulce de calabaza, camote, chilacayota, biznaga, xoconostle, dulces cristalizados, dulces y orejones de tuna, ponteduro de maíz, muéganos.</p>
Comida típica	<p>Platillos Salados: asado de boda, mole zacatecano, cola de res zacatecana, garbanzete con arroz, pacholes zacatecanos, enchiladas zacatecanas, carnitas o birria de puerco, conejo zacatecano en adobo, picadillo de asadura, birria zacatecana, caldo de res, espinazo zacatecano, pipián con papitas de monte, pozole zacatecano con maíz morado, frijoles con masita y ratita en caldo.</p> <p>Platillos Dulces: torrijas, capirotada, arroz con leche, dulce de maíz, gelatina de tuna, dulce de cacahuete, natilla zacatecana, calabacitas con leche, cajeta de leche, dulce de tuna, dulce de nopal, batido de calabaza y camote.</p> <p>Bebidas: colonche de tuna, aguamiel, agua de alfalfa, agua de limón con chía, atole champurrado, tejuino, agua fresca de tuna, agua cuaresmal, atole blanco y aguamiel.</p> <p>Bebidas Espirituosas: colonche fermentado, pulque de maguey, tepache, mezcal general, vino de perón, caña, maíz, trigo, piña, y vino de mesa.</p>
Mercados	<p>Mercado Morelos Jalpa, Zac. Las actividades del mercado iniciaron el 25 de agosto del año 1966, cuando les dieron a los locatarios espacio para la venta de frutas, verduras, carne y comida típica como menudo, carne de puerco con nopales, gorditas, tamales, tortillas hechas a mano, jugos, chicharrones, tacos de cabeza, dulces de guayaba, cajeta y licores.</p> <p>Mercado González Ortega Villanueva, Zac. Fuente (Cronista del Estado Lic. Manuel González Ramírez) A principios del siglo XX el lugar que hoy ocupa el Mercado Municipal era un corral muy grande donde se proyectaban películas. Fue durante la administración municipal 1968 – 1970, que se inició la construcción del mercado. Se inauguró el 25 de Octubre de 1969. Se venden productos del campo como frutas, verduras y legumbres. También carne y alimentos típicos de la región.</p> <p>Mercado Municipal Sombrerete, Zac. Construido por el gobierno del Estado de Zacatecas. El Mercado Municipal fue puesto en funcionamiento el día 5 de marzo de 1984. Se venden carnes,</p>

	<p>verduras y artesanías. Hay 143 locales y un área exclusiva de 300 m para alimentos distribuido en 21 locales.</p> <p>Mercado Municipal Fresnillo, Zac. El 16 de septiembre de 1902 se colocó la primera piedra. Con motivo de la conmemoración del Centenario del Benemérito Benito Juárez, y para perpetuar su memoria, se inauguró el edificio con el nombre de Mercado Juárez.</p> <p>Mercado Benito Juárez Jerez de García Salinas, Zac. Durante los años 50's surgió la necesidad de construir un mercado municipal para que los vendedores tuvieran un lugar fijo se comenzaron las obras para construir el mercado Benito Juárez. Entonces el tianguis se ubicaba en plaza Tacuba, calle del Comercio o Juárez y calle del Reloj. Se terminó de construir a finales del año de 1964. La construcción constó de 72 locales ocupados por frutas y legumbres, fondas, loncherías, zapaterías y huarachería; además 40 lugares por lecherías, dulcerías, alfarerías, ferreterías, misceláneas, jarcería, sombrerería, ropa, abarrotes peluquerías, hojalaterías, queserías, llaves, tortillerías, una florería y refresquerías.</p>
<p>Festivales gastronómicos</p>	<p>Festival Gastronómico “Los Sabores de la Tierra” Mes de Agosto Zacatecas, Zac.</p> <p>Feria de la Tuna y de la Uva Feria de la Primavera Agosto y septiembre</p> <p>Semana de Pascua Ojo caliente Jerez</p>
<p>Recetas</p>	<p>Figadete <u>Ingredientes:</u> ¼ de chicharrón. 1 cebolla picada. 3 chiles serranos en vinagre picados. Vinagre. ¼ taza de aceite de oliva. 1 pizca orégano. Sal y pimienta al gusto.</p> <p><u>Procedimiento:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar finamente el chicharrón. 2. Añadirle la cebolla y los chiles. Revolver. 3. Verter sobre el chicharrón el aceite de oliva y el vinagre.

4. Sazonar y dejar reposar durante una hora.

Utensilios:

Recipiente.

Birria zacatecana

Ingredientes:

1 ¼ kg carne de carnero en trozos.

100 g de chile ancho.

75 g chile cascabel.

3 chiles morita.

1 rajita de canela.

2 clavos de olor.

Pimienta gorda.

1 ramita tomillo.

½ kg masa de maíz.

Vinagre.

Sal.

25 g de chile cascabel.

½ kg de tomates verdes.

1 cebolla picada.

1 pizca de orégano.

Sal.

Procedimiento:

1. Asar los chiles ancho, mora y cascabel. Remojarlos, escurrirlos y molerlos junto con los ajos. La canela, los clavos, la pimienta, los cominos, el orégano y el tomillo.
2. Vaciar la mezcla en un recipiente y añadirle vinagre para que se forme una pasta. Sazonar.
3. Pinchar los trozos de carne y untarlos con la mezcla. Dejarlos reposar toda la noche.
4. Precalentar el horno a 150°C.
5. Tapar la carne con papel encerado y, encima del papel, poner una capa de masa de maíz. Sellar bien para que el vapor se conserve en el interior.
6. Hornear.
7. En una olla con agua cocer los tomates y el chile cascabel. Molerlo con un poco de agua, sal, cebolla y orégano.
8. Servir la carne acompañada con la salsa y tortillas de maíz.

Utensilios:

Comal.

Olla.

Molcajete o licuadora.

Charola para horno.

Puchas de canela

Ingredientes:

8 yemas de huevo.
200 g de manteca.
1 cucharadita de *tequesquite*.
Jugo de una naranja.
1 cucharadita de agua de azahar.
3 tazas de harina.
1 taza de azúcar.
1 pizca de sal.
Canela en polvo.

Procedimiento:

1. Disolver el tequesquite en jugo de naranja y dejar que se asiente.
2. Derretir la mantequilla y dejar enfriar.
3. Cernir una taza de harina. Hacer una fuente y revolver bien. Ir añadiendo poco a poco más harina cernida y jugo con tequesquite.
4. Agregar sal y una cucharada de agua de azahar. Seguir agregando harina hasta tener una pasta suave y flexible.
5. Formar una bola y ponerla a reposar en algún lugar tibio durante una hora.
6. Extenderla con un rodillo hasta que quede de 1 cm de espesor.
7. Formar rosquitas con un cortador y freírlas en manteca.
8. Hacer un almíbar con azúcar y una taza de agua y dejar hervir. Cuando se haya enfriado bañar con él las rosquitas y luego con canela.

Conejo en pulque

Ingredientes:

1 conejo.
1 lt de pulque.
1 cebolla.
4 dientes de ajo.
100 g de chile ancho desvenado.
3 jitomates.
3 chiles chipotles.
Manteca.
Sal al gusto.

Procedimiento:

1. Cocer el conejo con pulque, agua, la cebolla y el ajo.
2. Tostar los chiles anchos y remojarlos con los chipotles.

	<p>3. Licuarlos o molerlos en el <i>molcajete</i> con los jitomates, un poco de cebolla y ajo.</p> <p>4. Cuando el conejo esté cocido, freírlo en manteca. Agregar un poco de caldo de pulque y sazonar. Acompañar con la salsa.</p> <p><u>Utensilios:</u> Olla de barro. Comal. Molcajete o licuadora. Sartén.</p>
Rutas gastronómicas	-
Historias, leyendas, mitos	-
Bibliografía y recetarios	-

ENTIDAD FEDERATIVA: AGUASCALIENTES

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	-
Productos de la Región	<p>Agricultura</p> <p>Camote: se producen las variedades morada de mata, morada de guía y blanca de guía. Se utiliza principalmente para la elaboración de dulces confitados y puré.</p> <p>Chiles: las variedades más utilizadas son la esmeralda (tipo ancho), verdeño (tipo ancho), real mirasol, criollo, flor de pabellón y pasilla. Utilizado para la preparación de moles, caldos, sopas y salsas, entre otros.</p> <p>Guayaba: las variedades que producen son la china y la media china, utilizadas para elaborar dulces, licores, salsas y otros productos alimenticios.</p> <p>Frijol ejotero: fuente de proteínas y carbohidratos. Su vaina tierna se llama ejote y se consume como legumbre en diversos guisos de la región.</p> <p>Huauzontle: se preparan rellenos de queso acompañados con diferentes salsas.</p> <p>Nopal: su fruto es una baya carnosa con semillas; se le conoce como <i>tuna</i> y se aprovecha para consumo humano en pastas, bebidas y dulces. Las pencas tiernas se usan como verdura y en algunas regiones se dan como forraje al ganado.</p> <p>Papa: las variedades que más se cultivan son la alpha, greta y atizmba.</p> <p>Vid: las variedades que más se cultivan son: cardinal, moscatel de Italia, ribier, Málaga roja, emperador, palomino, cariñana, salvador, st. Émilion, bola dulce y chenin blanc.</p>
Alimentos tradicionales y productores	-
Comida típica	<p>Platillos salados: menudo, pozole de lengua, birria, barbacoa, tostadas de cueritos en vinagre, enchiladas rojas con longaniza, cabrito, lechón al horno, tamales, pollo San Marcos (se consume durante la feria de San Marcos), sopes, tacos dorados rellenos de papa, chile Aguascalientes, tamales rojos o verdes acompañados de chiles güeros, esmeriles con masa de maíz y papa cocida, salsa ranchera, sopa campesina.</p> <p>Platillos dulces: dulce de guayaba, guayabate, jamoncillo, dulces cristalizados, rollos de cajeta y nuez, nieves, ates, mermeladas, empanadas y tamales de piña, piñón o nuez.</p> <p>Bebidas espirituosas: vino, brandy, aguardiente, aguamiel, pulque y colonche.</p>

<p>Mercados</p>	<p>Mercado Terán (Mercado Grande) Aguascalientes, Ags. El nombre es en honor del político de La Reforma Jesús Terán Peredo. Ubicado en el centro de la ciudad al sur de la Plaza de Armas, abarca una manzana delimitada, al norte, por la calle Unión, al sur Valentín Gómez Farías (en su etapa de andador), al oriente por Benito Juárez y al poniente por 5 de mayo. Tiene dos niveles y un estacionamiento subterráneo. En el nivel comercial de planta baja se ofrece principalmente comida para desayunar y comer. En la entrada de la calle Benito Juárez hay puestos fijos de flores. En la entrada de 5 de mayo se venden semillas de todo tipo y utensilios de ferretería (cuerdas de henequén, y herramientas). En el segundo nivel se ofrecen artesanías, utensilios de barro y madera, cestos y canastas, juguetes típicos mexicanos y artilugios para practicar brujería. También hay yerberos.</p> <p>Mercado Morelos, Aguascalientes, Ags. Se ubica en el centro de la ciudad, a tres minutos al sur de la Plaza de Armas, a unos pasos al poniente del Mercado Terán, sobre la calle José Ma. Morelos y Pavón, atrás del Edificio Central de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Es de una sola planta. Se ofrecen diversos platillos para el desayuno: huevos al gusto, menudo, tacos de carne de res, tortas y birria. Su nombre es en honor al Libertador de México Presbítero Don José María Morelos y Pavón.</p> <p>Mercado Juárez (Mercado de la Birria y de los huaraches) Aguascalientes, Ags. Ubicado sobre la calle presidente Guadalupe Victoria, al surponiente de la Plaza de Armas, en el centro de la ciudad, se conoce principalmente por la venta de huaraches de cuero. Es común que lleguen habitantes de todas partes de la ciudad a desayunar birria, platillo que ofrecen en más de una docena de locales.</p> <p>Mercado Gastronómico y de Artesanías, Calvillo, Ags. Caminando por el andador Centenario, que es una vía peatonal, se llega a la Plaza Municipal en donde se encuentra el mercado. En este sitio hay expendios de ricas carnitas, con la sazón regional, así como espacios donde se venden los productos de los artesanos locales (bordados, deshilados, rebozos, vestidos, blusas y sábanas). El mercado abre de lunes a sábado de 10 a 18 horas y domingos de 10 a 15 horas.</p>
<p>Festivales gastronómicos</p>	<p>Feria Regional de la Guayaba Calvillo, Ags. Fecha: 1ª quincena de diciembre. En esta feria gastronómica se puede encontrar cabrito al horno, gallina en salsa envinada, barbacoa de olla, chilaquiles, menudo, enchiladas, tacos, pozoles, carnitas, birria, encurtidos en vinagre, bolitas de</p>

caramelo (menta, yerbabuena, grosella y limón) cacahuates garapiñados, pepitorias, charamuscas, trompadas, cocadas, jamoncillos, colaciones con anís, huesitos (dulce de leche con canela), dulces cubiertos o cristalizados, conservas de guayaba en diversas variedades y licor de guayaba.

Festejo de San Isidro Labrador

Pabellón de Arteaga, Ags.

Fecha: 15 de mayo

El 15 de mayo desfilan hacia el templo de Pabellón de Arteaga, con sus tractores y animales para que sean bendecidos y tener una buena cosecha, los agricultores.

Feria Nacional de San Marcos

Aguascalientes, Ags.

Fecha: abril-mayo.

Su origen se remonta al año 1604 y tenía como fin abrir mercados agrícolas y ganaderos con las diferentes provincias de la Nueva España. La Feria se celebró por primera vez en 1828, entre los días 5 y 20 de noviembre, teniendo como sede un Parían a medio construir y así siguió hasta 1851. Desde el nacimiento de la misma feria, la fiesta taurina ha llegado a ser el espectáculo más arraigado en el ánimo del pueblo aguascalentense pues en 1896 nació la Plaza de Toros San Marcos, construida en un lapso de tan solo cuarenta y ocho días. Debido a la calidad de sus carteles, en 1974 se mandó construir una nueva plaza, la Monumental de Aguascalientes que en 1992 se le da una nueva fisonomía y capacidad para albergar 15 mil espectadores.

Otro espectáculo que sin lugar a duda a jugado un papel muy importante dentro de la Feria de San Marcos, son las peleas de gallos, que desde 1847 se sujetaron a reglamento. El actual palenque fue construido a mediados de la década de los setenta y lleva por nombre Federico Méndez, en honor de este gran compositor Aguascalentense.

Festival de las Calaveras

Aguascalientes, Ags.

Fecha: finales de octubre-principios de noviembre.

En aguascalientes tenemos un sentido especial sobre el fenómeno natural y doloroso que es la muerte: jocoso, irónico, irreverente, y aunque esa es una tradición que viene desde la época prehispánica, es definitivo que el maestro José Guadalupe Posada hizo suyo ese concepto, lo recreó y enriqueció incorporándolo a su obra con características propias.

Por supuesto que no faltan los espectaculares “Altars de Muertos” acompañados también de las humorísticas “calaveras”, refranes y coplas dedicadas a vivos y muertos.

La Romería

Aguascalientes, Ags.

Fecha: agosto

EL antecedente del Quincenario y la Romería de Nuestra Señora de la Asunción se da a partir del año de 1741 en que el doctor Don Juan Gómez de Parada decretó la celebración de la Fiesta de la Asunción, celebración que a partir del año de 1936 se conjunta con el Quincenario, siendo tercer obispo el Dr. Don Jesús López y González; participan las parroquias que integran la Diócesis de

	<p>Aguascalientes. La hoy tradicional Romería consta de un desfile de innumerables comparsas representadas por bandas de guerra, danzantes (matlachines), bandas musicales, mariachis, estudiantinas, a los que se suman la Asociación de Charros y sus Escaramuzas así como grupos religiosos juveniles que enmarcan el transcurso de vistosos y espectaculares carros alegóricos con temas bíblicos que relatan la vida de la Virgen.</p> <p>Feria de los Chichahuales Jesús Maria, Ags. Fecha: julio Se celebra desde hace más de un siglo durante el mes de Julio, el día principal es el 25, día en que se venera al Santo Apóstol Santiago.</p> <p>Via Crucis Real de asientos, Ags. Fecha: semana santa. Año tras año, desde tiempos inmemorables, el jueves y viernes de Semana Santa se lleva a cabo en el Real Minero de los Asientos de Ibarra, Ags. La tradicional representación del Vía Crucis Vivo de las 14 Estaciones que es ya una festividad clásica, una conmemoración luctuosa típica en el Estado de Aguascalientes y centro de la República y que pretende rescatar parte de nuestras tradiciones y costumbres. Ésta es una de nuestras tradiciones más antiguas en Aguascalientes, heredada de los primeros españoles que llegaron a éstas tierras en 1548. Así, los datos más antiguos de la festividad se remontan a los documentos históricos fechados el 28 de Septiembre de 1726.</p> <p>Fiesta del Señor de las angustias Rincón de Romos, Ags. Fecha: enero La fiesta inicia con la <i>bajada</i> del Señor de las angustias, paseo por las principales calles de Rincón de Romos, que ese día lucen los adornos elaborados por los dueños de las casas frente a donde ha de pasar el Señor. Lo tupido de los adornos provee a las calles de una techumbre blanca, con pequeños detalles en rojo, el aire se deja escuchar en su paso gracias a su choque con los adornos de papel y plástico, el ambiente que se respira es mágico.</p>
Recetas	<p>Pollo al Estilo Aguascalientes <u>Ingredientes:</u> 1 pollo tierno. 1 cebolla. 2 dientes de ajo. 2 zanahorias. 125 gr de manteca. 750 gr de papas. 125 gr de chorizo. 1 pieza de lechuga. 8 chiles en vinagre.</p>

¼ kg de jitomate.
Orégano y sal al gusto.

Preparación:

1. Partir el pollo limpio en piezas. Cocer con la cebolla, el ajo, las zanahorias y la sal.
2. Para la salsa: cocer el jitomate en caldo de pollo. Quitar la piel y deshacer con la mano, agregándole orégano. Freír en manteca.
3. Escurrir y poner en la salsa de jitomate junto con las papas cocidas y rebanadas. Tapar y dejar freír.
4. Servir con el chorizo frito y unos chiles en vinagre. Adornar con hojas de lechuga.

Regañadas

Ingredientes:

125 gr de azúcar.
500 gr de harina.
250 gr de manteca.
2 huevos.
250 gr de azúcar para espolvorear.
2 cucharadas de canela molida.

Preparación:

1. Batir la manteca con el azúcar hasta que esponje. Agregar los huevos y la harina cernida.
2. Formar polvorones con la mano y colocar en latas engrasadas.
3. Cocer en el horno a 350°. Espolvorearlas con azúcar y canela.

El Chile Aguascalientes

Ingredientes:

Chile rojo ancho seco.
Carne molida de cerdo.
Carne molida de res.
Cebolla.
Ajo.
Uva pasa.
Guayaba.
Nuez.
Biznaga.
Sal.
Concentrado de consomé de pollo.
Pimienta negra molida.
Crema de rancho.

Preparación:

1. Remojar los chiles en agua azucarada, desvenar y escurrir.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Freír la cebolla, la carne de cerdo y por último la de res, moviendo constantemente. 3. Agregar la biznaga, la nuez, la guayaba sin semillas y la uva pasa previamente picadas. 4. Sazonar con sal y pimienta negra molida. 5. Remojar un bolillo en leche y agregarlo a la carne para que ligue. 6. Dejar enfriar y rellenar los chiles. 7. Licuar nuez, leche y crema natural al gusto. Sazonar con sal y bañar los chiles con esta salsa.
<p>Rutas gastronómicas</p>	<p>Ruta vinícola “Los viñedos de Aguascalientes” Los primeros vinos del estado se elaboraron en los conventos de esta región cuando llegaron los frailes españoles en 1575. Sin embargo el auge de los viñedos comenzó cuando el presidente Lázaro Cárdenas entregó cepas de vid a los agricultores, quienes las plantaron en los huertos, favoreciendo así la expansión de los viñedos hasta Rincón, Tepezalá, y parte de lo que hoy se considera San Francisco de los Romo, Pabellón y Rincón de Romos, Salitillo y Pabellón de Hidalgo. En esa época las uvas que se recolectaban se enviaban a México y a Guadalajara por tren. La viticultura comercial se incrementó hasta los años cincuenta cuando se fundó la Asociación de Vitivinicultores de Aguascalientes, hoy el Consejo de Viticultores de Aguascalientes. A.C.</p> <p>Viñedos</p> <p>Hacienda San Luis De Letras Municipio: Pabellón de Arteaga, Ags Ing. Luis Carlos Hernández Chacón, Tel. (449) 8042260.</p> <p>La Bordalesa Antiguo Camino a Zacatecas Km. 8 Viñedos Ríos C.P. 20911 Jesús María, Aguascalientes, México Tel: (449) 9730063, fax (449) 9731032.</p> <p>Valle Redondo Carretera Aguascalientes-Calvillo Km. 6.5 Viñedos Valle Redondo, C.P. 20315 Jorge Pimentel, Tel. (495) 9764202 Ext. 123.</p> <p>Wine Corp. México Vinoteca Blvd. Luis Donaldo Colosio #623 Fracc: Jardines de la Concepción C.P. 20120 Contacto: Humberto Blancarte Ortiz</p>
<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>-</p>

<p>Fuentes</p>	<p>Bibliografía Benítez Muro, Ana, <i>Tradiciones regionales</i>, Editorial Clío (La Cocina Mexicana a través de los siglos #VIII), México, 1997. Fernández, Julia, <i>Cocinas del mundo: México</i>, Editorial Everest, S. A., Madrid, 1994. <i>Guía México Desconocido (#146, Aguascalientes)</i>, México, enero 2010. Larry Levín Kosberg (coord.), <i>Comida familiar en el estado de Aguascalientes</i>, Voluntariado Nacional-Banrural, México, 1988. Puig, Socorro y María Stoopon, <i>Especialidades regionales. Cocina Mexicana</i>, Madrid, Editorial Everest, S.A. Velázquez de León, Josefina, <i>Cocina de Aguascalientes</i>, México, Academia de Cocina Velázquez de León, 1957.</p> <p>Centros de documentación Biblioteca Fundación Hérdez . Gobierno del Estado de Aguascalientes.</p>
-----------------------	--

ENTIDAD FEDERATIVA: GUANAJUATO

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	<p>Tequila</p> <p>El tequila cuenta con la Denominación de Origen desde 1977, en virtud de que sus métodos de producción datan de la época prehispánica y son únicamente posibles en una zona específica de nuestro país que abarca los estados de Jalisco, Nayarit, Guanajuato, Tamaulipas y Michoacán.</p>
Productos de la región	<p>Agricultura: aquí se cultivan casi 70 especies, como alfalfa, brócoli, cebolla, zanahoria, trigo, sorgo, cebada, fresa, frijol, zarzamora, espárrago.</p> <p>Ganadería: ganado caprino en todo el estado y porcino en los municipios de Pénjamo, Abasolo, Irapuato, Pueblo Nuevo, la Piedad y Salamanca.</p>
Alimentos tradicionales y productores	-
Comida típica	<p>Platillos salados: rabo de zorra, pacholas, empanadas de carnitas, fiambre al estilo San Miguel, mole rojo, verde, negro y con pipián, cabrito al pastor, nopal en penca, barbacoa, frijoles charros, queso, chorizo, ajos en escabeche, chicharrón y carnitas de puerco, mole de gallina empulcada, enchiladas rojas, cacahuates en escabeche, gorditas de queso, gorditas doradas de carne deshebrada, patas de cerdo en escabeche, tacos de cabeza de cerdo, chile de chorro relleno, enchiladas mineras, cecina, chiles rellenos, flautas, tamal de maíz tierno, pozole, jocoque, requesón, corazón de nopal, cacahuete hervido, guacamayas (las leonesas deben ser picantes.), caldo de carpa y mojarra frita, caldo de res, pancita y changos, birria, chiles rellenos, guisado de <i>xoconostle</i>, conejo pame, queso de chiva, y platillos a base de lima, camote asado.</p> <p>Platillos dulces: charamuscas rellenas, jamoncillos, pepitorias, alegrías, cocadas, fruta de horno, dulces de calabaza, chilacayote y camote, queso de tuna, mezquitamal y pinole, ate de membrillo, nieves de bote de varios sabores como pasta (sabor similar a galletas de mantequilla), mantecado de vainilla, dulces de tamarindo, cajetas, quesos, charamuscas y natillas, tamales de guayaba, fresas al natural, fresas cristalizadas, fresas cubiertas con chocolate, fresas con crema chantilly, fresas en mermelada, gelatina, conservas. Pan de Acámbaro.</p> <p>Bebidas: champurrado de maíz y chocolate. Atole blanco.</p> <p>Bebidas espirituosas: pulque y curado de sabores, fresa, piña, coco aguamiel, blanco y colonche,</p>

	licor de sabores, rompope.
Mercados	<p>Mercado Hidalgo Pénjamo, Gto. Como muchos de los mercados en el estado, fue construido para conmemorar el centenario de la Independencia y tiene, por ello, una arquitectura típica del Porfiriato. En los tradicionales locales internos del mercado se venden abarrotes, frutas y verduras, pero sobre todo una gran diversidad de platillos regionales. Lo más típico es el menudo y la birria, que se pueden comprar también en locales externos. También hay enchiladas, tamales, gorditas, etcétera.</p> <p>Mercado Hidalgo Guanajuato, Gto. Principal mercado de la ciudad. Ernesto Brunel y Antonio Rivas Mercado realizaron el proyecto para construir una estación de ferrocarril. Sin embargo, el proyecto se terminó utilizando para construir el mercado en el predio que ocupó la antigua plaza de toros de Gavira. La construcción se prolongó de 1905 al 16 de septiembre de 1910. Lo inauguró el Presidente Porfirio Díaz como parte de las fiestas del Centenario de la Independencia. Sobre la enorme bóveda está la torre de un reloj de cuatro carátulas fabricado por José López, y en su cúpula una veleta con un pararrayos. Dispone de treinta y cuatro amplias ventanas. La puerta izquierda de este Mercado conduce al mercado de Gavira, en el cual se expende comida mexicana. La puerta contraria lleva a la plaza de Gavira, que funciona como mercado abierto.</p>
Festivales gastronómicos	<p>Expo Tendencias Gastronómicas León, Guanajuato 28 -30 de Mayo</p> <p>Festival de Cata y Maridaje Celaya, Guanajuato Julio</p> <p>Festival del Sabor San Miguel de Allende, Guanajuato</p> <p>Festival del Mole Guanajuato Febrero</p>
Recetas	<p>Enchiladas mineras <u>Ingredientes:</u> 24 tortillas.</p>

Manteca de cerdo o aceite de maíz.
1 pollo cocido cortado en piezas.
15 chiles guajillos desvenados .
comino al gusto.
½ cucharada de orégano seco.
2 dientes de ajo.
3 jitomates asados.
¼ de cebolla.
400 gr de queso fresco desmoronado.
1 cebolla picada.
½ cebolla en aros.
Rajas de chiles jalapeños en escabeche.
½ kg papas cocidas en cuadritos.
½ kg zanahorias cocidas en cuadritos.
1 lechuga orejona lavada y desinfectada.
100 gr de queso ranchero desmoronado (fresco).

Preparación:

Desvenar y remojar los chiles. Licuarlos con el jitomate, la cebolla y el ajo. Colar.
Meter una por una las tortillas a la salsa y freír en un poco de manteca.
Rellenar con queso rallado y cebolla picada.
En la misma manteca, freír el pollo y las papas, que serán la guarnición del plato.
Cubrir las enchiladas con queso rallado, zanahoria, aros de cebolla y lechuga.
Se pueden acompañar con salsa picante.

Utensilios:

Comal.
Licuadora.
Recipiente para mezclar.

Entomatado de res

Ingredientes:

1 kg de pulpa de res en trozos.
½ cebolla.
2 dientes de ajo.
8 tomates.

2 chiles serranos.
4 cucharadas de aceite.
1 cucharadita de epazote picado.
1 cucharadita de azúcar.
Manteca de cerdo en cantidad suficiente.
Caldo de res en cantidad suficiente.
Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Dejar la carne marinando con aceite, sal y pimienta durante 15 minutos aproximadamente. Una vez marinada, escurrir el exceso de líquido.

Sellar la carne en un sartén bien caliente. No es necesario agregar más aceite. Retirar y reservar.

Asar en un comal los tomates, la cebolla y el ajo. Licuar o moler en el molcajete agregando la cantidad necesaria de caldo de res.

Freír la salsa en el mismo sartén donde se selló la carne. Sazonar.

Regresar la carne al sartén con la salsa, tapar y cocer a fuego bajo.

Utensilios:

Comal.
Licuadora o molcajete.
Sartén.
Recipiente para mezclar.

Tostadas de pata

Ingredientes:

12 tortillas secas.
150g de manteca.
150g de frijoles refritos.
2 patitas de cerdo en vinagre.
3 aguacates en rebanadas.
75g de queso añejo rallado.
1 lechuga picada.
Orégano en polvo.
Vinagre.
Aceite
3 jitomates.

2 cebollas picadas.

Azúcar, sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Freír las tortillas en un sartén con un poco de manteca. Ponerlas a escurrir sobre papel estroza.

Asar los jitomates en un comal, quitarles la piel y molerlos en licuadora o molcajete.

Cocer los jitomates molidos y, poco a poco, agregar las cebollas, 4 cucharadas de vinagre, orégano, un poco de azúcar y sal.

Revolver los frijoles con el queso rallado y untarlo en las tostadas.

Ponerle a la lechuga unas gotas de aceite, vinagre, sal y pimienta. Esparcir sobre las tostadas junto con las rebanadas de aguacate.

Deshuesar las patitas, cortarlas en cubitos y distribuirlos sobre las tostadas. Bañarlas con la salsa de jitomates.

Utensilios:

Comal.

Molcajete.

Sartén.

Recipiente para mezclar.

Tortas de carnitas

Ingredientes:

15 kg de carne de cerdo (surtida o maciza).

15 kg de manteca de cerdo.

Sal al gusto

2 lt de leche.

6 naranjas.

Ajo y eneldo.

Hierbas de olor, envueltas en un saquito hecho con manta de cielo y atado con hilo cáñamo.

Pan tipo telera.

Frijoles refritos.

Cebolla picada.

Cilantro picado.

Salsa al gusto.

Preparación:

En un cazo de cobre, poner la manteca de cerdo junto con la carne.

Cocer moviendo constantemente para que la carne no se pegue. Cuando comience a hervir, sazonar y añadir ajo y eneldo bien picados. Agregar el saquito de hierbas de olor.

Añadir los dos litros de leche.

Añadir las seis naranjas partidas por la mitad. Dejar cocer durante dos horas o hasta que la carne de cerdo esté bien cocida.

Partir las teleras por la mitad, untar los frijoles y esparcir las carnitas picadas. Sobre ellas, poner cebolla y cilantro picado. Se puede acompañar con salsa picante.

Utensilios:

Cazo de cobre.

Pala de madera.

Manta de cielo.

Hilo cáñamo.

Cuchillos filetero y para pan.

Turrón de fresa

Ingredientes:

1 kg de fresas lavadas y desinfectadas.

1 kg de azúcar.

4 claras de huevo.

¼ k de galletas soletas.

Procedimiento:

Moler las fresas.

Poner las claras en un tazón grande y batirlas a punto de turrón. Añadir el azúcar y seguir batiendo hasta que la mezcla endurezca.

Servir el turrón con las fresas molidas y acompañar de galletas.

Utensilios:

Tazón.

Batidor globo.

Licuada o molcajete.

Frijoles puercos (del Recetario guanajuatense del xoconostle)

Ingredientes:

8 xoconostles.

½ k de frijoles.

	<p>3 chiles negros limpios, fritos y picados. 1 cebolla. Chorizo o carne de puerco molida. Chiles guajillos. Sal al gusto. Orégano. <u>Preparación:</u> Cocer los frijoles con un poco de cebolla. Freírlos con cebolla picada. Agregar los chiles negros y el xoconostle. Cocer la carne de cerdo con orégano o asar el chorizo. Bañar la carne con los frijoles. <u>Utensilios:</u> Olla de barro</p> <p>Mermelada de Xoconostle (del Recetario guanajuatense del xoconostle)</p> <p><u>Ingredientes:</u> 1 kg de xoconostle. ¾ kg de azúcar. 1 ½ lt de agua. <u>Preparación:</u> Pelar los xoconostles, quitarles la semilla y picarlos. Ponerlo en agua hasta que hierva. Agregar el azúcar y retirar cuando espese. <u>Utensilios:</u> Cazo de cobre.</p>
Rutas gastronómicas	-
Fuentes	<p>Bibliografía</p> <p>Conaculta-Dirección General de Culturas Populares, <i>Recetario guanajuatense del xoconostle, Cocina indígena y popular</i> Conaculta, México D.F., 1999.</p> <p>Jiménez González, Víctor Manuel, <i>Guanajuato</i>, Editorial Océano (Rincones y Sabores de México), México, 2009.</p> <p>Juárez Ramírez, Karina Jazmín, y Janette Anaya Zapata (investigación) <i>Cocina tradicional guanajuatense. Historias y recetas</i>, Instituto Estatal de Xcultura-Centro de las Artes de Guanajuato, Ediciones La Rana (Arte y Culturas Populares de Guanajuato), Guanajuato, 2009.</p>

ENTIDAD FEDERATIVA: JALISCO

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	<p>Tequila Cuenta con denominación de origen desde 1977. Para muchos de sus consumidores el tequila <i>destila</i> historia, cultura y sentimiento. Su producción se lleva a cabo de manera tradicional (el cultivo del agave, el proceso de fermentación, la destilación y modo de consumirse). El tequila se consolidó como una bebida mexicana con Denominación de Origen en virtud de que sus métodos de producción datan de la época prehispánica y son únicamente posibles en una zona específica de nuestro país que abarca los estados de Jalisco, Nayarit, Guanajuato, Tamapulipas y Michoacán. El 12 de Julio de 2006 la UNESCO nombró a la región de Tequila, Jalisco, como Sitio Patrimonio de la Humanidad debido a su característica única de paisaje cultural.</p>
Productos de la región	<p>Agricultura: agave, maíz forrajero, frambuesa, caña de azúcar, tomate verde, maíz y sandía. Ganadería: huevo, leche de bovino, carne de aves en canal, carne de porcino en canal, carne de bovino en canal y miel. Pesca: charal, pargo, guachinango, pulpo y mojarra.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Queso Cotija, pan birote (que se usa para hacer las tortas ahogadas), ates, dulces de leche, arrayanes, muéganos, cueritos (dulce), rompopo, tequila, licores.</p>
Comida típica	<p>Platillos salados: birria, chilaquiles, enchiladas tapatías, pacholas, pozole rojo, tortas ahogada y estilo “el santuario” (platillo muy popular entre los tapatíos, que semeja a una tostada que se prepara con bolillo y no con tostada, hecha de diferentes ingredientes: pierna, lomo, pata y panela, gorditas y sopes de maíz). Platillos dulces: dulces de leche, cocadas, cajeta quemada, jericallas, rollos de guayaba, palanqueta de nuez, queso de tuna, mangos y cerezas en almíbar, cajeta de membrillo, buñuelos. Bebidas espirituosas: raicilla de la región de la costa, ponches de frutas, tequila, tuba de Autlán, mezcal, tepache, aguamiel, las "cazuelas" de Ocotlán y La Barca; atoles, rompopos de Sayula y Tapalpa, tejuino, pajaretos.</p>
Mercados	<p>Mercado Libertad (Mercado de San Juan de Dios) Guadalajara Javier Mina 52 Col. San Juan de Dios</p>

	<p>C.P. 44380</p> <p>En 1888 se construyó el primer mercado de San Juan de Dios. En 1925, en el gobierno de José Guadalupe Zuno, se tiró el viejo mercado y se levantó uno nuevo. En los cincuentas Agustín Yáñez tiró de nuevo el mercado y erigió el actual Mercado Libertad, obra del arquitecto Alejandro Zohn. Ahí se venden frutas, legumbres, verduras, carnes y pescados de todos tipos; ropa, sombreros, zapatos, tenis, huaraches, botas, artículos de talabartería, objetos artesanales de barro, cerámica, madera y latón, antigüedades, cosas nuevas o usadas, entre otras.</p> <p>En el mercado de San Juan de Dios "se puede encontrar de todo y cualquier cosa". No se puede pasar por alto a la "Plaza de los Mariachis", que en realidad se llama "Plaza Pepe Guizar", ubicada en el triángulo que forman las calles de licenciado Verdad y Obregón, calzada Independencia a un costado de la iglesia de San Juan de Dios. Construida en 1963, tiene una fuente de cantera de tres cuerpos, muchas sombrillas con mesas y sillas, y por supuesto, varios grupos de Mariachis esperando ser contratados para "echar gallo", amenizar alguna fiesta, reunión o simplemente para deleitar a la gente que visita la plaza.</p> <p>Mercado Municipal Juan Pablo Anaya Plaza IV Centenario Domicilio conocido Fue construido en 1963, se ofrecen frutas y verduras, carnes, ropa, accesorios y además cuenta con una zona de alimentos.</p>
<p>Festivales gastronómicos</p>	<p>Carnaval de Autlán Autlán, Jal. Fecha: febrero Feria Taurina en donde se pueden encontrar artesanías y comida típica.</p> <p>Carnaval Jalostotitlán Jalostotitlán, Jal. Fecha: febrero (variable) En este carnaval se efectúa un desfile inaugural con carros alegóricos y bastoneras; hay corridas de toros, charreadas, peleas de gallos y carreras de caballos además de bailes populares y juegos mecánicos. Se vende birria, pozole rojo, enchiladas y sopes, entre otros.</p> <p>Fiesta de la Candelaria San Juan de los Lagos, Jal. Enero / Febrero</p>

	<p>Feria Nacional del Tequila Tequila, Jal. Noviembre-Diciembre (variable)</p> <p>Feria de San Pedro Tlaquepaque, Jal. Junio (variable).</p>
<p>Recetas</p>	<p>Costillas tapatías</p> <p><u>Ingredientes</u> 18 costillas de ternera. 2 tazas de vino tinto. ½ taza de tequila. ½ taza de aceite de maíz. ½ taza de salsa inglesa. 2 cucharadas de consomé polvo. 1 cucharada de sal de ajo. 3 cucharadas de aceite para freír. Sal y pimienta.</p> <p><u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prepare la marinada con el vino tinto, el aceite de maíz, la salsa inglesa, el consomé, la sal y la pimienta. 2. Marine las costillas desde la noche anterior. 3. Al día siguiente, en una cacerola a fuego alto, ponga el aceite para freír, añadir las costillas y la marinada. Tape y deje cocer por 40 minutos a fuego bajo. 4. Agregue el tequila y deje hervir 5 minutos más. 5. Destape y deje consumir antes de servir. <p>Manzanas Jalisco</p> <p><u>Ingredientes</u> 6 manzanas firmes. 2 ½ tazas de agua. ½ taza de tequila blanco. 1 pieza cono de piloncillo. La ralladura de dos limones. 1 raja grande de canela.</p> <p><u>Preparación</u></p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pele las manzanas, descórzalas y póngalas en agua con el jugo de limón, la ralladura, el piloncillo y la canela. 2. Cuando se haya disuelto el piloncillo, agregue las manzanas. Tape la cacerola y deje cocinando a fuego bajo por 15 minutos o hasta que las manzanas estén cocidas, pero firmes. 3. Agregue el tequila y deje hervir 5 minutos con la cacerola destapada. 1. Verifique que la salsa tenga la consistencia de miel, de lo contrario deje espesar. 4. Retire del fuego y deje enfriar. 2. Corte en cuartos cada manzana, póngalas en un plato bañadas y bañe con la salsa de tequila. <p>Torta ahogada</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <p>1/2 kg carnitas. 8 birotos salados. Ajo. 100 g de chile de árbol. Sal al gusto. ¼ kg de frijoles fritos. Orégano. 10 jitomates. 3 clavos de olor.</p> <p><u>Procedimiento</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Para la salsa:</i> cueza los jitomates con los clavos de olor. Muela con tres dientes de ajo, orégano y sal. 2. <i>Para los chiles:</i> cueza los chiles con agua. Agregue el ajo y la sal, y muela. 3. Abra el pan, unte con frijoles y rellene de carnitas. 3. Bañe con salsa de jitomate y sirva. El picante se coloca aparte para que el comensal lo agregue a su gusto.
<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>Leyenda de Mayahuel</p> <p>Acerca de las primeras fermentaciones del mezcal, se dice que la diosa Mayahuel alimentaba con sus 400 senos a sus 400 hijos llamados Centzon Totochtin, que eran los patronos de la embriaguez.</p> <p>Cuenta la leyenda que un grupo de indígenas de Jalisco caminaba por el campo cuando les sorprendió una tormenta. Rápidamente se refugiaron en una cueva y mientras esperaban que</p>

la lluvia cesara, un rayo cayó sobre una de las plantas de la zona. Al salir, un aroma muy agradable condujo a los indígenas hasta un agave quemado. Probaron un trozo y lo encontraron dulce y desde ese momento le rindieron culto. En consecuencia, lo utilizaban en sus ritos como una dádiva divina de Mayahuel.

Leyenda de la jericalla

Es un dulce típico tapatío creado en las cocinas del Hospicio Cabañas. Una monja que era encargada de la cocina pensó en crear un alimento alto en proteínas. Fue así como elaboró un postre a base de huevo, leche y azúcar, le dio un toque con canela en vara y un poco de vainilla y lo horneó.

Con el ajetreo en la cocina, el postre que había metido a hornear fue olvidado y al momento de sacarlo estaba quemado de la parte superior. La monja, que decidió probarlo, descubrió que la corteza quemada del postre le daba un sabor especial. Fue tanta la aceptación entre los niños y las religiosas del orfanato, que poco a poco se fue extendiendo su popularidad en las colonias de Guadalajara, tanto que hasta nuestros días es consumido a diario por los tapatíos. Y en honor a la monja Jerica, el postre se llama jericalla.

Canciones

¿Dónde vas, Isabel?

(Lagos de Moreno, Jalisco, 1900)

¿Dónde vas, Isabel?

Al Café de la Unión
a tomar una copa
por la Constitución.

¿Dónde vas, Isabel?

Al Café de la Luz,
a tomar una copa
con don Juan de la Cruz.

Estrillo

A la harina, harina, harina:

Al arroz, al arroz;

A la Sierra Morena

	Nos iremos los dos.
Rutas gastronómicas	<p>Ruta Vallarta - Puerta Alegre Platillos salados: pollos al carbón, antojitos y mariscos, trozos de cazón, marlín o camarón asados en una vara. Platillos dulces: elaborados con coco y tamarindo. Bebidas: agua de coco preparada, tejuino.</p> <p>Cabo Corrientes Platillos salados: preparados a base de mariscos, antojitos mexicanos. Platillos dulces: payos, atole de coco, los corundos y el chilte. Bebida: raicilla.</p> <p>Tomatlán Platillos salados: gorditas de horno. Bebidas: raicilla.</p> <p>La Huerta Platillos salados: camarón, pulpo, pescado y chacal. Platillos dulces: cocadas, dulce de camote o naranja y borrachitos. Bebidas: aguas frescas preparadas con frutas de la región.</p> <p>Cihuatlán Platillos salados: pozole, birria, cihualteca, pescados y mariscos, sopa de arroz, camarones a la diablo. Platillos dulces: de coco y tamarindo, deshidratados de mango, papaya y plátano. Bebidas: agua de coco y brebajes.</p> <p>Ruta Cristera</p> <p>San Juan de los Lagos Platillos salados: pozole y tamales de carne. Platillos dulces: alfajor, cajeta de leche, chilacayotas, biznagas, camotes, tunas, naranjas e higos cubiertos o enmielados y jamoncillos Bebidas: ponche de frutas naturales.</p> <p>Lagos de Moreno Platillos salados: birria tatemada de carne de borrego, chivo o becerro, mole de olla u olla puerca, tamales de leche de elote, picadillo de semilla de calabaza, gorditas de maíz crudo y de trigo. Platillos dulces: jamoncillos, cajeta de membrillo, pepitorias, chicharrones de piloncillo, frutas cristalizadas o en almíbar, alfeñiques (muertitos del 2 de noviembre), trompadas y ponteduros de maíz, cacahuete o de pingüica, biznaga, obleas con cajeta, cajeta de higo, cortadillo o tirilla de durazno. Bebidas: atole de Pascua, de aguamiel y agua de berro.</p>

Tepatlán de Morelos

Platillos salados: carnitas estilo Tapa, productos lácteos.

Platillos dulces: cajeta de leche.

Bebidas: Tequila.

Villa Hidalgo

Platillos salados: pozole y birria.

Platillos dulces: encurtidos de camote, calabaza, biznaga y chilacayote.

Bebidas: tequila y ponche.

Arandas

Platillos salados: carnitas de cerdo, chicharrones y birria estilo Arandas, y lácteos (queso, mantequilla, crema y requesón).

Platillos dulces: cocadas, jamoncillos, cajeta natural y envinada, muéganos y turrón de almendra.

Bebidas: tequila, agua de agrillos.

Atotonilco el Alto

Platillos salados: menudo, birria, enchiladas y sopas.

Platillos dulces: muéganos, cacahuates y buñuelos.

Bebidas: tepache, aguamiel, tejuino, ponches de fruta y rompopo atotonilli.

Jalostitlán

Platillos salados: birria, pozole rojo, enchiladas y sopas.

Dulces: jamoncillo de leche y conservas de calabaza, naranja agria y chilacayote.

Bebidas: pulque, aguamiel y miel de maguey.

Encarnación de Díaz

Platillos salados: sopa de bolitas de masa, tamales, condeches, puchero, mole ranchero, pozole, birria, menudo, salsa de chile colorado, carnitas.

Platillos dulces: migas, gorditas de polvo, tamales de tortilla, frutas cristalizadas, ponteduro, bolitas de alcohol, pinole de maíz prieto y quiote, paletas de elote.

Bebidas: pulque curado, colenche de tuna, tepache, tejuino y atole de mezquite.

Yahualica de González Gallo

Platillos salados: pozole, tostadas, antojitos, salsa con chile de árbol.

Platillos dulces: ate de membrillo, leche quemada, coco, biznaga, chilacayota, camote, duraznos en almíbar y paletas.

Bebidas: rompopo.

Teocaltiche

Platillos salados: birria, pozole, mole, tamales y enchiladas.

Platillos dulces: pinole, garapiñados, cocada, encurtidos de chilacayota, camote, biznaga y calabaza.

Bebidas: tejuino y aguas frescas.

San Miguel el Alto

Platillos salados: carnitas y derivados de la leche como crema, mantequilla, queso y requesón.

Platillos dulces: de leche, calabaza y camote.

Acatic

Platillos salados: birria y barbacoa.

Platillos dulces: buñuelos, ates y cajeta.

Bebidas: mezcal.

San Julián

Platillos salados: birria, carnitas, quesos, mantequilla y antojitos mexicanos.

Platillos dulces: cajeta, chiclosos y dulces de leche.

Bebidas: tequila, pulque y aguamiel.

Unión de San Antonio

Platillos salados: birria, pozole y mole rojo.

Platillos dulces: jamoncillo, encurtidos, cajetas y conservas.

Bebidas: el mezcal y tequila.

Cuquío

Platillos salados: birria de cabrito, de pollo o guajolote y arepas.

Platillos dulces: panela y empanochadas (pan de harina de trigo y piloncillo).

Mexticacán

Platillos salados: birria, carnitas y pozole.

Platillos dulces: dulces de leche y paletas heladas de sabores.

Bebidas: pulque, tepache y tequila.

Ruta wixarica

Mezquitc

Platillos salados: huachales y temachaca (corteza comestible de un árbol de la región).

Bebida: atole blanco.

Huejuquilla el Alto

Platillos salados: huachales, temachaca y birria.

Platillos dulces: arpas y melcochas.

Bebidas: cuachalala, pulque y mezcal.

Bolaños

Platillos salados: birria, pozole, tacos, enchiladas y sopes.

Platillos dulces: gorditas de maíz negro y cuajada.

Bebidas: tejuino preparado.

San Martín de Bolaños

Platillos salados: pozole, tamales y enchiladas.

Platillos dulces: miel de pitahaya.

Bebidas: mezcal.

Huejúcar

Platillos salados: pepián, nopales en chile rojo con camarón seco, gorditas de maíz crudo etcétera.

Platillos dulces: de biznaga y calabaza, tamales, pinole, buñuelos de harina de trigo, y capirotada.

Bebidas: pulque y aguamiel.

Colotlán

Platillos salados: pepián con carne de ave y semillas de calabaza, espinazo en mole, pollo en adobo, carne adobada, picadillo en mole con tomatillo, chorizo, longaniza, gorditas de carne, queso, rajas, frijoles, tacos dorados, pozole, tamales, asadura en mole, carne de puerco con chile, pan de chiquigüite, tamales, gorditas de maíz crudo, gorditas de cuajada, gorditas y panochas de trigo, quesadillas de masa con chile. Bebidas típicas: pulque de maguey, aguamiel, atoles y aguas frescas de frutas y alfalfa.

Platillos dulces: de leche, biznaga, camote, y calabaza cubierta.

Totatiche

Platillos salados: birria, enchiladas, pozole y carnitas.

Platillos dulces: elaborados a base de leche.

Bebidas: tequila, mezcal y ponche.

Sta. María de los Ángeles

Platillos salados: pepián, pozole, guacamole, barbacoa, queso, chorizo y gorditas de carne de puerco.

Platillos dulces: de calabaza, camote, chilacayota, de leche, cajeta de membrillo.

Bebidas: pulque y aguamiel.

Cimaltitán

Platillos salados: pepián, pollo y birria.

Platillos dulces: piloncillo, cajeta de mango y guayabate.

Bebidas: pulque, aguamiel y ponche.

Villa Guerrero

Platillos salados: birria tatemada en su jugo, pozole rojo, sopes con carne de cerdo y enchiladas rojas.

Platillos dulces: de leche de vaca y buñuelos con azúcar.

Ruta de la Sierra del tigre

Mazamitla

Platillos salados: borrego al pastor, bote (cocido de pulque), corundas, gorditas de trigo, camote tatemado, capirotada, menguiche, frijoles puercos, jocoque, mole de olla, productos lácteos, galletitas de nuez y conservas de frutas.

Platillos dulces: dulce de calabaza, dulce de coco, dulce de membrillo, de durazno, cajetas de leche, tejocote, torrescanas y chilacayota.

Bebidas: el ponche de zarzamora, capulín y ciruela, atole de aguamiel, mezcal, pulque y pajarete

(bebida preparada de leche fresca con un toque de aguardiente de caña, azúcar y chocolate).

Atoyac

Platillos salados: carne con pulque, cuachala con pollo, birria de chivo o de res, pozole y enchiladas.

Platillos dulces: borrachitos, colados y tortas de requesón.

Bebidas: rompopo, ponche de tamarindo, pulque y aguamiel.

Valle de Juárez

Platillos salados: birria de becerro y de chivo.

Platillos dulces: jamoncillos de leche.

Bebidas: mezcal y aguardiente de caña.

La Manzanilla de la Paz

Platillos salados: pozole, birria, carnitas, enchiladas y bote.

Platillos dulces: elaborados con leche.

Bebidas: tequila, mezcal, rompopo, pulque, ponches de granada, atole de aguamiel.

Concepción de Buenos Aires

Platillos salados: pozole, tostadas, sopitos, taquitos, birria, carnitas, crema, queso, mantequilla, requesón, bote, corundas, tamales, pozolillo de elote,

Platillos dulces: conservas de fruta (pera, tejocote, durazno, membrillo y zarzamora).

Bebidas: pulque, pajarete, ponches calientes de granada, zarzamora, capulín, limón y palomas (rompopo con canela caliente).

Gómez Farías

Platillos salados: birria, sopa de arroz, frijoles de fiesta, enchiladas, adobo, pepián, pozole, menudo, tostadas, botanas pico de gallo, patas de cerdo y frituras

Platillos dulces: borrachitos, guayabate, calabaza enmelada, camote tatemado, colados, chilacayote cubierto, trompadas, melcochas y gallitos.

Bebidas: ponche de granada, tequila, pulque natural o curado, mezcal de olla y rompopo.

