

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 headdresses and tunics. The lower portion features a horizontal band of intricate hieroglyphs. The overall aesthetic is historical and archaeological.

Ruta el misterio y el origen de los mayas

Chiapas, Tabasco, Campeche, Yucatán y Quintana Roo

ENTIDAD FEDERATIVA: CHIAPAS

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
<p>Productos con Denominación de Origen</p>	<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>
<p>Productos de la región</p>	<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>
<p>Alimentos</p>	<p>Lácteos: se producen una gran variedad de quesos como el queso bola, crema, doble crema, botanero,</p>

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>
Festivales gastronómicos	<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>
Recetas	Cochito horneado

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 méntalo 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. <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. <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. <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> 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> 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> 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 cacahuate, 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>
<p>Comida típica</p>	<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.
 $\frac{3}{4}$ 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>