Ruta la magia de las tradiciones y la naturaleza

Michoacán, Guerrero, Estado de México,

Morelos y Distrito Federal

ENTIDAD FEDERATIVA: MICHOACÁN

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

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

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

ENTIDAD FEDERATIVA: GUERRERO

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

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

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
	Taxco Mercado Central Plaza la Borda
Festivales gastronómicos	**Festival del pozole y el mezcal** Mayo Chilpancingo de los Bravos, Guerrero. Danzas tradicionales, música de chile frito, teatro del pueblo y jaripeo.
Recetarios	**Clemole** Ingredientes 1 gallina. 10 chiles cascabel. 250 gr de chile ancho. 250 gr de ejotes tiernos. 250 gr de calabacitas tiernas. 250 gr de elotes tiernos. 10 gr de pimienta delgada. 1 cebolla. 2 dientes de ajo. 4 clavos de olor. manteca de cerdo. sal y pimienta. Preparación 1. Trozar la gallina y ponerla a cocinar con agua suficiente. 2. Añadirle media cebolla partida en cruz, 1 diente de ajo machacado y la sal. Dentro de un saquito hecho con manta de cielo, colocar los granos de pimienta y los clavos de olor. 3. Cuando la gallina esté cocida añadirle los ejotes, los elotes y las calabacitas partidas en trozos, cuidando que no se deshagan. 4. Para la salsa, asar los chiles cascabeles y anchos, remojarlos en agua caliente y molerlos en el metate con un poco de ajo, clavo y pimienta. Después, freírlos con manteca y unas rebanadas de cebolla. 5. Cuando la salsa esté bien frita añadirle la preparación anterior para que todo se sazone bien, cuidando que no se desbaraten las calabacitas y los ejotes. El caldo no deberá quedar muy espeso. Servir bien caliente.

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

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
	Camarones Al Ajillo Ingredientes 2 cdas. de mantequilla. 1 libra de Camarones pelados y limpios. 5 dientes de Ajo machacados. 2 cucharadas de jugo de limón. 4 cucharadas de vino blanco. Sal y Pimienta a gusto. Perejil o cilantrillo picadito Preparación: 1. En un sartén derrite la mantequilla, sofría el ajo con los camarones a fuego mediano luego agregue el jugo de limón y el vino y deje que reduzca y que se marine en esos líquidos. 2. Luego añade el perejil o cilantrillo y deja cocinar a fuego bajito por 5 o 10 minutos siempre chequeándolos y meneándolos.
Fuentes	Gobierno del Estado de Guerrero

ENTIDAD FEDERATIVA: ESTADO DE MÉXICO

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

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

	relleno con piloncillo y los mamones de Pachuquilla, nieves jicores de zarza, membrillo, tabaquillo, limón, higo, naranja, piña, albahaca, manzanilla, rompope y pulque. **Almoloya de Juárez:** barbacoas, jumiles, gusanos de maguey, ranas, tortillas, elotes, tlaxcales, pinole, esquites, panochas, frutas y verduras en conserva, pulques, tecuis, licores (*guacos y chumiates*). **Almoloya del Río:** carpas, acociles, ranas, pescado, ajolotes, tamales de haba y frijol. **Amanalco de Becerra**: hogos sudados, truchas arco iris, rana preparadas en diferentes formas, frutas en conserva (durazno, pera, manzana) atole de masa de maíz, el champurrado o el agrio, tamales de chícharo, haba, frijol tamales de maíz tierno o duro; de requesón, gorditas de elote y las galletas de maíz; postres como la ensalada de frutas con betabel, la jalea de tejocote y membrillo, conservas con frutas de la región como capulín, tejocote, pera, manzana, durazno, membrillo e higo; nieves de sabores, exquisito *zende o zendeta*, que es una bebida de maíz fermentado, el agua, la nieve o los licores de zarza y licores de otras frutas como; capulín, higo, membrillo, tejocote o el amargo y el pulque blanco y curados de jitomate, apio, zanahoria, de fresa, mango, mamey, guayaba, nuez, avellana, cacahuate, avena y café. **Amecameca:** mixiotes, barbacoa, chiles en nogada, conejo enchilado, a la parrilla, al carbón o guisado, pipián con hongos y tlacoyos de maíz azul o blanco rellenos de haba o frijol, frutas en almíbar, nueces, piñones, pasas, pistaches, frijoles, mixiotes y el conejo son quizá los alimentos más característicos de la región. Los primeros pueden ser de pollo, cerdo, res, menudencias, borrego o conejo, con su infaltable hoja de aguacate y chile de árbol o guajillo. La envoltura también es variable, puede ser de *totomoxtli* (hoja de maíz), metl (piel de maguey) o simplemente en plástico o papel aluminio., verde; chileatole, bebida que se hace con elote, epazote, y chile; las tortas de colorín, elaboradas con flores de colorín, harina y huevo, se acompañan de una salsa nueces, piñones, pasas, pistaches, miel, jalea real, licor de nuez de castilla, piñón, pasas, pistache. Pulque natural o "curado" de fresa, mango, mamey, guayaba, nuez, avellana, cacahuate, avena y café. **Atlacomulco:** barbacoa, quesos todo tipo, crema, mantequilla y dulces de leche. **Ayapango**: cecina, barbacoa, carnitas de puerco, caldo de gallina, codorniz y conejo preparados en diferentes formas, frutas en almíbar, nueces, piñones, pasas, pistaches, mixiotes de carnero, de conejo y sesos, quesos todo tipo, crema, mantequilla, chileatole, pastelería fina, flanes, miel, jalea real y paletas de sabores. **Capulhuac:** barbacoa, amaranto en sus diferentes presentaciones, mixiotes de carnero, conejo, atole, tamales y dulces de amaranto (alegrías). **Chalco:** carnitas de cerdo, barbacoa de carnero, quesadilla, tlacoyos, mixiotes de carnero, conejo, sesos, quesos, cremas, nieves servidas en cáscara de naranja. **Chichoncuac:** barbacoa de borrego hecha con pencas de maguey y cocida en horno de tierra, mole en guajolote, platillos prehispánicos como *ahuautle* (huevera de mosco en chile verde con calabacitas), *huauzontles* en mole, *yecacapac* (alberjones con nopalitos y chile), *chileatole, nacamole*(mole de olla con carne), *chitomole* (barbacoa en salsa verde con calabacitas), nopales, quintoniles y verdolagas en todas sus formas,, tlacoyos, sopes, mixiotes,, tamales de diferentes tipos, dulces prehispánicos como *macuacua* (varias clases de semillas cocidas con agua y piloncillo), *tlapolole* (maíz tostado con