Zapotlán el Grande

Platillos salados: tostadas de chile de uña, pozole, birria de chivo, barbacoa, sopa de pan o sopa de indio, bote.

Platillos dulces: palanquetas de nuez (espejos de azúcar cubiertos de este fruto seco).

Bebidas: ponches de frutas, de granada, de durazno y guayabilla.

Tamazula de Gordiano

Platillos salados: birria de cerdo y ternera y antojitos.

Platillos dulces: encurtidos de calabaza, camote, biznaga y tequila.

Bebidas: ponche de frutas, pulque, pajaretos, mezcal y tequila.

Zapotiltic

Platillos salados: birria de chivo, cuachala.

Platillos dulces: curtidos de frutas de temporada; cacahuates garapiñados y palanqueta de nuez.

Bebidas: ponche de granada.

Ruta de la rivera de Chapala

Chapala

Platillos salados: charales enchilados, dorados o empanizados, pescado blanco, caviar o hueva de carpa, bagre, caldo michi, birria de carpa.

Platillos dulces: de tamarindo, arrayán, camote con piña, gallitos de jamaica, chicloso o chapalita, charamuscas, borrachitos, frutas cristalizadas y nieve de garrafa de frutas naturales.

Bebidas: sangrita a base de jugo de naranja y chile de árbol, rompopo y ponche de granada.

Jamay

Platillos salados: birria de carpa, carpa tatemada, caldo michi, filete de tilapia al mojo y a la diablo, bagre o pescado blanco, charales y ceviche.

Platillos dulces: el chilacayote, guayabate, camote y conserva de mango verde.

Bebidas: faustina, bebida preparada a base de tequila, refresco de cola, jugo de lima, limón, naranja y sal, adornada con arrayanes o guayabillas.

Ocotlán

Platillos salados: caldo michi, hueva de pescado, pescado blanco, charales y birria.

Platillos dulces: cazuelas, bebida espirituosa que se consume a orillas del lago.

Jocotepec

Platillos salados: birria, pozole, pescado blanco.

Platillos dulces: nieve de garrafa.

Bebida: ponche de granada.

Poncitlán

Platillos salados: birria de chivo, tamales, pozole, platillos elaborados con pescado como el caldo michi y el filete de pescado blanco empanizado.

Platillos dulces: chicloso de leche, picón y churro jalado.

Bebidas: Tequila, atole y ponche de diferentes frutas.

Tuxcueca

Platillos salados: caldo michi, pescado blanco, mojarra dorada, cecina y birria.

Bebidas: tequila.

Tizapán el Alto

Platillos salados: birria de carpa, mojarra dorada, caldo michi, caviar, pescado blanco al mojo, a la diablo y zarandeado.

Platillos dulces: de membrillo y cajeta de durazno.

Bebida: tequila.

Zapotlán el Rey

Platillos salados: birria y barbacoa.

Bebida: mezcal.

La Barca

Platillos salados: cecina, birria tatemada.

Platillos dulces: a base de tamarindo.

Bebidas: cazuelas voladoras y cantaritos.

Ruta del tequila en el paisaje agavero

Amatitán

Platillos salados: birria, pozole, enchiladas, sopes y tacos de cabeza.

Platillos dulces: camote del cerro enmielado, mermeladas y fruta de temporada como mango, ciruela, ahuilote y guayaba.

Bebidas: tequila y tejuino.

El Arenal

Platillos salados: pozole blanco.

Bebidas: tequila y pulque.

Magdalena

Platillos salados: pozole, birria y enchiladas.

Bebidas: tequila y mezcal

Tequila

Platillos salados: pozole, enchiladas, sopes, tacos, mariscos, birria y tostadas raspadas.

Platillos dulces: nieves de tequila, frutas como cocos, anonas, tamarindo, aguilotes, guayabas, ciruelas, guanábanas y jícamas que se dan en la barranca.

Teuchitlán

Platillos salados: ancas se rana, dorado frito, caldo de carpa.

Bebidas: el campesino, bebida tradicional de Teuchitlán que se prepara con tequila, jugo de naranja, un limón, sangrita y sal de grano.

Ruta del bicentenario

Guadalajara

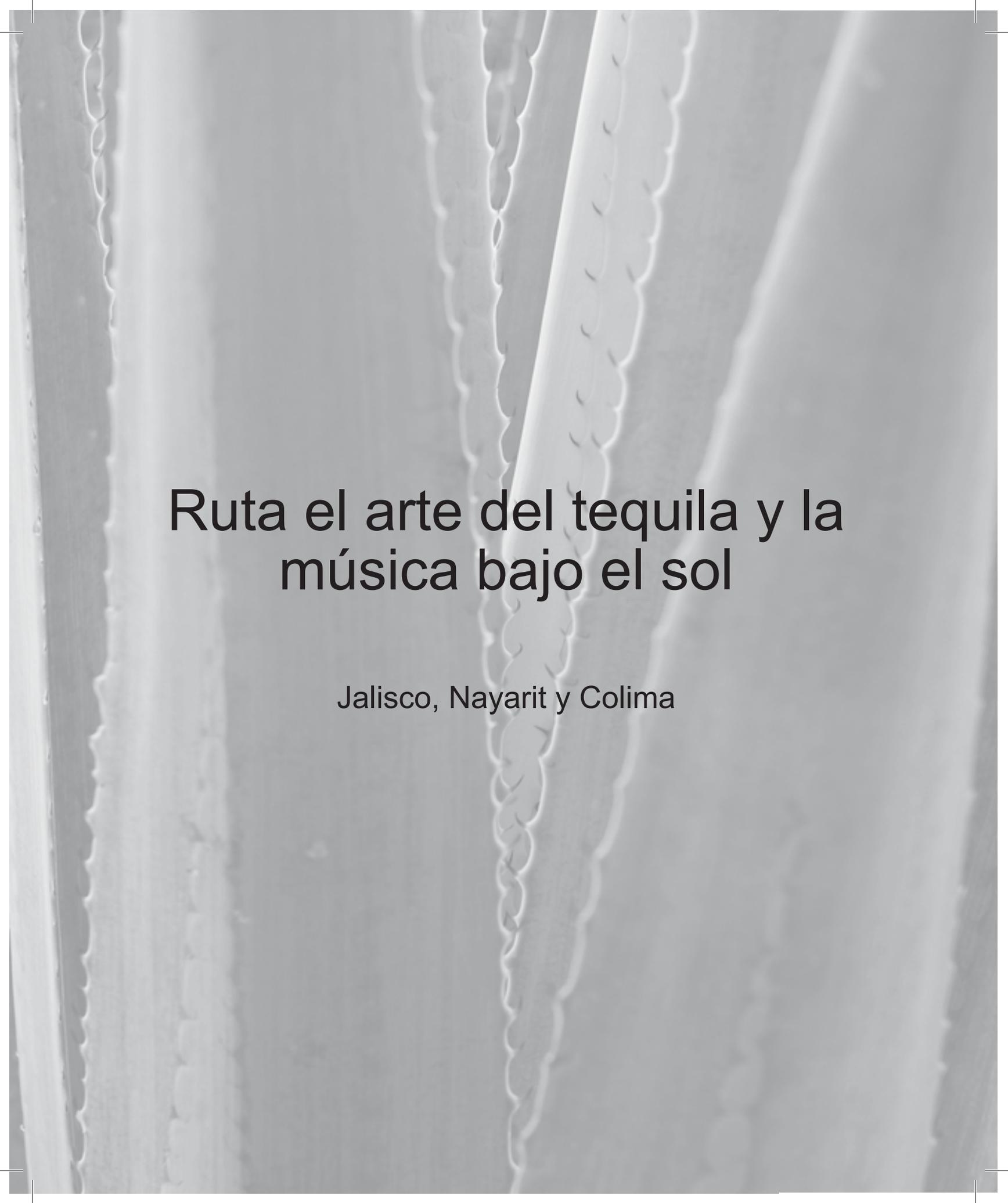
Platillos salados: chilaquiles, tamales de carne con chile verde o rojo, tortas ahogadas, pozole, birria de chivo y ternera, enchiladas, tacos dorados, sopes o gorditas rellenas de papa, frijol, rajas, requesón y carne.

Platillos dulces: buñuelos o calabaza en tacha enmielados, camote tatemado, jericallas y arroz con leche.

Bebidas: café de olla con canela, piloncillo, atole blanco o de vainilla o fresa, tepache, tejuino, agua fresca de frutas de temporada o el tequila.

Zapotlanejo

	<p>Platillos salados: birria, barbacoa de borrego. Bebidas: mezcal.</p> <p>Ruta del peregrino</p> <p>Guachinango Platillos salados: birria, pozole, tamales. Platillos dulces: dulce de guayaba.</p> <p>Mixtlán Platillos salados: pozole, tamales y enchiladas. Platillos dulces: trompadas, charrascas, ates de frutas y cajeta. Bebidas: ponche de granada, chinchinguina y pajarettes.</p> <p>Atenguillo Platillos salados: birria, pozole, mole, tamales y enchiladas. Platillos dulces: elaborados con guayaba. Bebidas: atole y tequila.</p> <p>Mascota Platillos dulces: rollos de guayaba.</p> <p>Talpa de Allende Platillos salados: birria, pozole, tamales, tostadas de pollo, gorditas, carne con chile de tomate de milpa y chilaquiles. Platillos dulces: rollo y cuero de guayaba, jalea, cajeta, orejones, sancocho, guayabas pasadas, higos, bolitas de leche, huesillos de leche y tirilla de mango. Bebidas: ponches de diversas frutas como durazno, nance, capulín, piña, guayaba y granada.</p> <p>Ameca Platillos salados: pozole blanco, enchiladas Ameca, tamales y birria horneada o tatemada. Platillos dulces: picones rellenos de pasas y nuez y gorditas de horno. Bebida: tequila.</p>
Fuentes	<p>Bibliografía Castro, Elba, Juan Carlos Núñez, Sergio René de Dios Corona, <i>El sabor que somos</i>, Gobierno del Estado de Jalisco- Secretaría de Cultura, Guadalajara, 2006. Hernández, Silvano, <i>Entre adobes y adobos tapatíos</i>, Gobierno del Estado de Jalisco- Secretaría de Cultura, Guadalajara, 2000. Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal, <i>Enciclopedia de los Municipios de México. Estado de Jalisco</i>, 2005.</p> <p>Internet Barrera, Ernesto, <i>Rutas alimentarias. Una estrategia cultural para el desarrollo rural mexicano</i>, en http://turismoruralnacional.org.mx/wp/wp-content/uploads/2009/07/RUTAS_ALIMENTARIAS ESTRATEGIA CULTURA DE DESARROLLO RURAL.pdf.</p>



Ruta el arte del tequila y la música bajo el sol

Jalisco, Nayarit y Colima

ENTIDAD FEDERATIVA: JALISCO

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	<p>Tequila Cuenta con denominación de origen desde 1977. Para muchos de sus consumidores el tequila <i>destila</i> historia, cultura y sentimiento. Su producción se lleva a cabo de manera tradicional (el cultivo del agave, el proceso de fermentación, la destilación y modo de consumirse). El tequila se consolidó como una bebida mexicana con Denominación de Origen en virtud de que sus métodos de producción datan de la época prehispánica y son únicamente posibles en una zona específica de nuestro país que abarca los estados de Jalisco, Nayarit, Guanajuato, Tamapulipas y Michoacán. El 12 de Julio de 2006 la UNESCO nombró a la región de Tequila, Jalisco, como Sitio Patrimonio de la Humanidad debido a su característica única de paisaje cultural.</p>
Productos de la región	<p>Agricultura: agave, maíz forrajero, frambuesa, caña de azúcar, tomate verde, maíz y sandía. Ganadería: huevo, leche de bovino, carne de aves en canal, carne de porcino en canal, carne de bovino en canal y miel. Pesca: charal, pargo, guachinango, pulpo y mojarra.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Queso Cotija, pan birote (que se usa para hacer las tortas ahogadas), ates, dulces de leche, arrayanes, muéganos, cueritos (dulce), rompope, tequila, licores.</p>
Comida típica	<p>Platillos salados: birria, chilaquiles, enchiladas tapatías, pacholas, pozole rojo, tortas ahogada y estilo “el santuario” (platillo muy popular entre los tapatíos, que semeja a una tostada que se prepara con bolillo y no con tostada, hecha de diferentes ingredientes: pierna, lomo, pata y panela, gorditas y sopes de maíz). Platillos dulces: dulces de leche, cocadas, cajeta quemada, jericallas, rollos de guayaba, palanqueta de nuez, queso de tuna, mangos y cerezas en almíbar, cajeta de membrillo, buñuelos. Bebidas espirituosas: raicilla de la región de la costa, ponches de frutas, tequila, tuba de Autlán, mezcal, tepache, aguamiel, las "cazuelas" de Ocotlán y La Barca; atoles, rompopes de Sayula y Tapalpa, tejuino, pajaretes.</p>
Mercados	<p>Mercado Libertad (Mercado de San Juan de Dios) Guadalajara Javier Mina 52</p>

	<p>Col. San Juan de Dios C.P. 44380</p> <p>En 1888 se construyó el primer mercado de San Juan de Dios. En 1925, en el gobierno de José Guadalupe Zuno, se tiró el viejo mercado y se levantó uno nuevo. En los cincuentas Agustín Yáñez tiró de nuevo el mercado y erigió el actual Mercado Libertad, obra del arquitecto Alejandro Zohn. Ahí se venden frutas, legumbres, verduras, carnes y pescados de todos tipos; ropa, sombreros, zapatos, tenis, huaraches, botas, artículos de talabartería, objetos artesanales de barro, cerámica, madera y latón, antigüedades, cosas nuevas o usadas, entre otras.</p> <p>En el mercado de San Juan de Dios "se puede encontrar de todo y cualquier cosa". No se puede pasar por alto a la "Plaza de los Mariachis", que en realidad se llama "Plaza Pepe Guizar", ubicada en el triángulo que forman las calles de licenciado Verdad y Obregón, calzada Independencia a un costado de la iglesia de San Juan de Dios. Construida en 1963, tiene una fuente de cantera de tres cuerpos, muchas sombrillas con mesas y sillas, y por supuesto, varios grupos de Mariachis esperando ser contratados para "echar gallo", amenizar alguna fiesta, reunión o simplemente para deleitar a la gente que visita la plaza.</p> <p>Mercado Municipal Juan Pablo Anaya Plaza IV Centenario Domicilio conocido Fue construido en 1963, se ofrecen frutas y verduras, carnes, ropa, accesorios y además cuenta con una zona de alimentos.</p>
<p>Festivales gastronómicos</p>	<p>Carnaval de Autlán Autlán, Jal. Fecha: febrero Feria Taurina en donde se pueden encontrar artesanías y comida típica.</p> <p>Carnaval Jalostotitlán Jalostotitlán, Jal. Fecha: febrero (variable) En este carnaval se efectúa un desfile inaugural con carros alegóricos y bastoneras; hay corridas de toros, charreadas, peleas de gallos y carreras de caballos además de bailes populares y juegos mecánicos. Se vende birra, pozole rojo, enchiladas y sopes, entre otros.</p> <p>Fiesta de la Candelaria San Juan de los Lagos, Jal. Enero / Febrero</p>

	<p>Feria Nacional del Tequila Tequila, Jal. Noviembre-Diciembre (variable)</p> <p>Feria de San Pedro Tlaquepaque, Jal. Junio (variable).</p>
<p>Recetas</p>	<p>Costillas tapatías</p> <p><u>Ingredientes</u> 18 costillas de ternera. 2 tazas de vino tinto. ½ taza de tequila. ½ taza de aceite de maíz. ½ taza de salsa inglesa. 2 cucharadas de consomé polvo. 1 cucharada de sal de ajo. 3 cucharadas de aceite para freír. Sal y pimienta.</p> <p><u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Prepare la marinada con el vino tinto, el aceite de maíz, la salsa inglesa, el consomé, la sal y la pimienta. 7. Marine las costillas desde la noche anterior. 8. Al día siguiente, en una cacerola a fuego alto, ponga el aceite para freír, añadir las costillas y la marinada. Tape y deje cocer por 40 minutos a fuego bajo. 9. Agregue el tequila y deje hervir 5 minutos más. 10. Destape y deje consumir antes de servir. <p>Manzanas Jalisco</p> <p><u>Ingredientes</u> 6 manzanas firmes. 2 ½ tazas de agua. ½ taza de tequila blanco. 1 pieza cono de piloncillo. La ralladura de dos limones. 1 raja grande de canela.</p> <p><u>Preparación</u></p>

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Pele las manzanas, descorazónelas y póngalas en agua con el jugo de limón, la ralladura, el piloncillo y la canela. 6. Cuando se haya disuelto el piloncillo, agregue las manzanas. Tape la cacerola y deje cocinando a fuego bajo por 15 minutos o hasta que las manzanas estén cocidas, pero firmes. 7. Agregue el tequila y deje hervir 5 minutos con la cacerola destapada. 4. Verifique que la salsa tenga la consistencia de miel, de lo contrario deje espesar. 8. Retire del fuego y deje enfriar. 5. Corte en cuartos cada manzana, póngalas en un plato bañadas y bañe con la salsa de tequila. <p>Torta ahogada</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <p>1/2 kg carnitas. 8 birotos salados. Ajo. 100 g de chile de árbol. Sal al gusto. ¼ kg de frijoles fritos. Orégano. 10 jitomates. 3 clavos de olor.</p> <p><u>Procedimiento</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. <i>Para la salsa:</i> cueza los jitomates con los clavos de olor. Muela con tres dientes de ajo, orégano y sal. 5. <i>Para los chiles:</i> cueza los chiles con agua. Agregue el ajo y la sal, y muela. 6. Abra el pan, unte con frijoles y rellene de carnitas. 6. Bañe con salsa de jitomate y sirva. El picante se coloca aparte para que el comensal lo agregue a su gusto.
<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>Leyenda de Mayahuel</p> <p>Acerca de las primeras fermentaciones del mezcal, se dice que la diosa Mayahuel alimentaba con sus 400 senos a sus 400 hijos llamados Centzon Totochtin, que eran los patronos de la embriaguez.</p> <p>Cuenta la leyenda que un grupo de indígenas de Jalisco caminaba por el campo cuando les sorprendió una tormenta. Rápidamente se refugiaron en una cueva y mientras esperaban que</p>

la lluvia cesara, un rayo cayó sobre una de las plantas de la zona. Al salir, un aroma muy agradable condujo a los indígenas hasta un agave quemado. Probaron un trozo y lo encontraron dulce y desde ese momento le rindieron culto. En consecuencia, lo utilizaban en sus ritos como una dádiva divina de Mayahuel.

Leyenda de la jericalla

Es un dulce típico tapatío creado en las cocinas del Hospicio Cabañas. Una monja que era encargada de la cocina pensó en crear un alimento alto en proteínas. Fue así como elaboró un postre a base de huevo, leche y azúcar, le dio un toque con canela en vara y un poco de vainilla y lo horneó.

Con el ajetreo en la cocina, el postre que había metido a hornear fue olvidado y al momento de sacarlo estaba quemado de la parte superior. La monja, que decidió probarlo, descubrió que la corteza quemada del postre le daba un sabor especial. Fue tanta la aceptación entre los niños y las religiosas del orfanato, que poco a poco se fue extendiendo su popularidad en las colonias de Guadalajara, tanto que hasta nuestros días es consumido a diario por los tapatíos. Y en honor a la monja Jerica, el postre se llama jericalla.

Canciones

¿Dónde vas, Isabel?

(Lagos de Moreno, Jalisco, 1900)

¿Dónde vas, Isabel?

Al Café de la Unión
a tomar una copa
por la Constitución.

¿Dónde vas, Isabel?

Al Café de la Luz,
a tomar una copa
con don Juan de la Cruz.

Estrillo

A la harina, harina, harina:

Al arroz, al arroz;

A la Sierra Morena

	Nos iremos los dos.
Rutas gastronómicas	<p>Ruta Vallarta - Puerta Alegre Platillos salados: pollos al carbón, antojitos y mariscos, trozos de cazón, marlín o camarón asados en una vara. Platillos dulces: elaborados con coco y tamarindo. Bebidas: agua de coco preparada, tejuino.</p> <p>Cabo Corrientes Platillos salados: preparados a base de mariscos, antojitos mexicanos. Platillos dulces: payos, atole de coco, los corundos y el chilte. Bebida: raicilla.</p> <p>Tomatlán Platillos salados: gorditas de horno. Bebidas: raicilla.</p> <p>La Huerta Platillos salados: camarón, pulpo, pescado y chacal. Platillos dulces: cocadas, dulce de camote o naranja y borrachitos. Bebidas: aguas frescas preparadas con frutas de la región.</p> <p>Cihuatlán Platillos salados: pozole, birria, cihualteca, pescados y mariscos, sopa de arroz, camarones a la diablo. Platillos dulces: de coco y tamarindo, deshidratados de mango, papaya y plátano. Bebidas: agua de coco y brebajes.</p> <p>Ruta Cristera</p> <p>San Juan de los Lagos Platillos salados: pozole y tamales de carne. Platillos dulces: alfajor, cajeta de leche, chilacayotas, biznagas, camotes, tunas, naranjas e higos cubiertos o enmielados y jamoncillos Bebidas: ponche de frutas naturales.</p> <p>Lagos de Moreno Platillos salados: birria tatemada de carne de borrego, chivo o becerro, mole de olla u olla puerca, tamales de leche de elote, picadillo de semilla de calabaza, gorditas de maíz crudo y de trigo. Platillos dulces: jamoncillos, cajeta de membrillo, pepitorias, chicharrones de piloncillo, frutas cristalizadas o en almíbar, alfeñiques (muertitos del 2 de noviembre), trompadas y ponteduros de maíz, cacahuete o de pingüica, biznaga, obleas con cajeta, cajeta de higo, cortadillo o tirilla de durazno. Bebidas: atole de Pascua, de aguamiel y agua de berro.</p>

Tepatlán de Morelos

Platillos salados: carnitas estilo Tapa, productos lácteos.

Platillos dulces: cajeta de leche.

Bebidas: Tequila.

Villa Hidalgo

Platillos salados: pozole y birria.

Platillos dulces: encurtidos de camote, calabaza, biznaga y chilacayote.

Bebidas: tequila y ponche.

Arandas

Platillos salados: carnitas de cerdo, chicharrones y birria estilo Arandas, y lácteos (queso, mantequilla, crema y requesón).

Platillos dulces: cocadas, jamoncillos, cajeta natural y envinada, muéganos y turrón de almendra.

Bebidas: tequila, agua de agrillos.

Atotonilco el Alto

Platillos salados: menudo, birria, enchiladas y sopes.

Platillos dulces: muéganos, cacahuates y buñuelos.

Bebidas: tepache, aguamiel, tejuino, ponches de fruta y rompopo atotonilli.

Jalostitlán

Platillos salados: birria, pozole rojo, enchiladas y sopes.

Dulces: jamoncillo de leche y conservas de calabaza, naranja agria y chilacayote.

Bebidas: pulque, aguamiel y miel de maguey.

Encarnación de Díaz

Platillos salados: sopa de bolitas de masa, tamales, condeches, puchero, mole ranchero, pozole, birria, menudo, salsa de chile colorado, carnitas.

Platillos dulces: migas, gorditas de polvo, tamales de tortilla, frutas cristalizadas, ponteduro, bolitas de alcohol, pinole de maíz prieto y quiote, paletas de elote.

Bebidas: pulque curado, colenche de tuna, tepache, tejuino y atole de mezquite.

Yahualica de González Gallo

Platillos salados: pozole, tostadas, antojitos, salsa con chile de árbol.

Platillos dulces: ate de membrillo, leche quemada, coco, biznaga, chilacayota, camote, duraznos en almíbar y paletas.

Bebidas: rompopo.

Teocaltiche

Platillos salados: birria, pozole, mole, tamales y enchiladas.

Platillos dulces: pinole, garapiñados, cocada, encurtidos de chilacayota, camote, biznaga y calabaza.

Bebidas: tejuino y aguas frescas.

San Miguel el Alto

Platillos salados: carnitas y derivados de la leche como crema, mantequilla, queso y requesón.

Platillos dulces: de leche, calabaza y camote.

Acatic

Platillos salados: birria y barbacoa.

Platillos dulces: buñuelos, ates y cajeta.

Bebidas: mezcal.

San Julián

Platillos salados: birria, carnitas, quesos, mantequilla y antojitos mexicanos.

Platillos dulces: cajeta, chiclosos y dulces de leche.

Bebidas: tequila, pulque y aguamiel.

Unión de San Antonio

Platillos salados: birria, pozole y mole rojo.

Platillos dulces: jamoncillo, encurtidos, cajetas y conservas.

Bebidas: el mezcal y tequila.

Cuquío

Platillos salados: birria de cabrito, de pollo o guajolote y arepas.

Platillos dulces: panela y empanochadas (pan de harina de trigo y piloncillo).

Mexticacán

Platillos salados: birria, carnitas y pozole.

Platillos dulces: dulces de leche y paletas heladas de sabores.

Bebidas: pulque, tepache y tequila.

Ruta wixarica

Mezquitc

Platillos salados: huachales y temachaca (corteza comestible de un árbol de la región).

Bebida: atole blanco.

Huejuquilla el Alto

Platillos salados: huachales, temachaca y birria.

Platillos dulces: arpas y melcochas.

Bebidas: cuachalala, pulque y mezcal.

Bolaños

Platillos salados: birria, pozole, tacos, enchiladas y sopes.

Platillos dulces: gorditas de maíz negro y cuajada.

Bebidas: tejuino preparado.

San Martín de Bolaños

Platillos salados: pozole, tamales y enchiladas.

Platillos dulces: miel de pitahaya.

Bebidas: mezcal.

Huejúcar

Platillos salados: pepián, nopales en chile rojo con camarón seco, gorditas de maíz crudo etcétera.

Platillos dulces: de biznaga y calabaza, tamales, pinole, buñuelos de harina de trigo, y capirotada.

Bebidas: pulque y aguamiel.

Colotlán

Platillos salados: pepián con carne de ave y semillas de calabaza, espinazo en mole, pollo en adobo, carne adobada, picadillo en mole con tomatillo, chorizo, longaniza, gorditas de carne, queso, rajas, frijoles, tacos dorados, pozole, tamales, asadura en mole, carne de puerco con chile, pan de chiquigüite, tamales, gorditas de maíz crudo, gorditas de cuajada, gorditas y panochas de trigo, quesadillas de masa con chile. Bebidas típicas: pulque de maguey, aguamiel, atoles y aguas frescas de frutas y alfalfa.

Platillos dulces: de leche, biznaga, camote, y calabaza cubierta.

Totatiche

Platillos salados: birria, enchiladas, pozole y carnitas.

Platillos dulces: elaborados a base de leche.

Bebidas: tequila, mezcal y ponche.

Sta. María de los Ángeles

Platillos salados: pepián, pozole, guacamole, barbacoa, queso, chorizo y gorditas de carne de puerco.

Platillos dulces: de calabaza, camote, chilacayota, de leche, cajeta de membrillo.

Bebidas: pulque y aguamiel.

Cimaltitán

Platillos salados: pepián, pollo y birria.

Platillos dulces: piloncillo, cajeta de mango y guayabate.

Bebidas: pulque, aguamiel y ponche.

Villa Guerrero

Platillos salados: birria tatemada en su jugo, pozole rojo, sopes con carne de cerdo y enchiladas rojas.

Platillos dulces: de leche de vaca y buñuelos con azúcar.

Ruta de la Sierra del tigre

Mazamitla

Platillos salados: borrego al pastor, bote (cocido de pulque), corundas, gorditas de trigo, camote tatemado, capirotada, menguiche, frijoles puercos, jocoque, mole de olla, productos lácteos, galletitas de nuez y conservas de frutas.

Platillos dulces: dulce de calabaza, dulce de coco, dulce de membrillo, de durazno, cajetas de leche, tejocote, torrescanas y chilacayota.

Bebidas: el ponche de zarzamora, capulín y ciruela, atole de aguamiel, mezcal, pulque y pajarete

(bebida preparada de leche fresca con un toque de aguardiente de caña, azúcar y chocolate).

Atoyac

Platillos salados: carne con pulque, cuachala con pollo, birria de chivo o de res, pozole y enchiladas.

Platillos dulces: borrachitos, colados y tortas de requesón.

Bebidas: rompopo, ponche de tamarindo, pulque y aguamiel.

Valle de Juárez

Platillos salados: birria de becerro y de chivo.

Platillos dulces: jamoncillos de leche.

Bebidas: mezcal y aguardiente de caña.

La Manzanilla de la Paz

Platillos salados: pozole, birria, carnitas, enchiladas y bote.

Platillos dulces: elaborados con leche.

Bebidas: tequila, mezcal, rompopo, pulque, ponches de granada, atole de aguamiel.

Concepción de Buenos Aires

Platillos salados: pozole, tostadas, sopitos, taquitos, birria, carnitas, crema, queso, mantequilla, requesón, bote, corundas, tamales, pozolillo de elote,

Platillos dulces: conservas de fruta (pera, tejocote, durazno, membrillo y zarzamora).

Bebidas: pulque, pajarete, ponches calientes de granada, zarzamora, capulín, limón y palomas (rompopo con canela caliente).

Gómez Farías

Platillos salados: birria, sopa de arroz, frijoles de fiesta, enchiladas, adobo, pepián, pozole, menudo, tostadas, botanas pico de gallo, patas de cerdo y frituras

Platillos dulces: borrachitos, guayabate, calabaza enmelada, camote tatemado, colados, chilacayote cubierto, trompadas, melcochas y gallitos.

Bebidas: ponche de granada, tequila, pulque natural o curado, mezcal de olla y rompopo.

Zapotlán el Grande

Platillos salados: tostadas de chile de uña, pozole, birria de chivo, barbacoa, sopa de pan o sopa de indio, bote.

Platillos dulces: palanquetas de nuez (espejos de azúcar cubiertos de este fruto seco).

Bebidas: ponches de frutas, de granada, de durazno y guayabilla.

Tamazula de Gordiano

Platillos salados: birria de cerdo y ternera y antojitos.

Platillos dulces: encurtidos de calabaza, camote, biznaga y tequila.

Bebidas: ponche de frutas, pulque, pajaretos, mezcal y tequila.

Zapotiltic

Platillos salados: birria de chivo, cuachala.

Platillos dulces: curtidos de frutas de temporada; cacahuates garapiñados y palanqueta de nuez.

Bebidas: ponche de granada.

Ruta de la rivera de Chapala

Chapala

Platillos salados: charales enchilados, dorados o empanizados, pescado blanco, caviar o hueva de carpa, bagre, caldo michi, birria de carpa.

Platillos dulces: de tamarindo, arrayán, camote con piña, gallitos de jamaica, chicloso o chapalita, charamuscas, borrachitos, frutas cristalizadas y nieve de garrafa de frutas naturales.

Bebidas: sangrita a base de jugo de naranja y chile de árbol, rompopo y ponche de granada.

Jamay

Platillos salados: birria de carpa, carpa tatemada, caldo michi, filete de tilapia al mojo y a la diablo, bagre o pescado blanco, charales y ceviche.

Platillos dulces: el chilacayote, guayabate, camote y conserva de mango verde.

Bebidas: faustina, bebida preparada a base de tequila, refresco de cola, jugo de lima, limón, naranja y sal, adornada con arrayanes o guayabillas.

Ocotlán

Platillos salados: caldo michi, hueva de pescado, pescado blanco, charales y birria.

Platillos dulces: cazuelas, bebida espirituosa que se consume a orillas del lago.

Jocotepec

Platillos salados: birria, pozole, pescado blanco.

Platillos dulces: nieve de garrafa.

Bebida: ponche de granada.

Poncitlán

Platillos salados: birria de chivo, tamales, pozole, platillos elaborados con pescado como el caldo michi y el filete de pescado blanco empanizado.

Platillos dulces: chicloso de leche, picón y churro jalado.

Bebidas: Tequila, atole y ponche de diferentes frutas.

Tuxcueca

Platillos salados: caldo michi, pescado blanco, mojarra dorada, cecina y birria.

Bebidas: tequila.

Tizapán el Alto

Platillos salados: birria de carpa, mojarra dorada, caldo michi, caviar, pescado blanco al mojo, a la diablo y zarandeado.

Platillos dulces: de membrillo y cajeta de durazno.

Bebida: tequila.

Zapotlán el Rey

Platillos salados: birria y barbacoa.

Bebida: mezcal.

La Barca

Platillos salados: cecina, birria tatemada.

Platillos dulces: a base de tamarindo.

Bebidas: cazuelas voladoras y cantaritos.

Ruta del tequila en el paisaje agavero

Amatitán

Platillos salados: birria, pozole, enchiladas, sopes y tacos de cabeza.

Platillos dulces: camote del cerro enmielado, mermeladas y fruta de temporada como mango, ciruela, ahuilote y guayaba.

Bebidas: tequila y tejuino.

El Arenal

Platillos salados: pozole blanco.

Bebidas: tequila y pulque.

Magdalena

Platillos salados: pozole, birria y enchiladas.

Bebidas: tequila y mezcal

Tequila

Platillos salados: pozole, enchiladas, sopes, tacos, mariscos, birria y tostadas raspadas.

Platillos dulces: nieves de tequila, frutas como cocos, anonas, tamarindo, aguilotes, guayabas, ciruelas, guanábanas y jícamas que se dan en la barranca.

Teuchitlán

Platillos salados: ancas se rana, dorado frito, caldo de carpa.

Bebidas: el campesino, bebida tradicional de Teuchitlán que se prepara con tequila, jugo de naranja, un limón, sangrita y sal de grano.

Ruta del bicentenario

Guadalajara

Platillos salados: chilaquiles, tamales de carne con chile verde o rojo, tortas ahogadas, pozole, birria de chivo y ternera, enchiladas, tacos dorados, sopes o gorditas rellenas de papa, frijol, rajas, requesón y carne.

Platillos dulces: buñuelos o calabaza en tacha enmielados, camote tatemado, jericallas y arroz con leche.

Bebidas: café de olla con canela, piloncillo, atole blanco o de vainilla o fresa, tepache, tejuino, agua fresca de frutas de temporada o el tequila.

Zapotlanejo

	<p>Platillos salados: birria, barbacoa de borrego. Bebidas: mezcal.</p> <p>Ruta del peregrino</p> <p>Guachinango Platillos salados: birria, pozole, tamales. Platillos dulces: dulce de guayaba.</p> <p>Mixtlán Platillos salados: pozole, tamales y enchiladas. Platillos dulces: trompadas, charrascas, ates de frutas y cajeta. Bebidas: ponche de granada, chinchinguina y pajarettes.</p> <p>Atenguillo Platillos salados: birria, pozole, mole, tamales y enchiladas. Platillos dulces: elaborados con guayaba. Bebidas: atole y tequila.</p> <p>Mascota Platillos dulces: rollos de guayaba.</p> <p>Talpa de Allende Platillos salados: birria, pozole, tamales, tostadas de pollo, gorditas, carne con chile de tomate de milpa y chilaquiles. Platillos dulces: rollo y cuero de guayaba, jalea, cajeta, orejones, sancocho, guayabas pasadas, higos, bolitas de leche, huesillos de leche y tirilla de mango. Bebidas: ponches de diversas frutas como durazno, nance, capulín, piña, guayaba y granada.</p> <p>Ameca Platillos salados: pozole blanco, enchiladas Ameca, tamales y birria horneada o tatemada. Platillos dulces: picones rellenos de pasas y nuez y gorditas de horno. Bebida: tequila.</p>
Fuentes	<p>Bibliografía Castro, Elba, Juan Carlos Núñez, Sergio René de Dios Corona, <i>El sabor que somos</i>, Gobierno del Estado de Jalisco- Secretaría de Cultura, Guadalajara, 2006. Hernández, Silvano, <i>Entre adobes y adobos tapatíos</i>, Gobierno del Estado de Jalisco- Secretaría de Cultura, Guadalajara, 2000. Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal, <i>Enciclopedia de los Municipios de México. Estado de Jalisco</i>, 2005.</p> <p>Internet Barrera, Ernesto, <i>Rutas alimentarias. Una estrategia cultural para el desarrollo rural mexicano</i>, en http://turismoruralnacional.org.mx/wp/wp-content/uploads/2009/07/RUTAS_ALIMENTARIAS ESTRATEGIA CULTURA DE DESARROLLO RURAL.pdf.</p>

ENTIDAD FEDERATIVA: NAYARIT

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	<p>Tequila Cuenta con denominación de origen desde 1977. Para muchos de sus consumidores el tequila <i>destila</i> historia, cultura y sentimiento. Su producción se lleva a cabo de manera tradicional (el cultivo del agave, el proceso de fermentación, la destilación y modo de consumirse). El tequila se consolidó como una bebida mexicana con Denominación de Origen en virtud de que sus métodos de producción datan de la época prehispánica y son únicamente posibles en una zona específica de nuestro país que abarca los estados de Jalisco, Nayarit, Guanajuato, Tamapulipas y Michoacán. El 12 de Julio de 2006 la UNESCO nombró a la región de Tequila, Jalisco, como Sitio Patrimonio de la Humanidad debido a su característica única de paisaje cultural.</p>
Productos de la región	<p>Agricultura: agave, maíz forrajero, frambuesa, caña de azúcar, tomate verde, maíz y sandía. Ganadería: huevo, leche de bovino, carne de aves en canal, carne de porcino en canal, carne de bovino en canal y miel. Pesca: charal, pargo, guachinango, pulpo y mojarra.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Queso Cotija, pan birote (que se usa para hacer las tortas ahogadas), ates, dulces de leche, arrayanes, muéganos, cueritos (dulce), rompopo, tequila, licores.</p>
Comida típica	<p>Platillos salados: birria, chilaquiles, enchiladas tapatías, pacholas, pozole rojo, tortas ahogada y estilo “el santuario” (platillo muy popular entre los tapatíos, que semeja a una tostada que se prepara con bolillo y no con tostada, hecha de diferentes ingredientes: pierna, lomo, pata y panela, gorditas y sopes de maíz). Platillos dulces: dulces de leche, cocadas, cajeta quemada, jericallas, rollos de guayaba, palanqueta de nuez, queso de tuna, mangos y cerezas en almíbar, cajeta de membrillo, buñuelos. Bebidas espirituosas: raicilla de la región de la costa, ponches de frutas, tequila, tuba de Autlán, mezcal, tepache, aguamiel, las "cazuelas" de Ocotlán y La Barca; atoles, rompopos de Sayula y Tapalpa, tejuino, pajaretos.</p>
Mercados	<p>Mercado Libertad (Mercado de San Juan de Dios) Guadalajara Javier Mina 52</p>

	<p>Col. San Juan de Dios C.P. 44380</p> <p>En 1888 se construyó el primer mercado de San Juan de Dios. En 1925, en el gobierno de José Guadalupe Zuno, se tiró el viejo mercado y se levantó uno nuevo. En los cincuentas Agustín Yáñez tiró de nuevo el mercado y erigió el actual Mercado Libertad, obra del arquitecto Alejandro Zohn. Ahí se venden frutas, legumbres, verduras, carnes y pescados de todos tipos; ropa, sombreros, zapatos, tenis, huaraches, botas, artículos de talabartería, objetos artesanales de barro, cerámica, madera y latón, antigüedades, cosas nuevas o usadas, entre otras.</p> <p>En el mercado de San Juan de Dios "se puede encontrar de todo y cualquier cosa". No se puede pasar por alto a la "Plaza de los Mariachis", que en realidad se llama "Plaza Pepe Guizar", ubicada en el triángulo que forman las calles de licenciado Verdad y Obregón, calzada Independencia a un costado de la iglesia de San Juan de Dios. Construida en 1963, tiene una fuente de cantera de tres cuerpos, muchas sombrillas con mesas y sillas, y por supuesto, varios grupos de Mariachis esperando ser contratados para "echar gallo", amenizar alguna fiesta, reunión o simplemente para deleitar a la gente que visita la plaza.</p> <p>Mercado Municipal Juan Pablo Anaya Plaza IV Centenario Domicilio conocido Fue construido en 1963, se ofrecen frutas y verduras, carnes, ropa, accesorios y además cuenta con una zona de alimentos.</p>
<p>Festivales gastronómicos</p>	<p>Carnaval de Autlán Autlán, Jal. Fecha: febrero Feria Taurina en donde se pueden encontrar artesanías y comida típica.</p> <p>Carnaval Jalostotitlán Jalostotitlán, Jal. Fecha: febrero (variable) En este carnaval se efectúa un desfile inaugural con carros alegóricos y bastoneras; hay corridas de toros, charreadas, peleas de gallos y carreras de caballos además de bailes populares y juegos mecánicos. Se vende birria, pozole rojo, enchiladas y sopes, entre otros.</p> <p>Fiesta de la Candelaria San Juan de los Lagos, Jal. Enero / Febrero</p>

	<p>Feria Nacional del Tequila Tequila, Jal. Noviembre-Diciembre (variable)</p> <p>Feria de San Pedro Tlaquepaque, Jal. Junio (variable).</p>
<p>Recetas</p>	<p>Costillas tapatías</p> <p><u>Ingredientes</u> 18 costillas de ternera. 2 tazas de vino tinto. ½ taza de tequila. ½ taza de aceite de maíz. ½ taza de salsa inglesa. 2 cucharadas de consomé polvo. 1 cucharada de sal de ajo. 3 cucharadas de aceite para freír. Sal y pimienta.</p> <p><u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Prepare la marinada con el vino tinto, el aceite de maíz, la salsa inglesa, el consomé, la sal y la pimienta. 12. Marine las costillas desde la noche anterior. 13. Al día siguiente, en una cacerola a fuego alto, ponga el aceite para freír, añadir las costillas y la marinada. Tape y deje cocer por 40 minutos a fuego bajo. 14. Agregue el tequila y deje hervir 5 minutos más. 15. Destape y deje consumir antes de servir. <p>Manzanas Jalisco</p> <p><u>Ingredientes</u> 6 manzanas firmes. 2 ½ tazas de agua. ½ taza de tequila blanco. 1 pieza cono de piloncillo. La ralladura de dos limones. 1 raja grande de canela.</p> <p><u>Preparación</u></p>

	<p>9. Pele las manzanas, descorazónelas y póngalas en agua con el jugo de limón, la ralladura, el piloncillo y la canela.</p> <p>10. Cuando se haya disuelto el piloncillo, agregue las manzanas. Tape la cacerola y deje cocinando a fuego bajo por 15 minutos o hasta que las manzanas estén cocidas, pero firmes.</p> <p>11. Agregue el tequila y deje hervir 5 minutos con la cacerola destapada.</p> <p>7. Verifique que la salsa tenga la consistencia de miel, de lo contrario deje espesar.</p> <p>12. Retire del fuego y deje enfriar.</p> <p>8. Corte en cuartos cada manzana, póngalas en un plato bañadas y bañe con la salsa de tequila.</p> <p>Torta ahogada</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <p>1/2 kg carnitas. 8 birotos salados. Ajo. 100 g de chile de árbol. Sal al gusto. ¼ kg de frijoles fritos. Orégano. 10 jitomates. 3 clavos de olor.</p> <p><u>Procedimiento</u></p> <p>7. <i>Para la salsa:</i> cueza los jitomates con los clavos de olor. Muela con tres dientes de ajo, orégano y sal.</p> <p>8. <i>Para los chiles:</i> cueza los chiles con agua. Agregue el ajo y la sal, y muela.</p> <p>9. Abra el pan, unte con frijoles y rellene de carnitas.</p> <p>9. Bañe con salsa de jitomate y sirva. El picante se coloca aparte para que el comensal lo agregue a su gusto.</p>
<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>Leyenda de Mayahuel</p> <p>Acerca de las primeras fermentaciones del mezcal, se dice que la diosa Mayahuel alimentaba con sus 400 senos a sus 400 hijos llamados Centzon Totochtin, que eran los patronos de la embriaguez.</p> <p>Cuenta la leyenda que un grupo de indígenas de Jalisco caminaba por el campo cuando les sorprendió una tormenta. Rápidamente se refugiaron en una cueva y mientras esperaban que la lluvia cesara, un rayo cayó sobre una de las plantas de la zona. Al salir, un aroma muy</p>

agradable condujo a los indígenas hasta un agave quemado. Probaron un trozo y lo encontraron dulce y desde ese momento le rindieron culto. En consecuencia, lo utilizaban en sus ritos como una dádiva divina de Mayahuel.

Leyenda de la jericalla

Es un dulce típico tapatío creado en las cocinas del Hospicio Cabañas. Una monja que era encargada de la cocina pensó en crear un alimento alto en proteínas. Fue así como elaboró un postre a base de huevo, leche y azúcar, le dio un toque con canela en vara y un poco de vainilla y lo horneó.

Con el ajetreo en la cocina, el postre que había metido a hornear fue olvidado y al momento de sacarlo estaba quemado de la parte superior. La monja, que decidió probarlo, descubrió que la corteza quemada del postre le daba un sabor especial. Fue tanta la aceptación entre los niños y las religiosas del orfanato, que poco a poco se fue extendiendo su popularidad en las colonias de Guadalajara, tanto que hasta nuestros días es consumido a diario por los tapatíos. Y en honor a la monja Jerica, el postre se llama jericalla.

Canciones

¿Dónde vas, Isabel?

(Lagos de Moreno, Jalisco, 1900)

¿Dónde vas, Isabel?

Al Café de la Unión
a tomar una copa
por la Constitución.

¿Dónde vas, Isabel?

Al Café de la Luz,
a tomar una copa
con don Juan de la Cruz.

Estrillo

A la harina, harina, harina:
Al arroz, al arroz;
A la Sierra Morena

	Nos iremos los dos.
Rutas gastronómicas	<p>Ruta Vallarta - Puerta Alegre Platillos salados: pollos al carbón, antojitos y mariscos, trozos de cazón, marlín o camarón asados en una vara. Platillos dulces: elaborados con coco y tamarindo. Bebidas: agua de coco preparada, tejuino.</p> <p>Cabo Corrientes Platillos salados: preparados a base de mariscos, antojitos mexicanos. Platillos dulces: payos, atole de coco, los corundos y el chilte. Bebida: raicilla.</p> <p>Tomatlán Platillos salados: gorditas de horno. Bebidas: raicilla.</p> <p>La Huerta Platillos salados: camarón, pulpo, pescado y chacal. Platillos dulces: cocadas, dulce de camote o naranja y borrachitos. Bebidas: aguas frescas preparadas con frutas de la región.</p> <p>Cihuatlán Platillos salados: pozole, birria, cihualteca, pescados y mariscos, sopa de arroz, camarones a la diablo. Platillos dulces: de coco y tamarindo, deshidratados de mango, papaya y plátano. Bebidas: agua de coco y brebajes.</p> <p>Ruta Cristera</p> <p>San Juan de los Lagos Platillos salados: pozole y tamales de carne. Platillos dulces: alfajor, cajeta de leche, chilacayotas, biznagas, camotes, tunas, naranjas e higos cubiertos o enmielados y jamoncillos Bebidas: ponche de frutas naturales.</p> <p>Lagos de Moreno Platillos salados: birria tatemada de carne de borrego, chivo o becerro, mole de olla u olla puerca, tamales de leche de elote, picadillo de semilla de calabaza, gorditas de maíz crudo y de trigo. Platillos dulces: jamoncillos, cajeta de membrillo, pepitorias, chicharrones de piloncillo, frutas cristalizadas o en almíbar, alfeñiques (muertitos del 2 de noviembre), trompadas y ponteduros de maíz, cacahuete o de pingüica, biznaga, obleas con cajeta, cajeta de higo, cortadillo o tirilla de durazno. Bebidas: atole de Pascua, de aguamiel y agua de berro.</p> <p>Tepatitlán de Morelos</p>

Platillos salados: carnitas estilo Tepa, productos lácteos.

Platillos dulces: cajeta de leche.

Bebidas: Tequila.

Villa Hidalgo

Platillos salados: pozole y birria.

Platillos dulces: encurtidos de camote, calabaza, biznaga y chilacayote.

Bebidas: tequila y ponche.

Arandas

Platillos salados: carnitas de cerdo, chicharrones y birria estilo Arandas, y lácteos (queso, mantequilla, crema y requesón).

Platillos dulces: cocadas, jamoncillos, cajeta natural y envinada, muéganos y turrón de almendra.

Bebidas: tequila, agua de agrillos.

Atotonilco el Alto

Platillos salados: menudo, birria, enchiladas y sopes.

Platillos dulces: muéganos, cacahuates y buñuelos.

Bebidas: tepache, aguamiel, tejuino, ponches de fruta y rompopo atotonilli.

Jalostitlán

Platillos salados: birria, pozole rojo, enchiladas y sopes.

Dulces: jamoncillo de leche y conservas de calabaza, naranja agria y chilacayote.

Bebidas: pulque, aguamiel y miel de maguey.

Encarnación de Díaz

Platillos salados: sopa de bolitas de masa, tamales, condeches, puchero, mole ranchero, pozole, birria, menudo, salsa de chile colorado, carnitas.

Platillos dulces: migas, gorditas de polvo, tamales de tortilla, frutas cristalizadas, ponteduro, bolitas de alcohol, pinole de maíz prieto y quiote, paletas de elote.

Bebidas: pulque curado, colenche de tuna, tepache, tejuino y atole de mezquite.

Yahualica de González Gallo

Platillos salados: pozole, tostadas, antojitos, salsa con chile de árbol.

Platillos dulces: ate de membrillo, leche quemada, coco, biznaga, chilacayota, camote, duraznos en almíbar y paletas.

Bebidas: rompopo.

Teocaltiche

Platillos salados: birria, pozole, mole, tamales y enchiladas.

Platillos dulces: pinole, garapiñados, cocada, encurtidos de chilacayota, camote, biznaga y calabaza.

Bebidas: tejuino y aguas frescas.

San Miguel el Alto

Platillos salados: carnitas y derivados de la leche como crema, mantequilla, queso y requesón.

Platillos dulces: de leche, calabaza y camote.

Acatlic

Platillos salados: birria y barbacoa.

Platillos dulces: buñuelos, ates y cajeta.

Bebidas: mezcal.

San Julián

Platillos salados: birria, carnitas, quesos, mantequilla y antojitos mexicanos.

Platillos dulces: cajeta, chiclosos y dulces de leche.

Bebidas: tequila, pulque y aguamiel.

Unión de San Antonio

Platillos salados: birria, pozole y mole rojo.

Platillos dulces: jamoncillo, encurtidos, cajetas y conservas.

Bebidas: el mezcal y tequila.

Cuquío

Platillos salados: birria de cabrito, de pollo o guajolote y arepas.

Platillos dulces: panela y empanochadas (pan de harina de trigo y piloncillo).

Mexticacán

Platillos salados: birria, carnitas y pozole.

Platillos dulces: dulces de leche y paletas heladas de sabores.

Bebidas: pulque, tepache y tequila.

Ruta wixarica

Mezquitc

Platillos salados: huachales y temachaca (corteza comestible de un árbol de la región).

Bebida: atole blanco.

Huejuquilla el Alto

Platillos salados: huachales, temachaca y birria.

Platillos dulces: arpas y melcochas.

Bebidas: cuachalala, pulque y mezcal.

Bolaños

Platillos salados: birria, pozole, tacos, enchiladas y sopes.

Platillos dulces: gorditas de maíz negro y cuajada.

Bebidas: tejuino preparado.

San Martín de Bolaños

Platillos salados: pozole, tamales y enchiladas.

Platillos dulces: miel de pitahaya.

Bebidas: mezcal.

Huejúcar

Platillos salados: pepián, nopales en chile rojo con camarón seco, gorditas de maíz crudo etcétera.

Platillos dulces: de biznaga y calabaza, tamales, pinole, buñuelos de harina de trigo, y capirotada.

Bebidas: pulque y aguamiel.

Colotlán

Platillos salados: pepián con carne de ave y semillas de calabaza, espinazo en mole, pollo en adobo, carne adobada, picadillo en mole con tomatillo, chorizo, longaniza, gorditas de carne, queso, rajas, frijoles, tacos dorados, pozole, tamales, asadura en mole, carne de puerco con chile, pan de chiquigüite, tamales, gorditas de maíz crudo, gorditas de cuajada, gorditas y panochas de trigo, quesadillas de masa con chile. Bebidas típicas: pulque de maguey, aguamiel, atoles y aguas frescas de frutas y alfalfa.

