

A black and white 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. The dish is garnished with sliced almonds on the left and a vegetable, possibly a zucchini or cucumber, on the right. The plate is white and the background is a light-colored surface.

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: tlacolayos 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 Frijol con Huitlacoche

Ingredientes

1 kg de masa de maíz negro.
1 kg de frijol 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. Sírvalos 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 *tlixcalli* 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. 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” 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. 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 Muérganos

Huamantla, Chiautempan y el Centro Histórico de Tlaxcala

Los muérganos 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 Teolochocho.

Ruta de la Barbacoa

Tlaxco, Calpulalpan, Nanacamilpa, Cárdenas y Altzayanca

Ruta de los Escámoleles y los Chinicuiles

Nanacamilpa, Calpulalpan y Tlaxco

La palabra Escamol *azcatmulli*, tiene etimología náhuatl: *azcat*=hormiga. *Mulli*=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, chiconas 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 <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>