	piloncillo), *necuesquite* (trigo tostado con piloncillo), *xacualole* (calabaza cocida con piloncillo), los famosos *choales* (tamales de huautli, alberjón y piloncillo). **Coatepec Harinas:** cecina, chorizo verde, rojo, almendrado, pan de pulque, pelo de ángel. **Donato Guerra**: licores de membrillo y zarzamora. **El Oro**: pescado blanco, charales, dulces en conserva, chiva preparación de hierbas amargas en infusión de alcohol. **Ixtapan de la Sal**: chilacayote en pipián con carne de cerdo, pancita de res o menudo, chilacayote en pipián con carne de cerdo, mole rojo con guajolote, dulces de pepita, calabaza y jamuncillos de leche de diferentes sabores, agua de lima. **Ixtlahuaca:** barbacoa, quesos y pulque. **Jilotepec**: barbacoa y escamoles. **Tejupilco:** barbacoa, platillos elaborados a base de nopales y pulque. **Malinalco:** barbacoa, iguana en caldillo, armadillo, conejo, jabalí y tlacuache, truchas preparadas en diferentes formas, rana, tamal de ajolote, panes de amasijo (blanco y dulce): aparejos, bisquets, bolillos, bombones, borrachos, cacomiztles, camarones, conchas y demás, nieves hechas de coco, guanabana, nanche, mamey, piña, tamarindo, tequila, zapote y café, aguas frescas hechas de coco, guanabana, nanche, mamey, piña, tamarindo, tequila, zapote y café. En Malinalco se produce excelente mezcal en la zona sur, el pulque en el norte. **Metepec:** barbacoa, cecina, pozole de carne de pollo y de puerco, ensalada de plaza elaborada con barbacoa, pata de res, acocil, chicharrón, entre otros, mole rojo con guajolote y arroz, tamales de masa y frijol para acompañar el mole. Licor la garañola, elaborado de yerbas amargas en infusión de alcohol, pulque curado de frutas o el vino de frutas. **Mexicalcingo**: mole, chicharrón, bebida salta *p' atrás* **Ocoyoacac**: cabrito, barbacoa, atole champurrado (pinole, piloncillo y canela) y de masa, tamales de hoyo u ollita (masa de maíz en forma de olla rellena de salsa verde con carne de cerdo o pollo). **Ocuilan:** albóndigas hechas con carne de res, acompañadas de verduras. **Otumba**: Escamoles, gusano de maguey Tlacoyos, quesadillas, gorditas de haba, chicharrón, frijol, requesón, tunas, xoconostle, nopales, elotes, quintoniles y quelites, preparados como plato fuerte, ensalada o postre, mixiotes de carnero, dulce de tuna y xoconostle, pulque blanco y curados de frutas. **Ozumba**: carne de res, puerco, carnero y pollo, tlacoyos, quesadillas de flor de calabaza, hongos, barbacoa, escamoles y gusanos de maguey. vegetales como: nopales, lechugas, elotes, quintoniles **Polotitlán:** escamoles, quesos, crema, mantequilla. **San Antonio la Isla:** bebida salta *p'atrás.* **San Felipe del Progreso**: barbacoa de borrego al horno acompañada de una salsa molida en molcajete y unas tortillas también de metate, bebidas autóctonas como el *zendechó*, la sambumbia o el pulque han sido desplazados por las etílicas de los comerciales televisivos. **San Martín de las Pirámides:** tlacoyos, quesadillas, gorditas de haba, chicharrón, frijol, requesón, tunas, *xoconostle*, nopales, elotes, quintoniles y quelites, preparados como plato fuerte, ensalada o postre, mixiotes de carnero, dulce de tuna y xoconostle, pulque blanco y curados de frutas.