Platillos dulces: de leche, biznaga, camote, y calabaza cubierta.

Totatiche

Platillos salados: birria, enchiladas, pozole y carnitas.

Platillos dulces: elaborados a base de leche.

Bebidas: tequila, mezcal y ponche.

Sta. María de los Ángeles

Platillos salados: pepián, pozole, guacamole, barbacoa, queso, chorizo y gorditas de carne de puerco.

Platillos dulces: de calabaza, camote, chilacayota, de leche, cajeta de membrillo.

Bebidas: pulque y aguamiel.

Cimaltitán

Platillos salados: pepián, pollo y birria.

Platillos dulces: piloncillo, cajeta de mango y guayabate.

Bebidas: pulque, aguamiel y ponche.

Villa Guerrero

Platillos salados: birria tatemada en su jugo, pozole rojo, sopes con carne de cerdo y enchiladas rojas.

Platillos dulces: de leche de vaca y buñuelos con azúcar.

Ruta de la Sierra del tigre**Mazamitla**

Platillos salados: borrego al pastor, bote (cocido de pulque), corundas, gorditas de trigo, camote tatemado, capirotada, menguiche, frijoles puercos, jocoque, mole de olla, productos lácteos, galletitas de nuez y conservas de frutas.

Platillos dulces: dulce de calabaza, dulce de coco, dulce de membrillo, de durazno, cajetas de leche, tejocote, torrescanas y chilacayota.

Bebidas: el ponche de zarzamora, capulín y ciruela, atole de aguamiel, mezcal, pulque y pajarete

(bebida preparada de leche fresca con un toque de aguardiente de caña, azúcar y chocolate).

Atoyac

Platillos salados: carne con pulque, cuachala con pollo, birria de chivo o de res, pozole y enchiladas.

Platillos dulces: borrachitos, colados y tortas de requesón.

Bebidas: rompopo, ponche de tamarindo, pulque y aguamiel.

Valle de Juárez

Platillos salados: birria de becerro y de chivo.

Platillos dulces: jamoncillos de leche.

Bebidas: mezcal y aguardiente de caña.

La Manzanilla de la Paz

Platillos salados: pozole, birria, carnitas, enchiladas y bote.

Platillos dulces: elaborados con leche.

Bebidas: tequila, mezcal, rompopo, pulque, ponches de granada, atole de aguamiel.

Concepción de Buenos Aires

Platillos salados: pozole, tostadas, sopitos, taquitos, birria, carnitas, crema, queso, mantequilla, requesón, bote, corundas, tamales, pozolillo de elote,

Platillos dulces: conservas de fruta (pera, tejocote, durazno, membrillo y zarzamora).

Bebidas: pulque, pajarete, ponches calientes de granada, zarzamora, capulín, limón y palomas (rompopo con canela caliente).

Gómez Farías

Platillos salados: birria, sopa de arroz, frijoles de fiesta, enchiladas, adobo, pepián, pozole, menudo, tostadas, botanas pico de gallo, patas de cerdo y frituras

Platillos dulces: borrachitos, guayabate, calabaza enmelada, camote tatemado, colados, chilacayote cubierto, trompadas, melcochas y gallitos.

Bebidas: ponche de granada, tequila, pulque natural o curado, mezcal de olla y rompopo.

Zapotlán el Grande

Platillos salados: tostadas de chile de uña, pozole, birria de chivo, barbacoa, sopa de pan o sopa de indio, bote.

Platillos dulces: palanquetas de nuez (espejos de azúcar cubiertos de este fruto seco).

Bebidas: ponches de frutas, de granada, de durazno y guayabilla.

Tamazula de Gordiano

Platillos salados: birria de cerdo y ternera y antojitos.

Platillos dulces: encurtidos de calabaza, camote, biznaga y tequila.

Bebidas: ponche de frutas, pulque, pajaretos, mezcal y tequila.

Zapotiltic

Platillos salados: birria de chivo, cuachala.

Platillos dulces: curtidos de frutas de temporada; cacahuates garapiñados y palanqueta de nuez.

Bebidas: ponche de granada.

Ruta de la rivera de Chapala

Chapala

Platillos salados: charales enchilados, dorados o empanizados, pescado blanco, caviar o hueva de carpa, bagre, caldo michi, birria de carpa.

Platillos dulces: de tamarindo, arrayán, camote con piña, gallitos de jamaica, chicloso o chapalita, charamuscas, borrachitos, frutas cristalizadas y nieve de garrafa de frutas naturales.

Bebidas: sangrita a base de jugo de naranja y chile de árbol, rompopo y ponche de granada.

Jamay

Platillos salados: birria de carpa, carpa tatemada, caldo michi, filete de tilapia al mojo y a la diablo, bagre o pescado blanco, charales y ceviche.

Platillos dulces: el chilacayote, guayabate, camote y conserva de mango verde.

Bebidas: faustina, bebida preparada a base de tequila, refresco de cola, jugo de lima, limón, naranja y sal, adornada con arrayanes o guayabillas.

Ocotlán

Platillos salados: caldo michi, hueva de pescado, pescado blanco, charales y birria.

Platillos dulces: cazuelas, bebida espirituosa que se consume a orillas del lago.

Jocotepec

Platillos salados: birria, pozole, pescado blanco.

Platillos dulces: nieve de garrafa.

Bebida: ponche de granada.

Poncitlán

Platillos salados: birria de chivo, tamales, pozole, platillos elaborados con pescado como el caldo michi y el filete de pescado blanco empanizado.

Platillos dulces: chicloso de leche, picón y churro jalado.

Bebidas: Tequila, atole y ponche de diferentes frutas.

Tuxcueca

Platillos salados: caldo michi, pescado blanco, mojarra dorada, cecina y birria.

Bebidas: tequila.

Tizapán el Alto

Platillos salados: birria de carpa, mojarra dorada, caldo michi, caviar, pescado blanco al mojo, a la diablo y zarandeado.

Platillos dulces: de membrillo y cajeta de durazno.

Bebida: tequila.

Zapotlán el Rey

Platillos salados: birria y barbacoa.

Bebida: mezcal.

La Barca

Platillos salados: cecina, birria tatemada.

Platillos dulces: a base de tamarindo.

Bebidas: cazuelas voladoras y cantaritos.

Ruta del tequila en el paisaje agavero**Amatitán**

Platillos salados: birria, pozole, enchiladas, sopes y tacos de cabeza.

Platillos dulces: camote del cerro enmielado, mermeladas y fruta de temporada como mango, ciruela, ahuilote y guayaba.

Bebidas: tequila y tejuino.

El Arenal

Platillos salados: pozole blanco.

Bebidas: tequila y pulque.

Magdalena

Platillos salados: pozole, birria y enchiladas.

Bebidas: tequila y mezcal

Tequila

Platillos salados: pozole, enchiladas, sopes, tacos, mariscos, birria y tostadas raspadas.

Platillos dulces: nieves de tequila, frutas como cocos, anonas, tamarindo, aguilotos, guayabas, ciruelas, guanábanas y jícamas que se dan en la barranca.

Teuchitlán

Platillos salados: ancas se rana, dorado frito, caldo de carpa.

Bebidas: el campesino, bebida tradicional de Teuchitlán que se prepara con tequila, jugo de naranja, un limón, sangrita y sal de grano.

Ruta del bicentenario**Guadalajara**

Platillos salados: chilaquiles, tamales de carne con chile verde o rojo, tortas ahogadas, pozole, birria de chivo y ternera, enchiladas, tacos dorados, sopes o gorditas rellenas de papa, frijol, rajas, requesón y carne.

Platillos dulces: buñuelos o calabaza en tacha enmielados, camote tatemado, jericallas y arroz con leche.

Bebidas: café de olla con canela, piloncillo, atole blanco o de vainilla o fresa, tepache, tejuino, agua fresca de frutas de temporada o el tequila.

Zapotlanejo

Platillos salados: birria, barbacoa de borrego.

	<p>Bebidas: mezcal.</p> <p>Ruta del peregrino</p> <p>Guachinango Platillos salados: birria, pozole, tamales. Platillos dulces: dulce de guayaba.</p> <p>Mixtlán Platillos salados: pozole, tamales y enchiladas. Platillos dulces: trompadas, charrascas, ates de frutas y cajeta. Bebidas: ponche de granada, chinchinguina y pajarettes.</p> <p>Atenguillo Platillos salados: birria, pozole, mole, tamales y enchiladas. Platillos dulces: elaborados con guayaba. Bebidas: atole y tequila.</p> <p>Mascota Platillos dulces: rollos de guayaba.</p> <p>Talpa de Allende Platillos salados: birria, pozole, tamales, tostadas de pollo, gorditas, carne con chile de tomate de milpa y chilaquiles. Platillos dulces: rollo y cuero de guayaba, jalea, cajeta, orejones, sancocho, guayabas pasadas, higos, bolitas de leche, huesillos de leche y tirilla de mango. Bebidas: ponches de diversas frutas como durazno, nance, capulín, piña, guayaba y granada.</p> <p>Ameca Platillos salados: pozole blanco, enchiladas Ameca, tamales y birria horneada o tatemada. Platillos dulces: picones rellenos de pasas y nuez y gorditas de horno. Bebida: tequila.</p>
Fuentes	<p>Bibliografía Castro, Elba, Juan Carlos Núñez, Sergio René de Dios Corona, <i>El sabor que somos</i>, Gobierno del Estado de Jalisco- Secretaría de Cultura, Guadalajara, 2006. Hernández, Silvano, <i>Entre adobes y adobos tapatíos</i>, Gobierno del Estado de Jalisco- Secretaría de Cultura, Guadalajara, 2000. Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal, <i>Enciclopedia de los Municipios de México. Estado de Jalisco</i>, 2005.</p> <p>Internet Barrera, Ernesto, <i>Rutas alimentarias. Una estrategia cultural para el desarrollo rural mexicano</i>, en http://turismoruralnacional.org.mx/wp/wp-content/uploads/2009/07/RUTAS_ALIMENTARIAS ESTRATEGIA CULTURA DE DESARROLLO RURAL.pdf.</p>

ESTEADO: COLIMA

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	-
Productos de la región	<p>Agricultura: limón, mango, tamarindo, papaya y plátano (Tecomán, Armería y Manzanillo); coco (todo el Estado de Colima), melón (Ixtlahuacán), café y zarzamora (Comala).</p> <p>Pesca: pescados y mariscos (Tecomán, Armería, Manzanillo y Coquimatlán).</p> <p>Ganadería: quesos, carnes y lácteos (Tecomán, Comala y Cuauhtémoc).</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Pan de Comala, dulces típicos de alfajor de coco y de leche, sal de Cuyutlán.</p> <p>Productores de alimentos dulces En el trayecto de la carretera Colima-Manzanillo, se pueden encontrar diversos puestos que venden dulces de la localidad.</p>
Comida típica	<p>Platillos salados: pozole seco colimote, pipián, cuachala, sopitos, chilayo, tatemado de puerco, ceviche colimote, chilaquiles colimotes, menudo colimense, picadillo de carne, menguiche, carnitas de puerco; tostadas de lomo, pata, cueritos, trompa y costilla, tacos dorados de papa y panela, birria de chivo, tamales de carne y de ceniza y sopa de pan o de boda.</p> <p>Platillos dulces: enchiladas dulces.</p> <p>Bebidas: tuba, bate, frescas aguas de limón y de coco, tejuino y atole.</p> <p>Bebidas espirituosas: ponche de diversas frutas, y tepache.</p>
Mercados	<p>Mercado 5 de Mayo (1968) Manzanillo, Col. (22 de junio de 1968)</p> <p>Mercado Álvaro Obregón Colima, Col.</p> <p>Mercado Pancho Villa</p>

	Colima, Col.
Festivales gastronómicos	<p>Feria Turística, Gastronómica y Artesanal del Ponche, Pan y Café Comala, Col. Fecha: se celebra entre la Semana Santa y Pascua Esta feria, busca promover la cultura entre los habitantes del municipio, así como dar a conocer a los visitantes muestras artísticas de las tradiciones. Se corona a la reina de la Feria y se lleva a cabo la venta de productos típicos de la región.</p>
Recetas	<p>Tatemado de Puerco <u>Ingredientes</u> 2 kg de carne de puerco (pierna y costilla en trozos). 8 chiles guajillos remojados. 1 pizca de semillas de cilantro. 2 dientes de ajo. 1 pizca de cominos molidos. 2 clavos de olor molidos. 1 raja de canela molida. ½ cucharadita de jengibre fresco o en polvo. ¼ de taza de vinagre. Sal y pimienta. <i>Para el adorno.</i> 1 cebolla en rebanadas. 6 rábanos. Fruta en vinagre. Hojas de lechuga. <u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los chiles se desvenan y se apartan las semillas y se tuestan junto con las semillas de cilantro; es conveniente hacerlo en un jarrito tapado para que no salten al tostarse. 2. Los chiles desvenados se muelen en el metate (o licuadora) con el ajo, las semillas de chile y de cilantro, los cominos, los clavos de olor, la canela y el jengibre, ayudándose con el vinagre. Se sazonan con sal y pimienta. Se acomodan los trozos de carne en una cazuela o en un refractario, se bañan con la salsa y se tapan bien. 3. Puede cocerse en horno, a 180° C, durante una hora o directamente sobre la lumbre; si fuera necesario habría que agregar un poco de agua. Debe quedar una salsa espesa. 4. Cuando la carne esté bien cocida se coloca sobre un platón y se adorna con la cebolla,

los rábanos, fruta en vinagre y las hojas de lechuga.

Sopitos

Ingredientes

36 sopitos picados.

½ kg de carne de res molida.

125 g de tomates verdes.

125 g de jitomates.

1 cucharada de cebollada picada.

50 g de queso seco de grano rallado.

1 lechuga.

24 rabanitos.

125 g de manteca para freírlos.

Chile cascabel al gusto.

Preparación

1. Los sopitos se hacen de la misma manera que las tortillas que comemos diario, redonditos, delgaditos. Se les quita la cara y con los dedos se les va haciendo un bordito alrededor y un círculo al centro.
2. La carne molida se pone a cocer con agua y un poco de sal. Después se martaja en el metate.
3. Los chiles se tuestan y se muelen junto con un puntito de ajo, agregándoles los tomates cocidos y los jitomates asados, bajando todo el metate con el caldo o jugo de la carne. Esto de bajar la salsa con el jugo es muy importante porque es precisamente lo que hace el sabor exquisito de los sopitos.
4. Hecho todo, se pone en una cazuela al fuego con la manteca y se fríen de esta manera los sopitos; se moja el sopito en la salsa y así debe freírse en la manteca hasta dorarse, luego se tapizan de la carne tal como está. Se bañan con la salsa, luego la cebolla y el queso. Se adornan con lechuga y rabanitos.

Pozole Cominense

Ingredientes

Para el Pozole:

1 kg de maíz para semilla (cacahuazintle o especial para pozole).

Agua suficiente para hacer el nixtamal.

2 cucharadas grandes de cal.

4 litros de agua para cocer el maíz.

3 cabezas de ajo lavadas y partidas.
1 kg de carne de cerdo maciza, en trozos.
½ kg de bandera de cerdo en trozos.
½ kg de espinazo en trozos.
½ kg de hueso de pierna de cerdo.
Sal al gusto.

Para la salsa

100 g de chile guajillo cocido.
6 dientes de ajo.
12 tomates verdes.
1 cda de manteca.

Para el acompañamiento

2 cebollas picadas.
Limonas.
Tortillas duritas (tostadas).

Preparación

1. Se pone a remojar el maíz en una olla grande durante 3 o 4 horas. Se cuece con las dos cda de cal durante 25 o 30 minutos o hasta que se pele fácilmente con los dedos. Se deja enfriar y se lava con agua hasta que el agua salga limpia y clara.
2. Se ponen 4 litros de agua en otra olla. Se le agregan las cabezas de ajo y una vez que haya soltado el hervor se le añade el maíz y se cuece hasta que empieza a reventar. Se le agrega la carne y se deja cocer hasta que la carne esté suave. Por separado se ponen a cocer las patas con agua, sal y ajo, una vez cocidas se parten en trocitos y se incorporan al resto de los ingredientes. Este guiso debe hervir muy lentamente durante una o dos horas para que se seque un poco y agarre la sal.
3. Los chiles se muelen con el ajo y los tomates y se fríen en la manteca.
4. Se sirve el pozole colimense con el acompañamiento de la salsa de chile y la cebolla picada, los limones y las tostadas.

Cuachala

Ingredientes

2 pollos cocidos y cortados en piezas.
2 l (aproximadamente) de caldo donde se cocieron los pollos.
½ kg de tomates verdes cocidos.
25 g de chiles guajillos secos, limpios y ligeramente tostados.

3 dientes de ajo.
Cominos al gusto.
300 g de masa.
Sal.

Preparación

1. Los pollos se dejan enfriar dentro del caldo, una vez fríos se retiran las pechugas, se les quitan huesos y la piel y se deshebran finamente. Se reservan con un poco de caldo para que no se sequen.
2. Se retira toda la carne y la piel de las otras piezas de pollo; la mitad se pica finamente y la otra se muele en el metate o licuadora.
3. Los tomates se muelen junto con los chiles tostados, los ajos, y unos cuantos cominos; todo esto bien molido, se baja del metate con un poco de caldo.
4. Aparte en una cazuela grande honda, se desbarata la masa con el resto del caldo, como si fuera para atole; ahí mismo se cuelan el chile y los tomates molidos. Se mezcla todo muy bien y se pone al fuego sin dejar de mover hasta que hierva o hasta que la masa pierda el sabor a crudo.
5. La carne molida de los pollos se desbarata en el atolito, se agrega la pechuga y la carne picada. Se deja hervir suavemente agregando la sal necesaria.
6. Se lleva a la mesa muy caliente en la misma cazuela. Tradicionalmente se come con tortillas en lugar de cucharas.

Chilayo

Ingredientes

1 kg de espinazo de puerco.
½ kg de maciza de puerco.
1 ½ l de agua.
½ cebolla.
Sal.
Limonas para servir.
4 chiles secos (guajillos) remojados.
½ tomates verdes.
3 dientes de ajo.
1 cebolla mediana.
1 pizca de comino.
4 cucharadas de arroz remojado y enjuagado.

Para la salsa

2 chiles pasillas secos remojados (anchos).

Preparación

1. Las carnes se ponen a cocer con cebolla y sal.
2. Se muelen los chiles con los tomates, el ajo, la cebolla, el comino y el arroz.
3. Se agrega la salsa a la carne ya cocida, se baja el fuego y se deja sazonar. El arroz molido le da espesura a la salsa. Se sirve con morisqueta (arroz blanco cocido al vapor) y jugo de limón.

Menguiche

Ingredientes

1 kg de jitomates asados, pelados y molidos.
3 pasillas verdes asadas (chiles para rellenar).
250 ml de crema o jocoque.
3 quesos frescos de vaca, de los más grandes.

Preparación

1. Se muelen los jitomates muy bien remolidos y colados. Se fríen en manteca suficiente. Se deja hervir con las rajadas de pasillas asadas. Se le agrega la crema sin dejarla de menear.
2. Una vez que se ha hervido lo suficiente, se rebana el queso y se agrega al menguiche. Se toma con tortillas calientes, hechas en casa.

Albóndigas de Rancho

Ingredientes

½ kg de carne de cerdo molida.
½ kg de carne de res molida.
2 ajos.
1 ramita de yerbabuena
Cominos al gusto
1 cebolla picada
2 cucharadas de arroz remojado y martajado
1 taza de tomates verdes crudos
1 o 2 zanahorias picadas cocidas
1 taza de chicharos
1 bolillo frío remojado en leche y molido.

Preparación

1. Las carnes se muelen dos o tres veces, para que se puedan hacer bien las albóndigas. Se le pone la sal necesaria y se revuelve todo bien.
2. Se hacen las albóndigas del tamaño que deseen.
3. El caldillo en donde se cuecen las albóndigas se prepara con una salsa de jitomate con cebolla como es costumbre, muy bien molida y se le pone agua. Cuando esté hirviendo, se le van agregando las albóndigas a que se cuezan en el caldillo. Se espesa con el bolillo remojado en agua y colado. Cuando están hirviendo se les agrega la yerbabuena.

Capirotada

Ingredientes

15 piezas de pan blanco o 10 bolillos.

Taza de manteca para freír.

4 tortillas frías.

Para el caldillo

½ kg de jitomate.

1 cebolla chica.

1 ½ l de agua.

½ kg de piloncillo.

12 clavos de olor.

1 raja de canela.

1 kg de queso añejo desmoronado.

Para el adorno:

¼ de kg de pasitas.

¼ de kg de almendras limpias y tostadas.

5 tortillas frías.

Preparación

1. Se rebana el pan y se dora la mitad en el horno o en el comal.
2. La otra mitad de las rebanadas se dora en mantequilla o manteca y se desmenuzan, se reserva.
3. Se pica el jitomate y la cebolla y se fríen en un poco de manteca. Se le agrega el agua, el piloncillo, los clavos de olor, la canela, y sal al gusto. Se deja cocer hasta que espese un poco. Se retira del fuego y se le añade queso.
4. Se mezcla el pan desmenuzado con las pasitas y las almendras.
5. Se engrasa la cazuela y se cubre el fondo con las tortillas, se pone una capa de rebanadas de pan, se baña con un poco de caldillo y se espolvorea un poco de la mezcla de pan frito. Se repite esta Manera de prepararse hasta terminar con la última

capa de pan. Se riega el resto de la salsa y se espolvorea con queso.

6. Se mete al horno moderado (180° C) durante 20 minutos o hasta que el pan haya absorbido todo el líquido. Puede cocerse a dos fuegos, sentando la cazuela sobre el comal y poniendo sobre ella una hoja de lata de carbones encendidos, se reduce lo más posible el fuego de abajo. Se come especialmente los días de vigilia.

Tejuino

Ingredientes

½ kg de maíz.

2 l de agua para disolver la masa.

2 kg de piloncillo.

100 g de canela.

4 l de agua para la miel.

Limonas.

Sal de grano.

Preparación

1. Se pone a remojar el maíz en agua suficiente para cubrirlo, se deja durante 5 días cambiándole el agua diariamente.
2. Se escurre y se muele en la licuadora hasta obtener una masa fina, se disuelve en los 2 litros de agua y se cuela, queda como un atole.
3. Se hierve el piloncillo y la canela en los 4 l de agua hasta que se disuelva el piloncillo. Se sacan del fuego, se agrega poco a poco, batiendo constantemente el atole colado. Se devuelve a la lumbre y a fuego suave se cuece durante 30 minutos, sin dejar de batir.
4. Cuando se va a tomar, se cuela y se le pone mucho hielo, jugo de limón y sal de grano.

Bate

Ingredientes

½ kg de semilla de *chan* (variedad de chíá silvestre).

1 taza de miel de panocha

3 l de agua y cubos de hielo

Preparación

1. Las semillas del chan se limpian bien volteándolas de un recipiente a otro para que suelten toda la paja y basura que traen. Luego se tuestan sobre un comal caliente,

	<p>moviendo constantemente. El punto del tostado es exactamente cuando toma color dorado claro y es muy importante, ya que si le falta tostarse, no se muele bien y si se pasa, se reseca la semilla y se acaba la goma que le da la textura al agua.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Se muelen las semillas tostadas en el metate hasta que quede un polvo fino, a ese polvo se le va agregando poco a poco el agua, batiendo bien para que no se formen grumos. 3. Se deja reposar durante media hora, se agregan los hielos y se sigue moviendo hasta que esté muy frío. Debe quedar como un atole muy espeso. Se endulza con melado o miel de panocha. Ésta se hace poniendo a hervir ½ kg de panocha en un l de agua; se baja el fuego y se deja hasta que espese totalmente. <p>Tuba</p> <p>La Tuba es la sabia del cocotero o palma de coco que se extrae cortando el cogollo de lo que formaría el racimo de coco. Esta puede tomarse natural o almendrada o compuesta con fruta picada y cacahuates.</p>
<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>-</p>
<p>Rutas gastronómicas</p>	<p>Ruta Gastronómica de la costa</p> <p>Esta ruta gastronómica inicia en Boca de Apiza, límite con el Estado de Michoacán, y termina en la Culebra, límite con el Estado de Jalisco, y va a lo largo de toda la Costa Colimense, tocando los Municipios de Tecomán, Armería y Manzanillo, las comunidades de Boca de Apiza, El Real, Boca de Pascuales, Tecuanillo, Cuyutlán, todas las playas de Manzanillo hasta la Culebra pasando por Colimilla.</p> <p>En los restaurantes contruidos de palapa o lujosos restaurantes de todos sus hoteles, se prepara el muy famoso pescado zarandeado, pescado a la talla, ceviche colimense, guachinango a la parrilla, langostinos, sopa de mariscos, la langosta gratinada y la infaltable coctelería de pulpo, camarón, ostión, callo de hacha, almejas y caracoles y, en algunos restaurantes, tacos de frijoles dorados a las brasas.</p> <p>Es muy particular que de postre se sirvan plátanos machos fritos bañados con leche condensada azucarada, además de los postres conocidos o de fruta enlatada. Como bebidas, agua de limón, de naranja y la deliciosa agua de coco.</p> <p>Ruta Gastronómica del centro</p> <p>Recorre los Municipios de Ixtlahuacán, Colima, Villa de Álvarez y Coquimatlán, en donde se preparan</p>

	<p>deliciosos platillos regionales como: el tatemado de puerco, la cuachala, el pepián, el chilayo, el menguiche, menudo colimense, chilaquiles colimenses, albóndigas de rancho, birria de chivo, carnitas de cerdo y frijoles puercos. Además también se puede degustar de los antojitos típicos como sopas, tostadas de lomo, pata, cueritos, trompa y costilla; tacos dorados de papa o panela, tamales de carne, picadillo y de ceniza; pozole colimote y las enchiladas dulces.</p> <p>En cuanto a las bebidas están las deliciosas aguas frescas de jamaica, arroz, cebada, limón, naranja, coco, sandía, guayabilla y carambola y; las tradicionales bebidas de la tuba y el bate.</p> <p>De postre a mediodía se sirve la capirotada, jericalla, cocada de leche, alfajor de coco, pay de queso, nieve de vainilla y nieve de mamey, y las paletas heladas de frutas de Villa de Álvarez.</p> <p>Ruta Gastronómica del norte</p> <p>Esta ruta destaca porque incluye territorios con una antigua tradición de elaborar pan, queso y ponche de frutas (bebida alcohólica); y por el delicioso café que se produce al pie de los volcanes. Esta ruta comprende el municipio de Comala y es llamada como la “Ruta del ponche, pan y café”. Además de que en ella se podrán admirar las bellezas naturales como son los volcanes, lagunas y las barrancas.</p>
<p>Fuentes</p>	<p>Bibliografía Barreto, L., De la Madrid, M., <i>Libro Completo de Cocina</i>, 4ª Edición, México DF. Zamora, V., <i>Sabores de mi Costa Nativa, la cocina tradicional colimense</i>, Ediciones Montevenus.</p> <p>Internet: www.visitacolima.com.mx</p>



Ruta la magia de las tradiciones y la naturaleza

Michoacán, Guerrero, Estado de México,
Morelos y Distrito Federal

ENTIDAD FEDERATIVA: MICHOACÁN

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
<p>Productos con Denominación de Origen</p>	<p>Tequila El 13 de octubre de 1977, la Secretaría de Patrimonio y Fomento Industrial publicó la Declaración General de Protección de la Denominación de origen Tequila, que comprende los estados de Jalisco, Nayarit, Tamaulipas, Michoacán y Guanajuato.</p> <p>Charanda El 27 de agosto de 2003, el Instituto mexicano de la Propiedad Industrial, publicó la Declaratoria General de Protección de la Denominación de Origen Charanda. Para los efectos de la presente declaración de protección a la zona de Uruapan, Michoacán, comprendiendo ésta los municipios de Ario, Cotija, Gabriel Zamora, Nuevo Parangaricutiro, Nuevo Urecho, Peribán, Los Reyes, Salvador Escalante, Tacámbaro, Tancítaro, Tangancícuaro, Tarétan, Tocumbo, Turicato, Uruapán y Ziracuaretiro.</p> <p>Queso Cotija El queso Cotija, es un producto con marca colectiva Cotija Región de origen, en proceso de adquisición de una Denominación de Origen</p>
<p>Productos de la región</p>	<p>Agricultura: aguacate, maíz, sorgo, fresa, durazno, trigo, limón, caña de azúcar y mango. Ganadería: ganado ovino, bovino, caprino, aviar, porcino y apícola. Pesca: mojarra, tilapia, carpa, charal y mariscos.</p>
<p>Alimentos tradicionales y productores</p>	<p>Antiguamente algunos platillos se preparaban en ocasiones especiales. Actualmente su preparación y consumo se han generalizado en todo el estado de Michoacán y se pueden encontrar prácticamente todo el año.</p> <p>Sopas, pozoles y arroces Sopa purépecha (a base de frijol), consomé de camarón, consomé de rajas, sopa de papas, sopa de migas, sopa de espinacas con leche, sopa de jericalla, sopa de higaditos de pollo, sopa de hongos, caldo tlalpeño, morisqueta, tipo Tierra Caliente, arroz para el mole michoacano, pozoles; blanco, rojo o verde, pozole de elote tierno con pollo y carne, conocido también como pozolillo, anillo de zanahoria, crema fría de aguacate y sopa tarasca (de jitomate).</p> <p>Antojitos Corundas con sus variantes de ceniza, esponjadas, rellenas de carne de puerco con salsa, de queso, de rajas, de frijoles, uchepos, tamales agrios, tamales de harina con atole de tamarindo, enchiladas rojas, tamal de cazuela de puerco, gorditas de frijol, chicharrón a la vinagreta, chilaquiles, cueritos, churipo (caldo de res con chile), churritos rellenos, tamal de cazuela, nueces en escabeche, hongos y</p>

	<p>queso Cotija.</p> <p>Mariscos, pescados y verduras</p> <p>Ostiones empanizados, pulpos al vino, camarones al escabeche, camarones gigantes rellenos, ensalada de camarones, tortas de camarón con nopales, tortas de pescado, pescado blanco capeado o en escabeche, empanadas de pescado, espárragos a la vinagreta, ensalada de verduras, ensalada de piña, frijoles michoacanos, papas rellenas, cuitlacoche, chiles negros capones, champiñones, budín de calabacitas.</p> <p>Aves, carnes y olla podrida</p> <p>Tistihuile, (guiso a base de carne de gallina), pollo enjococado, pechugas de pollo a la cerveza, pollo al vinagre, pollo en salsa chipotle, pollo de cinco tacitas (platillo contemporáneo) a base de jugo de naranja y refresco de cola, güilotas en mole ranchero, pichones rellenos, pichones empapelados a la michoacana, mole michoacano, calabacitas con carne de cerdo, carne de puerco con papas y naranja, lomo a la naranja, borrego, birria de carnero, lengua en chile pasilla, churipo, atápacuas, albóndigas con jugo de naranja, pacholas, aporriadillo, bistecs en adobo, chamorros rancheros, olla podrida y carnitas michoacanas.</p> <p>Panes, dulces y postres</p> <p>Tamales de zarzamora, uchepos, pastel de elote, semas, pan de nata, gorditas de maíz tierno, torta de elote, rosqueta de capirotada, corona de rey, pan de nueces, chongos zamoranos, condumio, peras prensadas, pesca novios, ate de membrillo, cocada, rompopo, conservas naturales y frutas en conserva.</p> <p>Bebidas y bebidas espirituosas</p> <p>Licor de membrillo, atole negro, agua de obispo (agua fresca de betabel y frutas), café endulzado con piloncillo, chocolate y mezcal.</p>
Comida típica	-
Mercados	-
Festivales gastronómicos	Destaca el encuentro anual de Cocina Tradicional de Michoacán que se lleva a cabo en la ciudad de Morelia durante un fin de semana del mes de noviembre o diciembre.
Recetas	-
Historias, leyendas, mitos	-
Rutas gastronómicas	-
Fuentes	<p>Bibliografía</p> <p>AA. VV., <i>El cerdo, su carne, una carne blanca</i>, Asociación local de Porcicultores de La Piedad, Michoacán / Asociación Ganadera Local de Porcicultores de Santa Ana, Pacuero, Guanajuato / Asociación de Porcicultores, Degollado, Jalisco, s/c, 2003.</p> <p>Asociación Amigos del Museo del Estado, A.C., <i>Recetario para la cuaresma</i>, Asociación Amigos del Museo del Estado, A.C., Morelia, 1997.</p>

	<p><i>Comida Michoacana, Guía Gastronómica (México desconocido #7)</i>, 1994.</p> <p>Conaculta, <i>La cocina familiar en el Estado de Michoacán</i>, Conaculta / Editorial Oceano, México, 1988.</p> <p>González Luis, Blanco González, <i>Michoacán a la Mesa</i>, El Colegio de Michoacán / Gobierno del Estado de Michoacán / Instituto de Investigaciones Históricas, Morelia, 1996.</p> <p>Instituto Michoacano de Cultura, <i>Recetario de cocina de la primera feria regional del queso Cotija</i>, Morelia, Instituto Michoacano de Cultura, Cotija, 2001.</p> <p>Martínez Márquez, J. Santos, et al., <i>Recetario de las atâpakuas purépechas</i>, Dirección General de Culturas Populares (Cocina indígena y popular #37), México, 2000.</p> <p>Sánchez Reyna, Ramón (coord.), <i>Recetario Michoacano de Vigilia</i>, Universidad Latina de América, Morelia, 2003.</p> <p>Secretaría de Turismo, <i>VI Encuentro de Cocina Tradicional de Michoacán, Cocina Tradicional de Michoacán: Las nuevas generaciones</i>, Morelia, Secretaría de Turismo, s/a.</p> <p>Torres de Rubio, Vicenta, <i>Manual de cocina michoacana</i>, Gobierno del Estado de Michoacán / Fundación Hérdez / UMSNH, Morelia, 2004.</p>
--	---

ENTIDAD FEDERATIVA: GUERRERO

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
<p>Productos con Denominación de Origen</p>	<p>Olinalá La denominación de origen “Olinalá”(1994) protege “la artesanía de madera manufacturada con materia prima del municipio de Olinalá, estado de Guerrero”. Las cajitas son elaboradas en madera aromática llamada <i>linaloe</i> que es color blanco, y decoradas con una laca negra y pintadas con figuras y colores de pinturas vegetales. No solo son cajas, también hay charolas jícaras, baúles, guajes, tecomates, jícaras. Se trabajan con una técnica de rayado o recortado que consiste en aplicar sobre la pieza una pequeña capa de maque a base de <i>chamate</i> (aceite de chía), la mezcla de dos tierras (<i>tlapezole</i>) y pigmentos comerciales en polvo (pero en muchas ocasiones con pintura de cochinilla). Una vez aplicado el <i>chamate</i>, sigue el <i>tlapezole</i> al que le agregan color, y se bruñe. Cuando la pintura está completamente seca, se aplica otra capa de color y se dibujan con la punta de una espina de maguey o aguja de acero los motivos, animales, flores y plantas; hecho esto se empieza a levantar la capa de maque que no tiene diseño, con la punta dura de una pluma de gallina y aparece el color que estaba cubierto. Siguiendo el mismo proceso, se pueden agregar más colores.</p>
<p>Productos de la región</p>	<p>Agricultura En Acapulco, tomate, jitomate, maíz, frijol, chile verde, melón y otros; en la Zona Norte, maíz, frijol, chile, calabaza, sandía, cacahuete, sorgo, cebolla, jitomate, ajonjolí, camote, pepino, calabacitas, avena, tomate, caña de azúcar, melón y coliflor; en la Zona Centro, maíz, sandía, frijol, ajo, cebolla, jitomate, tamarindo, camote, ciruela, melón, rábano, col, lechuga, calabacita, entre otros; en Tierra Caliente, maíz, melón, hortalizas, ajonjolí, sorgo, sandía, mango, plátano, limón, tamarindo, camote, ciruela y caña de azúcar; en la Costa Chica, maíz, jamaica, ajonjolí, frijol, mango, nanche, aguacate, mamey, zapote, ejote, quelites, naranjos, rábanos, entre otros; en la Costa Grande maíz, frijol, melón, jitomate, pepino, sandía, chile, ajonjolí, coco, café, plátano, cacahuete, jamaica, sorgo, arroz, papaya, tamarindo, guayaba, zapote, arroz, papaya, tamarindo, caña de azúcar, cítricos, chico zapote, entre otros; en la Montaña frijol, chile, haba, garbanzo, café, sandía, ciruela, sandía, aguacate y granada.</p> <p>Productos del mar En la Costa Grande (municipios Benito Juárez, Coyuca de Benítez, Petatlán, José Azueta, La Unión y Tecpan de Galeana), ostión, almeja, tilapia, ronco, huachinango, jurel, tiburón, sierra, pargo, cocinero, barrilete, carpa, israel, mojarra, camarón, lisa, sierra, marlín y vela, entre otros; en la Costa Chica (municipios Ayutla, Azoyú, Marquelia, Cuajinicuilapa y Copala), mojarra, camarón, caracoles, langostinos, lisa, cazón, ostión, camarón, marlín, vela, langosta y cuatete, entre otros.</p> <p>Ganadería En Acapulco, ganado bovino y caprino; en la Zona Norte, vacuno, bobino, porcino, caprino, ovino, equino, aves de engorda y colmenas; en la Zona Centro, bobino, caprino, porcino, equino, ovino,</p>

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
	colmenas, aves de engorda y conejos; en Tierra Caliente, bovino, porcino, caprino, equino, ovino, aves de engorda y colmenas; en la Costa Chica, bovinos, porcinos, caprinos, ovinos, vacuno, conejos y colmenas; en la Costa Grande, vacuno, bovino, porcino, caprino, ovino, equino, aves de engorda y colmenas; en la montaña, ganado bovino, porcino, caprino, equino, pollos de postura y colmenas.
Alimentos tradicionales y productores	Dulces de coco, café, mezcal
Comida típica	<p>Platillos salados: mole rojo y verde, mole de jumil, mole de iguana, mole de armadillo, caldo de iguana, tamales de frijol, calabaza o ciruela, tamales nejos, nacatamales, codornices asadas, cecina de tepecoacuilco, fiambre, barbacoa de chivo, de res, carnero y pollo, clemole, chimole, ayomole, huaxmole, pozole blanco y verde, elopozole, frijoles puercos, frijoles con coco, chalupas chilapeñas, adobo de cochinita, relleno de puerco, carne de puerco en salsa, guinatan, pulpo enamorado, camarones al ajillo, caldo de camarón, de langostino, de cangrejo, de pescado, pescado a la talla, ceviche, coctel de camarón, coctel de pulpo y tiritas de pescado.</p> <p>Platillos dulces: dulces de coco, pulpas de tamarindo, nieves de coco, mamey y limón.</p> <p>Panes: chilpancingueñas, semitas, panqués de arroz y mantequilla, empanadas de coco, piña o camote, marquesote chilapeño, tecoyotas, bienmesabes, manjar, pan de manteca, ponteduros, plátano macho frito o hervido, gollerías.</p> <p>Bebidas: atoles blancos, plátano, coco y tamarindo, chocolate, café, chilate y agua de coco.</p> <p>Bebidas espirituosas: mezcal, tuba de palma, aguamiel de mamey, jugo de caña, tepache y vino de huitzuco.</p>
Mercados	<p>Mercado central Acapulco Diego Hurtado de Mendoza, Esq. Av. Constituyentes.</p> <p>Mercado de “El Parazal” 5 de mayo s/n, Centro.</p> <p>Mercado “El Pueblito” Av. Costera Miguel Alemán entre calle Juan Serrano Dr. Ignacio Chávez</p> <p>Ixtapa-Zihuatanejo Mercado Municipal de Zihuatanejo Av. Benito Juárez</p>

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
	<p>Taxco Mercado Central Plaza la Borda</p>
Festivales gastronómicos	<p>Festival del pozole y el mezcal Mayo Chilpancingo de los Bravos, Guerrero. Danzas tradicionales, música de chile frito, teatro del pueblo y jaripeo.</p>
Recetarios	<p>Clemole <u>Ingredientes</u> 1 gallina. 10 chiles cascabel. 250 gr de chile ancho. 250 gr de ejotes tiernos. 250 gr de calabacitas tiernas. 250 gr de elotes tiernos. 10 gr de pimienta delgada. 1 cebolla. 2 dientes de ajo. 4 clavos de olor. manteca de cerdo. sal y pimienta.</p> <p><u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trozar la gallina y ponerla a cocinar con agua suficiente. 2. Añadirle media cebolla partida en cruz, 1 diente de ajo machacado y la sal. Dentro de un saquito hecho con manta de cielo, colocar los granos de pimienta y los clavos de olor. 3. Cuando la gallina esté cocida añadirle los ejotes, los elotes y las calabacitas partidas en trozos, cuidando que no se deshagan. 4. Para la salsa, asar los chiles cascabeles y anchos, remojarlos en agua caliente y molerlos en el metate con un poco de ajo, clavo y pimienta. Después, freírlos con manteca y unas rebanadas de cebolla. 5. Cuando la salsa esté bien frita añadirle la preparación anterior para que todo se sazone bien, cuidando que no se desbaraten las calabacitas y los ejotes. El caldo no deberá quedar muy espeso. Servir bien caliente.

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
	<p>Pozole Blanco</p> <p><u>Ingredientes:</u> 1 kg de maíz preparado para pozole. 1 cabeza de ajo. un ramillete de hierbas de olor (opcional). 3 kg de carne de cerdo mixta de cabeza, maciza y patas.</p> <p>Guarnición: 3 limones rebanados. 3 cucharadas de cebolla picada. 2 cucharadas de orégano triturado. 2 cucharadas de chile piquín en polvo. Sal gruesa.</p> <p><u>Preparación</u> 1. El maíz bien lavado se pone a cocer en cuatro litros de agua con la cabeza de ajos machacada y el ramillete de hierbas. 2. La carne se corta en trozos regulares. Cuando el maíz reviente como flor y haga espuma se agrega la carne, se pone un poco de sal, se baja el fuego y se deja cocer hasta que la carne esté tierna. 3. Se sirve en tazones. La cebolla, chile, orégano y limones se ponen en los platitos y cada comensal se sirve a su gusto.</p> <p>Pulpo Enamorado</p> <p><u>Ingredientes:</u> Mayonesa. Tomate en trozos. Cebolla picada en trocitos. Chile morrón en trozos pequeños.</p> <p><u>Preparación:</u> 1. Hervir el pulpo con sal y ajo. Cocer durante 20 minutos aproximadamente. Debe quedar suave. Dejar enfriar 2. Cortar el pulpo en el tamaño que guste, mezclar con la mayonesa al gusto, incorporar el tomate y cebolla, chile morrón en trozos pequeños 3. Servir con galletitas saladas.</p>

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
	<p>Camarones Al Ajillo</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <p>2 cdas. de mantequilla. 1 libra de Camarones pelados y limpios. 5 dientes de Ajo machacados. 2 cucharadas de jugo de limón. 4 cucharadas de vino blanco. Sal y Pimienta a gusto. Perejil o cilantrillo picadito</p> <p><u>Preparación:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén derrite la mantequilla, sofría el ajo con los camarones a fuego mediano luego agregue el jugo de limón y el vino y deje que reduzca y que se marine en esos líquidos. 2. Luego añade el perejil o cilantrillo y deja cocinar a fuego bajito por 5 o 10 minutos siempre chequeándolos y meneándolos.
Fuentes	Gobierno del Estado de Guerrero

ENTIDAD FEDERATIVA: ESTADO DE MÉXICO

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	-
Productos de la Región	<p>Agricultura: maíz grano, avena forrajera, maíz forrajero, alfalfa verde, tuna, papa, cebada grano, zanahoria, tomate rojo , jitomate), tomate verde, nopalitos, haba verde, trigo grano, durazno, chíncharo, elote, caña de azúcar otro uso, aguacate, maguey pulquero (miles de litros), calabacita, avena grano, cebolla, frijol, guayaba, lechuga, sorgo forrajero verde, fresa, mango, col (repollo), pepino, ciruela, chilacayote, canola, sorgo grano, agave, café cereza, betabel, manzana, camote, chile verde, cilantro, limón, manzanilla, col de Bruselas, chayote, sandia, papaya, triticales grano, brócoli, pera, haba grano, epazote, espinaca, acelga, hongos y setas, amaranto, mamey, coliflor, calabaza, arroz palay, alcachofa, naranja, plátano, lima, romero, jícama, zarzamora, cebada forrajera en verde, frambuesa, granada, ejote, cacahuete, zapote, níspero, capulín, nuez, macadamia, tejocote, remolacha forrajera, rábano, mejorana, yuca alimenticia, poro, membrillo, piña, tamarindo, perejil, arvejón y <i>blueberry</i>.</p> <p>Producción pesquera: charal, diversas especies de carpa y trucha, producción de rana.</p> <p>Producción pecuaria: carne de ovino, caprino, bovino, porcino, avestruz, pollo y gallina ponedora.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Aculco Diversos tipos de quesos crema y dulces de leche</p> <p>Ayapango Leche y sus derivados (quesos, crema, requesón, dulces de leche, paletas).</p> <p>Chalco Quesos y dulces de leche</p> <p>La Marquesa, Estado de México Parque Nacional Insurgente Miguel Hidalgo, mejor conocido como La Marquesa. Se ubica a 32 kilómetros al este de la ciudad de Toluca. De clima templado, con hermosos paisajes naturales. Cuenta con una infinidad de restaurantes para degustar comida tradicional en antojitos mexicanos, truchas preparadas a su gusto (a la parrilla, empapelada, etc.), sopas de hongo, medula, quesadillas, tlacoyos,</p>

	<p>entre otros. En algunos lugares con venta de pulque y especialidades como gusano de maguey.</p> <p>Tenancingo Obispo, especie de embutido parecido a la mortadela, elaborado de manera artesanal. Se llama así porque la primera vez se preparó fue para halagar a un prelado de la Iglesia.</p> <p>Toluca Chorizo Chorizo verde y rojo (embutido elaborado de manera artesanal en Toluca con una tradición de más de 200 años) crema, queso y alfeñique (dulce típico del lugar, hecho con una masa azucarada, aceite almendrado, maíz, amaranto y miel de avispa).</p> <p>Varios municipios Comida prehispánica La gastronomía mexiquense es altamente reconocida como una de las más deliciosas del país, y en muchos de sus municipios, como en San Martín de las Pirámides, Axapusco, Otumba, Malinalco, Zacualpan, El Oro, Nopaltepec, Acolman y Teotihuacán, se preocupan por rescatar la cocina prehispánica., en donde podrá disfrutar de escamoles, gusanos de maguey, caracoles, chinicuiles, tunas, nopales, xoconostles y pulque, los Moscos, licor preparado a base de naranja y de otras frutas, típico de la Ciudad Capital; la <i>Chiva</i> infusión de hierbas amargas de El Oro; la Garañona infusión de hierbas de Metepec.</p> <p>Villa Guerrero Platillos preparados a base de flores En Villa Guerrero, mejor conocido como “El paraíso de la floricultura”, existe un peculiar restaurante donde las flores se comen, y si tiene la oportunidad de visitar el lugar, no debe perderse platillos como: crisantemos rellenos de atún, codorniz en pétalos de rosa, pechuga con pétalos de rosa, chiles rellenos de flor de jamaica, mole de cempasúchil, ensalada de rosas, crepas en salsa de clavel o el pastel de margaritas, los cuales lo dejarán con un buen sabor de boca.</p>
Comida típica	<p>Acambay: carnitas de cerdo, salchicha, jamón y queso de puerco.</p> <p>Acolman: mixiotes de carne, barbacoa, consomé de carnero, tlacoyos, quesadillas, gorditas de haba, chicharrón, frijol, requesón., frutas en almíbar (durazno, mole rojo con guajolote, capirotadas, pulque blanco y curado de frutas.</p> <p>Aculco: escamoles, barbacoa, consomé, mole poblano, carnitas, el típico queso y todos los derivados de la leche, crema, mantequilla, nata, pan de amasijo (artesanal) blanco y de dulce, gorditas de nata, dulces de leche como jamoncillo, Bebidas.- Los curados de pulque, licores y agua de frutas.</p> <p>Almoleya de Alquisiras: el cocido, como plato fuerte o en tacos, longaniza, variedad de quesos, tamales de sesos, pan blanco, dulce de pepita, duraznos y guayaba, pan guarache de San Andrés</p>

relleno con piloncillo y los mamonos de Pachuquilla, nieves jicores de zarza, membrillo, tabaquillo, limón, higo, naranja, piña, albahaca, manzanilla, rompo y pulque.

Almoloja de Juárez: barbacoas, jumiles, gusanos de maguey, ranas, tortillas, elotes, tlaxcales, pinole, esquites, panochas, frutas y verduras en conserva, pulques, tecuis, licores (*guacos y chumiates*).

Almoloja del Río: carpas, acociles, ranas, pescado, ajolotes, tamales de haba y frijol.

Amanalco de Becerra: hogos sudados, truchas arco iris, rana preparadas en diferentes formas, frutas en conserva (durazno, pera, manzana) atole de masa de maíz, el champurrado o el agrio, tamales de chícharo, haba, frijol tamales de maíz tierno o duro; de requesón, gorditas de elote y las galletas de maíz; postres como la ensalada de frutas con betabel, la jalea de tejocote y membrillo, conservas con frutas de la región como capulín, tejocote, pera, manzana, durazno, membrillo e higo; nieves de sabores, exquisito *zende o zendeta*, que es una bebida de maíz fermentado, el agua, la nieve o los licores de zarza y licores de otras frutas como; capulín, higo, membrillo, tejocote o el amargo y el pulque blanco y curados de jitomate, apio, zanahoria, de fresa, mango, mamey, guayaba, nuez, avellana, cacahuete, avena y café.

Amecameca: mixiotes, barbacoa, chiles en nogada, conejo enchilado, a la parrilla, al carbón o guisado, pipián con hongos y tlacoyos de maíz azul o blanco rellenos de haba o frijol, frutas en almíbar, nueces, piñones, pasas, pistaches, frijoles, mixiotes y el conejo son quizá los alimentos más característicos de la región. Los primeros pueden ser de pollo, cerdo, res, menudencias, borrego o conejo, con su infaltable hoja de aguacate y chile de árbol o guajillo. La envoltura también es variable, puede ser de *totomoxtli* (hoja de maíz), metl (piel de maguey) o simplemente en plástico o papel aluminio., verde; chileatole, bebida que se hace con elote, epazote, y chile; las tortas de colorín, elaboradas con flores de colorín, harina y huevo, se acompañan de una salsa nueces, piñones, pasas, pistaches, miel, jalea real, licor de nuez de castilla, piñón, pasas, pistache. Pulque natural o "curado" de fresa, mango, mamey, guayaba, nuez, avellana, cacahuete, avena y café.

Atlacomulco: barbacoa, quesos todo tipo, crema, mantequilla y dulces de leche.

Ayapango: cecina, barbacoa, carnitas de puerco, caldo de gallina, codorniz y conejo preparados en diferentes formas, frutas en almíbar, nueces, piñones, pasas, pistaches, mixiotes de carnero, de conejo y sesos, quesos todo tipo, crema, mantequilla, chileatole, pastelería fina, flanes, miel, jalea real y paletas de sabores.

Capulhuac: barbacoa, amaranto en sus diferentes presentaciones, mixiotes de carnero, conejo, atole, tamales y dulces de amaranto (alegrías).

Chalco: carnitas de cerdo, barbacoa de carnero, quesadilla, tlacoyos, mixiotes de carnero, conejo, sesos, quesos, cremas, nieves servidas en cáscara de naranja.

Chichoncuac: barbacoa de borrego hecha con pencas de maguey y cocida en horno de tierra, mole en guajolote, platillos prehispánicos como *ahuautle* (huevera de mosco en chile verde con calabacitas), *huauzontles* en mole, *yecacapac* (alberjones con nopalitos y chile), *chileatole*, *nacamole* (mole de olla con carne), *chitomole* (barbacoa en salsa verde con calabacitas), nopales, quintoniles y verdolagas en todas sus formas., tlacoyos, sopos, mixiotes., tamales de diferentes tipos, dulces prehispánicos como *macuacua* (varias clases de semillas cocidas con agua y piloncillo), *tlapolole* (maíz tostado con

piloncillo), *necuesquite* (trigo tostado con piloncillo), *xacualole* (calabaza cocida con piloncillo), los famosos *choales* (tamales de huautli, alberjón y piloncillo).

Coatepec Harinas: cecina, chorizo verde, rojo, almendrado, pan de pulque, pelo de ángel.

Donato Guerra: licores de membrillo y zarzamora.

El Oro: pescado blanco, charales, dulces en conserva, chiva preparación de hierbas amargas en infusión de alcohol.

Ixtapan de la Sal: chilacayote en pipián con carne de cerdo, pancita de res o menudo, chilacayote en pipián con carne de cerdo, mole rojo con guajolote, dulces de pepita, calabaza y jamuncillos de leche de diferentes sabores, agua de lima.

Ixtlahuaca: barbacoa, quesos y pulque.

Jilotepec: barbacoa y escamoles.

Tejupilco: barbacoa, platillos elaborados a base de nopales y pulque.

Malinalco: barbacoa, iguana en caldillo, armadillo, conejo, jabalí y tlacuache, truchas preparadas en diferentes formas, rana, tamal de ajolote, panes de amasijo (blanco y dulce): aparejos, bisquets, bolillos, bombones, borrachos, cacomiztles, camarones, conchas y demás, nieves hechas de coco, guanabana, nanche, mamey, piña, tamarindo, tequila, zapote y café, aguas frescas hechas de coco, guanabana, nanche, mamey, piña, tamarindo, tequila, zapote y café. En Malinalco se produce excelente mezcal en la zona sur, el pulque en el norte.

Metepc: barbacoa, cecina, pozole de carne de pollo y de puerco, ensalada de plaza elaborada con barbacoa, pata de res, acocil, chicharrón, entre otros, mole rojo con guajolote y arroz, tamales de masa y frijol para acompañar el mole. Licor la garañola, elaborado de yerbas amargas en infusión de alcohol, pulque curado de frutas o el vino de frutas.

Mexicalcingo: mole, chicharrón, bebida salta *p' atrás*

Ocoyoacac: cabrito, barbacoa, atole champurrado (pinole, piloncillo y canela) y de masa, tamales de hoyo u ollita (masa de maíz en forma de olla rellena de salsa verde con carne de cerdo o pollo).

Ocuilan: albóndigas hechas con carne de res, acompañadas de verduras.

Otumba: Escamoles, gusano de maguey Tlacoyos, quesadillas, gorditas de haba, chicharrón, frijol, requesón, tunas, xoconostle, nopales, elotes, quintoniles y quelites, preparados como plato fuerte, ensalada o postre, mixiotes de carnero, dulce de tuna y xoconostle, pulque blanco y curados de frutas.

Ozumba: carne de res, puerco, carnero y pollo, tlacoyos, quesadillas de flor de calabaza, hongos, barbacoa, escamoles y gusanos de maguey. vegetales como: nopales, lechugas, elotes, quintoniles

Polotitlán: escamoles, quesos, crema, mantequilla.

San Antonio la Isla: bebida salta *p' atrás*.

San Felipe del Progreso: barbacoa de borrego al horno acompañada de una salsa molida en molcajete y unas tortillas también de metate, bebidas autóctonas como el *zendeché*, la sambumbia o el pulque han sido desplazados por las etílicas de los comerciales televisivos.

San Martín de las Pirámides: tlacoyos, quesadillas, gorditas de haba, chicharrón, frijol, requesón, tunas, *xoconostle*, nopales, elotes, quintoniles y quelites, preparados como plato fuerte, ensalada o postre, mixiotes de carnero, dulce de tuna y xoconostle, pulque blanco y curados de frutas.

San Mateo Atenco: carnitas adobadas, la alimentación generalmente es a base de maíz, frijol, haba, chiles y verduras silvestres tales como: papas, quelites, navo, chivatos, paletaría, entre otros; además de hiervas extraídas de la laguna, como quintonil, berros, papa de agua, chichamol, entre otros A base de maíz, frijol, haba, chiles y verduras silvestres: papas, quelites, navo, chivatos, paletaría, entre otros; además de hiervas extraídas de la laguna (quintonil, berros, papa de agua, chichamol, entre otros).

Santiago Tianguistenco: barbacoa de borrego y chivo, carnitas de cerdo, Tlacoyos de frijo y haba, cada vez con mayor escasez, acociles y otras especies acuáticas como gallaretas y patos., longaniza, queso de puerco, En temporada de lluvias, platillos a base de hongos silvestres, elotes, habas verdes y flores de calabaza., Mole verde y rojo con pollo o guajolote, A nivel artesanal se fabrican licores de frutas, como zarzamora, limón, lima o de yerbas de la región, como la prodigiosa.

Santo Tomás de los Plátanos: pozole y nieves

Sultepec: mole rojo, mole verde de pipián, mole de olla con carne de pollo o res, barbacoa con consomé y salsa de chile manzano, barbacoa enchilada, barbacoa en mixiote, albóndigas con arroz y huevo, cecina en chile verde o sola, carne de puerco en chile verde o en adobo, rellena de sangre (moronga) y rellena con queso de puerco, bistek empanizado, pechugas de pollo empanizadas, pollo dorado, puré de papas, arroz, con chicharos y zanahorias en jitomate o blanco, bistek a la mexicana, frijoles de olla, frijoles fritos y refritos, sopas de verduras, de almejas, de cebolla, de fideo y otras más, chilaquiles verdes o rojos, chiles jalapeños o manzanos rellenos de queso, hongos de matitas guisados con carne de puerco, san juanito, chicales, escobetas azules y pancitas, patas de puerco en torta, pancita de res, de cabrito y carnero, longaniza en chile verde y rojo, papas en chile verde y rojo, calabacitas fritas en chile verde y rojo, carne de puerco con verdolagas, guacamole, tortas de guatzoncle, tortas de haba y de papa, quelites y quintoniles, nopalitas en diferentes guisados. mole rojo con guajolote, mole verde, típicas rosquitas o frutas de horno, elaboradas con harina, manteca de cerdo, piloncillo y canela; el dulce de pipián, tamales de capulín y ates de frutas de la región La Fruta de horno o típicas rosquitas de horno, se elabora a base de manteca, harina y canela y lleva un proceso de cocción en horno de barro y calentado con leña, lo que le da un sabor único y tradicional., guayabates son elaborados con guayaba y canela además de algunos otros ingredientes, cabe señalar que solo los elaboran en la época en la que se da la guayaba. Los chinitos son dulces elaborados a base de leche, hay de varios sabores como naturales, chocolate, piña y fresa, Las bebidas típicas de la región son: el pulque curado con frutas, el charape, el rompope, los licores de fruta y los famosos toritos.

Tejupilco: repostería fina.

Temascalcingo: pollo en chirrión, cocinado con chile cascabel en caldo y carne de pollo; charales con nopales en salsa verde, mole de olla con hojas llamadas lenguas de vaca y xoconostles, chile guajillo. Se consume la barbacoa de borrego hecha en horno y con pencas verdes de maguey. En las fiestas se acostumbra el mole, salsa de chiles secos y carne de guajolote., El nopal crece en abundancia en el municipio con varias especies: manza, artona, ahuamililla, bonda, ixquini, xoconostle de los cuales además se aprovechan sus pencas y sus tunas. En las fiestas se acostumbra el mole, salsa de chiles secos y carne de guajolote. El maíz es el alimento principal, con él se hacen tortillas de maíz

enriquecidas con cal, maíz tostado, elotes, pinole, tamales, atoles, entre ellos el “puscua”, pan de amasijo (blanco de dulce), una bebida muy propia del pueblo mazahua, el sende choo. Hay otras bebidas: el pulque, hecho con aguamiel del maguey; el charape y la sambumbia, hecha con cebada fermentada, y el pulque de tuna.

Temascaltepec: carnitas, barbacoa y trucha, tlacoyos, quesadillas, gorditas de haba, chicharrón, frijol, requesón., longaniza roja, tamales nejos (masa de maíz rellena de ojos y bañados en mole), pan de amasijo (blanco y dulce), nieves de sabores.

Temoaya: carpas, acociles y pulque.

Tenancingo: carnitas de cerdo, barbacoa, cecina, *obispo*, un embutido hecho a base de carne de cerdo condimentado, que se puede saborear en los restaurantes de la ciudad o en el mercado municipal. Actualmente elaboran el obispo con carne de pollo, res, pavo o avestruz y licores de frutas.

Tenango del Aire: cecina, barbacoa, carnitas de puerco, caldo de gallina, codorniz, y conejo preparados en diferentes formas, frutas en almíbar, nueces, piñones, pasas, pistaches, mixiotes de carnero, de conejo y sesos, quesos todo tipo, crema, mantequilla, chileatole, pastelería fina, flanes, miel, jalea real y paletas de sabores y pastelería fina.

Teotihuacan: barbacoa, codorniz, acompañados de ensaladas que tiene como principal elemento el nopal, escamoles, gusanos de maguey, caracoles, chinicuiles, tunas, pulque blanco y curado de frutas.

Tepetlixpa: cecina que le ha dado fama, preparada de diversas formas, tlacoyos, gorditas y quesadillas., nueces, piñones, pistaches, mermelada de frutas de la región, la miel y la deliciosa nata, miel y jalea real.

Tepotzotlán: comida típica (cabrito, chapulines, caracoles, escamoles, se distingue por sus antojitos (quesadillas, sopos, pambazos, tacos, barbacoa, carnitas) y mole rojo con guajolote, mole verde, miel y jalea real.

Texcaltitlán: cecina, barbacoa de chivo, trucha y pan.

Texcalyacac: tlacoyos de haba, frijol y requesón, quelites y huazontles; chorizo verde, rojo, almendrado, salta-pa'trás, siente-brincos, chichihulla, rascafuego, quemafuego y pulque.

Texcoco: barbacoa, carnitas de puerco, acociles y ahuatele.

Tlalmanalco: carne de puerco en chile mulato y en temporada chiles en nogada, cecina, barbacoa, carnitas de puerco, caldo de gallina, codorniz y conejo preparados en diferentes formas, Tlacoyos, quesadillas, gorditas de haba, chicharrón, frijol, requesón, frutas en almíbar, nueces, piñones, pasas, pistaches, mixiotes de pollo, carnero, de conejo y sesos, mole verde con pollo o cerdo, mole rojo con guajolote, chileatole, tamales de capulín y elote, nueces, piñones, pasas, pistaches, miel, jalea real, licor de nuez, piñón, pasas y pistache

Toluca: manitas de puerco a la vinagreta, verduras en escabeche, longaniza roja y verde, chorizo, queso de puerco, frutas cristalizadas, dulces de pepita, de leche quemada, alfeñique, bebida conocida como mosquito.

Tonatico: carne de puerco con huajes, barbacoa, chicarrón, cocido o moronga, gorditas de haba, frijol, chicharrón, requesón., longaniza roja, cocido (preparado de vísceras de puerco), higos, duraznos, chilacayote, cristalizados, empanadas de chilacayote, dulce de leche, de pepita y cacahuete, nieves

	<p>de arrayán, paletas de nanche y zarzamora.</p> <p>Valle de Bravo: carnitas de cerdo, barbacoa, tacos de cerdo y de res al vapor, mojarra, lobina y trucha preparadas en diferentes formas, ates de frutas típicas de la región (membrillo, manzana, pera, durazno), nieves de frutas típicas de la región pulque natural, la “sambumbia” zende y los licores de frutas de la región como el membrillo, zarzamora, guayaba, anís y el amargo, aguas frescas de diferentes sabores.</p> <p>Villa de Allende: barbacoa, cecina, biscochos y licores de frutas.</p> <p>Villa del Carbón: mixiotes de carnero y conejo, conejo en diferentes formas, carnitas de cerdo, hogos, escamoles, truchas preparadas en diferentes formas, moles y adobos, pan de nata, de higo y de piloncillo, dulces (natillas) de leche y rompopo.</p> <p>Villa Guerrero: barbacoa, cecina, chicarrón, platillos preparados con flores de la región (dobladillas o quesadillas de queso, setas, flor de calabaza, cuitlacoche, pepeto (pan tradicional hecho en amasijos con horno de cúpula y horneado con leña como lo mandan los cánones) dulces de pepita, de leche quemada y alfeñique.</p> <p>Villa Victoria: carnitas, barbacoa de hoyo, la pancita o el consomé de carnero, platillos exóticos encontramos al “cenreje” de los ríos, los “acociles rellenos de huevo”, “taco de plaza” con papas del agua y dafnia, acompañado de acociles, pescaditos, charales, carpa, chicharrón, queso en polvo, nopales, cilantro, pápalo, sal y chiles serranos o salsa., pescado frito o guisado, charales y carpas preparados en diferentes formas, temporada de lluvias las 62 exquisitas variedades de hongos comestibles y el huitlacoche. Todo envuelto en dos enormes tortillas de maíz hechas a mano. queso redondo, el enchilado o el de canasta, Entre los panes caseros son típicos los cocoles de carbonato. Son típicos los jamoncillos de leche o “lechitas”, las jaleas de tejocote y los ates de capulín, pera, tejocote, manzana, membrillo o higo, las “pepitorias”, las charamuscas y el ponteduro., el “zende” o licor de maíz, otras bebidas tradicionales son los licores de fruta de temporada y el pulque natural o curado con frutas licuadas.</p> <p>Zacualpan: barbacoa de carnero, carnitas de cerdo y sus derivados, jumiles preparados en diferentes formas, longaliza roja, mole rojo y verde, tamales para acompañar la comida en lugar de tortillas, guajolote en mole verde o pepita y pollo con mole. tamales para acompañar la comida en lugar de tortillas, pan de amasijo (blanco y dulce), buñuelos y mezcal.</p> <p>Zinacantepec: barbacoa, carnitas de cerdo y pulque.</p> <p>Zumpango: barbacoa.</p>
Mercados	<p>Los tianguis o mercados más importantes del Estado de México ofrecen gastronomía local y regional. Al sur de la entidad, los mercados se caracterizan por la barbacoa de chivo que venden en tacos o en tortas con pan blanco de amasijo. Su antigüedad es difícil de precisar: se sabe que los tianguis existen desde la época precolombina y prehispánica. Los alimentos que más se consumen dentro de los mercados son el taco placero (carpa, queso, aguacate, chicharrón, entre otros); ensaladas de pata de res, nopales con cebolla, jitomate, chiles y cilantro, tamales de pescados blancos y enchilados, acociles; y pancita de res, barbacoa de carnero, consomé, carne de res tlacoyos, quesadillas, gorditas de haba y de chicharrón, entre otros</p>

Aculco
Día de Tianguis: domingo

Amanalco
Día de Tianguis: domingo

Amecameca
Día de Tianguis: miércoles y domingo

Atlacomulco
Día de Tianguis: domingo

Coatepec Harinas
Día de Tianguis: domingo

Chalco
Día de Tianguis: viernes

El Oro
Día de Tianguis: lunes

Ixtapan de la Sal
Día de Tianguis: domingo

Ixtlahuaca
Día de Tianguis: lunes

Jilotepec
Día de Tianguis: viernes

Metepc
Día de Tianguis: lunes

Tianguistenco
Día de Tianguis: martes

Lerma
Día de Tianguis: sábado

Malinalco
Día de Tianguis: miércoles

Ocoyoac
Día de Tianguis: miércoles

Ozumba
Día de Tianguis: martes y viernes

San Felipe del Progreso,
Día de Tianguis: domingo

Sultepec
Día de Tianguis: domingo

Tejupilco
Día de Tianguis: domingo

Temascalcingo,

	<p>Día de Tianguis: domingo Temascaltepec Día de Tianguis: domingo Temoaya Día de Tianguis: domingo Tenancingo Día de Tianguis: jueves y domingo Tenango Día de Tianguis: jueves Tepetzotlán Día de Tianguis: domingo Texcaltitlán Día de Tianguis: martes Texcoco Día de Tianguis: lunes Tonatico Día de Tianguis: lunes, Valle de Bravo Domingo Villa de Allende Día de Tianguis: domingo Villa del Carbón Día de Tianguis: domingo Zacualpan Día de Tianguis: domingo Zinacantepec Día de Tianguis: domingo Zumpango Día de Tianguis: viernes</p>
<p>Festivales gastronómicos</p>	<p>Feria del atole Coacalco, Estado de México Fecha: diciembre Feria del elote Cocotitlán, Estado de México Fecha: octubre Feria del conejo Cocotitlán, Estado de México Fecha: julio</p>

Feria de la nuez de castilla

Amecameca, Estado de México

Fecha: agosto

Feria Nacional de la Tuna Estado de México

Primer Lugar Nacional de producción de nopal, tuna y xoconostle

San Martín de las Pirámides, Estado de México

Fecha: agosto

Feria de la barbacoa

Capulhuac cuenta con el primer lugar nacional en producción de ovinos

Capulhuac, Estado de México

Fecha: febrero

Feria del obispo

Tenancingo, Estado de México

Fecha: agosto

Feria de la trucha

Estado de México Primer Lugar Nacional en producción de truchas

Villa del Carbón, Estado de México

Fecha: febrero

Feria de la trucha

Amanalco, Estado de México

Fecha: noviembre

Feria del chicharrón

Mexicaltzingo, Estado de México

Fecha: febrero

Feria del Pulque

Jiquipilco, Estado de México

Fecha: marzo

Feria del Mole y del Pulque

Coyotepec, Estado de México

Fecha: últimos días de julio

Feria del Alfeñique

Toluca, Estado de México

Fecha: última semana de octubre y primera de noviembre

Feria del Queso

Chalco, Estado de México

Fecha: diciembre

	<p>Feria del Capulín Atlautla, Estado de México Fecha: mayo</p> <p>Feria de la Cecina Tepetlixpa, Estado de México Fecha: Enero</p> <p>Feria de la Calabaza Temamatla, Estado de México Fecha: 30 octubre al 2 noviembre</p> <p>Feria de Colorines Valle de Bravo, Estado de México Fecha: mayo</p>
<p>Recetas</p>	<p>Chorizo</p> <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ½ kg de pulpa de puerco. 50 g de chile ancho. 175 g de tocino. 15 g de chile pasilla o ancho tostado y desvenado. 1/2 cebolla chica. 1/2 taza de vinagre. 1 diente de ajo. Comino, clavo de olor, pimienta, canela, semillas de cilantro, orégano y pimentón al gusto. Tripas de cerdo del intestino delgado. Hilo cáñamo. Sal. <p><u>Procedimiento:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar la carne y el tocino y guardarlos en el refrigerador. 2. Tostar y desvenar los chiles, 3. Mezclar y moler todos los ingredientes 4. Una vez que la carne esté fría, mezclarla con las especias hasta lograr una pasta. 5. Rellenar con la pasta las tripas de cerdo, apretar bien y amarrar con hilo cáñamo. Si les queda aire por dentro, se deben picar con una aguja para sacarlo. 6. En el refrigerador se pueden conservar dos o tres días; en el congelador duran hasta seis meses. <p><u>Utensilios:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Cuchillo filetero. Recipiente. Cuchara para rellenar las tripas.

Queso de puerco

Ingredientes:

- 5 ³/₄ tazas de agua.
- 1 kg. De cabeza de cerdo.
- 5 cucharadas de vinagre blanco.
- 2 ¹/₄ cucharaditas de sal de mesa.
- 1 cucharadita de orégano molido.
- 1 cucharadita de ajo en polvo.
- 1 cucharada de pimienta negra, molida.
- ¹/₂ cucharadita de azúcar.

Procedimiento:

1. Lavar la cabeza y cocerla en una olla con agua y sal.
2. Una vez cocida, quitar toda la carne y picarla en trozos muy pequeños.
3. En un recipiente aparte mezclar sal, pimienta, orégano, ajo en polvo y azúcar.
4. Añadir la carne, el vinagre y mezclar. Tapar y dejar reposar en el refrigerador por 18 horas, mezclando de vez en cuando.
5. Escurrir el agua del tazón de la carne. Si desea obtener una pasta uniforme, moler en una licadora. .
6. Colocar en un recipiente de plástico para moldear. Refrigerar hasta que cuaje.

Utensilios:

- Olla.
- Recipiente.
- Licadora.
- Recipiente de plástico.
- Cuchillo.
- Cucharas y palas de madera.

Barbacoa en mixiotes

Ingredientes:

- 1 borrego tierno de 40 kg previamente proporcionado y sazonado con manteca, sal gruesa y pimienta gorda.
- 30 chiles anchos y 20 moritas previamente desvenados, tostados y remojados.
- 20 hojas de aguacate.
- Pimienta roja y rajas de canela al gusto.
- El agua donde se remojaron los chiles.
- Sal gruesa al gusto.
- Para la barbacoa:

10 piedras medianas.
Leña de encino.
20 pencas de maguey asadas.
1 olla de barro (debe tener una capacidad aproximada de 8lts).
3 litros de agua.
4 cebollas picadas.
20 dientes de ajo picados.
4 tazas de garbanzos.
250 g de chile morita desvenado, tostado y remojado.
4 tazas de zanahorias peladas y picadas.
4 tazas de ejotes picados.
4 tazas de chícharos.
1 manojo mediano de hierbabuena.
Sal gruesa al gusto.
Una rejilla metálica.
10 hojas de mixiote.
1 ó 2 mantas para tapar la barbacoa.

Preparación:

1. Embarrar las piezas de borrego con manteca, sal y pimienta. Acomodarlas en una cazuela grande.
2. En un molcajete o licuadora moler los chiles, hojas de aguacate, pimienta, canela y sal. Adelgazar la mezcla con un poco de agua de remojo de los chiles. Bañar el borrego con el adobo y dejar reposar.
3. Cavar en la tierra un hoyo de un metro de profundidad por un metro de ancho. Colocar en el fondo las piedras y la leña. Encender.
4. Poner las pencas de maguey entrelazadas en el fondo del hoyo.
5. En la olla, verter el agua, las cebollas, los ajos, el garbanzo, los chiles, las verduras, la hierbabuena y la sal.
6. Poner la olla en el fondo del hoyo, encima de las pencas, y sobre ella la rejilla. Envolver el borrego marinado en las hojas de mixiote y ponerlo sobre la rejilla. Cubrir con las pencas.
7. Cubrir con las mantas. Deben estar mojadas para que no se quemen. Cubrir con tierra, piedras y leña. Se debe cocer durante siete horas aproximadamente.
8. Acompañar con salsa borracha, tortillas, cebolla, limones y cilantro. En la olla, quedará el consomé de barbacoa.
9. Como variación, la carne de borrego se puede humedecer con pulque en vez de hacerla con el adobo de mixiotes.

Utensilios:

Recipiente.
Cazuela grande.

Rejilla.
Cucharas.
Molcajete o licuadora.

Conejo en adobo

Ingredientes:

1 conejo en piezas.
100 g de chile pasilla.
100 g de chilacas.
1 rajita de canela.
4 dientes de ajo.
1 cebolla.
½ taza de aceite.

Sal.

Preparación:

1. Cocer el conejo en un poco de agua con sal. Escurrir.
2. Desvenar los chiles y las chilacas y remojarlos en caldo de cocción del conejo.
3. Freír el conejo. Retirar y reservar.
4. Moler los chiles, ajos y canela. Colar y freír en la misma grasa donde se frió el conejo.
5. Agregar una taza de caldo de cocción del conejo. Sazonar y dejar hervir.
6. Poner las piezas de conejo en la salsa y dejar hervir hasta que espese.

Utensilios:

Sartén o cazuela.
Molcajete o licuadora.

Chilacayotes en pipián rojo

Ingredientes:

6 chilacayotes cocidos y picados.
1 kg de codillo de cerdo.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
½ tortilla seca.
½ taza de ajonjolí tostado (no se debe tostar mucho tiempo porque se amarga muy fácilmente).
3 chiles anchos.
1 clavo de olor.
4 granos de pimienta.
1 rajita de canela.
½ cucharadita de azúcar.

Manteca.
Sal al gusto.

Preparación:

1. Cocer la carne en agua con un poco de ajo, cebolla y sal. Apartar el caldo.
2. Freír la tortilla en un sartén con manteca.
3. Limpiar, tostar y remojar los chiles.
4. Moler el ajonjolí, la tortilla, un diente de ajo, cebolla, pimienta, clavo, canela, azúcar y los chiles remojados. Colar y freír.
5. Añadir un poco de caldo y los chilacayotes. Dejar cocer y sazonar.

Utensilios:

Molcajete o licuadora.
Cazuela de barro.

Taco placero

Ingredientes

½ k de barbacoa deshebrada.
¼ k de chicharrón picado en trocito pequeños.
3 tamalitos de charales frescos, en tiras.
10 nopales cocidos y partidos en cubitos.
200 gr de rábano rojo, picado.
150 gr de papa de agua partida en cubitos.
200 gr de jitomate picado.
200 gr de cebolla finamente picada.
100 gr de chile cuaresmeño en vinagre, finamente picado.
50 gr de pepita de guaje.
½ ramita de cilantro.
500 gr de queso ranchero.
4 piezas de aguacate picado.
200 gr de acociles (opcional).
Aceite de oliva al gusto.
Sal al gusto.
Tortillas de maíz azul o blancas.

Utensilios

1 cazuela de barro.
1 tabla para picar.
1 cuchillo.

Preparación

1. Se mantienen todos los ingredientes por separado, y
2. al momento de servirse se mezclan y sazonan al gusto.
3. De preferencia se come en taco con tortillas azules.

Tacos de escamoles

Ingredientes

1 kg de escamoles.
100 ml de aceite.
100 gr de cebolla finamente picada.
Sal al gusto.
Tortillas de maíz.

Utensilios

1 cazuela para freír.
1 pala para mover.

Preparación

1. Se acitrona la cebolla en el aceite, se le agregan los escamoles con sal y se dejan en el fuego hasta que doren.
2. De vez en cuando se mueven con la pala para que su dorado sea uniforme.
3. Se sirven de preferencia en taco de tortilla de maíz. Se acompañan con la salda preferido.

Chiles cuaresmeños en escabeche *

Ingredientes

1 k de chiles cuaresmeños partidos en rajas (no quitar el rabito).
1 k de zanahoria pelada y rebanada en almendra.
½ k de ajos pelados (puede ser las cabezas partidas por la mitad).
1 k de cebollitas de cambray.
1 k de champiñones chicos y frescos.
1 k de calabacitas italianas rebanadas.
½ coliflor partida en racimos.
1 manojo de hierbas de olor (tomillo, mejorana, laurel).
3 l de vinagre blanco.
1 l de agua.
150 g de sal de grano (sal de cocina).
125 ml de aceite de oliva.
1 cucharadita de pimienta negra.
1 cucharadita de clavo.
100 ml de aceite de maíz, girasol y cártamo.

Utensilios

1 tabla para picar.
1 cuchillo.
1 recipiente grande.
1 cazuela grande.
1 pala de madera.

Preparación

1. Una vez que todos los ingredientes estén limpios y preparados, se calienta el aceite en una cazuela.
2. Se van friendo uno a uno los ingredientes, moviendo constantemente con la pala de madera, primero la zanahoria, luego los ajos y las cebollitas, los champiñones, la coliflor y por último la calabacita, teniendo el cuidado de que la verdura no se bata, ya que debe quedar durita y consistente.
3. Si se desea se puede sazonar con un poco de sal.
4. En otra cazuela se pone a calentar el litro de agua con la sal, y cuando la sal se haya diluido, se le agrega el vinagre; antes de que el agua hierva se vacía sobre las verduras fritas y en ese momento se apaga el fuego; se le introduce el manojo de hierbas de olor, la pimienta y el clavo. Se deja reposar durante 12 horas, para que el sabor del vinagre y los chiles se impregnen en las verduras.
5. Para su conserva se puede guardar en un frasco de vidrio esterilizado.

Dulce de Pepita

Ingredientes

1 k de semilla de calabaza de castilla.
2 k de azúcar refinada.
Agua hervida la necesaria.

Utensilios

1 cazo de cobre.
1 metate o licuadora.
1 pala de madera.
1 cuchara pequeña.
1 cazo pequeño o recipiente para hacer la prueba.

Preparación

1. La semilla se pela y se lava perfectamente hasta que queda blanca, después se muele en la licuadora con el agua haciendo una mezcla espesa y tersa, se vierte en el caso de cobre y se le incorpora el azúcar, moviéndose constantemente para que no se queme o se pegue, hasta que la masa espese.
2. Posteriormente se hace una pequeña prueba en un recipiente pequeño, donde se bate hasta que enfríe y se despegue del recipiente quedando una masa suave.
3. Se retira del fuego y se bate toda la masa con la pala hasta que enfríe y queda lista. Se le

	<p>puede dar la forma que uno desee, desde la tradicional forma rectangular hasta figuras.</p> <p>Higos Cubiertos</p> <p><u>Ingredientes</u> 100 higos verdes. 3 k de azúcar. Agua la necesaria.</p> <p><u>Utensilios</u> 1 cazo de cobre. 1 pala de madera. 1 cuchara pequeña. 1 recipiente pequeño para hacer la prueba.</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se parten los higos en cruz, se ponen a hervir ligeramente. 2. Al siguiente día se hierven con la misma agua y se le incorpora el azúcar se dejan cocer, moviendo de vez en cuando para que no se partan y no se peguen, el azúcar se cristaliza como caramelo y se siguen moviendo hasta que el higo está bien cocido y brillante por el azúcar. 3. Se sacan del fuego y se escurren en un colador, posteriormente se pasan a un platón extendido para que no se peguen entre sí.
Rutas gastronómicas	-
Fuentes	<p>Bibliografía Sánchez, Rosita, <i>Conversación en la cocina. Gastronomía mexiquense.</i> Ang, Gonzalo, <i>Recetas de la abuela. Platillos tradicionales de México</i>, Reader's Digest, México, 1996. Guzmán de, Dominga, <i>Recetario Mexiquense. Siglo XVIII</i>, Conaculta-Dirección General de Culturas Populares, México, 1999. Secretaría de Turismo, <i>Conversación en la cocina. Gastronomía Mexiquense</i>, SECTUR, Toluca, 2006. Secretaría de Desarrollo agropecuario, <i>Libro Manos y Prodigios</i>, Secretaría de Desarrollo Agropecuario, Toluca, 1990.</p> <p>Instituciones y personas Secretaría de Turismo Señora Rosa, originaria del municipio de Tonicato.</p>

ENTIDAD FEDERATIVA: MORELOS

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	-
Productos de la región	<p>Agricultura: producción de caña de azúcar, sorgo, maíz, jitomate, cebolla blanca, ejote, durazno diamante y aguacate <i>hass</i>. Tienen importancia también, pero menor, el melón, tomate en cáscara y las hortalizas (pepino, jícama, elotes y calabacitas). En las faldas del Popocatepetl hay cultivo de café.</p> <p>Ganadería: ganado bovino, porcino y caballar. Se explota la avicultura de engorda y la apicultura, y en los últimos años se han montado criaderos de avestruz.</p> <p>Pesca: se cultiva mojarra y tilapia, producidas en las piscifactorías del Rodeo y Zacatepec. También hay bagre, trucha y acamayaz.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Cecina Cecina de Yecapixtla</p> <p>Quesos En Tetela del Volcán, Tilzapotla y Puente de Ixtla, se encuentra muy buen queso fresco para acompañar la cecina.</p> <p>Tamales Tamales artesanales que se venden en distintos puntos de las localidades.</p> <p>Amaranto, palanquetas, pepitas y alegrías, nieves y café</p>
Comida típica	<p>Temixco Platillos salados: cecina con queso, crema y salsa verde, barbacoa de cabrito, mole rojo de guajolote, mole de pipián, pozole y tamales de ceniza. Dulces: coco seco con azúcar, dulces secos con azúcar o miel. Bebidas: agua de coco, aguas de frutas. Bebidas espirituosas: mezcal y pulque.</p> <p>Cuautla</p>

Platillos salados: *guasmole* (carne de puerco bañanda con jitomate, ajo, cebolla, guajes, chile serrano y cilantro) verde o rojo, *clemole* (chambarete de res bañado en una salsa de jitomate, orégano, epazote, cebolla y ajo, se acompaña de verduras), mole verde de pipián con tamales de ceniza (el maíz para hacer la masa de los tamales se cuece con cal y ceniza), *chumiles (jumiles)*, cecina, molotes de huitlacoche, sopa de calabaza con flor, crema de hongos, sopa azteca, crema de berros, sopa de verdolagas con mollejas de pollo, sopa de nopales, sopa de cebolla, huevo con salsa de *guaje*, carne de puerco en salsa verde con chumiles, verdolagas en salsa verde, cacahuete morelense con pollo y guasmole rojo, tortitas de flor de *tzompantli* y frijoles quebrados.

Yautepec

Platillos salados: pipián, tamales de ceniza, mole rojo de guajolote, cecina con queso, crema y salsa verde, barbacoa de cabrito y tlacoyos de haba y frijol.

Tlaltizapan

Platillos salados: mole verde de pipián con tamales de ceniza, mole rojo de guajolote, cecina con queso, crema y salsa verde, barbacoa de cabrito, pozole con carne de puerco y pollo, pescado hecho en mixiotes (hojas de *tomozcle* u hojas de aluminio) y *clemole* sazonado con ciruelas silvestres o tamarindos.

Tlaquiltenango

Platillos salados: pozole blanco de cerdo, chito, barbacoa de chivo y de cerdo, pescado en mixiote, en tamales y en *clemole* sazonado con ciruela silvestre y tamarindo.

Cuernavaca

Platillos salados: mole verde de pepita, mole rojo de guajolote, cecina con queso (y crema y salsa picante), barbacoa de carnero y cabrito, pescado en mixiotes, tamales, *clemole* sazonado con ciruelas silvestre, y enchiladas estilo Cuernavaca.

Jiutepec

Platillos salados: debido al proceso de urbanización ha disminuido la costumbre de echar las tortillas y comer el frijol del año. Sin embargo, todavía en fiestas se conserva esta tradición. Dentro de la gastronomía ritual existe el mole verde, el mole de pipián y de el rojo de guajolote, salsa verde y con guajes, quesadillas, mixiotes de pollo.

Destaca el mole verde de pipián, los *iztloatamalle* y los *tamalli* que sólo se preparan el 18 de octubre en Tejalapa.

Jojutla

Platillos salados: pozole blanco, rojo y verde, tamales de masa de maíz de todos tipos, tamales de

	<p>pescado, de nopales y cebollas, <i>huaxmole</i> (carne de res, chile guajillo y guaje), diversidad de platillos a base de arroz de Jojutla, cecina, barbacoa y tacos dorados del mercado.</p> <p>Emiliano Zapata Platillos salados: mole verde de pepita (pipián) con tamales de ceniza, mole rojo de guajolote, cecina con queso, crema y salsa verde con guaje, cecina enchilada de puerco, barbacoa de cabrito, pescado de mixiote, en tamales y guisado en clemole, tlaxcales de maíz, pan de muerto. Platillos dulces: dulce de pipián (elaborado con pepita verde molida), conservas de calabaza, camotes y mango.</p> <p>Tepoztlán Platillos salados: mole verde de pepita (pipián), mole rojo de guajolote, cecina de res (con crema y queso), cecina enchilada de cerdo, tlacoyos de haba y de frijol, itacates o gorditas de maíz (tortillas gruesas con masa de manteca y queso).</p>
<p>Mercados</p>	<p>Mercado “Adolfo López Mateos” Cuernavaca, Mor. Ubicado en el centro de Cuernavaca, sustituyó al antiguo tianguis que durante décadas ofreció sus servicios en los portales de la calle Guerrero. Ofrecen las tradicionales gorditas de frijol, barbacoa, carnitas, tacos acorazados, <i>clemole</i>, quesadillas, quesos, chocolates y frutas frescas de la región.</p> <p>Mercado Cuautla Cuautla, Mor. Este mercado se encuentra en el centro de Cuautla desde hace más de 75 años. Es una central de abasto gran diversidad cultural, ya que aquí bajan campesinos de los alrededores a vender platillos y productos, frescos y tradicionales. Se venden también artesanías, objetos para la siembra, aves de corral, entre otros productos. Hay insectos para consumo alimentario, quesos frescos, dulces, nopales, etcétera.</p> <p>Mercado Cuexcomate Centro Cultural de Cuautla. Cuautla, Mor. Mercado en donde se ofrecen productos orgánicos. Se aloja en el Centro Cultural. El mercado se lleva a cabo cada domingo, y llegan entre 6 y 10 productores. Los productos ofrecidos incluyen: jabones artesanales, detergentes biodegradables, amaranto, tortillas, vino, café, algunas frutas y hortalizas, comida preparada vegetariana y medicinas tradicionales. Además, un productor del mercado orgánico en Tlaxcala llega cada dos semanas para entregar pulque, pan y conejo.</p> <p>Tianguis de Alimentos “Tres Marías” Municipio de Huistzilac, Mor. Sobre la carretera México-Cuernavaca.</p>

	<p>Este mercado se compone de diversos puestos que ofrecen una gran variedad de productos típicos de la región; quesadillas, sopes, tostadas, menudo, sopa de hongos, chocolate, café y atoles, entre otras cosas. Los puestos son atendidos por gente de la localidad de Tres Marías.</p> <p>Mercado de Tepoztlán Tepoztlán, Morelos. Centro. Se instala los miércoles y domingos. Aquí se pueden encontrar desde productos de primera necesidad como futas, verduras, carnes y semillas, hasta productos de artesanía local como cestería, hilados, cerámica, ropa y joyería. Este mercado cuenta con un área de comida que ofrece diversos platillos como el mole rojo de guajalote, el mole de pepita de calabaza y el tamal delgado, alimentos que son muy apreciados en los días de fiesta. También venden <i>itacates</i> (gorditas de maíz con manteca bañados con salsa, crema y queso), cecina de Yecapixtla (carne salada) servida con crema, queso, frijoles y aguacate, sopes, quesadillas, tacos, pambazos y nieves. Es común encontrar chapulines y jumiles.</p> <p>Mercado de Oaxtepec Carretera Cocoyoc-Oaxtepec. Frente al Centro Vacacional de Oaxtepec del IMSS. Se ofrecen productos de primera necesidad como futas, verduras, queso, crema, carne y además alimentos preparados como cecina de Yecapixtla, atoles, pan dulce, quesadillas y sopes. Además de este mercado, hay un corredor gastronómico que ofrece a los paseantes una gran variedad de restaurantes de cocina tradicional.</p> <p>Mercado de trueque de Zacualpan Data de la época prehispánica. Pueblos de la región oriente del estado y de los pueblos circunvecinos del estado de Puebla, acuden a intercambiar sus productos agrícolas. Es el único que sobrevive con estas características en el Estado. Se instala todos domingos a las 5 de la mañana.</p>
<p>Festivales gastronómicos</p>	<p>Festival de Semana santa y Día de muertos Fecha: Semana Santa y Día de Muertos. Los eventos son organizados por el Instituto de Cultura de Morelos en el centro Cultural Jardín Borda. En los festivales encontramos platillos tradicionales del Estado.</p> <p>Sabor es Morelos Cuernavaca, Mor. Fecha: Octubre. Se lleva a cabo en el Palacio de Cortés, en el Auditorio Jardín Borda y en el Corredor Gastronómico Calle Hidalgo. Cuernavaca. www.saboresmorelos.com/</p>

	<p>Feria del Tianguis Grande y la Cecina Yecapixtla, Mor. Fecha: durante las últimas dos semanas del mes de octubre, la semana santa y la fiesta Patronal el 24 de junio, celebrando a San Juan. Yecapixtla se ubica al noriente de Morelos. Para llegar a este municipio, a 11 kilómetros de Cuautla se toma la carretera a Nepantla y luego la desviación a la derecha y a 6 kilómetros está Yecapixtla. Este municipio morelense, que se distingue por su buen clima, la producción de maíz, cacahuate, camote y jitomate, su traza urbana y su tradición culinaria. También se puede visitar la su ex convento de origen agustino. El Convento de San Juan Bautista, catalogado como Patrimonio Cultural de la Humanidad que forma parte de la Ruta de los Conventos.</p>
<p>Recetas</p>	<p>Región norte Huitzilac, Tepoztlán, Tlayacapan, Tlalnepantla, Atlatlahuacan, Totolapan, Yecapixtla, Ocuituco y Tetela del Volcán.</p> <p>Papas estilo azteca acompañadas con ensalada de col con chile picado y salsa guajillo cacahuatado <u>Ingredientes:</u> 2 kg de papas. 2 ramitos de epazote. 1 huevo. 1 l de aceite. 1 cebolla en rebanadas. ¼ kg de pan molido. Relleno: ¼ de kg de cuitlacoche. ½ col en rebanadas. 3 chiles guajillo. 3 elotes en granos cacahuate. <u>Preparación:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se ponen a cocer las papas previamente lavadas en un litro de agua. Una vez listas, se pelan y desbaratan a modo que quede como puré, se agrega el pan molido, la clara y yema de un huevo y se bate muy bien. 2. Desgranar los elotes y ponerlos a cocer y ponerlos a cocer. Una vez cocidos, se dejan escurrir, se lava y desmenuza el cuitlacoche, se pica en pedazos pequeños y se le agrega la cebolla, epazote picado y los granos. 3. Se forman bolitas con la masa de las papas y se rellenan de cuitlacoche, se forma las tortitas y se fríen en una sartén con aceite. <p>Región urbano-industrial</p>

Cuernavaca, Emiliano Zapata, Jiutepec, Temixco, Xochitepec, Yautepec y Cuautla.

Chileatole

Ingredientes:

¼ kg de masa de maíz.
5 elotes.
¼ kg de chiles serranos.
50 gr de epazote.
3 lt de agua.
Sal.

Preparación:

1. En un litro de agua se bate la masa para disolverla; mientras tanto en una olla se pone agua a hervir.
2. Una vez que hierve se le agrega la masa disuelta con anterioridad.
3. Se muele el chile verde junto con las cuatro ramitas de epazote para hacer una salsa, ésta se le agrega posteriormente a la masa, así como el elote;
4. Se deja cocer a fuego lento sin dejar de batir.

Región sur

Tlaltizapan. Amacuzac, Huajintlán (municipio de Amacuzac); y Xoxocotla (municipio de Puente de Ixtla).

Tamal de caballito

Ingredientes:

2 piezas de piloncillo.
1 puño de frijol negro.
1 cuartillo de maíz.
1 raja de canela.
1 pizca de *tequesquite*.
Azúcar al gusto.
Aceite.
Hojas de tamal.

Preparación:

1. En la cazuela se doran el maíz y el frijol y se remojan con canela.
2. Se dejan reposar un día y se les echa *tequesquite*.
3. Al otro día se lleva al molino y la masa se envuelve en las hojas agregándole piloncillo y azúcar.
4. Se acomodan una vaporera y se cuecen durante una hora.

Región oriente:

Zacualpan, Temoac, Jantetelco, Jonacatepec, Tepalcingo y Axochiapan.

Mole de cacahuete

	<p><u>Ingredientes:</u> Cacahuete tostado. Flor de chunpancle. Chile guajillo. Tequesquite. Epazote. Sal al gusto.</p> <p><u>Preparación:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a hervir la flor de chunpancle con tequesquite. 2. Tostar el cacahuete. Limpiarlo y quitarle la piel. 3. Tostar y desvenar el guajillo. 4. Moler el cacahuete con el guajillo. Poner sal al gusto. 5. Poner al fuego. Cuando esté bien caliente agregar la flor de chunpancle. Agregar epazote <p>Región poniente: Miacatlan, mazatepec, Tetecala y Coatlán del Río.</p> <p>Tamal de nopal</p> <p><u>Ingredientes:</u> 6 nopales. 4 mojarra. 6 chiles verdes. ½ kg de tomate. 7 dientes de ajo. 1 manojo de epazote. 1 manojo de hojas de maíz. Sal al gusto.</p> <p><u>Preparación:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Moler el ajo, el tomate y los chiles en el metate. Remojar las hojas de maíz por veinte minutos. 2. Poner sobre la hoja una mojarra limpia, un puño de nopales crudos y rebanados y sazonar con sal. Cocer en el comal durante una hora. 3. Acompañar con la salsa de molcajete.
Rutas gastronómicas	-
Fuentes	<p>Bibliografía</p> <p>____ <i>Recetario de platillos con hongos de cazahuete</i>, Tetelcingo, 1999. Banrural, Comida familiar en el estado de Morelos, Banrural, 1988. Conaculta, <i>Cocina Tradicional Morelense</i>, Conaculta-Dirección General de Culturas Populares (Colección de Cocina Indígena y Popular #43), México DF, 2000. Conaculta, <i>Recetario Náhua de Morelos</i>, Conaculta-Dirección General de Culturas Populares (Colección de Cocina Indígena y Popular #4), México, 2000.</p>

	<p>PACMyC-Conaculta, <i>Dulces Recuerdos</i>, PACMyC-Conaculta, México, 2005. PACMyC-Conaculta, <i>Recetario del Nopal de Tlalnepantla</i>, PACMyC-Conaculta 2004. PACMyC-Conaculta, <i>Tradición con sabor a Huitzilac</i>, PACMyC-Conaculta, 2008. Rosario Castro Quintero, <i>Deliciosos recuerdos</i>, Fondo Documental Sur, 2002. Valentín López González, <i>Gastronomía típica del estado de Morelos</i>, 2002.</p>
--	--

ENTIDAD FEDERATIVA: DISTRITO FEDERAL

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	-
Productos de la región	<p>Agricultura: nopal, amaranto, romeritos, tejocote, capulín, maíz, olivos, chayotes.</p> <p>Pesca: charal, sapo, rana, ajolote y culebra de agua (están casi extintos, pero se encuentran todavía algunos ejemplares en Xochimilco, Tláhuac y Mixquic).</p> <p>Ganadería: son escasos, pero aún existe ganadería de traspatio en algunas colonias como el Pueblo de los Reyes en Coyoacán, en el Ajusco, en Xochimilco. En algunas zonas rurales de la Ciudad se crían pollos, gallinas y guajolotes.</p>
Alimentos tradicionales y productores	Dulces cristalizados, pasta de aceituna, aceite de olivo de Tulyehualco.
Comida típica	<p>Platillos salados: tacos de canasta, al pastor, de cabeza de res, de guisado, de carnitas, placeros, de barbacoa, bistec; antojitos como tlacoyos de haba frijol y requesón, huaraches, quesadillas, gorditas de chicharrón, pambazos, flautas, sopes, tortas, tamales; mole colorado, caldo de habas, quelites en caldillo de jitomate, verdolagas, chicharrón en salsa verde, carne de puerco en salsa verde con verdolagas, mole de olla, nopales en distintas presentaciones, mole con pollo, pipián con chilacayotes y carne de puerco; menudo, pozole rojo, <i>huauzontles</i>, peneques, esquites, elote con mayonesa y crema; manitas de pollo con chile y limón; cocteles de ostión, camarón y pambazos; tortas de jamón, quesillo, cubana, milanesa, queso de puerco, lomo, pierna, pavo, pastor, de tamal, de guisado y de plátano; tamales de dulce, de salsa verde con pollo o carne de puerco, tamales de mole, de salsa roja o de rajas con queso; esquites con epazote, elotes asados; sopa de fideos, sopa de hongos, sopas y cremas de verduras; albóndigas, tortitas de papa, picadillo, chiles rellenos, arroz rojo, lengua en salsa roja, bisteces empanizados, pechuga empanizada.</p> <p>Platillos dulces: camotes y calabaza en tacha, gelatinas de leche y agua, flan, raspados de agua con mermeladas de sabores, conos de helados de leche de vainilla, rompopo y fresa; esquimos de fresa, chocolate, vainilla y plátano; plátanos fritos con crema, azúcar y canela; muéganos, merengues, churros con chocolate, gorditas de manteca envueltas en pape de china, alegrías, pepitorias, duquesas, gaznates, capirotada, palanquetas, dulces de tamarindo, ates de guayaba y membrillo, jamoncillos y los dulces de temporada; cajeta y turrone, dulces hechos a base de huevo, licores y canela, como los huevos reales; <i>suspiros de monja</i> y aleluyas; buñuelos (de rodilla y de molde),</p>

	<p>algodones de azúcar, manzanas acarameladas, de herencia libanesa, dedos de novia, dulces de almendras, pistaches y miel frutas en almíbar y cristalizadas; alegrías, nieves de frutas, natillas, bizcochos, camote y manzanas cubiertas, paletas y nieves de leche y de agua con sabores como la guanábana, mamey, zapote, pistache, café, cajeta, chocolate, vainilla, grosella, entre otros. Frutas con chile, limón y sal.</p> <p>Bebidas: atole de pinole, arroz, cajeta, nuez y guayaba; champurrado de chocolate, amaranto, capulín, zarzamora; aguas de horchata, jamaica, piña, melón y guayaba, y limón con chía.</p> <p>Bebidas espirituosas: pulque.</p> <p>En Xochimilco</p> <p>Platillos salados: <i>tlapique</i> de pollo (tamal con menudencias de pollo), <i>tlapique</i> de sierra, <i>tlapique</i> de mariscos, <i>tlapique</i> de hueva de pescado, <i>huahutzontles</i> en chile pasilla, conejo al pulque, conejo teporingo (una especie endémica) en escabeche; tamales de quelite, pipián con chilacayote y costilla de cerdo, mole verde con carne de puerco; pato en chile guajillo con ensalada de acociles; mole rojo con ancas de rana, filete de carpa salseado con chile-atole; pepita con charales.</p> <p>Platillos dulces: amaranto, dulce cristalizado, pepitorias, nieves de Tulyehualco.</p> <p>Bebidas: atole, aguas de sabores.</p> <p>Bebidas espirituosas: pulque.</p>
Restaurantes	<p>Zona Sur</p> <p>Abuelo Agustín Insurgentes Sur #1660 Col. Florida Álvaro Obregón, D.F.</p> <p>Arroyo Insurgentes Sur #4003 Col. Tlalpan Álvaro Obregón Tel. (55) 55734344.</p> <p>Bazar de los sábados Plaza de San Jacinto #11 Entre Plaza San Jacinto y Calle de la Amargura Col. San Angel</p> <p>Zona Norte</p> <p>El Bajío Av. Cuitlahuac #2709 Delg. Azcapotzalco</p>

Tel. (55) 52343763

Los Panchos

Tolstoi #9

Col. Azures

Tel. (55) 52542082

Centro Histórico (Patrimonio de la Humanidad)

Bares y cantinas

Bar Alfonso

Motolinía #18

Centro Histórico

México, D. F.

Tel. (55) 55210290

Bar Gante

Gante #8

Centro Histórico

Tel. (55) 55183311†

Bar León

Brasil #5,

Centro Histórico,

México, D. F.

Bar Mata

Filomeno Mata #11 esq. 5 de Mayo, 3er. Piso

Centro Histórico

Bar Sobia

(Fundado desde 1951)

Palma #40, Sótano

Tel. (55) 55186834

La Cigarrera

Ernesto Pugibet #17

esq. Plaza de San Juan

Centro Histórico

Tel. (55) 55212216

La Llorona

Mesones #87, esq. 5 de febrero,

Centro Histórico

México, D. F.

La Nueva Luz

Gante #1 esquina Madero,

Centro Histórico,
México, D. F.

La Ópera

(Existe desde finales del s. XIX)

Calle 5 de Mayo #10

Centro Histórico,

Tel. (55) 55183514†

Mancera

Venustiano Carranza #49

Centro Histórico

México, D. F.

Tel. (55) 55219755

Salón Victoria

López #43,

Centro Histórico,

México, D. F.

Tenampa

Plaza Garibaldi, Eje Central

esq. Calle República de Honduras

Centro Histórico

México, D. F.

Restaurantes

Café Ciudad de México

Café del Palacio (Palacio de Bellas Artes)

Eje Central Lázaro Cárdenas y Av. Juárez

Centro Histórico

Tel. 5512-0807 / 2593 ext. 129 y130

Café Tacuba

Tacuba #28

Centro Histórico,

Del. Cuauhtémoc

México, D. F.

Tel. (55) 55184950, 55184950

Danubio

Uruguay #3,

Centro Histórico

Tel. (55) 55120912, 55210976

El Cardenal

Calle de Palma #23
Centro Histórico
México, D.F.
Tel. (55) 55218817

El Cardenal-Sheraton
Av. Juárez #70,
Centro Histórico
Tel. (55) 55186632, 55218815

El Rey del Pavo
Palma #32, entre Madero y 16 de Septiembre
Centro Histórico
Del. Cuauhtémoc
México, D. F.
Tel. (55) 55182810, 55183010

El Taquito
Carmen #69
Centro Histórico
México, D. F.
Tel. (55) 55267699, 55290931, 55295685

Fonda Don Chon
Regina #160,
Centro Histórico
C.P.06020
México, D. F.
Tel. (55) 55420863

Hostería de Santo Domingo
(Desde 1860)
Belisario Domínguez #72
Centro Histórico
Tel. (55) 265276 y 55101434

La Casa de las Sirenas
(Con Terraza a la Catedral y al Palacio Nacional)
Guatemala #32
Centro Histórico
México, D. F.

Las Delicias
Luis Moya #29, entre Victoria y Ayuntamiento
Centro Histórico
Tel. (55) 55188448

	<p>La Terraza, Hotel Majestic Madero #73 Centro Histórico Tel. (55) 21860009</p> <p>La Terraza y Lobby Bar (Gran Hotel de la Ciudad de México) 16 de Septiembre #82 Centro Histórico Tel. (55) 5510837700</p> <p>Los Girasoles Plaza Manuel Tolsá Centro Histórico, Tel. (55) 55100630</p> <p>Restaurante Plaza Mayor</p> <p>Xochimilco (Patrimonio de la Humanidad)</p> <p>Restaurantes</p> <p>Francés de la Montaña Carretera Federal a Cuernavaca #7575 Santiago Tepalcatlalpan Del. Xochimilco Tel. (55) 55840000 y 55843432</p> <p>La Carreta de Xochimilco Prol. División del Norte #5617 San Pedro Del. Xochimilco Tel. (55) 56754211 y 55550465</p> <p>La Valenciana Prol. División del Norte #5221 Potrero San Bernardino Del. Xochimilco Tel. (55) 56768891</p> <p>Restaurant Los Manantiales Calz. Xochimilco-Tulyehualco #60 Nativitas Del. Xochimilco, Tel. (55) 56760577 y 21564785</p>
Mercados	<p>Mercado de San Juan Ernesto Pugibet,</p>

Entre José María Marroquí y Luis Moya, a cuatro cuerdas del Eje Central Lázaro Cárdenas, Centro Histórico.

Con más de 55 años de existencia, en el mercado de San Juan se pueden encontrar los productos más extraños como, iguana, armadillo, venado, conejo, lechón, cabrito y carnero; codorniz, perdiz, pato, pichón, faisán, ganso, pavo y tortuga. En pescados y mariscos se vende anguila, mantarraya, atún y salmón fresco, pescado para la comida cantonesa y huevo de lisa, entre otros.

En el caso de frutas y verduras, se vende tomate de milpa o tomatillo, pepinos europeos, lechugas italiana y escarola, arúgula, yuca, *echalot*, chinchayote, azafrán de raíz, naranja agria, ayocote, quimbombó, plátano verde (muy utilizado en la comida colombiana y cubana), endibia, azafrán, curry, hongos de varias especies, pimientos (rojo, gorda, blanca, negra, verde), vainas de vainilla, albahaca y hoja santa, entre muchos otros productos.

Mercado de Sonora

Av. Fray Servando Teresa de Mier y Anillo de Circunvalación,
Col. Merced Balbuena.

Abierto desde hace 53 años; en este mercado se venden artículos esotéricos, de cocina, juguetes, disfraces para toda ocasión, cestería, loza, plantas medicinales, frutas y verduras entre muchas otras cosas.

Mercado de La Merced

Se ubica en las calles General Anaya, El Rosario, Adolfo Gurrión y Cabañas, con un gran espacio abierto hacia Anillo de Circunvalación.

El mercado de La Merced existe desde la época de la colonia, cuando se instalaba como mercado ambulante, hasta la época de 1950 cuando las autoridades construyeron un nuevo espacio. Las obras se iniciaron en 1956 y concluyeron el 23 de septiembre de 1957. Fue inaugurado por el entonces Presidente de la República Adolfo Ruiz Cortines y el jefe del entonces Departamento del Distrito Federal (DDF), Ernesto P. Uruchurtu. Tiene una Nave Mayor de 400 metros de longitud, con 3,205 puestos de fruta, verdura y legumbres; una nave menor con 496 expendios de abarrotes, carnes y pescados; un paso a desnivel destinado a la cestería, la cordelería y el arte popular; un anexo con 179 locales para la talabartería y la jarciaría, y otras secciones para dulces, juguetes, flores y plantas de ornato, lonchería y refresquerías.

Mercado de Jamaica

Av. Morelos, entre Congreso de la Unión y Guillermo Prieto,
Col. Jamaica.

Cuenta con más de 50 años de existencia y se caracteriza por tener un extenso surtido de arreglos florales y frutales, además de los tradicionales puestos de verduras y comidas.

	<p>Mercado de artesanías y comida Nativitas Calle del Mercado, esq. Antiguo Camino a Nativitas junto al Embarcadero del mismo nombre, Xochimilco.</p> <p>Mercado Xochimilco Netzahualcóyotl y Francisco I. Madero, Entre Av. Morelos y 16 de Septiembre, Centro Histórico de Xochimilco.</p> <p>Mercado de comida típica Centro Histórico de Xochimilco.</p>
<p>Festivales gastronómicos</p>	<p>Xochimilco</p> <p>Feria de la Nieve Se lleva a cabo en el mes de abril. Santiago Tulyehualco.</p> <p>Feria del Dulce Cristalizado Se lleva a cabo a finales de julio, principios de agosto. Santa Cruz Acalpixca</p> <p>Feria del Maíz y la Tortilla Se lleva a cabo a finales del mes de mayo y principios de junio.</p> <p>Feria del Olivo y el Amaranto Santiago Tulyehualco. Primeras semanas del mes de febrero.</p> <p>Coyoacán</p> <p>Feria del Tamal Última semana de enero, primera de febrero. Museo de Culturas Populares.</p> <p>Milpa Alta</p> <p>Feria del Mole Durante el mes de octubre. Carretera Xochimilco-Oaxtepec km 17.5</p>
<p>Recetas</p>	<p>Huevos navegantes</p> <p><u>Ingredientes</u> 10 nopales tiernos. 6 huevos.</p>

	<p>2 tazas de caldo. 2 jitomates. ½ cebolla. 1 ajo. 1 rama de cilantro. Chile seco (morita o de árbol). Aceite. Sal al gusto. <u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar el jitomate con el ajo, media cebolla y los chiles. Colar, freír y sazonar. 2. Añadir los nopales, el cilantro y el caldo. 3. Llevar a hervor, bajar la flama y poner adentro los huevos enteros. 4. Servir una vez que los huevos estén cocidos. <p>Ajolote en chile verde con quintoniles <u>Ingredientes</u></p> <p>1 ajolote. ½ kg de tomate verde. 15 chiles serranos. ¼ de cebolla. 3 cucharadas de manteca. 2 dientes de ajo. 1 rollo de quintoniles. Sal al gusto. <u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar el ajolote. 2. Hervir los chiles, el tomate, la cebolla y el ajo. Moler. 3. Freír con un poco de manteca. Una vez que hierva agregar el ajolote en trozos y los quintoniles. Sazonar. 4. Servir cuando el ajolote esté cocido.
<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>Tintan y Su carnal Marcelo: “<i>a comer carnitas</i>”.</p> <p><i>Naranja Dulce Limón Partido</i> (lirica infantil).</p> <p><i>Arroz con leche</i> (lirica infantil).</p>
<p>Rutas gastronómicas</p>	<p>Zona Sur Xochimilco Este recorrido pasa por la zona lacustre de Xochimilco. Se puede visitar el Parque ecológico y mercado,</p>

probar dulces mexicanos y ver su elaboración en una fábrica casera. Para los que desean conocer cómo se elabora el mole, se realiza una visita a una fábrica comunal. La visita concluye con una comida a bordo de una trajinera, barca típica en la cual se puede pasear por los canales viendo las chinampas, una forma de cultivo cuyo origen se remonta al México prehispánico.

Coyoacán

En este barrio tradicional de la ciudad de México se combina la ruta gastronómica con la visita a museos, iglesias y edificaciones coloniales. La ruta inicia con un desayuno en uno de los restaurantes del centro de Coyoacán. Se visita el mercado, en donde un guía enseña a identificar y conocer los ingredientes de la cocina tradicional mexicana.

Se cuenta con tres opciones para comer:

La casa de un famoso cineasta mexicano en donde se imparte una clase práctica de sencilla pero auténtica cocina mexicana. Ahí mismo se come.

Se puede organizar una clase de cocina mexicana, práctica o de observación en un famoso restaurante de la zona. Se puede comer ahí mismo, ya que es uno de los mejores sitios de la ciudad para saborear la comida mexicana. Su cocina es auténtica, tradicional y al mismo tiempo, fina y deliciosa.

Otra posibilidad es comer en la casa colonial de la Chef Elsa Khal.

El resto de la jornada se puede dejar para hacer un recorrido cultural de la arquitectura colonial o visitar el Museo Frida Khalo, que fue casa de esta gran pintora.

San Ángel

Este recorrido se puede efectuar en sábado, lo cual permite una visita al Bazar de los sábados. Si la visita no se realiza ese día, se puede organizar una clase en un restaurante de comida mexicana. La clase se lleva a cabo en el salón privado del restaurante, que antes era una casa.

Chapultepec-Polanco

El día puede comenzar desayunando en una ex hacienda y posteriormente visitar los museos de la zona. Por la tarde, se puede visitar un restaurante de cocina mexicana, hacer un paseo por la zona comercial y tomar un café en algunos de los establecimientos del lugar. Para terminar la jornada, se puede cenar en un restaurante de especialidades mexicanas.

Zona Centro Histórico

Después de desayunar, se inicia un recorrido del área (a elegir entre el Templo Mayor, Muralismo Mexicano, Palacios de la Ciudad de México o Arquitectura Colonial), dependiendo de la ruta y de la hora, se puede comer en un restaurante mexicano. Además, se pueden visitar dulcerías típicas.

Ruta de las cantinas del Centro Histórico.

	<p>Ruta del amaranto, los olivos, los hongos y los nopales en Xochimilco, Tulyehualco y Tlalnepantla</p>
<p>Fuentes</p>	<p>Bibliografía Buenrostro, Marco, Cristina Barros, Isabel Méndez Parra, <i>Recetario del Nopal de Milpa Alta, D.F. y Colima</i>, conaculta-Dirección de Culturas Populares e Indígenas (Cocina indígena y popular #48), México D.F.2004. Cruz Díaz, Elpidia Elena,Librado Silva G., <i>Recetario Nahuatl de Milpa Alta, D.F.</i>, Conaculta-Dirección de Culturas Populares e Indígenas (Cocina indígena y popular #19), México D.F., 2004.</p> <p>Instituciones Secretaría de Turismo del Distrito Federal.</p>



Ruta la cuna de la historia y el romanticismo

Distrito Federal, Querétaro y Guanajuato

ENTIDAD FEDERATIVA: DISTRITO FEDERAL

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	-
Productos de la región	<p>Agricultura: nopal, amaranto, romeritos, tejocote, capulín, maíz, olivos, chayotes.</p> <p>Pesca: charal, sapo, rana, ajolote y culebra de agua (están casi extintos, pero se encuentran todavía algunos ejemplares en Xochimilco, Tláhuac y Mixquic).</p> <p>Ganadería: son escasos, pero aún existe ganadería de traspatio en algunas colonias como el Pueblo de los Reyes en Coyoacán, en el Ajusco, en Xochimilco. En algunas zonas rurales de la Ciudad se crían pollos, gallinas y guajolotes.</p>
Alimentos tradicionales y productores	Dulces cristalizados, pasta de aceituna, aceite de olivo de Tulyehualco.
Comida típica	<p>Platillos salados: tacos de canasta, al pastor, de cabeza de res, de guisado, de carnitas, placentas, de barbacoa, bistec; antojitos como tlacoyos de haba frijol y requesón, huaraches, quesadillas, gorditas de chicharrón, pambazos, flautas, sopas, tortas, tamales; mole colorado, caldo de habas, quelites en caldillo de jitomate, verdolagas, chicharrón en salsa verde, carne de puerco en salsa verde con verdolagas, mole de olla, nopales en distintas presentaciones, mole con pollo, pipián con chilacayotes y carne de puerco; menudo, pozole rojo, <i>huauzontles</i>, peneques, esquites, elote con mayonesa y crema; manitas de pollo con chile y limón; cocteles de ostión, camarón y pambazos; tortas de jamón, quesillo, cubana, milanesa, queso de puerco, lomo, pierna, pavo, pastor, de tamal, de guisado y de plátano; tamales de dulce, de salsa verde con pollo o carne de puerco, tamales de mole, de salsa roja o de rajas con queso; esquites con epazote, elotes asados; sopa de fideos, sopa de hongos, sopas y cremas de verduras; albóndigas, tortitas de papa, picadillo, chiles rellenos, arroz rojo, lengua en salsa roja, bisteces empanizados, pechuga empanizada.</p> <p>Platillos dulces: camotes y calabaza en tacha, gelatinas de leche y agua, flan, raspados de agua con mermeladas de sabores, conos de helados de leche de vainilla, rompopo y fresa; esquimos de fresa, chocolate, vainilla y plátano; plátanos fritos con crema, azúcar y canela; muéganos, merengues, churros con chocolate, gorditas de manteca envueltas en pape de china, alegrías, pepitorias, duquesas, gaznates, capirotada, palanquetas, dulces de tamarindo, ates de guayaba y membrillo, jamoncillos y los dulces de temporada; cajeta y turrónes, dulces hechos a base de huevo, licores y</p>

	<p>canela, como los huevos reales; <i>suspiros de monja</i> y aleluyas; buñuelos (de rodilla y de molde), algodones de azúcar, manzanas acarameladas, de herencia libanesa, dedos de novia, dulces de almendras, pistaches y miel frutas en almíbar y cristalizadas; alegrías, nieves de frutas, natillas, bizcochos, camote y manzanas cubiertas, paletas y nieves de leche y de agua con sabores como la guanábana, mamey, zapote, pistache, café, cajeta, chocolate, vainilla, grosella, entre otros. Frutas con chile, limón y sal.</p> <p>Bebidas: atole de pinole, arroz, cajeta, nuez y guayaba; champurrado de chocolate, amaranto, capulín, zarzamora; aguas de horchata, jamaica, piña, melón y guayaba, y limón con chía.</p> <p>Bebidas espirituosas: pulque.</p> <p>En Xochimilco</p> <p>Platillos salados: <i>tlapique</i> de pollo (tamal con menudencias de pollo), <i>tlapique</i> de sierra, <i>tlapique</i> de mariscos, <i>tlapique</i> de hueva de pescado, <i>huahutzontles</i> en chile pasilla, conejo al pulque, conejo teporingo (una especie endémica) en escabeche; tamales de quelite, pipián con chilacayote y costilla de cerdo, mole verde con carne de puerco; pato en chile guajillo con ensalada de acociles; mole rojo con ancas de rana, filete de carpa salseado con chile-atole; pepita con charales.</p> <p>Platillos dulces: amaranto, dulce cristalizado, pepitorias, nieves de Tulyehualco.</p> <p>Bebidas: atole, aguas de sabores.</p> <p>Bebidas espirituosas: pulque.</p>
<p>Restaurantes</p>	<p>Zona Sur</p> <p>Abuelo Agustín Insurgentes Sur #1660 Col. Florida Álvaro Obregón, D.F.</p> <p>Arroyo Insurgentes Sur #4003 Col. Tlalpan Álvaro Obregón Tel. (55) 55734344.</p> <p>Bazar de los sábados Plaza de San Jacinto #11 Entre Plaza San Jacinto y Calle de la Amargura Col. San Angel</p> <p>Zona Norte</p> <p>El Bajío Av. Cuitlahuac #2709</p>

Delg. Azcapotzalco
Tel. (55) 52343763

Los Panchos

Tolstoi #9
Col. Azures
Tel. (55) 52542082

Centro Histórico (Patrimonio de la Humanidad)

Bares y cantinas

Bar Alfonso

Motolinía #18
Centro Histórico
México, D. F.
Tel. (55) 55210290

Bar Gante

Gante #8
Centro Histórico
Tel. (55) 55183311

Bar León

Brasil #5,
Centro Histórico,
México, D. F.

Bar Mata

Filomeno Mata #11 esq. 5 de Mayo, 3er. Piso
Centro Histórico

Bar Sobia

(Fundado desde 1951)
Palma #40, Sótano
Tel. (55) 55186834

La Cigarrera

Ernesto Pugibet #17
esq. Plaza de San Juan
Centro Histórico
Tel. (55) 55212216

La Llorona

Mesones #87, esq. 5 de febrero,
Centro Histórico
México, D. F.

La Nueva Luz

Gante #1 esquina Madero,
Centro Histórico,
México, D. F.

La Ópera

(Existe desde finales del s. XIX)
Calle 5 de Mayo #10
Centro Histórico,
Tel. (55) 55183514[†]

Mancera

Venustiano Carranza #49
Centro Histórico
México, D. F.
Tel. (55) 55219755

Salón Victoria

López #43,
Centro Histórico,
México, D. F.

Tenampa

Plaza Garibaldi, Eje Central
esq. Calle República de Honduras
Centro Histórico
México, D. F.

Restaurantes

Café Ciudad de México

Café del Palacio (Palacio de Bellas Artes)
Eje Central Lázaro Cárdenas y Av. Juárez
Centro Histórico
Tel. 5512-0807 / 2593 ext. 129 y130

Café Tacuba

Tacuba #28
Centro Histórico,
Del. Cuauhtémoc
México, D. F.
Tel. (55) 55184950, 55184950

Danubio

Uruguay #3,
Centro Histórico
Tel. (55) 55120912, 55210976

El Cardenal

Calle de Palma #23
Centro Histórico
México, D.F.
Tel. (55) 55218817

El Cardenal-Sheraton

Av. Juárez #70,
Centro Histórico
Tel. (55) 55186632, 55218815

El Rey del Pavo

Palma #32, entre Madero y 16 de Septiembre
Centro Histórico
Del. Cuauhtémoc
México, D. F.
Tel. (55) 55182810, 55183010

El Taquito

Carmen #69
Centro Histórico
México, D. F.
Tel. (55) 55267699, 55290931, 55295685

Fonda Don Chon

Regina #160,
Centro Histórico
C.P.06020
México, D. F.
Tel. (55) 55420863

Hostería de Santo Domingo

(Desde 1860)
Belisario Domínguez #72
Centro Histórico
Tel. (55) 265276 y 55101434

La Casa de las Sirenas

(Con Terraza a la Catedral y al Palacio Nacional)
Guatemala #32
Centro Histórico
México, D. F.

Las Delicias

Luis Moya #29, entre Victoria y Ayuntamiento
Centro Histórico

	<p>Tel. (55) 55188448 La Terraza, Hotel Majestic Madero #73 Centro Histórico Tel. (55) 21860009 La Terraza y Lobby Bar (Gran Hotel de la Ciudad de México) 16 de Septiembre #82 Centro Histórico Tel. (55) 5510837700 Los Girasoles Plaza Manuel Tolsá Centro Histórico, Tel. (55) 55100630 Restaurante Plaza Mayor</p> <p>Xochimilco (Patrimonio de la Humanidad) Restaurantes Francés de la Montaña Carretera Federal a Cuernavaca #7575 Santiago Tepalcatlalpan Del. Xochimilco Tel. (55) 55840000 y 55843432 La Carreta de Xochimilco Prol. División del Norte #5617 San Pedro Del. Xochimilco Tel. (55) 56754211 y 55550465 La Valenciana Prol. División del Norte #5221 Potrero San Bernardino Del. Xochimilco Tel. (55) 56768891 Restaurant Los Manantiales Calz. Xochimilco-Tulyehualco #60 Nativitas Del. Xochimilco, Tel. (55) 56760577 y 21564785</p>
Mercados	Mercado de San Juan

Ernesto Pugibet,
Entre José María Marroquí y Luis Moya, a cuatro cuerdas del Eje Central Lázaro Cárdenas, Centro Histórico.
Con más de 55 años de existencia, en el mercado de San Juan se pueden encontrar los productos más extraños como, iguana, armadillo, venado, conejo, lechón, cabrito y carnero; codorniz, perdiz, pato, pichón, faisán, ganso, pavo y tortuga. En pescados y mariscos se vende anguila, mantarraya, atún y salmón fresco, pescado para la comida cantonesa y huevo de lisa, entre otros.
En el caso de frutas y verduras, se vende tomate de milpa o tomatillo, pepinos europeos, lechugas italiana y escarola, arúgula, yuca, *echalot*, chinchayote, azafrán de raíz, naranja agria, ayocote, quimbombó, plátano verde (muy utilizado en la comida colombiana y cubana), endibia, azafrán, curry, hongos de varias especies, pimientos (rojo, gorda, blanca, negra, verde), vainas de vainilla, albahaca y hoja santa, entre muchos otros productos.

Mercado de Sonora

Av. Fray Servando Teresa de Mier y Anillo de Circunvalación,
Col. Merced Balbuena.

Abierto desde hace 53 años; en este mercado se venden artículos esotéricos, de cocina, juguetes, disfraces para toda ocasión, cestería, loza, plantas medicinales, frutas y verduras entre muchas otras cosas.

Mercado de La Merced

Se ubica en las calles General Anaya, El Rosario, Adolfo Gurrión y Cabañas, con un gran espacio abierto hacia Anillo de Circunvalación.

El mercado de La Merced existe desde la época de la colonia, cuando se instalaba como mercado ambulante, hasta la época de 1950 cuando las autoridades construyeron un nuevo espacio. Las obras se iniciaron en 1956 y concluyeron el 23 de septiembre de 1957. Fue inaugurado por el entonces Presidente de la República Adolfo Ruiz Cortines y el jefe del entonces Departamento del Distrito Federal (DDF), Ernesto P. Uruchurtu. Tiene una Nave Mayor de 400 metros de longitud, con 3,205 puestos de fruta, verdura y legumbres; una nave menor con 496 expendios de abarrotes, carnes y pescados; un paso a desnivel destinado a la cestería, la cordelería y el arte popular; un anexo con 179 locales para la talabartería y la jarciaría, y otras secciones para dulces, juguetes, flores y plantas de ornato, lonchería y refresquerías.

Mercado de Jamaica

Av. Morelos, entre Congreso de la Unión y Guillermo Prieto,
Col. Jamaica.

Cuenta con más de 50 años de existencia y se caracteriza por tener un extenso surtido de arreglos florales y frutales, además de los tradicionales puestos de verduras y comidas.

	<p>Mercado de artesanías y comida Nativitas Calle del Mercado, esq. Antiguo Camino a Nativitas junto al Embarcadero del mismo nombre, Xochimilco.</p> <p>Mercado Xochimilco Netzahualcóyotl y Francisco I. Madero, Entre Av. Morelos y 16 de Septiembre, Centro Histórico de Xochimilco.</p> <p>Mercado de comida típica Centro Histórico de Xochimilco.</p>
<p>Festivales gastronómicos</p>	<p>Xochimilco</p> <p>Feria de la Nieve Se lleva a cabo en el mes de abril. Santiago Tulyehualco.</p> <p>Feria del Dulce Cristalizado Se lleva a cabo a finales de julio, principios de agosto. Santa Cruz Acalpixca</p> <p>Feria del Maíz y la Tortilla Se lleva a cabo a finales del mes de mayo y principios de junio.</p> <p>Feria del Olivo y el Amaranito Santiago Tulyehualco. Primeras semanas del mes de febrero.</p> <p>Coyoacán</p> <p>Feria del Tamal Última semana de enero, primera de febrero. Museo de Culturas Populares.</p> <p>Milpa Alta</p> <p>Feria del Mole Durante el mes de octubre. Carretera Xochimilco-Oaxtepec km 17.5</p>
<p>Recetas</p>	<p>Huevos navegantes</p> <p><u>Ingredientes</u> 10 nopales tiernos. 6 huevos.</p>

	<p>2 tazas de caldo. 2 jitomates. ½ cebolla. 1 ajo. 1 rama de cilantro. Chile seco (morita o de árbol). Aceite. Sal al gusto. <u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Licuar el jitomate con el ajo, media cebolla y los chiles. Colar, freír y sazonar. 6. Añadir los nopales, el cilantro y el caldo. 7. Llevar a hervor, bajar la flama y poner adentro los huevos enteros. 8. Servir una vez que los huevos estén cocidos. <p>Ajolote en chile verde con quintoniles <u>Ingredientes</u></p> <p>1 ajolote. ½ kg de tomate verde. 15 chiles serranos. ¼ de cebolla. 3 cucharadas de manteca. 2 dientes de ajo. 1 rollo de quintoniles. Sal al gusto. <u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Limpiar el ajolote. 6. Hervir los chiles, el tomate, la cebolla y el ajo. Moler. 7. Freír con un poco de manteca. Una vez que hierva agregar el ajolote en trozos y los quintoniles. Sazonar. 8. Servir cuando el ajolote esté cocido.
<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>Tintan y Su carnal Marcelo: “<i>a comer carnitas</i>”.</p> <p><i>Naranja Dulce Limón Partido</i> (lirica infantil).</p> <p><i>Arroz con leche</i> (lirica infantil).</p>
<p>Rutas gastronómicas</p>	<p>Zona Sur Xochimilco Este recorrido pasa por la zona lacustre de Xochimilco. Se puede visitar el Parque ecológico y mercado,</p>

probar dulces mexicanos y ver su elaboración en una fábrica casera. Para los que desean conocer cómo se elabora el mole, se realiza una visita a una fábrica comunal. La visita concluye con una comida a bordo de una trajinera, barca típica en la cual se puede pasear por los canales viendo las chinampas, una forma de cultivo cuyo origen se remonta al México prehispánico.

Coyoacán

En este barrio tradicional de la ciudad de México se combina la ruta gastronómica con la visita a museos, iglesias y edificaciones coloniales. La ruta inicia con un desayuno en uno de los restaurantes del centro de Coyoacán. Se visita el mercado, en donde un guía enseña a identificar y conocer los ingredientes de la cocina tradicional mexicana.

Se cuenta con tres opciones para comer:

La casa de un famoso cineasta mexicano en donde se imparte una clase práctica de sencilla pero auténtica cocina mexicana. Ahí mismo se come.

Se puede organizar una clase de cocina mexicana, práctica o de observación en un famoso restaurante de la zona. Se puede comer ahí mismo, ya que es uno de los mejores sitios de la ciudad para saborear la comida mexicana. Su cocina es auténtica, tradicional y al mismo tiempo, fina y deliciosa.

Otra posibilidad es comer en la casa colonial de la Chef Elsa Khal.

El resto de la jornada se puede dejar para hacer un recorrido cultural de la arquitectura colonial o visitar el Museo Frida Khalo, que fue casa de esta gran pintora.

San Ángel

Este recorrido se puede efectuar en sábado, lo cual permite una visita al Bazar de los sábados. Si la visita no se realiza ese día, se puede organizar una clase en un restaurante de comida mexicana. La clase se lleva a cabo en el salón privado del restaurante, que antes era una casa.

Chapultepec-Polanco

El día puede comenzar desayunando en una ex hacienda y posteriormente visitar los museos de la zona. Por la tarde, se puede visitar un restaurante de cocina mexicana, hacer un paseo por la zona comercial y tomar un café en algunos de los establecimientos del lugar. Para terminar la jornada, se puede cenar en un restaurante de especialidades mexicanas.

Zona Centro Histórico

Después de desayunar, se inicia un recorrido del área (a elegir entre el Templo Mayor, Muralismo Mexicano, Palacios de la Ciudad de México o Arquitectura Colonial), dependiendo de la ruta y de la hora, se puede comer en un restaurante mexicano. Además, se pueden visitar dulcerías típicas.

Ruta de las cantinas del Centro Histórico.

	Ruta del amaranto, los olivos, los hongos y los nopales en Xochimilco, Tulyehualco y Tlalnepantla
Fuentes	<p>Bibliografía Buenrostro, Marco, Cristina Barros, Isabel Méndez Parra, <i>Recetario del Nopal de Milpa Alta, D.F. y Colima</i>, conaculta-Dirección de Culturas Populares e Indígenas (Cocina indígena y popular #48), México D.F.2004. Cruz Díaz, Elpidia Elena,Librado Silva G., <i>Recetario Nahuatl de Milpa Alta, D.F.</i>, Conaculta-Dirección de Culturas Populares e Indígenas (Cocina indígena y popular #19), México D.F., 2004.</p> <p>Instituciones Secretaría de Turismo del Distrito Federal.</p>

ENTIDAD FEDERATIVA: QUERÉTARO

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	-
Productos de la región	<p>Agricultura: vid en Ezequiel Montes, nuez en Peñamiller, cactus y nopales en el semidesierto, manzanas y piñones en San Joaquín.</p> <p>Ganadería: ganado vacuno en la Sierra Gorda.</p> <p>Pesca: acamayaz</p>
Alimentos tradicionales y productores	Vino, dulces de leche, zacahuil, enchiladas queretanas, gorditas, quesos, escamoles, cecina, jugo y licor de manzana.
Comida típica	<p>Platillos salados: enchiladas queretanas, fiambre, niditos, sopa de cuitlacoche, queretana y de elote, gorditas de migajas, nopal en penca, carnitas de puerco, pollo almendrado, pollo en huerto con peras, manzanas y duraznos, lengua mechada, pacholas, mamaxa y taquitos de carnitas estilo San Juan del Río.</p> <p>Platillos dulces: camotes de Querétaro, capirotada, mantecado (nieve de leche con fruta cubierta), trompaditas y embarradillas (caramelos de azúcar de distintos sabores), achicalado (camote horneado con miel de piloncillo), y frutas al horno (miniaturas de azúcar coloreada).</p> <p>Bebidas: atole de aguamiel preparado a base de puscua (maíz hervido en agua), al que se le agrega el aguamiel.</p> <p>Bebidas espirituosas: <i>menjengue</i> (pulque curado con maíz, piña, plátano y piloncillo).</p>
Mercados	<p>Querétaro</p> <p>Mercado “Josefa Ortiz de Domínguez”, de la Cruz Durante mucho tiempo los mercantes se ubicaban enfrente al templo de La Cruz, en lo que ahora es la Plaza Fundadores. Por ello Mariano Palacios mandó construir las instalaciones del ya popular y queretano Mercado de la Cruz.</p> <p>Mercado “Lomas de Casa Blanca”</p> <p>Mercado “Benito Juárez”</p>

	San Juan del Río Tianguis del Mercado Juárez
Festivales gastronómicos	-
Recetas	-
Rutas gastronómicas	-
Fuentes	-

ENTIDAD FEDERATIVA: GUANAJUATO

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	<p>Tequila El tequila cuenta con la Denominación de Origen desde 1977, en virtud de que sus métodos de producción datan de la época prehispánica y son únicamente posibles en una zona específica de nuestro país que abarca los estados de Jalisco, Nayarit, Guanajuato, Tamaulipas y Michoacán.</p>
Productos de la región	<p>Agricultura: aquí se cultivan casi 70 especies, como alfalfa, brócoli, cebolla, zanahoria, trigo, sorgo, cebada, fresa, frijol, zarzamora, espárrago.</p> <p>Ganadería: ganado caprino en todo el estado y porcino en los municipios de Pénjamo, Abasolo, Irapuato, Pueblo Nuevo, la Piedad y Salamanca.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>-</p>
Comida típica	<p>Platillos salados: rabo de zorra, pacholas, empanadas de carnitas, fiambre al estilo San Miguel, mole rojo, verde, negro y con pipián, cabrito al pastor, nopal en penca, barbacoa, frijoles charros, queso, chorizo, ajos en escabeche, chicharrón y carnitas de puerco, mole de gallina empulcada, enchiladas rojas, cacahuates en escabeche, gorditas de queso, gorditas doradas de carne deshebrada, patas de cerdo en escabeche, tacos de cabeza de cerdo, chile de chorro relleno, enchiladas mineras, cecina, chiles rellenos, flautas, tamal de maíz tierno, pozole, jocoque, requesón, corazón de nopal, cacahuete hervido, guacamayas (las leonesas deben ser picantes.), caldo de carpa y mojarra frita, caldo de res, pancita y changos, birria, chiles rellenos, guisado de <i>xoconostle</i>, conejo pame, queso de chiva, y platillos a base de lima, camote asado.</p> <p>Platillos dulces: charamuscas rellenas, jamoncillos, pepitorias, alegrías, cocadas, fruta de horno, dulces de calabaza, chilacayote y camote, queso de tuna, mezquitamal y pinole, ate de membrillo, nieves de bote de varios sabores como pasta (sabor similar a galletas de mantequilla), mantecado de vainilla, dulces de tamarindo, cajetas, quesos, charamuscas y natillas, tamales de guayaba, fresas al natural, fresas cristalizadas, fresas cubiertas con chocolate, fresas con crema chantilly, fresas en mermelada, gelatina, conservas. Pan de Acámbaro.</p> <p>Bebidas: champurrado de maíz y chocolate. Atole blanco.</p> <p>Bebidas espirituosas: pulque y curado de sabores, fresa, piña, coco aguamiel, blanco y colonche,</p>

	licor de sabores, rompope.
Mercados	<p>Mercado Hidalgo Pénjamo, Gto. Como muchos de los mercados en el estado, fue construido para conmemorar el centenario de la Independencia y tiene, por ello, una arquitectura típica del Porfiriato. En los tradicionales locales internos del mercado se venden abarrotes, frutas y verduras, pero sobre todo una gran diversidad de platillos regionales. Lo más típico es el menudo y la birria, que se pueden comprar también en locales externos. También hay enchiladas, tamales, gorditas, etcétera.</p> <p>Mercado Hidalgo Guanajuato, Gto. Principal mercado de la ciudad. Ernesto Brunel y Antonio Rivas Mercado realizaron el proyecto para construir una estación de ferrocarril. Sin embargo, el proyecto se terminó utilizando para construir el mercado en el predio que ocupó la antigua plaza de toros de Gavira. La construcción se prolongó de 1905 al 16 de septiembre de 1910. Lo inauguró el Presidente Porfirio Díaz como parte de las fiestas del Centenario de la Independencia. Sobre la enorme bóveda está la torre de un reloj de cuatro carátulas fabricado por José López, y en su cúpula una veleta con un pararrayos. Dispone de treinta y cuatro amplias ventanas. La puerta izquierda de este Mercado conduce al mercado de Gavira, en el cual se expende comida mexicana. La puerta contraria lleva a la plaza de Gavira, que funciona como mercado abierto.</p>
Festivales gastronómicos	<p>Expo Tendencias Gastronómicas León, Guanajuato 28 -30 de Mayo</p> <p>Festival de Cata y Maridaje Celaya, Guanajuato Julio</p> <p>Festival del Sabor San Miguel de Allende, Guanajuato</p> <p>Festival del Mole Guanajuato Febrero</p>
Recetas	<p>Enchiladas mineras <u>Ingredientes:</u> 24 tortillas.</p>

Manteca de cerdo o aceite de maíz.
1 pollo cocido cortado en piezas.
15 chiles guajillos desvenados .
comino al gusto.
½ cucharada de orégano seco.
2 dientes de ajo.
3 jitomates asados.
¼ de cebolla.
400 gr de queso fresco desmoronado.
1 cebolla picada.
½ cebolla en aros.
Rajas de chiles jalapeños en escabeche.
½ kg papas cocidas en cuadritos.
½ kg zanahorias cocidas en cuadritos.
1 lechuga orejona lavada y desinfectada.
100 gr de queso ranchero desmoronado (fresco).

Preparación:

Desvenar y remojar los chiles. Licuarlos con el jitomate, la cebolla y el ajo. Colar.
Meter una por una las tortillas a la salsa y freír en un poco de manteca.
Rellenar con queso rallado y cebolla picada.
En la misma manteca, freír el pollo y las papas, que serán la guarnición del plato.
Cubrir las enchiladas con queso rallado, zanahoria, aros de cebolla y lechuga.
Se pueden acompañar con salsa picante.

Utensilios:

Comal.
Licuadora.
Recipiente para mezclar.

Entomatado de res

Ingredientes:

1 kg de pulpa de res en trozos.
½ cebolla.
2 dientes de ajo.
8 tomates.

2 chiles serranos.
4 cucharadas de aceite.
1 cucharadita de epazote picado.
1 cucharadita de azúcar.
Manteca de cerdo en cantidad suficiente.
Caldo de res en cantidad suficiente.
Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Dejar la carne marinando con aceite, sal y pimienta durante 15 minutos aproximadamente. Una vez marinada, escurrir el exceso de líquido.

Sellar la carne en un sartén bien caliente. No es necesario agregar más aceite. Retirar y reservar.

Asar en un comal los tomates, la cebolla y el ajo. Licuar o moler en el molcajete agregando la cantidad necesaria de caldo de res.

Freír la salsa en el mismo sartén donde se selló la carne. Sazonar.

Regresar la carne al sartén con la salsa, tapar y cocer a fuego bajo.

Utensilios:

Comal.
Licuadora o molcajete.
Sartén.
Recipiente para mezclar.

Tostadas de pata

Ingredientes:

12 tortillas secas.
150g de manteca.
150g de frijoles refritos.
2 patitas de cerdo en vinagre.
3 aguacates en rebanadas.
75g de queso añejo rallado.
1 lechuga picada.
Orégano en polvo.
Vinagre.
Aceite
3 jitomates.

2 cebollas picadas.

Azúcar, sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Freír las tortillas en un sartén con un poco de manteca. Ponerlas a escurrir sobre papel estroza.

Asar los jitomates en un comal, quitarles la piel y molerlos en licuadora o molcajete.

Cocer los jitomates molidos y, poco a poco, agregar las cebollas, 4 cucharadas de vinagre, orégano, un poco de azúcar y sal.

Revolver los frijoles con el queso rallado y untarlo en las tostadas.

Ponerle a la lechuga unas gotas de aceite, vinagre, sal y pimienta. Esparcir sobre las tostadas junto con las rebanadas de aguacate.

Deshuesar las patitas, cortarlas en cubitos y distribuirlos sobre las tostadas. Bañarlas con la salsa de jitomates.

Utensilios:

Comal.

Molcajete.

Sartén.

Recipiente para mezclar.

Tortas de carnitas

Ingredientes:

15 kg de carne de cerdo (surtida o maciza).

15 kg de manteca de cerdo.

Sal al gusto

2 lt de leche.

6 naranjas.

Ajo y eneldo.

Hierbas de olor, envueltas en un saquito hecho con manta de cielo y atado con hilo cáñamo.

Pan tipo telera.

Frijoles refritos.

Cebolla picada.

Cilantro picado.

Salsa al gusto.

Preparación:

En un cazo de cobre, poner la manteca de cerdo junto con la carne.

Cocer moviendo constantemente para que la carne no se pegue. Cuando comience a hervir, sazonar y añadir ajo y eneldo bien picados. Agregar el saquito de hierbas de olor.

Añadir los dos litros de leche.

Añadir las seis naranjas partidas por la mitad. Dejar cocer durante dos horas o hasta que la carne de cerdo esté bien cocida.

Partir las teleras por la mitad, untar los frijoles y esparcir las carnitas picadas. Sobre ellas, poner cebolla y cilantro picado. Se puede acompañar con salsa picante.

Utensilios:

Cazo de cobre.

Pala de madera.

Manta de cielo.

Hilo cáñamo.

Cuchillos filetero y para pan.

Turrón de fresa

Ingredientes:

1 kg de fresas lavadas y desinfectadas.

1 kg de azúcar.

4 claras de huevo.

¼ k de galletas soletas.

Procedimiento:

Moler las fresas.

Poner las claras en un tazón grande y batirlas a punto de turrón. Añadir el azúcar y seguir batiendo hasta que la mezcla endurezca.

Servir el turrón con las fresas molidas y acompañar de galletas.

Utensilios:

Tazón.

Batidor globo.

Licuada o molcajete.

Frijoles puercos (del Recetario guanajuatense del xoconostle)

Ingredientes:

8 xoconostles.

½ k de frijoles.

	<p>3 chiles negros limpios, fritos y picados. 1 cebolla. Chorizo o carne de puerco molida. Chiles guajillos. Sal al gusto. Orégano. <u>Preparación:</u> Cocer los frijoles con un poco de cebolla. Freírlos con cebolla picada. Agregar los chiles negros y el xoconostle. Cocer la carne de cerdo con orégano o asar el chorizo. Bañar la carne con los frijoles. <u>Utensilios:</u> Olla de barro</p> <p>Mermelada de Xoconostle (del <i>Recetario guanajuatense del xoconostle</i>)</p> <p><u>Ingredientes:</u> 1 kg de xoconostle. ¾ kg de azúcar. 1 ½ lt de agua. <u>Preparación:</u> Pelar los xoconostles, quitarles la semilla y picarlos. Ponerlo en agua hasta que hierva. Agregar el azúcar y retirar cuando espese. <u>Utensilios:</u> Cazo de cobre.</p>
Rutas gastronómicas	-
Fuentes	<p>Bibliografía Conaculta-Dirección General de Culturas Populares, <i>Recetario guanajuatense del xoconostle, Cocina indígena y popular</i> Conaculta, México D.F., 1999. Jiménez González, Víctor Manuel, <i>Guanajuato</i>, Editorial Océano (Rincones y Sabores de México), México, 2009. Juárez Ramírez, Karina Jazmín, y Janette Anaya Zapata (investigación) <i>Cocina tradicional guanajuatense. Historias y recetas</i>, Instituto Estatal de Xcultura-Centro de las Artes de Guanajuato, Ediciones La Rana (Arte y Culturas Populares de Guanajuato), Guanajuato, 2009.</p>

A grayscale photograph of a plate of mole sauce. The mole is dark and thick, topped with white sesame seeds. It is served with a mound of white rice. Garnishes include sliced onions and a piece of corn on the cob. The text is overlaid on the image.

Ruta los mil sabores del mole

Tlaxcala, Puebla, Oaxaca y Distrito Federal

ENTIDAD FEDERATIVA: TLAXCALA

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	-
Productos de la región	<p>Agricultura: el maíz es el cultivo principal, con una producción anual cercana a las 100 mil toneladas, seguida del frijol, haba de grano, haba verde, cebada en grano, durazno, amaranto, <i>canola</i> (una especie de amaranto); en la parte sur del estado se cultivan hortalizas principalmente. Maguey, Nopales.</p> <p>Pesca: la carpa barrigona registra una producción de 321,284 unidades siendo con esta la más importante dentro del estado; también se tiene registrado una producción de carpa espejo, herbívora, gusano de fango y mojarra, principalmente.</p> <p>Ganadería; ganado ovino y el ganado porcino. Tlaxcala es el estado que ocupa el menor territorio del país, las gallináceas ocupan la producción más importante, ya que se crían más de 453 mil. También se cría el conejo.</p>
Alimentos tradicionales y productores	Embutidos, quesos, moles, chocolate, panadería, dulcería, productos de maíz.
Comida típica	<p>Platillos salados: la cocina tlaxcalteca está dividida en dos regiones: el norte y poniente, cuyo eje es el maguey, con el que se prepara la barbacoa, los mixiotes, los chinicuiles que provienen de la raíz o gusanos de maguey extraídos de la penca de esta planta; y el centro y sur, donde destacan los tamales de masa con sabor a anís y de frijol, el mole de guajolote, mole de fiesta, mole de olla y el mole prieto, tacos de canasta. Huitlacoche. En el centro de Tlaxcala, se pueden degustar diversos platillos, como entrada: tlacoloyos de frijol, ayocote o de haba, los escamoles (larvas de hormiga) y las quesadillas de huitlacoche. Sopa de milpa, de haba, de nopales, las tlatlapas o la sopa tlaxcalteca, el pollo Tocotlán, los mixiotes de carnero, la carne de pulque, la barbacoa blanca, el pipián rojo o verde; acompañados de tortillas a mano de maíz blanco o azul.</p> <p>Platillos dulces: buñuelos con requesón y miel o los muéganos huamantlecos, los tlaxcales (maíz o elote martajado con azúcar), las alegrías de amaranto, las palanquetas de cacahuete, los dulces de pepita de calabaza o los tamales de piñón y el pan de fiesta de Totolac.</p> <p>Bebidas: aguas frescas de sabores y atoles de amaranto, masa o azul, de arroz y el chile-atole.</p> <p>Bebidas espirituosas: pulque, curado de frutas, verde Tlaxcala (bebida preparada con aguamiel, vodka, hierbabuena y limón).</p>
Mercados	<p>Mercado Alternativo de Tlaxcala Existe desde 2005 y por su ubicación, es itinerante. Se instala los viernes, en el Anexo de la Capellanía</p>

	<p>de San Nicolás de Tolentino, en las calles de Guridi y Alcocer #56; los miércoles en Apizaco, canchas de la colonia San Martín en Apizaco, Tlaxcala (a media cuadra del centro comercial SORIANA, sobre la calle Barberán y Collar).</p> <p>El mercado es ecológicamente responsable y los consumidores que acuden pueden formar parte del “Club de consumidores Responsables”, para integrarse, posteriormente, al equipo de “Certificación Participativa”. Los productos que se ofrecen son: ejotes, brócoli, quelites, flores de calabaza, acelgas, elotes, zanahorias, rábanos, calabacitas, cilantro, tomate, chile, hongos, ciruelas, manzanas, peras, leche, huevo, chocolate, café, miel, pan, galletas, empanadas, tortillas, tamales, mermeladas, frutas en conserva, carpa, pavo, gallina criolla, carnero en barbacoa, pomadas, jabones, infusiones, pañales reciclables, juguetes de algodón, y material impreso sobre agroecología y comercio Justo. Este Mercado forma parte de la Red Mexicana de Tianguis y Mercados Orgánicos que está impulsando el Centro de Investigaciones Económicas, Tecnológicas y Sociales de la Agroindustria y la Agricultura Mundial (CIESTAAM) de la Universidad Autónoma de Chapingo y el Falls Brook Centre de Canadá.</p> <p>Mercado Sabatino en Tlaxcala</p> <p>La ciudad de Tlaxcala fue fundada en la primavera de 1522. La plaza servía de tianguis, pues ahí se trasladó el mercado de Ocotelulco por instrucciones del virrey Antonio de Mendoza. El mercado tenía una periodicidad sabatina, y su importancia podía medirse por un sólo producto: la grana cochinilla, insecto del que se extrae el tinte para colorear textiles, cuyo comercio alcanzaba la cifra de 200 mil reales anuales; además, se comercializaban cacao, lana, sal, ropa de algodón, gallinas de castilla, patos, liebres, conejos, legumbres, semillas, loza, madera, vigas para casa, tablas, joyeros de oro y plata y mercería entre otros. El consumo de carne en la ciudad era elevado para su época, pues quien ha relatado estos hechos, indica que la ciudad consumía entre 14 ó 15 mil carneros, 3 ó 4 mil novillos y 2 mil puercos anualmente. Una vez consolidada la ocupación de la Nueva España, la Colonia fue dividida territorialmente en cinco provincias mayores, siendo una de ellas la de Tlaxcala. Hasta nuestros días esta tradición sigue vigente.</p>
<p>Festivales gastronómicos</p>	<p>Feria de San Pablo Apetatitlán Lugar: Antonio Carvajal, Tlax. Fecha: 29 de Junio.</p> <p>Aniversario 133 de la Fundación Feria gastronómica y artesanal. Lugar: Apizaco, Tlax. Fecha: 1o de Marzo.</p> <p>San Juan Atlangatepec Lugar: Atlangatepec, Tlax. Fecha: 24 de Junio.</p> <p>San Antonio Calpulalpan Lugar: Calpulalpan, Tlax. Fecha: 13 de Junio.</p>

Feria Nacional del Sarape

Lugar: Chiutempan, Tlalx.

Fecha: 26 de Julio.

Virgen de la caridad

Lugar: Huamantla

Fecha: 15 de Agosto.

San Felipe Ixtacuixtla

Lugar: Ixtacuixtla, Tlalx.

Fecha: 1o de Mayo.

San Juan Bautista Ixtenco

Lugar: Ixtenco, Tlalx.

Fecha: 24 de Junio.

San Bernardino Contla

Lugar: Juan Cuamatzi, Tlalx.

Fecha: 20 de Mayo.

Nativitas

Lugar: Sta. María Nativitas, Tlalx.

Fecha: 8 de Septiembre.

San Pablo del Monte

Lugar: San pablo del Monte, Tlalx.

Fecha: 29 de Junio.

San Francisco Tepeyanco

Lugar: Tepeyanco, Tlalx.

Fecha: 4 de Octubre.

Feria de Tlaxcala

A lo largo de los días se puede participar de algunos festivales gastronómicos, como el del Día del Ganadero, el Festival de la barbacoa, Muestra Gastronómica del Cerdo , Muestra Gastronómica del Conejo, Festival de las Paellas y del Mole.

Lugar: Tlaxcala, Tlalx.

Fecha: del 27 de Octubre al 20 de Noviembre.

San Agustín Tlaxca

Lugar: Tlaxco, Tlalx.

Fecha: 28 de Agosto.

Santa María Tocatlán

Lugar: Tocatlán, Tlalx.

Fecha: 15 de Agosto

Santa Inés Zacatelco

	<p>Lugar: Zacatelco, Tlax. Fecha: 21 de Enero.</p> <p>La Feria del Taco de Canasta</p> <p>Por la popularidad que lograron los tacos de canasta de San Vicente, la población decidió organizar una feria del taco. La intención es compartir con amigos y visitantes el sabor y tradición de este alimento elaborado con pequeñas tortillas sazonadas en aceite y rellenas de frijol, papa y chicharrón, pero para ofrecer más variedad, algunos también hacen de pipián y mole.</p> <p>Previo al día de la feria del taco, el pueblo nombra una comisión que se encarga de hacer más de 3 mil taquitos que se regalan en la plazuela de la comunidad a todos los que ese día acuden al evento que es acompañado de cuetes, una misa de gracias, juegos mecánicos y baile.</p> <p>Hace cuatro décadas los lugares donde los pobladores de San Vicente vendían los tacos de canasta eran cercanos (mercado, salidas de fábricas, escuelas y oficinas) de los municipios más importantes de Tlaxcala como Nativitas, Calpulalpan, Apizaco, Chiautempan y Panotla, entre otros tantos. Conforme creció esa actividad económica en el poblado, los puntos comerciales se fueron diversificando y llegaron a Cholula, San Martín Texmelucan y Puebla, incluso van a la ciudad de México e Hidalgo.</p> <p>Lugar: San Vicente Xiloxochitla, municipio de Nativitas. Fecha: durante la primera semana de diciembre.</p>
<p>Recetas</p>	<p>Sopa de Tortilla Tlaxcalteca</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <p>10 tortillas cortadas en tiras. 8 tazas de caldo de pollo. 3 tomates. 3 dientes de ajo. 1 trozo de cebolla. 1 ramita de epazote. 1/2 taza de queso en cuadritos. 1 aguacate. 1 lata de chile chipotle adobado. Aceite. Sal al gusto.</p> <p><u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se frien las tortillas hasta que doren. 2. Se apartan y se pone a escurrir el exceso de la grasa. 3. Se licúan los tomates con los ajos, el trozo de cebolla y el chile chipotle en la cantidad deseada. 4. Se cuele y se fríe hasta que sazone. Se agregan el caldo, las tortillas fritas y el epazote. 5. Se hierva unos momentos. Ya servida, se agregan, al gusto, rebanadas de aguacate y el queso en cuadritos.

Tlacoyos de Fríjol con Huitlacoche

Ingredientes

1 kg de masa de maíz negro.
1 kg de fríjol negro, cocido con 3 hojas de aguate y una cucharadita de tequesquite.
10 chiles serranos.
2 cucharadas de manteca.
300 g de queso fresco, descremado para espolvorear.
Salsa verde para acompañar.
Cebolla picada.
Sal al gusto.

Para el huitlacoche.

2 cucharadas de manteca de cerdo o de aceite de maíz.
1 cebolla mediana picada toscamente.
1 kg de huitlacoche bien limpio y picado.
Sal al gusto.

Preparación

1. Los frijoles se muelen con las hojas de aguacate y los chiles.
2. Luego se fríen en la manteca caliente se dejan espesar hasta que queden como puré.
3. Aparte, con la masa de maíz negro se hacen unas tortillas que se doblan hacia el centro, cubierto el relleno y quedando de una forma alargada.
4. Los tlacoyos así formados se cuecen en el comal bien caliente, y
5. Una vez cocidos se les pone la salsa verde y el huitlacoche guisado, por último, se espolvorean con el queso y la cebolla picada.

Preparación de huitlacoche

1. Se acitrona la cebolla en la manteca.
2. Se agrega el huitlacoche con sal al gusto y se fríe durante unos minutos.

Huitlacoche

Ingredientes:

1 kg de huitlacoche, desgranado y limpio.
Mantequilla.
4 jitomates o tomates maduros, asados, sin piel y molidos.
1 cebolla picada.
2 dientes de ajo.
1 ramita de epazote.
½ l de caldo de pollo.
250 ml de crema de leche o nata.
375 ml de leche hirviendo.

2 cucharadita de harina para espesar.
300 g de queso, 150 g de parmesano y 150 gr de gruyere; todos rallados.
1 pechuga de pollo cocida y picada.

Preparación

1. Sofreír la cebolla y el ajo, cuando la cebolla este tierna añadir el huitlacoche, la crema de jitomate y el epazote, salpimentar, cocer unos minutos y procesar junto al caldo de pollo hasta obtener una crema lisa.
2. Derretir 125 g de mantequilla, echar la harina y revolver, incorporar la preparación anterior y mezclar bien, llevar a punto de ebullición y añadir la leche.
3. Al servir acomodar en plato hondo unas cucharadas de crema de leche, los quesos rayados, una cucharada de pollo y verter la sopa negra de huitlacoche. Comer caliente.

Pan de Fiesta

Ingredientes

½ kg de harina de maíz cacahuazintle molido y tamizado.
½ kg de Azúcar.
½ kg de mantequilla.
14 huevos.
1 copita de coñac.

Preparación

1. En un cazo grande se mezclan muy bien la mantequilla y el azúcar, se agregan los huevos uno a uno y se sigue batiendo, luego se añade la harina y el coñac y se continua batiendo por espacio de una hora con una cuchara de madera.
2. Se engrasan y enharinan dos moldes para panqués medianos (o uno grande) y se introducen al horno precalentado a 180°C durante una hora o hasta que al meter un palillo en el centro salga limpio.

Nota: Se puede mandar a moler el maíz cacahuazintle a un molino, ya que es mucho más fácil que hacerlo en casa.

Los Tlaxcales

Ingredientes

3 elotes duros.
3 cucharadas de azúcar.
½ cucharadita de canela molida
½ raspadura de naranja.

Preparación:

1. Los elotes se desgranar, se muelen, y se mezclan con el azúcar, la canela y la raspadura de naranja.

2. Se hacen gorditas en forma de triángulo y se cuecen en el comal para que queden bien cocidas.

Pulque curado de fresa

Ingredientes

1 l de pulque.
15 fresas.
 $\frac{2}{3}$ de taza de azúcar.
1 raja de canela.
 $\frac{1}{4}$ de cucharadita de nuez moscada.

Preparación

1. Moler las fresas con el azúcar y especias.
2. Mezclar con el pulque.
3. Dejar reposar una hora antes de tomarlo. Puede dejarse enfriar en el refrigerador antes de servirlo.

Buñuelos

Ingredientes

15 cáscaras de tomate verde.
2 huevos.
4 tazas de harina.
2 cucharadas soperas de azúcar.
2 cucharadas soperas de manteca.
2 tazas de piloncillo.
1 cda. sopera de anís.

Aceite para freír.

Preparación

1. Hierva en una taza de agua las cáscaras de tomate y el anís. Retire del fuego, enfríe y cuele.
2. Cierna la harina y forme una fuente; ponga en el centro el azúcar, el huevo y la manteca. Mezcle todo y agregue poco a poco el agua donde hirvió las cáscaras de tomate y el anís. Amase bien y golpee un poco la masa hasta que se le formen burbujas de aire por dentro. Cubra la masa con una servilleta o trapo déjela reposar durante 2 horas.
3. Enharine el rodillo y la mesa. Con la mano forme bolitas de masa. Estírela un poco con el rodillo. Termine de formar el buñuelo sobre una superficie esférica (puede ser su rodilla cubierta con una servilleta)
4. Fría los buñuelos en aceite caliente hasta que doren. Sáquelos y escúrralos en papel estroza.
5. Sívalos bañados con miel o piloncillo.

Atole de Amaranto

Ingredientes

½ taza de amaranto entero.

Piloncillo.

Canela.

Una bolita de masa de maíz.

Preparación

1. Se ponen 2 litros de agua a hervir con la canela.
2. Se vierte el amaranto y se deja hirviendo por 25 minutos.
3. Al final de este tiempo se coloca la masa de maíz diluida en una taza de agua.
4. Se agrega el piloncillo al gusto (se puede agregar leche condensada).

Barbacoa de borrego

Ingredientes

1 borrego tierno de 40 kilos, cortado en piezas medianas y sazonadas con manteca, sal gruesa y pimienta. gorda molida al gusto.

30 chiles anchos medianos, desvenados, tostados ligeramente, lavados y remojados en agua caliente

20 chiles chipotles moritas rojos preparados como los anteriores.

20 hojas de aguacate oloroso.

1 ½ cucharadas de pimienta gorda.

1 ½ rajas grandes de canela (de 20 centímetros).

3 a 4 tazas de agua (se puede utilizar la misma donde se remojaron los chiles).

Sal gruesa al gusto.

Para la barbacoa

10 piedras medianas.

Leña de encino.

20 pencas de maguey asadas.

1 olla de barro honda de boca grande, con capacidad para 8 litros.

3 l de agua.

4 cebollas medianas picadas finamente.

20 dientes de ajo picados finamente.

4 tazas de garbanzos.

150 a 250 gramos de chiles chipotles moritas lavados.

4 tazas de zanahorias peladas y picadas finamente.

4 tazas de ejotes picados finamente.

4 tazas de chícharos.

1 manojo mediano de hierbabuena.

1 ½ a 2 cucharadas de sal gruesa o al gusto.

1 rejilla metálica.
10 hojas de mixiote.
1 ó 2 mantas para tapar.

Preparación

1. Embarre las piezas de carne de borrego con la manteca, la sal y la pimienta; después, acomódelas en una cazuela grande.
2. Mientras tanto, en el metate o en la licuadora muele los chiles con las hojas de aguacate, las pimientos, la canela y la sal; vierta poco a poco el agua de los chiles para formar un adobe semiespeso; bañe las piezas del borrego con el adobo y déjelas macerar durante seis horas.
3. Para preparar la barbacoa, cabe en la tierra un hoyo de 1 metro de profundidad por 1 metro y medio de ancho. Coloque en el fondo del mismo unas piedras y pedazos de leña en forma de cruz hasta hacer una pirámide; enciéndala.
4. Atice el fuego para que los leños se enciendan parejos. Esta preparación llevará aproximadamente cuatro horas para obtener mucha brasa.
5. Con la ayuda de una pala retire las piedras, un poco de brasa y acomode el resto de ellas. Sobre éstas ponga las pencas entrelazadas y procure que las puntas sobresalgan del hoyo. En la olla vierta el agua, añada las cebollas, los ajos, el garbanzo, los chiles, las verduras, la hierbabuena y la sal.
6. Asiente la olla preparada en el fondo del pozo, sobre las pencas, y coloque la rejilla encima. Envuelva el borrego marinado en el resto de las pencas asadas; cúbralo con las hojas de mixiote y entrelace muy bien las pencas para que quede totalmente cubierto (como si fuera un tamal).
7. Colóquelo sobre la rejilla y recúbralo con la manta mojada para evitar que se queme. Encima ponga una capa gruesa de tierra y, sobre ella, las piedras y las brasas que tenía apartadas. Continúe la cocción durante siete horas. Retire las brasas, la tierra y, con cuidado, destape la carne y salpíquela con sal de grano.
8. Para presentar, sirva el caldo en jarritos y vierta carne de borrego en la cazuela; tápela con pencas para que no se enfríe; acompáñela con salsa macha, cebollita picada, cilantro en ramitas y tortillas recién hechas.

Nota: la olla tendrá que ser de boca ancha para que caiga en ella el jugo de la carne.

Variación: la barbacoa se puede preparar con borrego entero. Las vísceras deberán lavarlas y desfleamarlas; podrá picarlas y agregarles chile para utilizarlas para rellenar la pancita del borrego.

Mole de guajolote

Ingredientes

1 guajolote de 6 kilos.
6 chiles chipotle.
12 chiles anchos.
1 kg de chile mulato.
125 g de chile pasilla.

500 g de almendras.
5 cucharadas de ajonjolí.
4 jitomates.
1 cucharada de ajo asado.
50 g de canela.
2 cucharadas de anís.
1 cucharadas de pimienta.
1 cucharadas de clavo de olor.
1 cucharadas de semilla de cilantro.
4 rebanadas de pan frito.
1 tortilla frita.
6 tablillas de chocolate.
Azúcar al gusto.
Sal al gusto.

Preparación

1. Desvenar los chiles, asar, tostar o freír. Molerlos en la licuadora o llevar a un molino todos los ingredientes.
2. Moler las almendras, el clavo de olor, la semilla de cilantro. Freír el jitomate, el ajo, el anís y la canela en aceite, al igual que la tortilla y el pan. Sazonar y agregar el azúcar y la sal.
3. Poner a fuego lento durante una hora, moviendo constantemente para evitar que se hagan grumos. Colar. Si espesa, añadir agua al gusto y agregar las piezas del guajolote.

Tlatlapas

Ingredientes

¼ de kg de frijol amarillo (puede ser también bayo o canario).
2¼ l de agua.
5 chiles guajillos o chipotles rojos hervidos, licuados y colados.
6 jitomates rojos.
1 cucharada de manteca de cerdo.
10 nopalitos tiernos cocidos con agua de tequesquite, cortados en tiritas y bien enjuagados para que pierdan la baba.
Epazote al gusto.
Sal al gusto.

Preparación

1. Los frijoles se ponen a tostar en el comal, moviéndolos constantemente para que se tuesten parejo, se dejan enfriar y se muelen en el metate hasta que se hagan polvo (también se pueden llevar a moler al molino).
2. Se pone a hervir el agua y cuando suelte el hervor se le añade la harina de frijol disuelta en un poco de agua fría se deja cocer a fuego medio, sin dejar de mover para que no se hagan bolas y

se pegue en el fondo.

3. Cuando empiece a espesar se le añaden el jitomate cocido molido, frito y colado junto con el chile, la manteca, los nopalitos, el epazote y sal al gusto, se deja a que las tlatlapas tomen el punto deseado, que es el de un atolito ligero, y se sirven.

Presentación

En platos soperos de barro, acompañados por tortillas recién hechas.

Tacos de escamoles

Ingredientes

1 kilo de escamoles.
3 cucharas de aceite
2 cucharaditas de sal.

Preparación

1. Para prepararlos basta colocar en aceite en un sartén caliente, los escamoles y la sal.
2. Se deja en la lumbre baja hasta que estén bien dorados.
3. Esto puede durar de 30 a 45 minutos ya que es muy importante que los escamoles estén realmente bien dorados y crujientes.
4. Se sirven con tortillas de maíz frescas preferentemente hechas a mano.

Tamales de ombligo de ayocote

Ingredientes

300 g de manteca de cerdo.
1 kg de harina para tamales.
1 cucharadita de polvo para hornear.
2 tazas de caldo de pollo.
Sal al gusto.

Para el relleno

300 g de ayocotes.
1 hoja de laurel.
1 ramita de tomillo.
1 cebolla partida a la mitad.
1 hoja de aguacate.
100 g de manteca de cerdo.
100 hojas para tamal (totomoxtiles) remojadas y escurridas.

Preparación para el relleno

1. Los ayocotes se ponen a remojar en agua fría desde la víspera.
2. Al día siguiente se les cambia el agua y se ponen a cocer con el laurel, el tomillo y la cebolla, sin sal.
3. Cuando estén cocidos se les quita el laurel, el tomillo y la cebolla y se licúan con un poco de su

caldo de cocimiento y la hoja de aguacate.

4. En un sartén se pone a calentar la manteca hasta que comience a ahumar, entonces se añaden los ayocotes y se fríen hasta que estén pastosos y secos.

Preparación para la masa

1. Se bate muy bien la manteca hasta que esté blanca y esponjosa; la harina se mezcla con el polvo para hornear y con el caldo de pollo, el cual se va añadiendo poco a poco para evitar que la pasta quede demasiado aguada.
2. Después se agrega la manteca y se sigue batiendo hasta que al poner un pedacito de esta masa en un vaso de agua fría flote.
3. Se untan las hojas para tamal con un poco de la pasta, se les pone el relleno, se envuelven y se tuercen como tornillos, con la punta hacia adentro para que parezcan ombligos.
4. Luego se ponen a cocer paraditas en una tamalera, sobre una cama de hojas para tamal, durante hora y media o hasta que la masa se desprenda fácilmente de la hoja.

Huauzontles

Ingredientes

2 kg de huauzontles.

½ kg de queso de hebra.

Harina para enharinar.

6 huevos separados.

Aceite de maíz para freír.

Para la salsa

2 cucharadas de aceite de maíz.

2 cebollas medianas cortadas en rodajas.

1 ½ kg de tomate molido con un diente de ajo y colado.

6 chiles jalapeños enteros.

Caldo de verduras en polvo al gusto.

Sal al gusto.

Preparación

1. Los huauzontles se lavan muy bien, se les cortan los tallos gruesos y se ponen a cocer con agua a cubrir y sal al gusto hasta que estén suaves.
2. Se sacan, se enjuagan con agua fría y se van deshojando de modo que queden sólo las florecitas pequeñas y se desechen lo más posible las varas.
3. Se hacen tortitas, apretándolas bien con las manos para que queden compactas, y en el centro se les pone un montoncito de queso deshebrado.
4. Estas tortitas se pasan por harina, sacudiéndoles el exceso, y luego por los huevos batidos para capear (se baten primero las claras a punto de turrón, luego las yemas con sal, y se mezclan las dos) y se fríen en el aceite caliente hasta que estén doraditas.
5. Se escurren sobre papel absorbente y se meten a la salsa hirviendo durante aproximadamente

	<p>cinco minutos. Se sirven bien calientes.</p> <p><i>Para la salsa</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En el aceite caliente se pone a acitronar la cebolla, se añaden el tomate, los chiles enteros y caldo de verduras en polvo o sal al gusto y se deja sazonar muy bien. 2. Si queda un poco espesa, se le puede añadir un poco de agua. <p>Pollo Tocatlán</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <p>2 pollos cortados en piezas, muy bien lavados y secos. Sal y pimienta al gusto. Hojas de mixiote remojadas y escurridas.</p> <p><i>Para la salsa</i></p> <p>3 cucharadas de manteca de cerdo o de aceite de maíz. 1 cebolla grande finamente picada. 6 chiles serranos o al gusto toscamente picados. 1 ½ kg de tomatitos de milpa toscamente picados. 8 nopalitos bien limpios y cortados en tiritas. 1 taza de cilantro y sal al gusto.</p> <p><u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En la manteca o el aceite se acitronan la cebolla, el ajo y el chile, enseguida se añaden los tomatitos y el cilantro, se le pone sal y se deja sazonar muy bien a fuego lento. Si quedara muy espesa se le agrega un poco de caldo de pollo. 2. Se sirve con frijoles refritos secos. 3. Las piezas de pollo se salpimentan y se colocan en las hojas de mixiote, se bañan con la salsa, se envuelven muy bien amarrándolas con tiras del mismo mixiote, y luego se cuecen en una vaporera durante una hora o hasta que estén cocidas.
<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>Historia de la Barbacoa</p> <p>En el saber de las culturas prehispánicas se reconocía que los alimentos cocidos con fuego indirecto eran más sabrosos y nutritivos, pues así no pierden sus jugos y conservan las sustancias alimenticias. La barbacoa es eso, un sistema de cocción en el que la carne no tiene contacto directo con el fuego, sólo con el calor de la tierra, sin mezclar líquido alguno que pueda hacerle perder parte de su sustancia y sabor.</p> <p>El término barbacoa está documentado desde 1518, antes de la conquista de México. La voz barbacoa proviene de la zona del Caribe y significa "zarzo" (tejido de varas, cañas o juncos) o "andamio", por el emparrillado que se coloca dentro del horno en la tierra.</p> <p>Al llegar a Mesoamérica, los conquistadores españoles no sólo se encontraron con una inmensa variedad de nuevos alimentos, sino también con las más asombrosas formas de cocinarlos, entre ellas, la barbacoa. Su alianza con el pueblo tlaxcalteca, una de las culturas prehispánicas que más aprovechó las bondades del maguey, permitió a los españoles conocer esta peculiar forma de cocer la carne</p>

utilizando las pencas de este "árbol de las maravillas", como lo llamó el eclesiástico e historiador español Motolinía, para envolver aves, armadillos, conejos y perros *talchichi* y cocerlos después en hornos debajo de la tierra. La carne se complementaba con una salsa preparada con chiles secos, algunas hierbas y pulque; por supuesto, las *tlaxcalli* o tortillas recién salidas del *comalli* o comal no podían faltar.

Este método de cocción era utilizado por las demás culturas mesoamericanas para preparar carne de venado, jabalí, o chivo, pero no fue hasta que se dio el encuentro con el mundo español que se integró el borrego a la lista, lo que hace a la barbacoa, tal y como la conocemos ahora, un platillo cien por ciento mestizo.

El rito de la "barbacoa de hoyo"

En la actualidad los barbacoeros o barbacoeros, (nombres con los que se les conoce a quienes preparan la barbacoa), utilizan varias formas para su cocción. La original es la que se realiza en hoyos de la tierra, pero a través del tiempo se han adaptado otras técnicas, como la de fabricar hornos con tabique rojo o la de utilización de techos y gas como fuente de calor. Por su valor, tradición y sabor hablaremos sólo de la primera, ya que las otras formas mencionadas jamás alcanzarán el sabor que puede tener una auténtica barbacoa, pues prepararla es todo un rito que le da un sabor y valor peculiar. Se cree que la barbacoa más sabrosa está hecha con borregos merinos, ya que su carne es la de mejor sabor y calidad; estos animales se caracterizan por tener la lana muy fina, rizada y corta, además, parte de su rostro es negro.

La carne se envuelve en pencas de maguey u hojas del *metl* (como las conocían los antiguos mesoamericanos). Para aprovechar las hojas estas se adelgazan y asan en leña por el lado pelado para darles flexibilidad antes de empezar con la preparación de la barbacoa. Aquí comienza el ritual. Para preparar el horno, se cava un hoyo de 80 cm de profundidad por 1.20 m de diámetro aproximadamente y en su interior se enciende leña de mezquite o de encino preferentemente, pues no humean al quemarse y dan un sabor muy especial a la carne. Alrededor de la leña se colocan piedras que ayudan a mantener el calor. Una vez hecho el horno, se da tiempo para que la leña se convierta en brasas y el hoyo alcance una buena temperatura.

Cuando el horno arde, sobre las brasas se coloca un recipiente con agua, arroz, garbanzos, chile guajillo, cebolla y sal para que ahí se mezclen con el jugo que desprende la carne y se obtenga el consomé. Enseguida se pone una parrilla de ramas secas o madera que mantendrá la carne lejos del fuego, y sobre ella se colocan las pencas de modo que cubran a la perfección el contorno del hoyo para evitar el contacto de la carne con la tierra; la parte quemada de las pencas se pone de cara a la tierra, así el lado verde, el que suelta el jugo, es el que está junto a la carne. Las piezas del borrego, previamente untadas con sal, se acomodan de forma que todo el jugo se aproveche; la panza (que se elabora con las vísceras dentro del estómago del animal y una salsa de chiles puya y ancho, cebolla, clavo, pimienta y hierbas de olor) es colocada hasta arriba y se le hacen unos pequeños agujeros que permiten la salida del vapor para evitar que se aguade.

Una vez armado el platillo, se cubre la carne con pencas de maguey y mantas blancas para evitar que se ensucie. El hoyo se tapa herméticamente con una capa de tierra y encima se enciende una fogata que permanece prendida durante todo el tiempo de cocción, que puede ser desde seis hasta diez horas.

Mole de Guajolote

Derivado del vocablo náhuatl “mulli”, que significa salsa, el mole representa la perfecta conjunción del mestizaje de la cultura mexicana, mezcla del chile y el chocolate de herencia prehispánica y de especias que trajeron los españoles del viejo continente a partir del siglo XV.

Su origen como platillo de gran relevancia nace en las grandes cocinas barrocas de los conventos poblanos de la época Colonial, en donde se ofrecía a personalidades civiles y religiosas del Virreinato. Actualmente, con más de 500 años de historia, el mole se ha diversificado, enriqueciéndose con elementos locales de la cocina mexicana a lo largo y ancho del país. Así surgió el Mole de Guajolote de Tlaxcala, considerado como uno de los alimentos más interesantes del mundo tanto por la riqueza de sus ingredientes como por la variedad de su sabor, en suma, el mole puede estar constituido por cuatro variedades de chiles (ancho, pasilla, mulato o chipotle), mezclados con productos como chocolate, tortilla de maíz, jitomate, ajonjolí, almendras, nueces, pan, pasas, cebolla, ajo, clavo, pimienta y canela, entre otros. Los moles siempre acompañan ceremonias civiles y religiosas.

El amaranto

El uso del *huautli* o amaranto es de origen prehispánico, además de nutritivo, se le atribuían propiedades curativas. El amaranto era utilizado como alimento cotidiano y también para ceremonias religiosas, se hacían figurillas que representaban a las deidades, que simbólicamente eran comidas por los hombres previamente limpios y autorizados a honrar así a los dioses. Estas figurillas tenían la función que cubrieron las ostias para la comunión católica, simbolizando el cuerpo de Cristo.

Al ritual náhuatl del *huautli* se le denominaba *teoqua*, la masa con la que figuraban a los dioses era llamada tzoalli, compuesta por harina de amaranto previamente tostado y miel negra de maguey, que le daba consistencia y ayudaba a moldear las figuras. “Este alimento lo podían conservar durante mucho tiempo y comerlo de acuerdo a las necesidades cuando enfermaban, según dicen los escritos en náhuatl y de evangelizadores y cronistas españoles.

En particular, el amaranto sigue siendo parte de la cultura de tlaxcaltecas, chalcas, xochimilcas y tlahuicas, quienes conservan la producción artesanal e industrial de esta planta y sus derivados, para usos ceremoniales y comerciales.

“Parece ser que ante el valor ritual y cultural que le daban las antiguas civilizaciones, con la elaboración de representaciones de sus dioses, la introducción de la religión cristiana que crea al nuevo Dios a partir del trigo, desplazó al amaranto. Entonces el abandono de su cultivo se dio por asuntos de tipo social y religioso.”

Mole Prieto

Tres días antes del inicio del banquete ritual, las molenderas “descuelan” (quitan la cola del chile) el Chipotle Meco, luego lo tuestan en un comal de barro nuevo y por último se muele en metate. En el

	<p>mismo punto, otras mujeres hierven el maíz para tener el nixtamal (Base principal del mole prieto). Mientras tanto, los hombres matan a un número de cerdos proporcional a los cazos previstos para preparar el mole prieto. Los pedazos del animal se hierven donde será preparado el mole. Al día siguiente, los hombres abren varios hoyos en la tierra donde colocarán la leña para calentar los cazos. Para evitar que el mole se eche a perder, se infle o se caiga, un hombre entierra una botella de licor y forma una cruz con el chipotle meco y con nopales. Concluido este rito, se pone leña en el hoyo y se procede a colocar los cazos en los que se cocinará el mole. El agua donde hirvieron los cerdos se pone a hervir con sal de grano, después se adhiere la masa del chipotle meco y la masa del nixtamal (previamente molida en el metate). Los hombres son los que mueven el mole con una pala de madera, evitando que se produzca el corte o subimiento del manjar. Mientras tanto, en otro punto de la misma casa, las mujeres elaboran los tamales de anís, o también conocidos como "tamales tontos", debido a que sólo contienen masa o un sólo ingrediente. La tradición indica que la familia anfitriona no debe enojarse mientras se prepara el mole, ya que si esto ocurre, inexplicablemente el mole empieza a hervir, a subir, a cortarse o a desparramarse del cazo.</p> <p>Por último, puede anotarse que el mole contiene una alta cantidad de grasa y para facilitar su digestión se acompaña con aguardiente, mezcal o tequila, para que el mole se "cueza" y no provoque efectos secundarios en el proceso digestivo.</p>
<p>Rutas gastronómicas</p>	<p>Ruta del Pulque “Tlaxcala por el rescate de esta bebida tradicional mexicana”</p> <p>Con el objetivo de promover el pulque, el estado de Tlaxcala ha creado una ruta que recorre las haciendas que hicieron de esta bebida su corazón, acercando a los visitantes a un conocimiento de primera mano al cultivo del maguey, la preparación del agua miel y la fermentación de ésta para producir pulque. Tlaxcala busca no sólo ampliar su oferta turística sino también liberar de prejuicios a esta sabrosa bebida tan pero tan rica en nutrientes que sólo le falta un grado para ser carne.</p> <p>El recorrido empieza con la visita a la Hacienda de San Bartolo, situada en el Municipio de Calpulalpan, Tlaxcala, dada su importancia histórica en la elaboración del pulque: el majestuoso casco de la hacienda, junto con los tinacales donde se fermenta el aguamiel, son los atractivos principales. De ahí, continúa a la planta enlatadora de pulque Productos Naturales de Agave S.A. de C.V., en Nanacamilpa, Tlaxcala, donde se podrá ver el novedoso proceso de enlatado que permite la exportación a países de Europa. Así mismo, el visitante, tendrá la oportunidad de contemplar los magueyales del Rancho San Isidro, una magnífica vista de esta planta que ha dado tanto a los mexicanos. Finalmente, el recorrido hacia el corazón del pulque termina con el recorrido que se hace de la tradicional hacienda de Xochuca, en el Municipio de Tlaxco, donde se podrá caminar entre los magueyes y presenciar el trabajo de cosecha del mismo. Además del pulque, está la oportunidad de conocer Tlaxcala, su gastronomía y atractivos arquitectónicos y artísticos.</p> <p>Ruta del Mole Prieto Santa Ana Chiautempan y Contla de Juan Cuamatzi, Tlaxcala, la gran comilona</p>

Este plato típico tlaxcalteca es servido en Chiautempan con motivo de las pascuas en honor a la imagen religiosa de “Nuestro Padre Jesús del Convento de Santa Ana Chiautempan”, venerado en el convento de Chiautempan, posteriormente se sirve durante las celebraciones de las pascuas en los barrios de Chiautempan, en el siguiente orden: Contla de Juan Cuamatzi, Barrio de Ximentla, San Onofre, La Soledad, Tlapacoya, Texcacoac, la Concepción, Chalma, Xaltantla, El templo de la virgen de Guadalupe, La Parroquia de Señora Santa Ana y El Alto.

En Contla de Juan Cuamatzi, se elabora para conmemorar los diversos santos que integran la fiscalía y cofradía de la población, en las fiestas de Carnaval, y antiguamente también se preparaba en bodas. Actualmente es en Contla de Juan Cuamatzi donde el Mole prieto se elabora con mayor frecuencia, prácticamente cada 8 días (los domingos).

Existen diferencias entre las poblaciones de Ixcotla, Chiautempan y Contla en cuanto a la hora en que se sirve el Mole Prieto, pues mientras en Ixcotla y Chiautempan es por la tarde, en Contla es muy de mañana. La otra diferencia es su color, pues mientras en Chiautempan es gris, en Contla es café, pero el sabor es similar.

Ruta de los Muéganos

Huamantla, Chiautempan y el Centro Histórico de Tlaxcala

Los muéganos con panela (piloncillo), se preparan principalmente en las regiones de Huamantla, Santa Ana Chiautempan y el Centro Histórico de Tlaxcala. Se elaboran con harina, royal, levadura y miel de piloncillo. Esta galleta de piloncillo se encuentra todos los días del año.

Ruta del Amaranto

San Miguel del Milagro, Nativitas, San José Atoyatenco y San Felipe Ixtacuixtla

Actualmente, una de las principales actividades económicas de los habitantes de San Miguel del Milagro es el cultivo del amaranto. La región donde se localiza San Miguel tiene un clima templado con lluvias abundantes en el verano, aunque el resto del año tiende a ser más bien seco. Como el cultivo del amaranto es de temporal, para asegurar que las plantas reciban la humedad necesaria, la semilla se siembra directamente en el surco entre los meses de mayo y junio, y poco después se puede ver a los campesinos depositando fertilizante, ya sea natural o químico, alrededor de cada conjunto de matitas que apenas empiezan a asomar.

La distancia más usual entre surco y surco es de 80-90 cm. Los campesinos colocan la semilla en el fondo de cada surco y utilizando una rama la cubren. Cuando la semilla germina se acostumbra dejar tres o cuatro plantas en cada lugar. Un mes después de la siembra se eliminan las malezas, y a los dos meses, una vez que las plantas han mostrado su vigor, se lleva a cabo un aclareo y se dejan para su desarrollo total las mejores. El crecimiento de las plantas hace innecesaria más labor, pues su follaje cubre prácticamente todo el campo de cultivo.

A principios de octubre da gusto ver los campos con las plantas en plena floración. Es en ese momento cuando pueden observarse las vistosas espigas de poco más de medio metro, con sus colores verde, rojo y naranja, que en la zona llaman “ladrillada”, sobresaliendo de las matas de cerca

de casi dos metros de alto, y aun más. Una ventaja en la uniformidad de los cultivos en San Miguel del Milagro es que las plantas no tienden a ramificar, por lo que toda su energía se concentra en una sola espiga.

Será en noviembre cuando se cosechen las espigas o panojas con el método tradicional. Se forman con ellas haces o gavillas y después se extienden sobre una lona para desprender la semilla. Es importante que este trabajo se realice en las primeras horas del amanecer para que la semilla no se suelte o se caiga de la panoja. La maniobra de sacudirla es también delicada porque la cápsula que contiene a la semilla es similar a una espina y puede lastimar la piel o los ojos.

Es notable la uniformidad del color blanco de la semilla de *amarantus hypocondriacus*, a diferencia de otros lugares, donde se utiliza el *amarantus cruentus*.

Una vez recolectada la semilla habrá que “reventarla”. Esto se realiza aplicándole calor uniforme hasta que, tal como ocurre con el maíz palomero, el núcleo de la semilla se dilate y rompa la delgada cáscara protectora. Así preparada, la semilla es suave y más fácilmente digerible; puede molerse y convertirse en harina o emplearse para elaborar el dulce llamado “alegría”, que tiene sus orígenes en la época prehispánica. Cronistas como fray Bernardino de Sahagún la mencionan al describir los comestibles que estaban a la venta en el mercado de Tlatelolco.

Ruta del Taco de Canasta

San Vicente Xiloxochitla, Nativitas

1^{er} domingo de diciembre.

Estos tacos son de los más populares del centro de México y desde hace más de medio siglo el sustento económico de muchas familias de San Vicente Xiloxochitla, localidad del municipio tlaxcalteca de Nativitas reconocida hoy como: La Capital del Taco de Canasta.

Xiloxochitla se ubicada a unos 7 kilómetros al norte de Nativitas, cuyo municipio también alberga la zona arqueológica de Cacaxtla. Sus habitantes recorren varios kilómetros en bicicleta para vender sus taquitos afuera de fábricas, dependencias de gobierno, cruceros, parques y hasta en ferias patronales. La sazón de los taquitos se ha extendido a otras entidades del centro del país. Debido a su popularidad, los pobladores de la comunidad, promovieron, desde 2005 la realización de la Feria del Taco, en la que participaron 50 personas y asistieron más de mil comensales.

Actualmente, la feria del taco de canasta es enmarcada por un ritual religioso dedicado a San Vicente, a quien los taqueros nombran el Taquero Celestial, es el santo al que se encomiendan los vendedores de tacos de canasta, quienes diariamente realizan largos trayectos en bicicleta, expuestos a sufrir accidentes.

Todos los días se ven desfilan entre las 7 y 8 de la mañana a decenas de taqueros que utilizan como medio de transporte su bicicleta para llegar a sus puntos de venta en los municipios cercanos. Salen cargados de una canasta repleta de tacos doblados (entre 250 y 400) que invariablemente son cubiertos de un hule azul para que conserven su calor, y a los costados llevan dos frascos de salsas, roja y verde. Durante el trayecto van vendiendo tacos a obreros, estudiantes o empleados los encuentran en su camino y aprovechan para desayunar.

Otros taqueros que no encontraron un espacio de venta en Tlaxcala se van en camionetas o en transporte público a lugares más retirados como el Distrito Federal, Puebla e Hidalgo, pero no olvidan sus instrumentos de trabajo (bicicleta, canasta, frascos y un hule azul), incluso éstos viajan al iniciar la semana y residen en esos lugares, pero el viernes o sábado se regresan.

San Vicente Xiloxochitla pertenece al municipio de Nativitas que se ubica al sur del estado; en los años 50 tuvo su primera generación de taqueros, actualmente 5 mil habitantes, aproximadamente, se dedican a vender tacos de canasta.

Esa tradición data de la década de 1950. Iniciada por un grupo de habitantes que tuvieron necesidad de allegarse de recursos para sostener a sus familias, ha trascendido a casi todos los estados de la República Mexicana e incluso a Estados Unidos.

Ruta de la Quesadilla

Santa Anita, Nopalucan

La gastronomía de esta localidad es muy tradicional ya que también es la principal actividad económica del lugar; las quesadillas ya sean de flor de calabaza, champiñón, pollo, chicharrón, huitlacoche, quelites, solas o con queso, o bien, los tlacoyos de frijol o de haba.

En Santa Anita, Nopalucan el desarrollo comenzó cuando las mujeres decidieron salir del municipio y ampliar el mercado para la venta de quesadillas y otros derivados de la masa de maíz, y colocarse en lugares como La Merced, la Central de Abasto, el mercado de Villa de Guadalupe y otros tianguis de la Ciudad de México. Los tlacoyos y las quesadillas acompañadas con ensalada de nopal son distintivas de la localidad.

Ruta del Mole de Guajolote

Esta tradición gastronómica se divide, desde hace años, en los Moles del Centro, que son más rojos y no tan picosos y que se pueden encontrar en Santa Cruz Tlaxcala, Amaxac, Contla, Apetatitlán, Totolac, y Panotla. Y los moles del Sur, que son más oscuros y picosos y que están en Nopalucan, Ixtacuixtla, Tepetitla, Teacalco, Techolo, Calpulalpan, Nativitas, Zacatelco, Ayometla, San Pablo del Monte, La Magdalena Tlatelulco, San Luis Teolocho.

Ruta de la Barbacoa

Tlaxco, Calpulalpan, Nanacamilpa, Cárdenas y Altzayanca

Ruta de los Escámoleles y los Chinicuilles

Nanacamilpa, Calpulalpan y Tlaxco

La palabra Escamol *azcatmoli*, tiene etimología náhuatl: *azcat*=hormiga. *Molli*=guiso. Los escamoles son la hueva de la hormiga *liometropum apiculatum*, comestibles y de gran valor. También se conoce a los escamoles con el nombre de *huigues* o maicitos. Alimento de origen prehispánico, tienen un alto valor nutritivo y un sabor muy fino, ligeramente dulce, por lo que se recomienda siempre acompañarlos

	<p>con algo igualmente suave para resaltar su sabor. El escamol se cosecha cada año, en la temporada de cuaresma. Las hormigas construyen sus nidos bajo la tierra, a varios metros de profundidad, principalmente en la base del maguey, en las nopaleras o junto a los árboles de pirul, y, para hallarlos, los recolectores siguen el camino de las hormigas.</p> <p>Estas hormigas son sumamente agresivas, lo cual, junto con la imposibilidad de reproducirse todo el año, hace difícil su explotación y convierte a los escamoles en un platillo muypreciado, y sumamente caro, tanto como el famoso "caviar", o incluso más. Una vez extraídos los dorados óvalos se vierten en tinajas de agua limpia y se someten a dos baños consecutivos para evitar cualquier rastro de tierra o suciedad.</p> <p>Los escamoles contienen entre 40 y 60% de proteína, además de grasas, vitaminas y minerales, y un mayor porcentaje de proteína comparado con la carne de res (17-21.5%) y pollo (20.2%).En la dieta de los tlaxcaltecas prehispánicos y contemporáneos se aprovechan otros insectos como los chinicuiles, jumiles, caracoles, chicatonas o xamoos.</p> <p>En general los insectos se preparan fritos con mantequilla y epazote, con huevo, salsas, en mixiote, con barbacoa, en gorditas y en tortillas.</p>
Fuentes	-

ENTIDAD FEDERATIVA: PUEBLA

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	<p>Talavera de Puebla Recibió la denominación de origen en 1995, referida a la Talavera elaborada en la zona del que comprende los distritos de Atlixco, Cholula, Puebla y Tecal : la talavera poblana está íntimamente ligada con la industria de alimentos y bebidas, y forma parte esencial de las cocinas barrocas del estado y de las vajillas.</p>
Productos de la región	<p>Agricultura: café, cereza, miel, tejocote, cecina, aguacate, chile poblano, haba, elote, zanahoria, tuna y calabacita. Ganadería: ganado caprino. Pesca: trucha y carpa cultivada.</p> <p>En Zacatlán Agricultura: manzana, durazno, ciruela, pera, nueces, <i>blue berry</i>, maíz, haba, frijol, aguacate, jitomate, chícharo, chiles, chayote, chayotexcle, nopal, calabaza, capulín y zarzamora. Crianza: aves de corral (gallina, guajolote), cerdo, res, borrego, cabra, conejo y codorniz.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Azúcar y productos de miel, pan, pan de queso, flatlojos, tamales, vinos, refrescos, salsas, torrijas, borrecas, conservas, alfajor y dulces de mesa; productos a base de durazno, elote, chí, amaranto; Aceite comestible de soya, granola casera, pulque enlatado, elaboración y envasado de conservas y bebidas; conejo en pie y canal, y mole.</p>
Comida típica	<p>Platillos salados: tinga de res o pollo, rajas poblanas, hongos totolcoxctl en escabeche; clemole de Atlixco, carne de cerdo en salsa verde estilo Huauchinango, gusanos de maguey, costillitas al pulque, chalupas, pellizcadas, quesadillas, tamales, esquites, mole de olla, peneques, picadas, tacos, tlacoyos, tostadas, totopos, chilaquiles, enfrijoladas, garnachas, gorditas, memelas, chilemole, budín de elote con rajas, molotes, flautas, enchiladas, ponteduros, pozole, elotes asados o cocidos, chiles rellenos capones, chiles en nogada, el mole de convento, el mancha mantel, pipían, pollo en cebolla, tamales de cerdo, empanadas criollas, habas verdes fritas y pambazos de mole; mole de caderas (preparado con carne de chivo, utilizando la carne y el hueso de la cadera), chilposo de hongos (guiso con carne de cerdo,</p>

	<p>hongos, erizo tierno y bolitas de masa rellenas de queso de cabra), mole de olla, huevo en chile verde.</p> <p>Platillos dulces: lágrimas de obispo, pastas de almendra, tortitas de Santa Clara, camotes poblanos, frutas cristalizadas, alegrías, envinados, muéganos, “borrachitos”, cocadas, muéganos de vino, natillas, manzanas al horno, dulces de leche y palanquetas; hojaldras, chilindrinas, cocadas, jaleas, tamales dulces, trompadas, ates, jericallas , turrón de bizcocho, conservas de frutas; cemitas, tlaxcales de maíz o elote, preparados con harina, azúcar, ralladura de naranja y canela, frituras y hojuelas elaborados teniendo como base el maíz, macarrones, marinas de nuez, piñón y leche quemada; limones rellenos de coco, alfajor de nuez y pepita , duquesas, barquillos de merengue, tortillas de maíz quemado, gaznates y espejo.</p> <p>Bebidas: atole, aguas de frutas, champurrado y chocolate, refrescos de jugo de manzana.</p> <p>Bebidas espirituosas: sidra, rompopo y licores a base de frutas, pulque, tepache, huikimo (un rico macerado de capulines en alcohol) y acayul (cerezas), vinos, vinos espumoso de durazno, pulcata (aguardiente del pulque), aguardiente de manzana (la materia prima es jugo de manzana) silvestres maceradas en alcohol. Yolixpa (una bebida muy típica, preparada con aguardiente, cerca de 30 hierbas de olor y frutos).</p>
<p>Mercados tradicionales</p>	<p>Puebla</p> <p>Mercado José María Morelos El Alto 12 Oriente y 14 Norte Barrio El Alto Puebla, Puebla Mercado de comida preparada, con platillos regionales. Además hay mariachis que ofrecen sus servicios en las afueras del establecimiento.</p> <p>Venustiano Carranza Zona Metropolitana Valle de Puebla Puebla, Pue. Hay una amplia oferta gastronómica, pero resaltan las cemitas.</p> <p>La Acocota Calle 16 y 18 sur y 4 y 6, oriente Barrio de los Remedios Puebla, Pue. Mercado de venta de alimentos caseros como mole de caderas, mole poblano, mondongo, mixiotes, chalupas, entre otros.</p>

	<p>El Carmen República de Venezuela y esq. calle del Carmen Col. Centro Puebla, Pue. Es el lugar más reconocido por la preparación de cemitas.</p> <p>Izúcar Mercado Matamoros Izúcar de Matamóros, Pue. Barbacoa enchilada o natural acompañada de una ensalada de nopales y rabanitos</p> <p>Atlixco Mercado Atlixco Atlixco, Pue. Destacan las frutas y verduras, pan y cecina.</p>
<p>Festivales Gastronómicos</p>	<p>Festival del Mole Poblano Lugar: Puebla, Pue. Fecha: junio En el mes de Junio tiene lugar el Festival del Mole, organizado por Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (CANIRAC) delegación Puebla. Este festival tiene la intención de preservar la receta tradicional y explicar la historia del mole poblano. Además, se promueve la venta del platillo con amas de casa y empresarios restauranteros de todo el estado de Puebla.</p> <p>Festival de los Dulces Típicos del estado de Puebla Lugar: Puebla, Pue. Fecha: Octubre-Noviembre Refuerza el consumo y gusto por los dulces tradicionales, en lugar de los sabores industrializados. Cuenta con la presencia de productores de artesanía gastronómica de todo el estado de Puebla.</p> <p>Feria del Mole de Caderas Lugar: Tehuacán, Puebla Fecha: Octubre Una de las tradiciones más arraigadas del estado es la Matanza de Chivos, misma que tiene lugar durante los meses de octubre y noviembre, cuando miles de chivos son sacrificados para elaborar con sus huesos uno de los platillos más buscado por comensales mexicanos y extranjeros. Crónicas registran</p>

que desde 1784, cada tercer jueves del mes de octubre, se sacrifica el ganado caprino, del cual derivará una carne con sabor y sazón sin igual. Los criadores se encargan de preparar a los chivos con varios meses de anticipación, los apartan de las pastorías y los ponen en cebo en los montes, donde hay hierbas y biznagas que pueden aprovecharse para su alimentación. Los dividen en grupos de 400 (por las bajas que puede haber durante la ceba), cuidando que las hembras no estén preñadas y que los animales tengan dos años de edad, es decir, que hayan mudado cuando menos cuatro dientes, condiciones para adquirir el exquisito sabor.

Festival del Chile en Nogada

Lugar: Puebla, Pue.

Fecha: Agosto

La finalidad del festival es proyectar al mundo la excelencia del Chile en Nogada, platillo que enriquece la mesa poblana y que desde hace más de 15 años es conmemorado con exposiciones, eventos artísticos, talleres gastronómicos, juegos infantiles, visitas a los monumentos históricos y el concurso de “El mejor chile en nogada”, organizado durante el mes de agosto en barrios tradicionales de la ciudad de Puebla y de otros municipios de la entidad. Actualmente este evento se presenta en el marco de la Temporada de Chiles en Nogada en Puebla, de Julio a Septiembre.

Feria del Tejocote

Lugar: San Andrés Calpan, Pue.

Fecha: Noviembre

Exposiciones de fruta, conferencias sobre la historia de la comunidad y procesiones religiosas.

La producción anual de tejocote se estima en 300 toneladas, de las cuales se venden casi por completo a las empresas Boing y Del Valle, especializadas en bebidas a base de fruta.

Feria de la manzana

Lugar: Zacatlán, Pue.

Fecha: Julio a Septiembre

Es el evento más importante de Zacatlán, ya que en ella se expone en pabellones la producción frutícola, industrial, artesanal y gastronómica. Se lleva a cabo la bendición de la manzana y se venera a la Virgen de la Asunción, Patrona de los fruticultores, quienes de esa manera agradecen la producción anual.

Muestra Gastronómica Todo en Manzana

Lugar: Zacatlán, Pue.

Fecha: Septiembre

Platillos a base de manzana.

Feria de la Cocina

Lugar: Atlixco, Pue.

	<p>Fecha: Agosto Participan preparadores de cecina y de guarnición: nopales, pico de gallo, queso y aguacate. Festival de la Sidra y navidad Lugar: Zacatlán, Pue. Fecha: diciembre Tiene como objetivo dar promoción a la rica producción de vinos, licores y principalmente sidras que diferentes empresas elaboran y que no pueden faltar en los brindis tradicionales de navidad y año nuevo. Diversas fuentes consideran a Zacatlán como la cuna de la industria sidrera nacional. Feria del Café Lugar: Cuetzalan, Pue. Fecha: Octubre La finalidad de esta feria es dar a conocer la gran variedad de productos que se hacen con café y los distintos tipos de degustación de éste, desde dulces hasta los cafés de grano.</p>
<p>Recetas</p>	<p>Mole Poblano <u>Ingredientes</u> 1 guajolote. 400 g de chile mulato desvenados. 400 g de chile ancho desvenados. 100 g de chile pasilla desvenados. 3 chipotles desvenados y hervidos. 4 jitomates. 100 g de ajonjolí tostado. 100 g de pasas. 100 g cacahuates. 1 bolillo. 3 pimientos. 2 clavos. Un poco de anís estrellado (al gusto). Un poco de canela (al gusto). 3 cebollas. 1 tortilla frita. 5 dientes de ajo. 2 tablillas de chocolate. Azúcar (un poco).</p>

Preparación

Limpiar el guajolote, cortarlo en piezas y freírlo en una cazuela grande.

Asar y pelar los jitomates y molerlos con los chiles chipotles. Añadir la mezcla al guajalote. Cuando todo se haya resecado, añadir un litro de caldo, sazonar con sal y cocer a fuego lento.

Freír los chiles mulato, ancho y pasilla en manteca hasta que estén ligeramente dorados (sin quemar).

En un comal, tostar el ajonjolí y el anís, y aparte, freír juntos los cacahuates, pasas, pan, tortillas y especias.

Moler todo con los chiles, ajos y cebollas. Agregar un litro de caldo para disolverlo. Añadir el chocolate y dejar sazonar hasta que espese. Agregar el azúcar y luego las piezas de guajolote.

Al servir, espolvorear con el ajonjolí tostado.

Chiles en Nogada

Ingredientes

Para los chiles:

12 chiles poblanos.

4 huevos.

1 cucharada de harina.

1 taza de aceite.

Para el picadillo de carne:

500 grs. de carne de puerco (picada).

1 cebolla.

1 taza de puré de jitomate (natural).

3 cucharadas de aceite.

60 grs. de pasas.

60 grs. de almendras.

30 grs. de piñones.

2 acitrones (biznaga.)

2 duraznos.

2 peras

2 manzanas panocheras.

1 plátano macho maduro.

Sal y pimienta, al gusto.

Para la salsa de nogada:

100 nueces de castilla frescas.

100 grs. de queso de cabra.

1 copita de oporto (jerez).

½ litro de leche.

Adorno:

1 granada, 1 cucharada de perejil chino.

Preparación

Se tuestan los chiles, se envuelven en una bolsa de plástico, pasada media hora, se desvenan, se les quita la piel y se lavan en agua corriente. Se deben abrir por un lado cuidando de no llegar a los extremos.

Relleno: se fríen en aceite un ajo y la cebolla finamente picaditos, se agrega la carne de puerco, es importante que la carne esté picada finamente. Cuando ya está frita se agrega el puré de jitomate, luego las pasas, las almendras peladas y picadas, el acitrón; y se agregan las frutas finamente picadas en éste orden: el durazno, la manzana, la pera, y una vez cocidas todas se agrega el plátano macho. Se sazona por último con sal y pimienta (algunas personas le agregan un poco de canela y clavo molidos). Este cocimiento se retira del fuego cuando espesa y se tapa para que repose con su vapor.

Una vez algo frío el relleno, se rellenan los chiles.

Para "capear" los chiles: se baten las claras a punto de nieve y luego se mezclan con las yemas. Se pasan los chiles rellenos por harina y en seguida por los huevos batidos. Se introducen a la sartén con aceite muy caliente (se debe mantener constante en temperatura), se voltean por todos lados y se pasan a charolas con papel secante para que escurran.

Para hacer la nogada: un día antes se pelan las nueces de castilla y se dejan remojando en agua a que las cubra, se tapan y se dejan en la parte baja del refrigerador. Al otro día se escurren y se les agrega la leche a que remojen. Se muelen las nueces con un poquito de leche, el queso de cabra (recuerde que sólo son 100 grs.) y la copita de oporto. Esta salsa de nogada es muy delicada, sólo se usa para el día que se elabora y conviene hacerla para los chiles que se coman en ése momento, ya que aún refrigerada puede cortarse.

Cuando los chiles ya están fritos, la nogada hecha y desgranada la granada, se colocan en el plato, se bañan con la nogada, se adorna con unos granos de granada y se le pone un poco de perejil.

Cemita Poblana

Ingredientes

Pan para cemita.

Milanesas de cerdo o pata en vinagre o Chile chipotle relleno de queso.

Cebolla rebanada.

	<p>Aguacates partidos en gajos o tiras. Queso tipo Oaxaca deshebrado. Chiles chipotles. Hojitas de pápalos. <u>Preparación:</u> Se parten por la mitad las cemitas y se le agregan todos los ingredientes, después de colocar el relleno principal que es la milanesa de cerdo, la pata en vinagre o el chile chipotle relleno de queso.</p> <p>Camotes <u>Ingredientes</u> 1 K de Camote. 1 K de Azúcar. 1/2 Litro de Agua. 5 gotas de esencia de naranja o limón. 1 pizca de colorante vegetal, verde o naranja. <u>Preparación</u> 1. Se ponen a cocer los camotes en agua, una vez cocidos se pelan y se machucan con un tenedor hasta formar una masa. 2. Se disuelve el azúcar en 1/2 taza de agua y se pone a fuego lento hasta lograr un almíbar, ya que está listo se mezcla con el puré de camote. 3. Se pone a fuego la mezcla revolviendo constantemente con una cuchara de madera, hasta que la masa quede ligeramente pegajosa. 4. Se deja enfriar un poco y se le agrega la esencia y el colorante, revolviendo muy bien. 5. Se extiende la pasta sobre una superficie plana y se deja enfriar. 6. Con la mano se forman los camotitos y después se azucaran. Se dejan secar muy bien, enseguida se envuelven en papel encerado y se guardan en un lugar fresco.</p>
<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>Leyenda de Mole Poblano Cuenta la leyenda que en una ocasión Juan de Palafox, virrey de la Nueva España y arzobispo de Puebla, visitó su diócesis, y un convento poblano le ofreció un banquete, para el cual los cocineros de la comunidad religiosa se esmeraron especialmente. El cocinero principal era fray Pascual, que ese día corría por la cocina dando órdenes ante la inminencia de la importante visita. Se dice que fray Pascual estaba particularmente nervioso y que comenzó a reprender a sus ayudantes, en vista del desorden que</p>

	<p>imperaba en la cocina. El mismo fray Pascual comenzó a amontonar en una charola todos los ingredientes para guardarlos en la despensa y era tal su prisa que fue a tropezar exactamente frente a la cazuela donde unos succulentos guajolotes estaban ya casi en su punto. Allí fueron a parar los chiles, trozos de chocolate y las más variadas especias echando a perder la comida que debía ofrecerse al Virrey. Fue tanta la angustia de fray Pascual que éste comenzó a orar con toda su fe, justamente cuando le avisaban que los comensales estaban sentados a la mesa. Un rato más tarde, él mismo no pudo creer cuando todo el mundo elogió el accidentado platillo. Esta leyenda tuvo tanta acogida popular que incluso hoy, en los pequeños pueblos, las amas de casa apuradas invocan la ayuda del fraile diciendo "San Pascual Bailón, atiza mi fogón".</p> <p>Origen de los chiles en nogada</p> <p>La primera ocasión en que las monjas agustinas de Puebla prepararon los Chiles en Nogada fue cuando los elaboraron especialmente en 1821 para Agustín de Iturbide, a su regreso de la firma de los tratados de Córdoba que otorgaban la independencia a México. Debido al fervor patrio que se vivía en aquellos tiempos, las religiosas habían acordado desarrollar una receta que se distinguiera por los colores de la bandera: verde, blanco y rojo.</p>
Rutas gastronómicas	-
Fuentes	<p>Bibliografía</p> <p>Castillo Aja, Horacio, <i>Recetario Indígena de la Sierra Norte de Puebla</i>, Conaculta-Dirección General de Culturas Populares, México, 1999.</p> <p>Castro Lara, Delia, <i>Recetario de quelites de la Sierra Norte de Puebla</i>, Conabio / UNAM-Instituto de Biología, México, 2000.</p> <p>Guerrero Ferrer, Adriana, <i>La Dulcería de Puebla</i>, Conaculta-Dirección General de Culturas Populares, México, 2000.</p> <p>Vázquez Peralta, Rodrigo, <i>Recetario Mixteco Poablano</i>, Conaculta- Dirección General de Culturas Populares, México, 1999.</p> <p>"El Dulce en México", <i>Artes de México</i> (#121, <i>El dulce en México</i>), año XVI, 1969.</p> <p>Conaculta, <i>El que come y canta, cancionero gastronómico de México</i>, Conaculta, México, 1999.</p> <p>Instituciones</p> <p>Información proporcionada por la Secretaría de Turismo del estado de Puebla.</p>

ENTIDAD FEDERATIVA: OAXACA

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	El mezcal de Oaxaca cuenta con Denominación de Origen desde 1994. Se está buscando el mismo reconocimiento para el café pluma y las Tlayudas.
Productos de la región	<p>Agricultura: agave o maguey, maíz, frijol, trigo, café, sandía, melón, caña de azúcar, cacahuete, arroz, limón, tamarindo, plátano, naranja y piña, mamey, capulín, granada, lima, caña, plátano, camote.</p> <p>Ganadería: ganado bovino, porcino y caprino.</p> <p>Crianza: guajolote, gallinas, conejo.</p> <p>Pesca: mojarra, camarón, corvina, lisa sábalo, barrilete jurel, huachinango, roncador, tiburón, cazón, atún, jaiba, ostión, pulpo y camarón.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Quesillo Conocido como queso Oaxaca, este producto goza de gran popularidad. En el municipio de Reyes Etlá, se dedican a la producción y distribución de este queso.</p> <p>Tlayudas Se elaboran de manera artesanal. Algunos de los municipios que se dedican a su producción son: Santo Tomás Jalieza y San Antonio de la Cal.</p> <p>Chocolate Sierra de Oaxaca</p> <p>Mole, mezcal y tejate</p>
Comida típica	Platillos salados: chapulines, salsa de chapulines, empanadas de amarillito, salsa de gusanos de maguey, quesillo, tlayudas con asiento, tasajo, sopa de guías (hierbas de chipilín), quelite, memelas, estofado, tamales envueltos en hoja de plátano o en hoja de maíz, rellenos con pollo, res, tasajo, y los siete moles (manchamanteles, amarillito, colorado, negro, coloradito, verde y chichilo). En el istmo la cocina se basa en maíz, carnes rojas y pescado, arroz con carne de res, carne de puerco con maíz, cebollas rellenas, huevos revueltos con cabezas de camarón, mole de camarón seco, mole de frijol, tamales de carne de res, tasajo de lengua e iguana, tortillas y totopos de maíz morado o blanco; tamales de diferentes moles envueltos en hojas de plátano; las quesadillas de elote. Pozole blanco con carne de res o carne de puerco. En la costa chica al tamal de puerco se le llama tamales de carne cruda, ya que todo se cose una vez envuelto. Pescados en caldillo (pescado sacamiche, tamaño mojarrita), endiablado,

	<p>al mojo de ajo. Chiles: manzano, chipotle, cuaresmeño, chile de bolita, ancho, de árbol, chile costeño. Dulces: nieve de leche quemada, nenguanitos (panecitos de manteca enmielados), tortillas de coco, mamón con sorbete, (el mamón es un pan muy suave y el sorbete es un helado), buñuelos, marquesote y pan de yema. Pan con levadura en horno de leña. Dulce de mamey, dulce de capulín. Bebidas: tejate (bebida fría elaborada con base a huesos tostados de mamey y maíz desquebrajado, cacao y una flor llamada florecita o rosita de cacao), de chilacayota, zapote, horchata, tuna, ciruela, sandía, piña, melón, o chicozapote; tepache, el tradicional chocolate oaxaqueño con agua o leche, el chocolate atole, atoles preparados de frutas de la región principalmente el de guanábana. Bebidas espirituosas: mezcal (tradicional y con gusano de maguey), tepache, aguardiente.</p>
<p>Mercados</p>	<p>Mercado Benito Juárez Circundado por las calles Las Casas, Aldama, Miguel Cabrera, y 20 de Noviembre Oaxaca, Oax. Mercado de artesanías y objetos de arte popular. También se vende queso y quesillo, cuchillos y machetes, frutas, verduras, flores, nieves y aguas frescas, huipiles, faldas, bordados, sedas, alebrijes, los pescaderos ocupan toda una calle, los fruteros y también los distribuidores de chapulines.</p> <p>Mercado IV Centenario Calle Independencia, esq. Av. División Oriente. Oaxaca, Oax. Artesanías y objetos de arte popular; también se vende queso y quesillo, frutas, verduras, flores, nieves y aguas frescas, huipiles, faldas, bordados, sedas, venta de chapulines. Los puestos de comida ofrecen, entomatadas, enfrijoladas o enchiladas con pollo frito o tasajo asado.</p> <p>Mercado 20 de Noviembre Circundado por las calles Aldama, Mina, Miguel Cabrera y 20 de Noviembre Oaxaca, Oax. Dedicado a la venta de comida, en fondas de comida oaxaqueña.</p> <p>Mercado de Abasto Av. Periférico Sur Oaxaca, Oax. Se vende desde las alfombras y cestas colgantes, comidas, frutas tropicales y trajes regionales, hasta amontonadas cabras, pollos, hortalizas y animales, tlayudas, blandas, queso, quesillo. Los sábados de mercado, se pueden ver a las tejedoras sentadas en el suelo que trabajan en sus telares, con blusas, rojo, blanco y negro, huipiles, pan, chocolate, jaulas de aves, de paja y de palma arneses, cuerdas, hamacas, bolsas, cestas y, todo esto está repartido en tres largos pasillos. También hay figuras realizadas con carrizo, platos, bastidores, camiones y aviones de juguete; y las jaulas de aves. En un centro de pasillo fabricantes de hamacas y, ya en la calle, los productores de San Antonino venden sus vegetales..</p>

	<p>Días de Mercado en los alrededores: Domingo: Tlacolula de Matamoros, Ayutla Mixe y San Antonino Castillo Velasco Lunes: Mihahuatlán de Porfirio Díaz e Ixtlán de Juárez Martes: Ayoquezco de Aldama y Santa María Atzompa Miércoles: Villa de Etla y Zimatlán de Álvarez Jueves: Zaachila y Ejutla de Crespo Viernes: Ocotlán de Morelos, San Bartolo Coyotepec, Santo Tomás Jalieza San Antonino Castillo Velasco</p>
<p>Festivales gastronómicos</p>	<p>La Guelaguetza Lugar: Oaxaca, Oax. Fecha: Julio Se celebra los dos últimos lunes de julio. Esta ceremonia se hace desde épocas anteriores a la conquista. Es para agradecer a los dioses por las buenas cosechas. También se le conoce como Lunes del Cerro. Hay danza, canto, muestras gastronómicas, etcétera.</p> <p>Calendas Lugar: Oaxaca, Oax. Fecha: Diciembre Desfile por las calles con música y comparsas. Las calendas parten de Santo Domingo y llegan al zócalo; a los asistentes se les da un farol de papel celofán y un caballito con mezcal.</p> <p>Fiesta de la virgen de la Candelaria. Lugar: Se celebra en varios municipios de Oaxaca, así como en la capital. Fecha: 2 de febrero.</p> <p>Noche de rábanos Lugar: Oaxaca, Oax. Fecha: 23 de diciembre En la Plaza de la Constitución se lleva a cabo un concurso de figuras de rábanos. Participan un gran número de hortelanos que escenifican con rábanos un pasaje tradicional, histórico o bíblico, de los cuales son seleccionados y premiados los mejores.</p> <p>Feria de la Tlayuda Lugar: San Antonio de la Cal Fecha: Julio</p>
<p>Recetarios</p>	<p>Sopa de guías de calabaza <u>Ingredientes</u> 2 elotes enteros. 3 elotes en rodajas. 12 guías de calabaza. ¼ kg de calabazas en trozos.</p>

1 manojo flor de calabaza.
1 manojo hojas de chipilín.
1 diente de ajo.
1 cebolla rebanada.
1 taza caldo de pollo.
Aceite.
Sal al gusto.
¼ kg masa para tortillas.
50 g manteca o asiento.
¼ cucharada de polvo para hornear.
Sal al gusto.

Preparación

1. Cocer los elotes en agua con sal. Cuando estén a media cocción agregar las calabazas. Retirar los elotes enteros cuando estén cocidos.
2. Agregar ajo y cebolla previamente acitronados.
3. Agregar las guías en trozos.
4. Agregar la flor de calabaza y el chipilín.
5. Desgranar los elotes enteros y licuarlos con caldo de pollo. Agregar a la sopa.
6. Para los chochoyotes batir la masa, la manteca o asiento, los polvos para hornear y la sal. Hacer bolitas y, con el dedo, hacerles un huequito. Dejar caer en la sopa.
7. Servir cuando los chochoyotes estén cocidos.

Cecina enchilada

Ingredientes

4 chiles anchos, asados y desvenados.
4 chiles guajillo, asados y desvenados.
1 kg de bisteces de res.
1 pizca de cominos.
12 pimientos gordas.
1 hoja de laurel.
1 cucharadita de canela en polvo.
Sal al gusto.
½ cucharada de orégano.
10 dientes de ajo.
½ taza de vinagre blanco.
1 taza de aceite.

Preparación

1. Remojar los chiles.
2. Licuar los chiles con el comino, la pimienta, el laurel, la canela, el orégano, el ajo, el vinagre y un

- poco de agua del remojo.
3. Untar sobre los bisteces y dejar reposar.
 4. Al momento de servir, escurrir y asar a la parrilla.
 5. Se pueden servir con tortillas, nopales, frijoles y salsa.

Mole de Pescado

Ingredientes

- 6 pescados cocineros o rayados.
- ½ kg de masa de maíz.
- ½ cebolla.
- 2 kg de tomate.
- 4 chiles guajillos.
- 2 ramas de epazote.
- Sal al gusto.

Preparación

1. El pescado se abre, se sala y se pone a orear al sol durante un día.
2. Al día siguiente, la masa de maíz se muele en metate con la cebolla, los tomates y los chiles.
3. En una olla de barro se pone agua a hervir y se le agrega la molienda.
4. Se le añaden los pescados y las ramas de epazote y la sal.
5. se deja hervir y se sirve para los novenarios de difuntos o para los cumpleaños.

Tamal de frijol crudo

Ingredientes

- 2 kg de masa de maíz.
- 1 l de frijol.
- 250 g de manteca.
- 40 hojas de totemoxtle.
- Sal al gusto.

Preparación

1. Los frijoles se dejan remojando en agua se secan y se escurren.
2. La masa de maíz se amasa con el frijol crudo, la manteca y la sal.
3. Se envuelven porciones de esta mezcla en hojas de totemoxtle atadas con fibras de la misma hoja.
4. En una olla hirviendo se introducen los tamales y se dejan cocinar 25 minutos.

Pollo Garnachero

Ingredientes

- 1 pollo entero.

	<p>1 kg de papas partidas en rebanadas. 1 cabeza de ajo. Sal al gusto. Para la salsa de verduras: 1 repollo. ½ kg de zanahorias. 4 chiles jalapeños, sin rabo, partidos en cuartos. 1 l de vinagre de piña. Aceite al gusto.</p> <p><u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se prepara una salsa de verduras picando un repollo entero con cuchillo o rallador, con zanahorias. cortadas en julianas y chiles jalapeños en rajadas. 2. Se agrega vinagre de piña y sala ala gusto. 3. El pollo se pone a cocer en una olla, con una cabeza de ajo. 4. Ya cocido el pollo, se pone a freír en la misma cacerola que las verduras y las rebanadas de papa. <p>Tlayudas</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <p>1 tlayuda o tortilla oaxaqueña. manteca de cerdo, la necesaria. 1/2 taza de frijoles refritos. 1/2 taza de repollo picado. 1/2 taza de quesillo Oaxaca. 1 bistec de carne asada en tiras. 1/2 taza de cebolla rebanada. 1/2 taza de rábano picado. 1/2 aguacate en rebanadas.</p> <p><u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un comal pon a calentar la manteca. Cuando esté derretida, fríe la tortilla por ambos lados. 2. Unta en la tortilla los frijoles y pon encima el repollo, el queso deshebrado y la carne asada. 3. Añádele encima la cebolla, los rábanos y el aguacate.
<p>Historias, leyendas mitos</p>	<p>Cumbia del mole</p> <p>Cuentan que en Oaxaca, se toma el mezcal con café (x2) Dicen que la hierba, le cura la mala fe (x2) A m me gusta el mole, mi soledad me va a moler (x2) Coro: Mi querida Soledad, me va a guisar un molito Por el cielo de Monterrey, de noche sueño contigo (x2)</p>

	<p>Se muele con cacahuete Se muele también el pan Se muele la almendra seca Se muele el chile también la sal Se muele ese chocolate Se muele la canela Se muele pimienta y clavo Se muele la mole entera (x2) Se muele, Se muele, Se muele, Se muele, Se muele, Se muele, Se muele Se muele ese chocolate Se muele también el pan Se muele al almendra seca Se muele el chile también la sal Se muele ese chocolate Se muele la canela Se muele pimienta y clavo Se muele la mole entera Se muele la mole entera Se muele la mole entera Cuentan que en Oaxaca con agua es el chocolate (x2) Dicen que en la fiesta todito se ha de quemar (x2) Para que haga su manda por la pasión de soledad (x2) Mi querida Soledad, me va a guisar un molito Por el cielo de Monterrey, de noche sueño contigo (x4)</p>
<p>Rutas gastronómicas</p>	<p>Ruta de los pueblos mancomunados Comunidad de ocho pueblos: Benito Juárez, La Neveria, Cuajimoloyas, Llano Grande, Latuvi, Lachatao, Amatlan y Yavesia. Algunos de estos municipios siguen conservando sus tradiciones rurales y el idioma zapoteco. Además de practicar el ecoturismo se puede disfrutar, en cada población, la deliciosa gastronomía oaxaqueña.</p>
<p>Fuentes</p>	<p>Bibliografía Kennedy, Diana, <i>Oaxaca al gusto</i>, Plenus, México, 2008. Conaculta, <i>Recetario Chocholteco de Oaxaca</i>, CONACULTA, México, 2003. Conaculta, <i>Recetario de la Costa de Oaxaca</i>, CONACULTA, México, 2004. Hernández López, Josefina y Merlín Arango, Roger, <i>Recetario Chinameco de Oaxaca</i>, Conaculta, México, 2004.</p> <p>Internet www.elclima.com.mx/fiestas_populares_en_oaxaca_de_juarez.htm</p>

ENTIDAD FEDERATIVA: DISTRITO FEDERAL

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	-
Productos de la región	<p>Agricultura: nopal, amaranto, romeritos, tejocote, capulín, maíz, olivos, chayotes.</p> <p>Pesca: charal, sapo, rana, ajolote y culebra de agua (están casi extintos, pero se encuentran todavía algunos ejemplares en Xochimilco, Tláhuac y Mixquic).</p> <p>Ganadería: son escasos, pero aún existe ganadería de traspatio en algunas colonias como el Pueblo de los Reyes en Coyoacán, en el Ajusco, en Xochimilco. En algunas zonas rurales de la Ciudad se crían pollos, gallinas y guajolotes.</p>
Alimentos tradicionales y productores	Dulces cristalizados, pasta de aceituna, aceite de olivo de Tulyehualco.
Comida típica	<p>Platillos salados: tacos de canasta, al pastor, de cabeza de res, de guisado, de carnitas, placeros, de barbacoa, bistec; antojitos como tlacoyos de haba frijol y requesón, huaraches, quesadillas, gorditas de chicharrón, pambazos, flautas, sopes, tortas, tamales; mole colorado, caldo de habas, quelites en caldillo de jitomate, verdolagas, chicharrón en salsa verde, carne de puerco en salsa verde con verdolagas, mole de olla, nopales en distintas presentaciones, mole con pollo, pipián con chilacayotes y carne de puerco; menudo, pozole rojo, <i>huauzontles</i>, peneques, esquites, elote con mayonesa y crema; manitas de pollo con chile y limón; cocteles de ostión, camarón y pambazos; tortas de jamón, quesillo, cubana, milanesa, queso de puerco, lomo, pierna, pavo, pastor, de tamal, de guisado y de plátano; tamales de dulce, de salsa verde con pollo o carne de puerco, tamales de mole, de salsa roja o de rajas con queso; esquites con epazote, elotes asados; sopa de fideos, sopa de hongos, sopas y cremas de verduras; albóndigas, tortitas de papa, picadillo, chiles rellenos, arroz rojo, lengua en salsa roja, bisteces empanizados, pechuga empanizada.</p> <p>Platillos dulces: camotes y calabaza en tacha, gelatinas de leche y agua, flan, raspados de agua con mermeladas de sabores, conos de helados de leche de vainilla, rompopo y fresa; esquimos de fresa, chocolate, vainilla y plátano; plátanos fritos con crema, azúcar y canela; muéganos, merengues, churros con chocolate, gorditas de manteca envueltas en pape de china, alegrías, pepitorias, duquesas, gaznates, capirotada, palanquetas, dulces de tamarindo, ates de guayaba y membrillo, jamoncillos y los dulces de temporada; cajeta y turrone, dulces hechos a base de huevo, licores y canela, como los huevos reales; <i>suspiros de monja</i> y aleluyas; buñuelos (de rodilla y de molde),</p>

	<p>algodones de azúcar, manzanas acarameladas, de herencia libanesa, dedos de novia, dulces de almendras, pistaches y miel frutas en almíbar y cristalizadas; alegrías, nieves de frutas, natillas, bizcochos, camote y manzanas cubiertas, paletas y nieves de leche y de agua con sabores como la guanábana, mamey, zapote, pistache, café, cajeta, chocolate, vainilla, grosella, entre otros. Frutas con chile, limón y sal.</p> <p>Bebidas: atole de pinole, arroz, cajeta, nuez y guayaba; champurrado de chocolate, amaranto, capulín, zarzamora; aguas de horchata, jamaica, piña, melón y guayaba, y limón con chía.</p> <p>Bebidas espirituosas: pulque.</p> <p>En Xochimilco</p> <p>Platillos salados: <i>tlapique</i> de pollo (tamal con menudencias de pollo), <i>tlapique</i> de sierra, <i>tlapique</i> de mariscos, <i>tlapique</i> de hueva de pescado, <i>huahutzontles</i> en chile pasilla, conejo al pulque, conejo teporingo (una especie endémica) en escabeche; tamales de quelite, pipián con chilacayote y costilla de cerdo, mole verde con carne de puerco; pato en chile guajillo con ensalada de acociles; mole rojo con ancas de rana, filete de carpa salseado con chile-atole; pepita con charales.</p> <p>Platillos dulces: amaranto, dulce cristalizado, pepitorias, nieves de Tulyehualco.</p> <p>Bebidas: atole, aguas de sabores.</p> <p>Bebidas espirituosas: pulque.</p>
Restaurantes	<p>Zona Sur</p> <p>Abuelo Agustín Insurgentes Sur #1660 Col. Florida Álvaro Obregón, D.F.</p> <p>Arroyo Insurgentes Sur #4003 Col. Tlalpan Álvaro Obregón Tel. (55) 55734344.</p> <p>Bazar de los sábados Plaza de San Jacinto #11 Entre Plaza San Jacinto y Calle de la Amargura Col. San Angel</p> <p>Zona Norte</p> <p>El Bajío Av. Cuitlahuac #2709 Delg. Azcapotzalco</p>

Tel. (55) 52343763

Los Panchos

Tolstoi #9

Col. Azures

Tel. (55) 52542082

Centro Histórico (Patrimonio de la Humanidad)

Bares y cantinas

Bar Alfonso

Motolinía #18

Centro Histórico

México, D. F.

Tel. (55) 55210290

Bar Gante

Gante #8

Centro Histórico

Tel. (55) 55183311†

Bar León

Brasil #5,

Centro Histórico,

México, D. F.

Bar Mata

Filomeno Mata #11 esq. 5 de Mayo, 3er. Piso

Centro Histórico

Bar Sobia

(Fundado desde 1951)

Palma #40, Sótano

Tel. (55) 55186834

La Cigarrera

Ernesto Pugibet #17

esq. Plaza de San Juan

Centro Histórico

Tel. (55) 55212216

La Llorona

Mesones #87, esq. 5 de febrero,

Centro Histórico

México, D. F.

La Nueva Luz

Gante #1 esquina Madero,

Centro Histórico,
México, D. F.

La Ópera

(Existe desde finales del s. XIX)

Calle 5 de Mayo #10

Centro Histórico,

Tel. (55) 55183514†

Mancera

Venustiano Carranza #49

Centro Histórico

México, D. F.

Tel. (55) 55219755

Salón Victoria

López #43,

Centro Histórico,

México, D. F.

Tenampa

Plaza Garibaldi, Eje Central

esq. Calle República de Honduras

Centro Histórico

México, D. F.

Restaurantes

Café Ciudad de México

Café del Palacio (Palacio de Bellas Artes)

Eje Central Lázaro Cárdenas y Av. Juárez

Centro Histórico

Tel. 5512-0807 / 2593 ext. 129 y130

Café Tacuba

Tacuba #28

Centro Histórico,

Del. Cuauhtémoc

México, D. F.

Tel. (55) 55184950, 55184950

Danubio

Uruguay #3,

Centro Histórico

Tel. (55) 55120912, 55210976

El Cardenal

Calle de Palma #23
Centro Histórico
México, D.F.
Tel. (55) 55218817

El Cardenal-Sheraton
Av. Juárez #70,
Centro Histórico
Tel. (55) 55186632, 55218815

El Rey del Pavo
Palma #32, entre Madero y 16 de Septiembre
Centro Histórico
Del. Cuauhtémoc
México, D. F.
Tel. (55) 55182810, 55183010

El Taquito
Carmen #69
Centro Histórico
México, D. F.
Tel. (55) 55267699, 55290931, 55295685

Fonda Don Chon
Regina #160,
Centro Histórico
C.P.06020
México, D. F.
Tel. (55) 55420863

Hostería de Santo Domingo
(Desde 1860)
Belisario Domínguez #72
Centro Histórico
Tel. (55) 265276 y 55101434

La Casa de las Sirenas
(Con Terraza a la Catedral y al Palacio Nacional)
Guatemala #32
Centro Histórico
México, D. F.

Las Delicias
Luis Moya #29, entre Victoria y Ayuntamiento
Centro Histórico
Tel. (55) 55188448

	<p>La Terraza, Hotel Majestic Madero #73 Centro Histórico Tel. (55) 21860009</p> <p>La Terraza y Lobby Bar (Gran Hotel de la Ciudad de México) 16 de Septiembre #82 Centro Histórico Tel. (55) 5510837700</p> <p>Los Girasoles Plaza Manuel Tolsá Centro Histórico, Tel. (55) 55100630</p> <p>Restaurante Plaza Mayor</p> <p>Xochimilco (Patrimonio de la Humanidad)</p> <p>Restaurantes</p> <p>Francés de la Montaña Carretera Federal a Cuernavaca #7575 Santiago Tepalcatlalpan Del. Xochimilco Tel. (55) 55840000 y 55843432</p> <p>La Carreta de Xochimilco Prol. División del Norte #5617 San Pedro Del. Xochimilco Tel. (55) 56754211 y 55550465</p> <p>La Valenciana Prol. División del Norte #5221 Potrero San Bernardino Del. Xochimilco Tel. (55) 56768891</p> <p>Restaurant Los Manantiales Calz. Xochimilco-Tulyehualco #60 Nativitas Del. Xochimilco, Tel. (55) 56760577 y 21564785</p>
Mercados	<p>Mercado de San Juan Ernesto Pugibet,</p>

Entre José María Marroquí y Luis Moya, a cuatro cuerdas del Eje Central Lázaro Cárdenas, Centro Histórico.

Con más de 55 años de existencia, en el mercado de San Juan se pueden encontrar los productos más extraños como, iguana, armadillo, venado, conejo, lechón, cabrito y carnero; codorniz, perdiz, pato, pichón, faisán, ganso, pavo y tortuga. En pescados y mariscos se vende anguila, mantarraya, atún y salmón fresco, pescado para la comida cantonesa y huevo de lisa, entre otros.

En el caso de frutas y verduras, se vende tomate de milpa o tomatillo, pepinos europeos, lechugas italiana y escarola, arúgula, yuca, *echalot*, chinchayote, azafrán de raíz, naranja agria, ayocote, quimbombó, plátano verde (muy utilizado en la comida colombiana y cubana), endibia, azafrán, curry, hongos de varias especies, pimientos (rojo, gorda, blanca, negra, verde), vainas de vainilla, albahaca y hoja santa, entre muchos otros productos.

Mercado de Sonora

Av. Fray Servando Teresa de Mier y Anillo de Circunvalación,
Col. Merced Balbuena.

Abierto desde hace 53 años; en este mercado se venden artículos esotéricos, de cocina, juguetes, disfraces para toda ocasión, cestería, loza, plantas medicinales, frutas y verduras entre muchas otras cosas.

Mercado de La Merced

Se ubica en las calles General Anaya, El Rosario, Adolfo Gurrión y Cabañas, con un gran espacio abierto hacia Anillo de Circunvalación.

El mercado de La Merced existe desde la época de la colonia, cuando se instalaba como mercado ambulante, hasta la época de 1950 cuando las autoridades construyeron un nuevo espacio. Las obras se iniciaron en 1956 y concluyeron el 23 de septiembre de 1957. Fue inaugurado por el entonces Presidente de la República Adolfo Ruiz Cortines y el jefe del entonces Departamento del Distrito Federal (DDF), Ernesto P. Uruchurtu. Tiene una Nave Mayor de 400 metros de longitud, con 3,205 puestos de fruta, verdura y legumbres; una nave menor con 496 expendios de abarrotes, carnes y pescados; un paso a desnivel destinado a la cestería, la cordelería y el arte popular; un anexo con 179 locales para la talabartería y la jarciaría, y otras secciones para dulces, juguetes, flores y plantas de ornato, lonchería y refresquerías.

Mercado de Jamaica

Av. Morelos, entre Congreso de la Unión y Guillermo Prieto,
Col. Jamaica.

Cuenta con más de 50 años de existencia y se caracteriza por tener un extenso surtido de arreglos florales y frutales, además de los tradicionales puestos de verduras y comidas.

	<p>Mercado de artesanías y comida Nativitas Calle del Mercado, esq. Antiguo Camino a Nativitas junto al Embarcadero del mismo nombre, Xochimilco.</p> <p>Mercado Xochimilco Netzahualcóyotl y Francisco I. Madero, Entre Av. Morelos y 16 de Septiembre, Centro Histórico de Xochimilco.</p> <p>Mercado de comida típica Centro Histórico de Xochimilco.</p>
<p>Festivales gastronómicos</p>	<p>Xochimilco</p> <p>Feria de la Nieve Se lleva a cabo en el mes de abril. Santiago Tulyehualco.</p> <p>Feria del Dulce Cristalizado Se lleva a cabo a finales de julio, principios de agosto. Santa Cruz Acalpixca</p> <p>Feria del Maíz y la Tortilla Se lleva a cabo a finales del mes de mayo y principios de junio.</p> <p>Feria del Olivo y el Amaranto Santiago Tulyehualco. Primeras semanas del mes de febrero.</p> <p>Coyoacán</p> <p>Feria del Tamal Última semana de enero, primera de febrero. Museo de Culturas Populares.</p> <p>Milpa Alta</p> <p>Feria del Mole Durante el mes de octubre. Carretera Xochimilco-Oaxtepec km 17.5</p>
<p>Recetas</p>	<p>Huevos navegantes</p> <p><u>Ingredientes</u> 10 nopales tiernos. 6 huevos.</p>

	<p>2 tazas de caldo. 2 jitomates. ½ cebolla. 1 ajo. 1 rama de cilantro. Chile seco (morita o de árbol). Aceite. Sal al gusto. <u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Licuar el jitomate con el ajo, media cebolla y los chiles. Colar, freír y sazonar. 10. Añadir los nopales, el cilantro y el caldo. 11. Llevar a hervor, bajar la flama y poner adentro los huevos enteros. 12. Servir una vez que los huevos estén cocidos. <p>Ajolote en chile verde con quintoniles</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <p>1 ajolote. ½ kg de tomate verde. 15 chiles serranos. ¼ de cebolla. 3 cucharadas de manteca. 2 dientes de ajo. 1 rollo de quintoniles. Sal al gusto. <u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Limpiar el ajolote. 10. Hervir los chiles, el tomate, la cebolla y el ajo. Moler. 11. Freír con un poco de manteca. Una vez que hierva agregar el ajolote en trozos y los quintoniles. Sazonar. 12. Servir cuando el ajolote esté cocido.
<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>Tintan y Su carnal Marcelo: “<i>a comer carnitas</i>”.</p> <p><i>Naranja Dulce Limón Partido</i> (lirica infantil).</p> <p><i>Arroz con leche</i> (lirica infantil).</p>
<p>Rutas gastronómicas</p>	<p>Zona Sur Xochimilco</p> <p>Este recorrido pasa por la zona lacustre de Xochimilco. Se puede visitar el Parque ecológico y mercado,</p>

probar dulces mexicanos y ver su elaboración en una fábrica casera. Para los que desean conocer cómo se elabora el mole, se realiza una visita a una fábrica comunal. La visita concluye con una comida a bordo de una trajinera, barca típica en la cual se puede pasear por los canales viendo las chinampas, una forma de cultivo cuyo origen se remonta al México prehispánico.

Coyoacán

En este barrio tradicional de la ciudad de México se combina la ruta gastronómica con la visita a museos, iglesias y edificaciones coloniales. La ruta inicia con un desayuno en uno de los restaurantes del centro de Coyoacán. Se visita el mercado, en donde un guía enseña a identificar y conocer los ingredientes de la cocina tradicional mexicana.

Se cuenta con tres opciones para comer:

La casa de un famoso cineasta mexicano en donde se imparte una clase práctica de sencilla pero auténtica cocina mexicana. Ahí mismo se come.

Se puede organizar una clase de cocina mexicana, práctica o de observación en un famoso restaurante de la zona. Se puede comer ahí mismo, ya que es uno de los mejores sitios de la ciudad para saborear la comida mexicana. Su cocina es auténtica, tradicional y al mismo tiempo, fina y deliciosa.

Otra posibilidad es comer en la casa colonial de la Chef Elsa Khal.

El resto de la jornada se puede dejar para hacer un recorrido cultural de la arquitectura colonial o visitar el Museo Frida Khalo, que fue casa de esta gran pintora.

San Ángel

Este recorrido se puede efectuar en sábado, lo cual permite una visita al Bazar de los sábados. Si la visita no se realiza ese día, se puede organizar una clase en un restaurante de comida mexicana. La clase se lleva a cabo en el salón privado del restaurante, que antes era una casa.

Chapultepec-Polanco

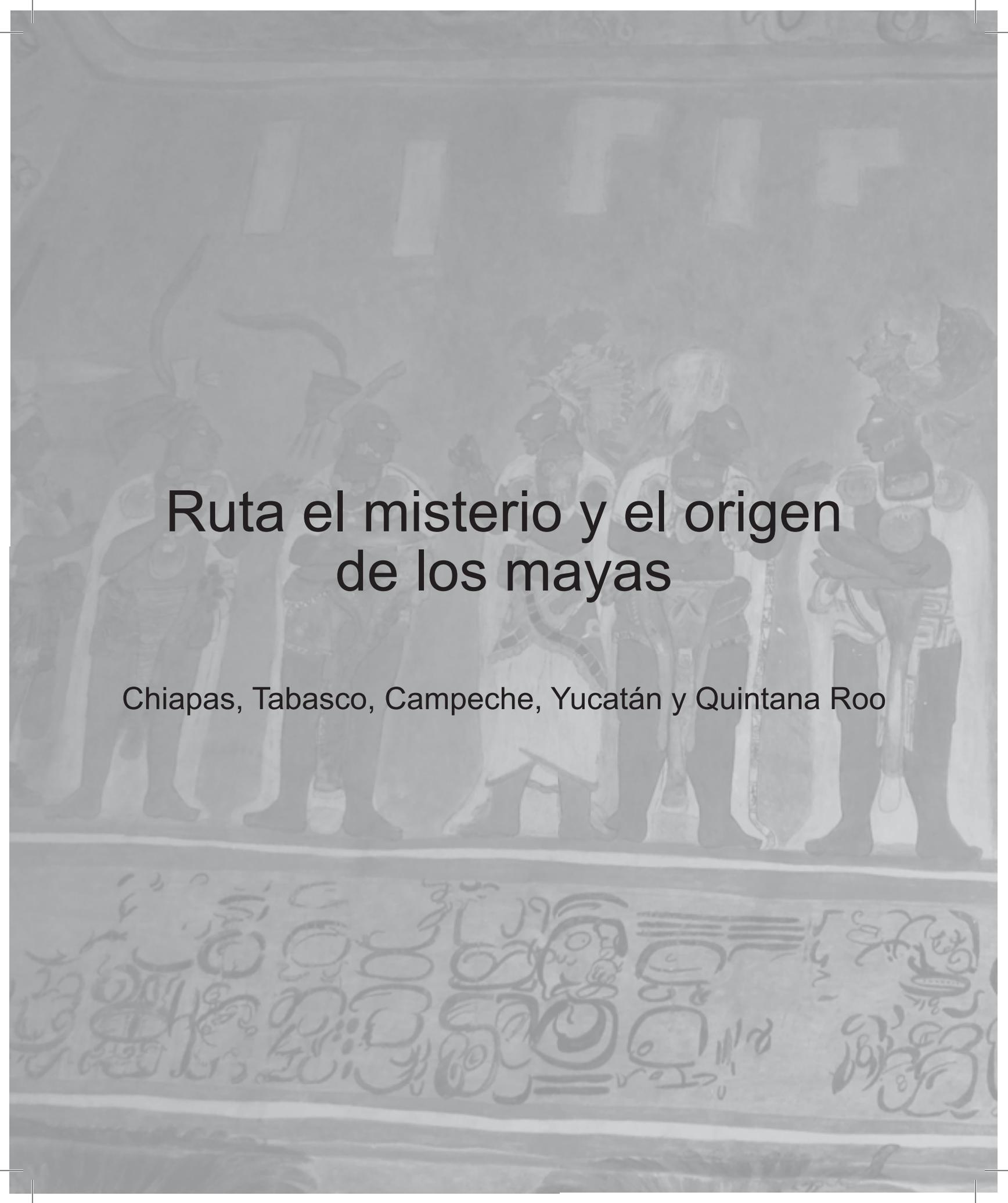
El día puede comenzar desayunando en una ex hacienda y posteriormente visitar los museos de la zona. Por la tarde, se puede visitar un restaurante de cocina mexicana, hacer un paseo por la zona comercial y tomar un café en algunos de los establecimientos del lugar. Para terminar la jornada, se puede cenar en un restaurante de especialidades mexicanas.

Zona Centro Histórico

Después de desayunar, se inicia un recorrido del área (a elegir entre el Templo Mayor, Muralismo Mexicano, Palacios de la Ciudad de México o Arquitectura Colonial), dependiendo de la ruta y de la hora, se puede comer en un restaurante mexicano. Además, se pueden visitar dulcerías típicas.

Ruta de las cantinas del Centro Histórico.

	<p>Ruta del amaranto, los olivos, los hongos y los nopales en Xochimilco, Tulyehualco y Tlalnepantla</p>
<p>Fuentes</p>	<p>Bibliografía Buenrostro, Marco, Cristina Barros, Isabel Méndez Parra, <i>Recetario del Nopal de Milpa Alta, D.F. y Colima</i>, conaculta-Dirección de Culturas Populares e Indígenas (Cocina indígena y popular #48), México D.F.2004. Cruz Díaz, Elpidia Elena,Librado Silva G., <i>Recetario Nahuatl de Milpa Alta, D.F.</i>, Conaculta-Dirección de Culturas Populares e Indígenas (Cocina indígena y popular #19), México D.F., 2004.</p> <p>Instituciones Secretaría de Turismo del Distrito Federal.</p>

The background of the page is a faded, grayscale image of a Mayan mural. The upper portion shows several standing figures in traditional attire, including tunics and loincloths, some with elaborate headdresses. The lower portion features a horizontal band of intricate hieroglyphs. The overall tone is historical and scholarly.

Ruta el misterio y el origen de los mayas

Chiapas, Tabasco, Campeche, Yucatán y Quintana Roo

ENTIDAD FEDERATIVA: CHIAPAS

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	<p>Café Chiapas Obtuvo la denominación de origen el 11 de julio de 2003. "Café Chiapas" es la denominación otorgada al café producido en los municipios de Ocozocoautla, San Cristóbal de las Casas, Copainalá, Comitán, Ángel Albino Corzo, Pichucalco, Bochil, Palenque, Ocosingo, Yajalón, Motozintla y Tapachula del estado de Chiapas. El producto es generado con las condiciones óptimas de suelo y clima de gran altura, el grano tiene una alta acidez, aroma intenso, sabor agradable y cuerpo denso. Los cafecultores chiapanecos cumplen con estrictas condiciones de calidad y toman en cuenta la tradición de cultivo que ha caracterizado a los campesinos de esta región del País. La planta del café es originaria de Etiopía.</p> <p>Mango Ataulfo del Soconusco Chiapas Obtuvo la denominación de origen el 4 agosto de 2003. La zona de producción del "Mango Ataulfo del Soconusco Chiapas" abarca los municipios de Suchiate, Frontera Hidalgo, Metapa, Tuxtla Chico, Tapachula, Mazatán, Huehuetán, Tuzantán, Huixtla, Villa Comaltitlán, Escuintla, Acacoyagua y Acapetahua; su producción se origina en el año de 1963, cuando se realizaron investigaciones sobre mango con diferentes materiales existentes en la región del Soconusco, detectando en un predio de Tapachula propiedad del señor Ataulfo Morales Gordillo, cinco árboles con características sobresalientes del fruto, de los cuales se han obtenido yemas y varetas para propagar este material en toda la región del Soconusco, en donde se le conoce y denomina comúnmente como Mango Ataulfo del Soconusco. Desde 1963 a la fecha se han establecido 15 mil hectáreas de este mango que representa cerca de 83% de la superficie cultivada con este frutal en la región, y cuyo volumen anual es aproximadamente 176 mil toneladas, por lo que ha generado fuentes de empleo, servicios, centros de investigación, agroindustrias, comercializadoras, infraestructura, asociaciones de productores y, por tanto, el reconocimiento por parte del H. Congreso del Estado de Chiapas.</p>
Productos de la región	<p>Agricultura: diversas especies de cultivos cíclicos y perennes. En cuanto a los productos cíclicos los cultivos con mayor superficie sembrada son: maíz, frijol, sorgo (grano), soya, cacahuate y ajonjolí. Los productos perennes: café, cacao, caña de azúcar, mango, plátano, palma de aceite y papaya maradol.</p> <p>Ganadería: bovinos, ganado porcino y aves de corral; ganado vacuno que sigue el sistema tradicional de crianza (producción de leche y becerros al destete, la engorda de novillos y la cría de sementales).</p> <p>Pesca: atún, tiburón, camarón, mojarra tilapia, tacazontle, berrugata, jaiba, sierra, bagre y robalo entre otros.</p>
Alimentos	Lácteos: se producen una gran variedad de quesos como el queso bola, crema, doble crema, botanero,

tradicionales y productores

quesillo, corazón de crema, queso fresco, panela, queso crema enchilado, cotija y otros más.

Queso de bola: producido en Ocosingo, funge como un elemento de identidad regional. Posee características propias que lo diferencian de otros quesos, derivadas de un proceso artesanal exclusivo de la región con condiciones climáticas propias.

Queso crema o doble crema: es de consistencia suave y color blanco, cuando se deja secar se puede espolvorear fácilmente. Tiene una textura y olor fuerte, similar al queso añejo.

Queso botanero: de tipo panela pero adicionado con jamón, chile o zanahoria cocida.

Quesillo o queso Oaxaca: se usa para hacer quesadillas, acompañar aguachiles y como botana.

Embutidos: la producción de embutidos se concentra en las ciudades altas, como San Cristóbal y Comitán. Los más populares son los chorizos, las butifarras, jamones de espaldilla y longanizas. La elaboración de este tipo de alimentos es representativa de la identidad mestiza.

Tamales: en el estado de Chiapas se cocinan aproximadamente 300 tipos de tamales que se preparan con masa de maíz, manteca y diferentes tipos de relleno, se envuelven con hoja de plátano y finalmente son horneados o hervidos.

Pan: en San Cristóbal de las Casas la elaboración casera de panes es una tradición, entre la que destacan: el pan cazueleja, que se ofrece en todas las fiestas, se elabora con huevo, pasas, nueces y coco; el pan marquesote, horneado en latas; el pan de fiesta, de formas caprichosas y cubiertos de ajonjolí; el pan de yema; el pan de manteca y las rosquillas.

Dulces: generalmente se expenden en las ferias de los pueblos y ciudades. En San Cristóbal de las Casas se elaboran estos productos y son colocados en envases pequeños llamados cajetes, cuyas tapas sirven de cucharas. Algunos dulces locales son el suspiro, dulce que se fabrica a base de yuca, particularmente en Chiapa de Corzo; el pucxinú, realizado con maíz y miel, recuerda los orígenes zoques de Tuxtla Gutiérrez; rosquillas, pintadas de amarillo y rojo.

Chocolate: elaborado a partir del cacao, es una de las aportaciones de México al mundo. Generalmente se tuesta y se muele, se le agrega canela, azúcar, almendras, se le da una segunda molida y aprovechando que está caliente, se hacen las tablillas con la ayuda de un molde.

Bebidas

Pozol: bebida preparada con maíz y cacao.

Taxcalate: bebida de maíz dorado en el horno junto con el cacao molido con canela, tortillas doradas y achiote que le da el color anaranjado, se disuelve en agua fría o leche con azúcar.

Café: generado con las condiciones óptimas de suelo y clima tiene una alta acidez, aroma intenso, sabor agradable y apreciable cuerpo. Se cultiva en los municipios de Ocozocoautla, San Cristóbal de las Casas, Copainalá, Comitán, Ángel Albino Corzo, Pichucalco, Bochil, Palenque, Ocosingo, Yajalón, Motozintla y

	<p>Tapachula. Nectarín: refresco tradicional en San Cristóbal de las Casas</p>
Comida típica	<p>Platillos salados: frijol con chipilín, chanfaina (menudencias de res picadas, sazonadas, envueltas en tripa y cocidas), tamales de iguana, armadillo guisado, tamales de chipilín, de bola, de elote; quesos, frijoles negros con carne seca de res, jamones y embutidos en San Cristóbal, sopa de pan, mole de guajolote, palmito de Corzo, tortuga en mole, carnes asadas, pescados y mariscos, armadillo, iguana, perdiz y jabalí, cochito al horno, pepita con tasajo, garnachas, tamal de bola, tamal de chipilín, tamal toro pinto y tamal cambray.</p> <p>Platillos dulces: de plátano, chilacayote, turrón, tostadas de coco, nuéganos, frutas en ate y en almíbar, dulces de yema, dulces de suspiros, gaznates, mazapanes, yuca, ajonjolí y coco rallado.</p> <p>Bebidas: pozol, taxcalate, chicha, agua de canela, jugo de caña fermentado y atole agrio.</p> <p>Bebidas con alcohol o espirituosas: aguardiente.</p>
Mercados	<p>Tuxtla Gutiérrez Mercado 20 de Noviembre 3a. Norte entre 1a. y 2a. Oriente, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas Mercado 24 de Junio Blvd. Fidel Velázquez s/n, Col. 24 de Junio, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas Mercado San Juan Calzada Pencil y calle Juan Sabines, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas Mercado 5 de Mayo 2a. Norte entre 11a. y 12a. Oriente Tuxtla Gutiérrez Chiapas</p> <p>Tapachula Mercado 22 de Noviembre Calle Abedul y Av. Avellana, Col. Patria Nueva, Tapachula, Chiapas Mercado Sebastián Escobar 10a Avenida Norte entre 3ª y 5ª Poniente, Tapachula, Chiapas Mercado Soconusco 14a Oriente entre Central y 1a Sur, Tapachula, Chiapas</p> <p>Comitán</p>

	<p>Mercado San Juan 14ª privada Norte entre 13ª y 17ª Poniente, Comitán, Chiapas</p> <p>Mercado 1º de Mayo 2ª Ave Norte Oriente y calle central Benito Juárez, Comitán, Chiapas</p> <p>Mercado El Cedro 5ª Calle Norte Oriente y Av. Los Pinos, Barrio El Cedro, Comitán, Chiapas</p> <p>Mercado San Agustín 7ª Calle Sur Oriente y 8ª Av. Oriente Sur, Barrio San Agustín, Comitán, Chiapas</p> <p>Central de Abastos Blvd. Belisario Domínguez y 11ª calle Sur Poniente San Cristóbal de las Casas, Chiapas.</p> <p>San Cristóbal de las Casas Mercado de San Cristóbal Entre Utrilla y Belisario Domínguez San Cristóbal de las Casas, Chiapas</p>
<p>Festivales gastronómicos</p>	<p>Fiesta de Ocozocoautla Ocozocoautla, Chis. Fecha: tres días antes del Miércoles de Ceniza. Se realiza un carnaval Zoque. Hay bailes típicos, música regional y cocina tradicional zoque.</p> <p>Fiesta Grande Chiapa de Corzo, Chis. Fecha: enero. Se preparan cochito horneado, pepita con tasajo, garnachas, chanfaina (menudencias de res picadas, sazonadas envueltas en tripa y cocidas), tamal de bola, de chipilín, toro pinto y cambray. También preparan atole agrio, dulces de suspiros y nuéganos.</p> <p>Feria de San Francisco de Asís Tonalá, Chis. Fecha: octubre (variable).</p> <p>Feria de la Primavera y de la Paz San Cristóbal de las Casas, Chis. Fecha: Domingo de Ramos.</p>
<p>Recetas</p>	<p>Cochito horneado</p>

Ingredientes

1 lechoncito (cochito) o 2 kg. de carne de cerdo maciza.
4 chiles chaborotes (chile manzano).
1 ramita de orégano.
1 ramita de tomillo.
6 hojas de laurel.
1 cabeza de ajo limpia.
15 g de pimientas.
2 cebollas medianas, en trozos.
1 rajita de canela.
2 tazas de vinagre.
1 cebolla picada.
1 lechuga picada.
Sal.

Manera de prepararse

- 1 Parta el lechón en cuatro pedazos y pínchelo por todas partes con la punta de un cuchillo. Coloque los pedazos en un recipiente hondo que pueda meterse al horno.
2. Licue juntos el vinagre, los chiles, el orégano, el tomillo, el laurel, el ajo, los granos de pimienta, la canela y los trozos de cebolla.
3. Unte este adobo en todo el lechón y déjelo marinar al fresco el mayor tiempo posible, de preferencia durante toda la noche.
4. Cuando vaya a guisar el lechón, agregue agua al recipiente hasta cubrir la carne y métalo en el horno a 250 ° cuidando que el cuerito del animal quede hacia el fondo del recipiente.
5. A la media hora, voltee la carne para que el cuerito dore bien, y hornee aproximadamente una hora más.
6. Lleve el cochito a la mesa adornado con la cebolla y la lechuga picadas.

Sopa de pan

Ingredientes

1 ½ de caldo de pollo.
4 panes de sal (bolillo).
2 zanahorias picadas.
10 ejotes picados.
¼ de taza de chícharos.
4 calabacitas picadas.
½ cebolla picada.
1 plátano macho, rebanado y frito.
2 huevos duros, cortados en rebanadas.
1 ramita de tomillo.
50 g de pasitas.

	<p>Manteca. Sal.</p> <p><u>Manera de prepararse</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el pan en rebanadas delgadas y ponerlas en el comal, a fuego mediano, para que se doren. 2. Cocer las verduras en una cazuela a fuego alto, cuidar que no queden demasiado cocidas. 3. En una olla grande (de preferencia de barro) y engrasarla muy bien con manteca. 4. Colocar en el fondo de la olla una capa de rebanadas de pan; cubrir con una capa de verduras mezcladas con el tomillo y el orégano, un poco de jitomate, un poco de cebolla, unas rebanadas de plátano y unas pasitas. 5. Acomodar en capas el pan, jitomate, cebolla, plátano y pasitas y terminar con una capa de pan. Por último, colocar encima de todo las rebanadas de huevo cocido. 6. Agregar el caldo cuidadosamente, hasta cubrir todas las capas. Tapar la olla y poner a fuego alto hasta que suelte el primer hervor. Retirar del fuego de inmediato y servir en tazones de boca ancha o en platos soperos.
<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>Leyenda del Chocolate</p> <p>“Las ricas señoras chiapanecas acostumbraban tomar una taza de chocolate durante la misa mayor en catedral y para ello ordenaban que sus doncellas les llevaran, desde sus casas, la bebida caliente acompañada de pastelillos. El obispo prohibió la costumbre por considerarla inadmisibles, no sólo por la falta de respeto hacia el acto sagrado sino también por la distracción que implicaba la llegada de las criadas, la colocación de las mesillas y el servir la bebida y la colación. Sin embargo, la prohibición no surtió ningún efecto y ante la desobediencia de las señoras, el obispo lanzó una excomunión contra todo el que osara comer y beber durante los servicios religiosos. La medida causó gran revuelo, las afectadas trataron de convencer al prelado de lo injusto de su medida solicitando para ello la intercesión de los dominicos, pero nada lograron; entonces decidieron no acudir más a misa a la catedral ni aportar limosnas para su mantenimiento y en cambio beneficiaron a los conventos, en cuyas iglesias no existían tales prohibiciones. Ante tal situación, el obispo extendió su excomunión y ordenó a toda la ciudad que acudiera a misa a la catedral, pero las mujeres no quisieron obedecerlo y se quedaron en sus casas un mes entero. Poco después el obispo cayó enfermo y pidió a los dominicos que lo recibieran en su enfermería, donde murió a los pocos días. Los médicos aseguraron que la causa de la muerte había sido un veneno y muchos sospecharon de una noble señora que tenía mucha familiaridad con uno de los pajes del prelado; éste, según los rumores, administró al prelado el veneno disuelto en una taza de chocolate.”</p>
<p>Rutas gastronómicas</p>	<p>Ruta del Café</p> <p>En la región del Soconusco existe una zona dedicada al cultivo del café. Ubicadas en la alta montaña, a una altitud de 1,250 metros sobre el nivel del mar y con una temperatura que oscila entre 16° y 22° C, se encuentran tres de las principales fincas cafetaleras que en conjunto forman la llamada Ruta del Café. El cultivo del café se inició en la Nueva España en 1790. Debido a la calidad y aceptación del café mexicano en el mundo, pronto se abrieron al cultivo nuevas zonas en los estados de Veracruz, Tabasco, Oaxaca y Chiapas. Actualmente México es uno de los productores de café de altura de excelente calidad y</p>

	<p>fama internacional. Para llegar, desde Tapachula, se debe tomar la carretera hacia Nueva Alemania y seguir los señalamientos que marcan la Ruta del Café. La distancia aproximada de recorrido es de 39 km y el tiempo estimado de traslado de 45 minutos.</p> <p>Finca Argovia Fue edificada en 1880 por una familia de origen suizo. La finca ofrece a los visitantes una gran variedad de recorridos (Senda de Beneficio, Senda de Flores y Senda de Mirador) en los que usted podrá conocer naturaleza, fauna, detalles de su fundación y algunos datos interesantes de su historia.</p> <p>Restaurante Tierra de Café Menú basado en elementos de cocina internacional fusionada con ingredientes mexicanos y técnicas europeas. Carretera Nueva Alemania km 39+2, Tapachula, Chiapas, www.argovia.com.mx Tel. 044 962 692 30 51 (satelital)</p> <p>Finca Hamburgo Administrada por la quinta generación de la familia Edelmann, la finca tiene una antigüedad de más de cien años, periodo durante el cual se han conservado las antiguas tradiciones del cultivo y beneficio del grano. 9ª Oriente núm. 54-A, C. P. 30700, Tapachula, Chiapas, www.fincahamburgo.com Tel. 01 (962) 626 75 78</p> <p>Finca Irlanda Fundada en 1928, es pionera mundial en la producción de café orgánico. En sus instalaciones se pueden conocer los procesos de siembra, beneficio y degustación del café, así como los pormenores de una producción ecológicamente sustentable. Cuenta con servicio de hospedaje. Oficinas 9a. Oriente núm. 54-A, Tapachula, Chiapas. uhidalgo@fincahamburgo.com Tel. 01 (962) 625 54 85</p>
Fuentes	<p>Bibliografía Flores Estrada Francisco, <i>Cocina exótica de Chiapas</i>, Conaculta-Dirección General de Culturas Populares, México, 2000. Conaculta, <i>Guías del Patrimonio Cultural y Turismo</i>, Conaculta-Coordinación Nacional de Patrimonio Cultural y Turismo. Conaculta, <i>Chiapas Rutas Culturales</i>, Conaculta-Coordinación Nacional de Patrimonio Cultural y Turismo, México, 2007. Diez de Urdanivia, Fernando, <i>Dichas y dichos de la gastronomía insólita mexicana</i>, Seminario de Cultura Mexicana / Luzam, México, 2003.</p> <p>Instituciones Gobierno del Estado de Chiapas</p>

ENTIDAD FEDERATIVA: TABASCO

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	Tabasco ha buscado la Denominación de Origen del Cacao. Hasta la fecha no han logrado obtenerla.
Productos de la región	<p>Agricultura: municipios de Tacotalpa, Jalapa, Teapa, Cárdenas, Comalcalco, Cunduacan, Teapa y Paraíso: destaca la siembra de maíz, frijol, arroz, caña de azúcar, cacao, plátano, pimienta, coco, copra, piña, palma africana de aceite y limón.</p> <p>Ganadería: en Tacotalpa, Jalapa, Teapa, Jonuta, Emiliano Zapata y Tenosique; bovinos, porcinos, ovinos, equinos, aves de corral, leche, quesos, carnes y huevos.</p> <p>Pesca: en las aguas de Centla, Paraíso y Cárdenas se pesca pejelagarto, camarón de río, camarón de mar, piguas, carpa herbívora, tilapia, ostión, bandera, cintilla, mojarra, peto y robalo.</p>
Alimentos tradicionales y productores	Quesos, chocolate
Comida típica	<p>Platillos salados: pejelagarto asado y en verde, <i>huliche</i> de pavo, tamalitos de <i>chipilín</i>, tamal de masa colada, jigote de pavo, ostión en escabeche, ostión ahumado al tapesco, chirmol de cangrejo, jaiba rellena de camarón, iguana adobada, chilpachole de camarón, caldo de mariscos, librilla en verde, <i>hicotea</i> (tortuga) en sangre; mojarra en <i>poxe</i>, fritas, asadas, sudadas, y en caldo; <i>guao</i> asado, en sangre, verde, relleno de camarón o mariscos; <i>piguas</i> al mojo de ajo, <i>mone</i> de pescado y de cerdo, mojarra en <i>huliche</i>, chirmol de cangrejo, pato y res, pavo en estofado, mondongo en <i>ajjaco</i>, carne salada con <i>chaya</i> y plátano verde.</p> <p>Por su parte, cada uno de los municipios tiene sus propios platillos que los distingue. Algunos ejemplos:</p> <p>Teapa Al llegar a Teapa, los visitantes pueden deleitarse con el exquisito sabor del queso y la longaniza.</p> <p>Jalpa De Méndez En este municipio se elabora queso de puerco, longaniza y butifarra.</p> <p>Macuspana En Macuspana se preparan platillos a partir de lo que se pesca en sus ríos y lagunas como: robalo, tortuga y pejelagarto.</p> <p>Nacajuca Biji Yokot'an es un corredor gastronómico, cultural, artesanal y turístico que enlaza a los municipios de Nacajuca y Jalpa de Méndez. Al recorrerlo se pueden degustar platillos prehispánicos y criollos, y conocer los atractivos turísticos de esta ruta.</p>

	<p>Paraíso Un platillo que destaca en la oferta gastronómica de este municipio son los ostiones al tapesco, que son ostiones cocinados a fuego directo en su concha, lo que les brinda un rico sabor ahumado.</p> <p>Jalapa En Jalapa existe una población llamada Jahuacapa que es reconocida por sus dulces tradicionales tales como los famosos dulces de <i>joloche</i> (dulces de frutas envueltos en hoja de maíz) acompañados de <i>chorote</i> (bebida refrescante de maíz y cacao) para combatir la sed y el calor del mediodía.</p> <p>Platillos dulces: platanitos rellenos, panal de rosa, conservas de coco, papaya, limón real, <i>cocoyol</i>, nanche, mango, ciruela, grosella, camote, sandía, naranja, piña con coco, pan relleno de membrillo, <i>manjar</i>, cocoyoles en almíbar, dulce de coco, calabaza, oreja de mico, leche, melcocha, melocotón, corazón de cacao, pan de plátano y chocolate.</p> <p>Antojitos: tamalitos de chipilín y frijol, manecas, chanchamitos, tortillas al mojo de ajo, butifarra, tostones de plátano, empanadas de pejelagarto, tamales de calabaza y camarón, tamalitos de maíz nuevo, torta de cigua, empanadas de camarón, tamalitos de chaya, enterrado de frijol y carne salada, topen y tortilla de coco.</p> <p>Bebidas: pozol frío, <i>chorote</i> (mezcla de maíz con cacao), chocolate caliente, pinol y polvillo de maíz, vino de cacao, agua de matalí, limón, naranja, guanábana, <i>chaya</i>, cacao, pitahaya, huapaque, y nanche.</p>
<p>Mercados Tradicionales</p>	<p>Mercado José María Pino Suárez, Villahermosa, Tab. Este ícono del estado fue creado hace más de 50 años. Anteriormente se encontraba ubicado en la zona remodelada del centro de Villahermosa, pero al comenzar con los trabajos de rescate del Centro Histórico se reubicó el mercado en donde se encuentra actualmente.</p> <p>Mercado de la Sierra, Villahermosa, Tab. Este mercado tiene una antigüedad de aproximada 40 años</p> <p>Mercado 20 de Noviembre Jalapa, Tab. Puede encontrar dulces envueltos en <i>joloche</i> de todos los sabores y chile amashito en todas sus presentaciones.</p>
<p>Festivales Gastronómicos</p>	<p>-</p>
<p>Recetas</p>	<p>Tamalitos de Chipilín <u>Ingredientes:</u> 2 kgs. De masa de maíz (no de harina de maíz). ½ lt. De manteca de cerdo.</p>

1 taza de hojas de chipilín (previamente lavadas).
Sal al gusto.
Agua, la suficiente.
Hojas de plátano soasadas, suficientes para la envoltura.

Ingredientes de la salsa:

1 kg. de tomate maduro (jitomate).
½ cebolla.
1 diente de ajo.
2 cucharadas de aceite o manteca de cerdo.
chiles amashitos o serranos.
sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Se bate o licua la masa en suficiente agua, hasta dejarla como atole, colándose en un *cedazo* fino por 2 ocasiones (los residuos se tiran).
2. Se pone a cocer a fuego lento, moviéndose constantemente para evitar que se pegue.
3. Cuando está caliente, antes de romper el hervor, se le agregan las hojas de chipilín, la manteca y la sal.
4. Se sigue moviendo hasta que la pasta comience a hacer burbujas que revientan.
5. Se baja el fuego y cuando la pasta está entre caliente y tibia, se envuelven los tamales en las hojas de plátano y se ponen a cocer al vapor.

Si desea prepararlos con carne de cerdo, deberá utilizar $\frac{3}{4}$ de pulpa cortada en trozos.

Se pone a cocer, luego se deshebra y se le agrega la pasta, después la manteca y cuando comience a hervir, las hojas de chipilín.

Preparación de la salsa:

1. Los tomates se pasan por agua caliente, se les quita la piel y las semillas, se licuan con la cebolla, el ajo, la pimienta, la sal y el chile.
2. Se pone a hervir con las cucharadas de aceite o de manteca de cerdo por 5 minutos aproximadamente.

Chirmol de res

Ingredientes:

1 kg. de carne de res en trozos.
1 bolita de masa de maíz (del tamaño de un limón).
5 tortillas muy tostadas (casi quemadas).
1 diente de ajo.
1 tomate mediano (jitomate).
½ cebolla mediana
¼ de taza de manteca de cerdo.

1 rama de epazote.

Achiote.

Sal al gusto.

Preparación:

1. Se pone a asar la carne.
2. Cuando esta medio asar, se pone a cocer en poco agua (que cubra solo la carne).
3. Se muelen o licuan las tortillas junto con la cebolla.
4. Los demás ingredientes se licuan aparte y se sofríen en la manteca, la que previamente se enrojeció en bastante achiote.
5. Cuando la carne se esté ablandando, se le agregan las tortillas licuadas con la cebolla y los demás ingredientes sofritos.
6. Se dejan hervir 20 minutos aproximadamente, hasta que la carne este suave.
7. Se bate la masa en poquita agua, se cuela en un cedazo fino y se le agrega a la carne, dejándolo hervir por 5 minutos, hasta que se espese el caldillo del guisado.

Uliche de pavo

Ingredientes:

1 pavo limpio y cortado en piezas.

4 dientes de ajo.

1 cebolla mediana.

2 cucharadas rasas de comino tostado.

½ kg. de maíz (cocido sin cal).

Sal al gusto.

Preparación:

1. Se pone a sancochar el pavo en suficiente agua, con la sal, el ajo machacado y la cebolla cortada en 4 partes.
2. Cuando la carne está suave, se saca del caldo, este se deja enfriar y se cuela.
3. Se muele el maíz junto con el comino tostado y se hace masa
4. Se cuela con un lienzo, un colador o un cedazo fino, agregándole más caldo, poniéndose a cocer a fuego lento y moviéndose constantemente para que no se pegue o haga grumos, hasta que quede como un atole ligero.
5. A punto de hervir, se le agrega la carne de pavo, dejándose cocer por 5 minutos.
6. Se sirve con manecas o tortillas. (hay quienes le adicionan un poco de polvo de semillas de calabaza tostadas y chiles asados que se muelen juntos).

Tamal de masa colada

Ingredientes:

2 kg de masa de nixtamal.

½ lt. de manteca de cerdo.

	<p>Sal al gusto. Agua, la suficiente. Hojas de plátano soasadas para envolver, las suficientes.</p> <p><u>Ingredientes de la salsa:</u> 1 kg. de tomate maduro (jitomate). ½ cebolla. 1 diente de ajo. 2 cucharadas de aceite o manteca de cerdo. Chiles amashitos o serranos. Sal y pimienta al gusto.</p> <p><u>Preparación de la masa:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se bate o licua la masa en suficiente agua, a dejarla como atole, colándose en un cedazo fino por 2 ocasiones (los residuos se tiran). 2. Se pone a cocer a fuego lento, moviéndose constantemente para evitar que se pegue. 3. Cuando esta caliente, antes de romper el hervor, se le agregan las hojas de chipilín, la manteca y la sal. 4. Se sigue moviendo hasta que la pasta comience a hacer burbujas que revientan. 5. Se baja el fuego y cuando la pasta este entre caliente y tibia, se envuelven los tamales en las hojas de plátano y se ponen a cocer al vapor. <p><u>Preparación de la salsa:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los tomates se pasan por agua caliente, se les quita la piel y las semillas, se licuan con la cebolla, el ajo, la pimienta, la sal y el chile. 2. Se pone a hervir con las cucharadas de aceite o de manteca de cerdo por 5 minutos aproximadamente. <p><u>Ingredientes del relleno:</u> 1 kg de pulpa o costilla de cerdo o una gallina cortada en piezas. 4 chiles anchos. 4 chiles guajillo. 3 hojas de epazote. 2 cucharadas de semillas de calabaza. 1 tomate grande (jitomate). ½ cebolla. 4 dientes de ajo. 2 tortillas fritas. Sal al gusto. Hojas de plátano asadas, las suficientes.</p> <p><u>Preparación de la carne:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se fríen el total de los ingredientes. 2. Se licuan con una taza de agua, luego se cuele, se le agrega la sal al gusto y se pone a hervir por
--	---

5 minutos.

3. Se le adiciona la carne cruda cortada en pedazos pequeños, se tapa y se deja cocer hasta que empiece a ablandar.
4. Cuando enfría, se rellenan los tamales con ella, para lo que a cada porción de masa, se le deja un espacio en el centro en el que se colocas la carne con una buena dotación de salsa.
5. Se envuelve en la hoja de plátano y se pone a cocer al vapor.

Jigote de pavo

Ingredientes:

1 pavo mediano vivo.

2 tomates (jitomate).

1 cebolla mediana.

1 chile dulce.

4 dientes de ajo.

3 cucharadas de arroz.

3 cucharadas de manteca o aceite.

Aceitunas, alcaparras, almendras, pasitas, orégano, comino, pimienta y achiote al gusto.

Sal al gusto.

Preparación:

1. Se cuelga de las patas el pavo vivo, se le doblan y cruzan las alas por la parte posterior para que no aletee, se le dobla la cabeza hacia abajo, uniendo el pico con el cuello, se le lava bien y se procede a hacerle un corte en el cráneo, profundo, que se rompa el hueso y destruya la masa encefálica, dejándolo desangrar; recogiendo la sangre en un recipiente.
2. Al desangrarse completamente, se procede a desplumarlo y limpiarlo perfectamente, cortándolo en piezas y poniéndolo a cocer con suficiente agua.
3. La sangre coagulada se pone a cocer con suficiente agua.
4. Cuando el pavo está suave, se pica completamente en cubitos, junto con la sangre, la chacha (molleja) y el hígado.
5. Se sofríe el tomate, la cebolla y el chile dulce, finamente picados o licuados, en la manteca o aceite, previamente coloreado con achiote. Agregue el ajo, el comino, el orégano y la pimienta licuados con poquita agua, luego las almendras, aceitunas y alcaparras picadas y las pasitas enteras.
6. Ya frito, agregue la carne, la sangre, las menudencias y un litro del caldo de pavo y deje cocer por 5 minutos.
7. Agregue las cucharaditas de arroz previamente remojadas y licuadas en ½ litro de agua y coladas en un lienzo.
8. Se adiciona la sal al gusto, moviéndose durante ½ minuto aproximadamente y se deja cocer 5 minutos.

	<p>Picadillo</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <p>½ kg. de carne de res. ½ kg. de carne de cerdo. 1 tomate (jitomate). ½ cebolla. 1 chile dulce. 3 cucharadas de manteca de cerdo o aceite. Achiote. Pasitas, aceitunas, almendras y sal al gusto.</p> <p><u>Preparación:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se cuece la carne con suficiente agua y sal. 2. Cuando la carne este cocida se pica finamente. 3. El tomate, la cebolla, los dientes de ajo y el chile dulce también se pican finamente y se fríen en la manteca o aceite, previamente coloreado con bastante achiote. 4. Se le agrega la carne picada, las aceitunas (sin hueso), y las almendras bien picaditas, las pasas se dejan enteras. 5. Se dejan freír por 5 minutos. <p>Platanitos rellenos</p> <p><u>Ingredientes:</u></p> <p>5 plátanos macho Tabasco, amarillos (sin manchas negras).</p> <p><u>Preparación:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se le cortan las puntas a los plátanos, se parten por mitad con todo y cáscara. 2. Se ponen a cocer, cuando empiecen a querer salirse de las cáscaras, se sacan del agua y se dejan enfriar. 3. Ya fríos se muelen en metate o en molino de nixtamal. 4. Se hacen tortillas delgadas, un poco más chicas que las de tamaño normal, con una tortilladora. 5. A cada una se le coloca el relleno a lo largo, enrollándose y haciendo un platanito o puritos que se pega con los dedos húmedos. 6. Se fríen en aceite muy caliente hasta que doren. <p><u>Relleno:</u></p> <p>Puede ser de queso con azúcar, de queso crema seco tabasco, y queso sólo de desmoronar, para lo que se requeriría ½ kg. de picadillo de carne.</p>
<p>Rutas gastronómicas</p>	<p>Ruta Gastronómica y Artesanal “Biji Yokot ‘An”: en los Municipios de Cunduacan, Comalcalco, Jalpa de Méndez y Paraíso, se puede encontrar comida típica, pescados y mariscos en todas sus presentaciones, dulces de coco, leche y piña y bebida de pozol hecha a base de maíz y cacao.</p>

	<p>Ruta del Chocolate: comprende las haciendas cacoteras de La Luz, Jesús María y fábrica de chocolates Cacep y Génesis, donde se realizan recorridos y talleres para la elaboración del chocolate en todas sus presentaciones y cuidado del medio ambiente. Las haciendas están localizadas en los Municipios de Comalcalco y Cunduacán.</p> <p>Ruta Gastronómica Paraíso-El Bellote-Chiltepec: en los municipios de Paraíso y Centla, se pueden encontrar infinidad de restaurantes y palapas para degustar pescados, mariscos preparados con las especialidades de la región.</p> <p>Tapijulapa: existe el corredor Gastronómico llamado “El Sabor de la Sierra”, creado para difundir y promover las artes culinarias del lugar, y que funciona todos los fines de semana para disfrutar de los sabores de la cocina zoque y chole.</p>
<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>Mercado de Villahermosa</p> <p>Letra y Música: Pepe del Rivero</p> <p>Mercado de Villahermosa Con olor a pan de huevo, a queso y requesón, Tamalito de maíz nuevo, Longaniza y chicharrón. Eres rey del chanchamitop, La pigua y el camarón También el pescado frito, Mercado de Villahermosa te dedico mi pregón. Chivirivito, traigo caimito La dulce guaya, piña sabrosa, El marañon y la pitahaya El tamalito y la pomarroza. Chivirivito, dulce de coco El chocolate dulce y amargo, Tu boca hermosa panal de rosa, Sabe a conserva de Torno Largo</p>
<p>Fuentes</p>	<p>Internet sectur.tabasco.gob.mx www.visitetabasco.com</p> <p>Instituciones Secretaría de Turismo del Estado de Tabasco</p>

ENTIDAD FEDERATIVA: CAMPECHE

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	-
Productos de la Región	<p>Agricultura: se cultivan diversos productos como aguacate, tomate, maíz, sorgo, soya, frijol, zapote, melón, nanche, naranja, papaya, piña, copra, sandía, guanábana, tamarindo, toronja, caña, arroz, camote, marañón, mango y mamey; cítricos como limón, naranja agria y mandarina; hortalizas como calabacitas, calabaza, chihua, chiles y cacahuete, en todos los municipios del estado.</p> <p>Ganadería: la actividad ganadera se basa principalmente en la cría de ganado bovino, porcino y la avicultura.</p> <p>Caza: en ocho municipios de Campeche se producen especies como camarón, palometa, esmedregal, corvina, pejelagarto, mojarras, tenhuallaca, paleta y tilapia.</p> <p>Pesca: peces (rubia, cherna, pargo, sierra, mero, guachinango, sardina, róbalo, cazón, pejelagarto, mojarra y bobo, pámpano), mariscos (camarón, calamar, pulpo, raya, jaiaba, manos de cangrejo, ostión, langosta, caracol rojo y negro, almejas). La Reserva Ecológica de la Laguna de Términos, está destinada a la protección de especies como pejelagarto, mojarra y bobo, pámpano. Como consecuencia de la gran productividad se registra también una alta diversidad de fauna con enorme importancia cinegética y de consumo: 132 de esas especies tienen importancia comercial.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Embutidos: se elaboran artesanalmente chorizo, queso de puerco y longaniza en Palizada.</p> <p>Quesos: su fabricación es de tipo artesanal y se producen en los municipios de Campeche, Carmen, Champotón, Escárcega y Candelaria.</p> <p>Chocolate: microindustrias artesanales en el municipio de Campeche elaboran productos de chocolate para bebidas calientes y frías, confitería y tipo gourmet.</p> <p>Café: en la ciudad de Campeche muelen el café y lo ofrecen en diferentes presentaciones, por ejemplo, para hotelería, presentación individual que dan como cortesía.</p> <p>Tostadas de maíz: empresas que se localizan en el municipio de Campeche las producen en varias presentaciones y sabores.</p> <p>Tortillas de harina: Empresas dedicadas a este tipo de producto se encuentran en los municipios de Campeche y Champotón.</p> <p>Refrescos endulzados de la región: son varias empresas que los producen, se elaboran</p>

	<p>con frutas de la región como pitaya, jamaica, limón y horchata de arroz. Estas empresas se ubican principalmente en Campeche y Carmen.</p> <p>Dulceros: negocios en todo el estado elaboran dulces en almíbar (nance, ciruela, piña, higo, ciricote, ic, cocoyol, calabaza, camote, marañón, yuca, piñón, y melocotón), entre otros.</p> <p>Postres Finos: sopa borracha, yemate, bienmesabe, suspiros, besitos, rosquillas de canela, nueces de almendra, islas flotantes, migas de la reina, manjar blanco, piononos, jiricaya, mazapán, cocada, coco blanco, coco negro, limones rellenos de coco, coco en budín, coco melado, coco atropellado, turrón de pepita, flan de guanábana, torta de leche, alfonsinos, colombinos, rebozados de leche, brazo de gitana, cafiruletas, alfeñiques, <i>muxues</i>, huevos reales, calabaza melada y dulces cristalizados.</p> <p>Pan: además de los particulares que elaboran para la venta a domicilio hay panaderías que producen pasteles, pastas, galletas, panes de huevo (francés, cocotazo y marquezote), panes de levadura (riñón, conchas y glorias), pan de <i>Pomuch</i>,¹ panes de agua (roschas, rosquitas, cuernos y biscochos), panes de sal (galletas, bastones y rosquetitas), panes de nata (galletitas, biscochitos salados y panecillos), panes de manteca (mantecadas, polvorones, hojaldra de jamón y queso, hojarasca, arepas y hojuelas) y panes de chocolate y anís, entre otros muchos.</p>
Comida típica	<p>Entremeses: salchicha victoria, galantina de pavo, pechuga de faisán, jamón claveteado, salchichón de pezuña, queso de puerco, huevitas de robalo, tomate rellenos, galletas doradas de seso frito, paté de hígado, paté de pollo, pierna alemana y; ensaladas de pepino, de remolacha, de chayote, de calabacitas, de aguacate, de camarones, de pulpo, de cangrejo, de tomate, campechana mixta y de pescado. Cocteles de camarón enano, de ostión, de caracol y campechana de camarón, ostión, caracol y cangrejo;</p> <p>Botanas: aceitunas adobadas, aceitunas horneadas envueltas en tocineta, hojuelas de berenjena frita con leche, ajos curtidos, caracolitos, curtidos en general, ciruelas escabechadas con chile, paté de camarón, caviar campechano de huevitas de corvina molidas, hueva frita y regia, cuadritos tostados con hueva a las tres haches y galletas en mantequilladas con escabeche a base de ajos.</p> <p>Salados: panuchos, pan, empanadas, pámpano en escabeche, camarones al coco, chile <i>x'catíc</i> relleno de cazón, tamales de harina colada rellenos de picadillo de puerco, de puerco con salsa de achiote, de hoja de chaya; queso relleno de cochinita pibil, relleno negro, salsa de chile habanero, carne de gallo, frijol con puerco, venado en pibil. Costillas a la parrilla, adobado, butifarra, chorizo de Campeche, patiambó, morcilla y en naranja agria; venado: en salpicón, jigote, filete y bistec; lengua: entomatada, adobada, ahumada, mechada y rellena; tortuga: en su concha, ajiaco, bistec, adobada y en estofado; res: pastel de picadillo, torta de seso, sesos rebozados, cuete con hígado, carne rica, mondongo a la campechana, albóndigas, guisado con papas, filete al horno con tocino, bistec de cazuela, abutifarrada, tortitas fritas y filete. Calabacitas rellenas con picadillo y fritas con puerco frito, y calabaza amarilla; de tomate, de papa, de cherna, de tortuga, de cojinúa, de ostiones con galletas de</p>

	<p>soda, de cocochas y de pescado.</p> <p>Sopas: de lima, gazpacho de galletas marinas, frangollo, arroz azafranado, a la valenciana, negro, con camarón, ostión, cherna o cangrejos, sierra en pan de pescado, turco, calamares, lenteja y escabeche; menudo; morisco y costrada de estofado de pollo.</p> <p>Platillos nativos</p> <p>Ensalada de <i>jolchoch</i> (jícama, naranja y sal con chile y salsa de <i>xnipec</i> (cebolla, tomate, chile habanero y naranja agria), botanitas (zaquitos o pichichis, charal frito, tortitas de masa revueltas con frijol, chicharrón y venado molidos, tostaditas fritas con manteca y cubiertas con <i>silquipac</i> y tostaditas fritas con frijol <i>cabash</i>, cebolla roja y queso).</p> <p>Sopas de caita y bollos de masa, de tortilla y de pan, en caldo de carne y frijol, caldo de <i>bosh</i>, de cabeza de pescado, de elote y crema de maíz; pescados: tamal de pámpano, cochinita en salpicón, tamal de cangrejo, tamal de corvina, pargo en <i>mac-cún</i>, pargo en <i>poc-chuc</i>, raya frita con pepita y salsa de tomate, tamal de cazón, <i>tiquinipat</i> (polvo de cazón con cilantro, naranja agria, manteca de cerdo y chile colorado molido), joroques de cazón, pan de cazón, vaporcitos de cazón y codzitos de cazón.</p> <p>Tamales colados de gallina, de hoja de pollo, de puerco, de sacá, imperiales, de maíz nuevo, tamal de elote, de chaya, con huevo duro, congrí de <i>xpelón</i>; pan de <i>xpelón</i>, tobilitos de maíz nuevo, <i>kol</i> de gallo, de pavo del monte, tamales torteados de picadillo, pibipollos, merienda peninsular y <i>kol</i> de venado adobado.</p> <p>Platillos regionales: pavo en relleno blanco, en relleno negro, gallina en pipián, pollos pibiles, cochinita pibil, frijol con puerco, lechón tostado, mondongo <i>kabic</i>, asadura o gandinga, pipián de venado, chocolomo de res recién muerta, <i>tzanchac</i>, empanadas de picadillo, chaya frita con pepita molida, caita rellena de picadillo, papadzul, queso relleno, papafrijol, enfrijoladas, enchiladas con crema y <i>but</i>, empanadas de nata, garnachas, sincronizados, venado en salpicón, jaleb (puerco de monte pibil), venado pibil, <i>huech</i> (armadillo) adobado, tortillas gruesas de manteca y sal, tortillas pellizcadas con salpicón y chile colorado molido.</p> <p>Dulces: nieves y helados de frutas, dulces en almíbar, turrone y campechanas.</p> <p>Bebidas: tanchuacá y aguas de frutas frescas.</p>
<p>Mercados tradicionales</p>	<p>Mercado Pedro Sainz de Baranda San Francisco de Campeche, Campeche Alimentos típicos regionales, antojitos a base de masa, lechón tostado, mariscos, pan y dulces.</p> <p>Mercado Alonso Felipe de Andrade Ciudad del Carmen, Camp.</p>
<p>Festivales gastronómicos</p>	<p>Fiesta en honor de la Virgen del Carmen Lugar: Ciudad del Carmen, Campeche Fecha: Julio</p>

	<p>Comida típica regional, eventos religiosos, juegos mecánicos, exposiciones y bailes.</p> <p>Feria de San Román Lugar: San Francisco de Campeche, Camp. Fecha: Septiembre Comida típica regional, eventos religiosos, juegos mecánicos, exposiciones y bailes.</p> <p>Feria de San Francisco Lugar: San Francisco de Campeche, Camp. Fecha: primera semana de octubre.</p> <p>Muestra de Panadería en la Plazuela de San Francisco en la Ciudad de Campeche Lugar: El Claustro del Instituto Campechano San Francisco de Campeche, Camp. Fecha: Octubre</p>
<p>Recetas</p>	<p>Caviar Campechano <u>Ingredientes:</u> Una huevo de liza cocida. Un cuarto de taza de aceite de oliva. Sal al gusto. <u>Para la salsa</u> Una taza de aceite de oliva. Dos pimientos morrones rojos despepitados y picados. Un pimiento morrón de lata picado. Una cebolla mediana picada. Cuatro tomates <i>saladet</i> picados. Una cucharadita de perejil. Una cucharadita de orégano. Tres hojas de laurel. Una bolsa de totopos. <u>Procedimiento</u> 1. La huevo se ralla y se desmenuza, se le añade la salsa, el cuarto de taza de aceite y sal a gusto. 2. Para hacer la salsa, en una taza de aceite de oliva se sofríen todos los ingredientes hasta que estén chinitos, se sazonan con sal al gusto y se cuele en una coladera gruesa presionándola bien.</p> <p>Crepas De Cangrejo Moro <u>Ingredientes:</u></p>

	<p>100 gramos de pulpa de cangrejo. Un cuarto pimiento verde picado. Una cebollita picada. Una onza de brandy. Una onza de vino blanco. Una taza de salsa bechamel. 20 gramos de queso manchego rallado. Una cucharada de queso parmesano rallado. Dos crepas preparadas. Sal y pimienta al gusto y mantequilla la necesaria.</p> <p><u>Preparación:</u></p> <p>1. En dos cucharadas de mantequilla caliente se fríen el pimiento y la cebolla y se le agrega y se sazona con sal y pimienta, esto se flamea con el brandy y se le agrega el vino blanco y la mitad de la salsa bechamel. Se cocina a fuego suave hasta que reseca: se rellenan las crepas con la pasta . Se enrollan y se ponen en un refractario engrasado con mantequilla. Se bañan con el resto de la salsa bechamel y se ro-cían con los quesos manchego y parmesano, hasta gratinar en el horno. Se deben servir calientes y decoradas en un plato.</p> <p>Salsa Bechamel</p> <p><u>Ingredientes:</u></p> <p>Cuatro tazas de leche. Cuatro cucharadas de harina. Dos cucharadas de mantequilla. Un diente de ajo. Dos cucharadas de cebolla picada. Dos yemas de huevo.</p> <p><u>Preparación:</u></p> <p>Se fríen en la mantequilla el ajo y la cebolla picaditos, ya transparentes se le pone la harina sin dejar de mover y cuando empiece a dorar se le pone la leche, poco a poco, cuando esté bien ligada y que haya hervido se le pone la sal y las dos yemas, meneando con fuerza para que no se hagan bolas fuera de la lumbre.</p>
Fuentes	<p>Bibliografía</p> <p>Escalante de DeVecchi, Viola María, <i>Cocinando con mi abuela</i>, DIF Campeche / Gobierno del Estado, Campeche, 2003. Lavalle de Hernández M., Faustina <i>La exquisita cocina de Campeche: 400 recetas experimentadas</i>, Asociación de Damas para Ayuda y Servicio del Anciano Campechano, Campeche, 1939. Botella, Ofelia, <i>Recetario popular de Campeche</i>, Dirección General de Culturas Populares-Conaculta, México, 2000.</p> <p>Instituciones</p> <p>Información enviado por la Secretaría de Turismo de Campeche y el Instituto de Cultura de Campeche</p>

ENTIDAD FEDERATIVA: YUCATÁN

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	<p>Chile habanero El fruto del Chile habanero de la Península de Yucatán se considera uno de los chiles más picantes del mundo. Los factores naturales y características del suelo son ideales para su producción. La declaratoria, publicada en junio de 2010, ampara el fruto y productos derivados producidos en la Península de Yucatán. Específicamente, los productos terminados protegidos son: el chile habanero fresco, en estado inmaduro o maduro; en curtido; en pasta; deshidratado entero, y en polvo; y chile en salsas.</p>
Productos de la región	<p>Agricultura: cebollitas de Ixil (variedad híbrida que sólo se cultiva en el municipio de Ixil); chaya, calabaza de milpa, ibes, xpelón, frijol de milpa, variedad de jícama de semilla amarilla (mejenchican), variedad del maíz (Xmejen Nal (nal t'eel)- precoz, chikindzonot-cielo corto, X-Chuny nal- intermedio, X-nuk nal- tardío), todas especies endógenas; frutas: anona, guaya, ciricote, papaya mamey, cebollina, chile xcatic, chile maax y ciruela chi aval. Caza: pavo de monte (kuts), conejo silvestre (tuul), armadillo (weech), codorniz (beech), venado (keh), iguano (hu), tusa (uso como alimento y curativo) (baa), tepescuincle (jaleb), tejón (chi ik) sereke (tzuu) y chachalaca (baach). Crianza: puerco indio o criollo (keken), gallina criolla (kaax), pavo criollo (tso), paloma (ch'fich' joonaj) y ganado criollo (wakax).</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Xtabentun: licor hecho de maíz y miel que es consumido en la Región Oriente de Yucatán. Longaniza de Valladolid: embutido de carne de puerco que se produce en el municipio de Valladolid, Yuc. Carne asada: producto alimenticio de puerco que se produce en el municipio de Temozón, Yuc. Recados para condimentar alimentos: productos elaborados con material de la región de manera cacera que son utilizados para condimentar alimentos. Se elaboran en toda la entidad, principalmente el Achio'ote. Pepita molida: se usa para sikil pak (salsa de pepita de calabaza, epazote, chile habanero y tomate. "Ha-sikil-pak") Frutas en conserva: camote, papaya, ciruela aval y cocoyol. Chiles curtidos en conserva</p>
Comida típica	<p>Platillos salados (mayas) Ja'Sikil P'aak: tomate sancochado con pepita molida y chile; Sikilpak: tomate asado y pepita molida; Dzanchaak de Chaya: chaya sancochada con pepita molida; Polkán: tortita de masa embutida con cebolla, pepita y cilantro; Piib de Gallina: pollo con achiote, cocido bajo tierra; Tzi'ik de venado: salpicón; To'obil Jolo'och: tortita de masa con carne de gallina y cerdo; Dzoto'Obil Chaay: tamal de</p>

	<p>masa con chaya, pepita molida y huevo; pipián: para esta comida se utiliza pepita con recaudo rojo con agua y epazote, se le agrega levadura; Chirmole: comida tradicional con frijol, sal, epazote, recado negro, levadura de masa de maíz colado; sopa de tortilla con frijol; calabaza frita: calabaza sancochada con un poco de sal Joroch, (comida elaborada con calabazas tiernas de la variedad de la chihua); Toksel: comida elaborada con ibes tiernos, sancochadas revueltos con la pepita molida (se cuece con piedras al rojo vivo); Kool de pavo de monte: platillo tradicional del estado. Además, brazo de reina (alimento con masa, chaya y manteca), queso relleno, escabeche de Valladolid salpimentado, relleno negro, relleno blanco, cochinita, sopa de lima, papadzul, panucho, salbute, frijol con puerco, puchero vaquero, choco lomo alcaparrado, tamales torteados (reellenos de carne molida o pollo y envueltos en hoja de plátano), tamales colados y tamales vaporcitos (reellenos de ibes, frijol o xpelon).</p> <p>Platillos dulces: dulce de pepita de calabaza, arepas de harina con la canela, azúcar, manteca y anís; cremitas de coco, dulce de yuca, de cocoyol, de almíbar de pepita, de nance, de ciricote, de ciruela, de papaya y de frijol.</p> <p>Bebidas: atole nuevo (de masa de maíz remojada con agua y sal al gusto), atole de pinole, refresco de chaya, horchata de arroz; pozole o k'eyem, bebida de maíz sancochada que se puede tomar aceda, con varios días de molida potenciando su valor nutritivo y curativo (se consume acompañado por un chile habanero, limón y sal, o endulzado con azúcar o miel).</p> <p>Bebidas espirituosas: báalche, bebida que se utiliza en ceremonias para pedirle al dios la paz y la tranquilidad, así como pedir que llueva; Saka', bebida sagrada ancestral que se prepara con maíz y sirve para pedir permiso de utilizar todo el espacio para la realización de alguna actividad agrícola; y taán chukua, bebida ceremonial de maíz molido con chocolate.</p>
Mercados	<p>Mercado “Lucas de Gálvez” Centro Mérida, Yuc. Sitio típico que vende varios productos agrícolas y artesanales de la entidad.</p> <p>Mercado “García Rejón” Centro Mérida, Yuc.</p>
Festivales gastronómicos	<p>Feria de la Naranja Municipio de Oxkutzcab, Yuc. Fecha: Noviembre Se expone una variedad de productos agrícolas entre los cuales destaca la naranja dulce.</p> <p>Celebración del Janal Pixan En todo el estado Fecha: Noviembre Celebración del día de los finados. Como platillo especial se preparan los pibes pollos (también llamados mucbi pollos), son tamales de masa, con un diámetro de 20 a 40 centímetros reellenos de ave o puerco</p>

	<p>con adobo de pasta de achiote, masa y especias, envueltos en hoja de plátano, amarrados con fibra de henequén o sansiviera y enterrado en horno tradicional (bajo tierra). En estas fechas se encuentra el pibi pollo en todas las comunidades del estado, en restaurantes, centros comerciales y en muestras de altares.</p>
<p>Recetas</p>	<p>Vaporcitos</p> <p><u>Ingredientes</u> 1 pollo. 1/2 kg de carne de cerdo. 1/2 kg de manteca. 2 kg de masa. 1 cd. de achiote en grano.</p> <p><u>Recado para tamales</u> 1/2 pasta de recado rojo. Hojas de plátano limpias y asadas. Sal al gusto. 6 tomates. 1 ramita de epazote. 1 chile habanero.</p> <p><u>Preparación</u> 1. Se corta la carne en trozos no muy pequeños, y se pone a cocer en agua, sal y el recado colado. 2. Cuando estén bien cocidas, se dejan enfriar y se desmenuzan no muy fino.</p> <p><u>El kol</u> 1. Cuele el caldo que quedó de la carne, póngalo al fuego y añádale suficiente manteca, sal, tomate y epazote picados, así como 1/2 kg de masa deshecha en agua y colada, moviendo lentamente hasta que hierva.</p> <p><u>La masa</u> 2. En una sartén, ponga a freír la manteca con el achiote en grano para que tome color. Cuele la manteca y cuando esté fría añádale a la masa y revuelva con un poco de sal.</p> <p><u>Los tamalitos</u> 3. Parta las hojas de plátano y vaya torteando la masa en forma ovaladita, no muy gruesos. Sobre cada tamalito, coloque un tanto de kol, carne de pollo y de puerco y doble uniéndolo de punta a punta, doblando la hoja y envolviéndolos. Acomode los tamalitos en una vaporera y cocínelos por espacio de hora y media.</p> <p>Frijol con puerco</p> <p><u>Ingredientes</u> 1 kg de frijol negro. 1 kg de lomo o de pierna de puerco en trozos. ½ kg de costillas de puerco.</p>

2 ramas de epazote.
1 cebolla blanca picadita.
1 cucharada de manteca de puerco.
1 kg de tomate pelado y picado.
10 rabanitos picados finamente.
¾ de taza de cilantro picado.
1 cebolla picada finamente.
3 limones partidos en cuatro.

El arroz negro:

4 tazas de arroz.
4 cucharadas de manteca.
2 jitomates molidos y colados.
1 pimiento morrón picado en cuadritos.
8 tazas de caldo de frijol.
sal al gusto.

Preparación

1. Se limpia muy bien el frijol, se lava y se pone al fuego en bastante agua y en una olla tapada. Cuando empieza a hervir se baja el fuego para que se cocine a fuego lento durante una hora.
2. El puerco se sala.
3. Cuando el frijol esté medio cocido, se le añade una cucharada de sal y el epazote.
4. La cebolla se sofríe con la manteca hasta que quede café oscura, se le añade el jitomate y se medio sofríe, y se agrega a los frijoles junto con la carne, dejándose cocer hasta que la carne esté muy suave.

El arroz negro

Se acitrona la cebolla en la manteca, se añade el arroz y se sofríe hasta que al menearlo suene como arenita, se le agrega el jitomate y se deja sazonar bien, se le incorpora el pimiento morrón, el caldo de frijol y sal al gusto; se tapa la cacerola y se pone a fuego muy bajito. Se deja cocer más o menos 20 minutos.

El frijol con puerco se sirve en platos soperos, acompañado de una tacita de arroz, rabanitos, cilantro y cebolla picados.

Dulce de Frijol

Ingredientes

1 kg de frijol.
2 kg de azúcar.
100 g. de pasitas.
50 g de almendras.
20 g de canela en rajas.
10 huevos.
1 l de aceite.

	<p>2 cucharadas de bicarbonato. 1 lata de leche condensada. Agua. <u>Preparación</u> 1. Se remoja el frijol en agua mezclada con bicarbonato, por espacio de 10 horas aproximadamente, con el fin de que se puedan pelar los frijoles uno por uno. 2. Una vez pelados, se lavan muy bien y se muelen, agregando los huevos y la lata de leche. 3. Se revuelven muy bien y se hacen tortitas en forma de buñuelos y se fríen en aceite. 4. Aparte se prepara con los dos kilos de azúcar y cuatro litros de agua. 5. Cuando esté bien caliente, se le agregan los buñuelos de frijol y la canela, las pasitas y las almendras y se hierve a fuego lento.</p> <p>Horchata de Arroz <u>Ingredientes</u> ½ kilo de arroz. 50 g de canela. 15 almendras peladas y tostadas. ½ coco fresco rallado. 1 kilo de azúcar. 5 litros de agua <u>Preparación</u> 1. Se pone a remojar el arroz desde un día antes con agua a cubrir y la canela. 2. Al día siguiente se le añade coco rallado y se licua todo muy bien con el agua de remojo. 3. Se hace un almíbar con el azúcar y el agua, poniéndolos a hervir hasta que espesen, se añade este almíbar a la mezcla anterior y se revuelve perfectamente.</p>
<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>Pelar Patas (cantaleta yucateca) Antes, cuando yo era joven Y muchas muchachas me gustaban, Si no sabían trabajar, Casarse no las dejaban.</p> <p>Hoy es mucho mejor: No importa si trabajar sabe, Casarse es lo que vale.</p> <p>Lo malo para el marido Es que muchas mujeres No saben ya cocinar Y lo dejan desvalido.</p>

	<p>¿Es difícil cocinar una gallina? Da siempre cierto trabajo, sí, Porque pelarle las patas es necesario.</p> <p>Antes de casarte, en otros tiempos, Amarrarte bien los calzones debías, Porque todos sabían que del azúcar, Del maíz y el frijol los precios subían.</p>
Rutas gastronómicas	-
Fuentes	<p>Bibliografía APIS A.C, <i>Entre el Mar y la Milpa</i>, PACMYC, Puerto Progreso, 1998. Pinzón May Ana Laura, <i>Comidas Mayas Tradicionales Maya- Español (U Janalo´ob Maya´ob)</i>, PACMYC, Espita, 2004. Roberto Maldonado Castro (coord.), <i>Recetario Maya del estado de Yucatán</i>, Dirección General de Culturas Populares-Conaculta, México, 2003.</p>

ENTIDAD FEDERATIVA: QUINTANA ROO

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	-
Productos de la región	<p>Agricultura: en zonas rurales de los municipios de José María Morelos, Felpe Carrillo Puerto, Lázaro Cárdenas y Othón P. Blanco se producen maíz, frijol, chile habanero, hortalizas, tomate, sandía, cítricos, árboles frutales, chicle y maderas preciosas, caña de azúcar y papaya.</p> <p>Ganadería: principalmente en los municipios de Othón. P. Blanco, Lázaro Cárdenas y José María Morelos se produce ganado bovino, porcino y aves de corral.</p> <p>Pesca: en las zonas costeras se encuentra caracol, langosta, mero, boquinete, huachinango, camarón y tiburón.</p>
Alimentos tradicionales y productores	Salsas de chiles, plátanos fritos, achiotes.
Comida típica	<p>Platillos salados</p> <p>Pescado a la <i>tikinchic</i>, ceviche de mariscos, <i>tok seel</i>, <i>joroch</i>, <i>kibes</i>, frijoles con arroz y ceviche de caracol rosado con aceite de oliva, ajiaco de tortuga, pescado relleno, rosca de huevo de tortuga, queso bola relleno, pan bom y <i>rice and beans</i> de origen caribeño, acompañado con pollo con achiote.</p> <p>De la tradición maya: <i>Tok seel</i> (frijol cocido con piedras calientes) frijol blanco hervido con pepita molida, cilantro y cebolla picada al que se le agregan piedras calentadas a las brazas y se tapa el recipiente; <i>joroch</i>, gorditas de masa con flor de calabaza (la flor de calabaza sancochada con sal al gusto, se agregan gorditas de masa cruda y queda una especie de sopa). Se come en temporadas de calabaza.</p> <p>De las migraciones: <i>Kibes</i>, elaborados con trigo, carne molida y se mezcla con cebolla finamente picada, sal, y pimienta. Al obtener la mezcla se elaboran unas croquetas ovaladas y gruesas. Al centro se colocan unos piñones. Se fríe en aceite de oliva hasta dorar. Este platillo libanés se ha enriquecido con ingredientes locales, como el chile habanero y cebolla en escabeche.</p> <p>Rice and beans: frijol con arroz cocidos con leche de coco, fruta característica del Caribe. Generalmente el <i>rice and bean</i> se sirve con una pieza de pollo frito en adobo, ensalada de verduras con huevo duro y una rebanada de plátano frito.</p> <p>Queso relleno: elaborado con queso Edam (importado de Holanda vía Belice). La bola de queso se rellena con carne de puerco o res, se cuece en agua a la cual se le agrega harina para darle una consistencia semiespesa al caldillo. Se acompaña de salsa frita de tomate.</p> <p>Platillos dulces</p>

	<p>Dulces elaborados con frutas, verduras y tubérculos de la zona: camote, yuca, calabaza, ciricote, papaya, pepino y plátano, budín de camote que se elabora al horno con camote cocido y machacado, se le agrega azúcar, leche, huevo y pasas; machacados elaborados con frutas regionales como plátano, mamey, pitahaya, coco, elote, cacahuete, sandía, melón, entre otros. Se elabora a base de hielo raspado, fruta machacada, se endulza con leche descremada, se agrega canela molida y vainilla para darle su toque especial.</p> <p>Bebidas Aguas de frutos tropicales como plátano, mamey, chicozapote y coco, melón, sandía, naranja dulce, atoles y pozole (refresco de maíz) que se elabora con azúcar o miel, entre otras. Bebidas espirituosas: pozol, bebida preparada a base de maíz a la que se agrega sal o azúcar. Puede consumirse crudo o cocido y se ofrecen a los dioses en diferentes rituales relacionados con la milpa y <i>balché</i> que es una bebida preparada con <i>balché</i> que es una corteza de árbol del mismo nombre, la cual se fermenta en agua endulzada con miel y un poco de anís. Los mayas lo consideraban su licor ceremonial. Lo ofrecen a los dioses de la milpa y se utiliza en diversos rituales dedicados a los <i>yumziloob</i> y <i>balamoob</i>.</p>
Mercados	<p>Mercado del productor José María Morelos, Q.R. Tianguis de frutas, verduras y hortalizas que se producen en el municipio.</p> <p>Mercado Público “Ignacio Manuel Altamirano” (1965) Chetumal, Q.R. Característico en sus primeros años y hasta la actualidad por la venta de productos importados de Belice ya que la ciudad era zona libre de impuestos. Es además la central de comercio y transporte de Chetumal.</p>
Festivales gastronómicos	<p>Expomaya Felipe Carrillo Puerto, Q.R. Fecha: del 23 de abril al 03 de mayo Fiesta cultural de las raíces mayas, se realiza en la ciudad de Felipe Carrillo Puerto, capital de la Cultura Maya.</p> <p>Expo Semilla Maya 2010 Felipe Carrillo Puerto, Q.R. Fecha: 19 y 20 de marzo Reunión de los agricultores de la zona para intercambiar experiencias, anécdotas, métodos y técnicas de cultivo, y también la misma semilla; esto con el afán de enriquecer el intercambio cultural de las comunidades del municipio de Felipe Carrillo Puerto Quintana Roo, y así distribuir y conservar la semilla criolla que ha sido herencia de nuestros antepasados generación tras generación</p>
Recetas	<p>Pescado TikinChic <u>Ingredientes:</u></p>

	<p>1 Pescado (huachinango) de 2 a 3 kilos. 2 jitomates grandes. 2 cebollas grandes. 1 paquete de achiote. 1 naranja agria. 1 pizca de pimienta blanca. Ajo en polvo</p> <p><u>Preparación:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se abre el pescado a lo largo (como camarón mariposa) y se limpia perfectamente. 2. Se disuelve la pastilla de achiote en el jugo de la naranja agria, se agrega sal, la pimienta y el ajo al gusto, dejando esta salsa como un atole espeso. 3. Se baña perfectamente el pescado por ambos lados con la salsa de achiote, se coloca en una parrilla que se pueda prensar, en la parte de la carne del pescado; le ponemos rebanadas de jitomate y rodajas de cebolla cubriéndolo perfectamente, se cierra la parrilla y se pone en el <i>grill</i> por el lado de la piel a que se cueza lentamente, ya casi cocido se le da la vuelta para darle un toque por la otra parte. <p>Salpicón de venado</p> <p><u>Ingredientes:</u> Carne de venado, previamente cocida en pibil en horno subterráneo. Rábano. Cilantro. Cebolla. Chile. Jugo de naranja agria. Sal al gusto.</p> <p><u>Preparación:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se elabora con carne de venado previamente cocida en pibil (horno subterráneo). 2. Se deshebra finamente y se mezcla con rábano, cilantro, cebolla y chile picado. 3. Se agrega jugo de naranja agria y sal al gusto.
<p>Rutas gastronómicas</p>	<p>Zona maya: marcada con influencia maya yucateca en la utilización de especias y condimentos como achiote (recado rojo) en platillos como cochinita, relleno negro, escabeche y antojitos regionales como tamales, panuchos, empanadas, etc. Además utilizan diferentes carnes de especies del monte como jabalí, ardilla, venado, tuza y pavo de monte, entre otros.</p> <p>Zona Costera: uso de productos del mar, especias y condimentos regionales para platillos como <i>buut</i> negro de caracol, chilmore de bagre, <i>chechac</i> de picuda, <i>poc chuc</i> de raya, empanadas de raya, pizza de langosta, típicos de la isla de Holbox, Quintana Roo.</p> <p>Zona norte y Riviera maya: comida del mar, internacional, mexicana y yucateca.</p> <p>Zona sur: por su ubicación colindante con Belice tiene una clara influencia en platillos como <i>rice and</i></p>

	<i>beans</i> , queso de bola (edam) relleno, kekes de queso de bola y kibes, característicos de la ciudad de Chetumal.
Fuentes	<p>Bibliografía Hernández De Valle-Arizpe, Claudia y Macías Elva <i>La gastronomía Mexicana del sur, Agua, Barro y Fuego</i>, Fondo Regional para la Cultura y las Artes, Chetumal, 2000. Ferrer García José C. <i>Recetario maya de Quintana Roo</i>, Dirección General de Culturas Populares-Conaculta (Cocina Indígena Popular), México, 1999. Petrich, Renée "De maíz, langosta y rice and beans", en <i>México, País del Sol</i> (# 2, julio-agosto), México, 1997. Xacur Maiza, Juan Ángel, <i>Enciclopedia de Quintana Roo</i>, México, 1998.</p> <p>Internet http://www.cancun-online.com/chetumal/restaurantes http://www.quintanaroo.gob.mx</p>

Catálogo de recursos gastronómicos de México
se terminó de imprimir en febrero de 2010 en
los talleres de El surtidor gráfico SA de CV.
Se tiraron 500 ejemplares.