	San Mateo Atenco: carnitas adobadas, la alimentación generalmente es a base de maíz, frijol, haba, chiles y verduras silvestres tales como: papas, quelites, navo, chivatos, paletaría, entre otros; además de hiervas extraídas de la laguna, como quintonil, berros, papa de agua, chichamol, entre otros A base de maíz, frijol, haba, chiles y verduras silvestres: papas, quelites, navo, chivatos, paletaría, entre otros; además de hiervas extraídas de la laguna (quintonil, berros, papa de agua, chichamol, entre otros). **Santiago Tianguistenco:** barbacoa de borrego y chivo, carnitas de cerdo, Tlacoyos de frijo y haba, cada vez con mayor escasez, acociles y otras especies acuáticas como gallaretas y patos., longaniza, queso de puerco, En temporada de lluvias, platillos a base de hongos silvestres, elotes, habas verdes y flores de calabaza., Mole verde y rojo con pollo o guajolote, A nivel artesanal se fabrican licores de frutas, como zarzamora, limón, lima o de yerbas de la región, como la prodigiosa. **Santo Tomás de los Plátanos**: pozole y nieves **Sultepec**: mole rojo, mole verde de pipián, mole de olla con carne de pollo o res, barbacoa con consomé y salsa de chile manzano, barbacoa enchilada, barbacoa en mixiote, albóndigas con arroz y huevo, cecina en chile verde o sola, carne de puerco en chile verde o en adobo, rellena de sangre (moronga) y rellena con queso de puerco, bistek empanizado, pechugas de pollo empanizadas, pollo dorado, puré de papas, arroz, con chicharos y zanahorias en jitomate o blanco, bistek a la mexicana, frijoles de olla, frijoles fritos y refritos, sopas de verduras, de almejas, de cebolla, de fideo y otras más, chilaquiles verdes o rojos, chiles jalapeños o manzanos rellenos de queso, hongos de matitas guisados con carne de puerco, san juanito, chicales, escobetas azules y pancitas, patas de puerco en torta, pancita de res, de cabrito y carnero, longaniza en chile verde y rojo, papas en chile verde y rojo, calabacitas fritas en chile verde y rojo, carne de puerco con verdolagas, guacamole, tortas de guatzoncle, tortas de haba y de papa, quelites y quintoniles, nopalitos en diferentes guisados. mole rojo con guajolote, mole verde, típicas rosquitas o frutas de horno, elaboradas con harina, manteca de cerdo, piloncillo y canela; el dulce de pipían, tamales de capulín y ates de frutas de la región La Fruta de horno o típicas rosquitas de horno, se elabora a base de manteca, harina y canela y lleva un proceso de cocción en horno de barro y calentado con leña, lo que le da un sabor único y tradicional., guayabates son elaborados con guayaba y canela además de algunos otros ingredientes, cabe señalar que solo los elaboran en la época en la que se da la guayaba. Los chinitos son dulces elaborados a base de leche, hay de varios sabores como naturales, chocolate, piña y fresa, Las bebidas típicas de la región son: el pulque curado con frutas, el charape, el rompope, los licores de fruta y los famosos toritos. **Tejupilco:** repostería fina. **Temascalcingo:** pollo en chirrión, cocinado con chile cascabel en caldo y carne de pollo; charales con nopales en salsa verde, mole de olla con hojas llamadas lenguas de vaca y xoconostles, chile guajillo. Se consume la barbacoa de borrego hecha en horno y con pencas verdes de maguey. En las fiestas se acostumbra el mole, salsa de chiles secos y carne de guajolote., El nopal crece en abundancia en el municipio con varias especies: manza, artona, ahuamililla, bonda, ixquini, xoconostle de los cuales además se aprovechan sus pencas y sus tunas. En las fiestas se acostumbra el mole, salsa de chiles secos y carne de guajolote. El maíz es el alimento principal, con él se hacen tortillas de maíz

	enriquecidas con cal, maíz tostado, elotes, pinole, tamales, atoles, entre ellos el “puscua”,, pan de amasijo (blanco de dulce), una bebida muy propia del pueblo mazahua, el sende choo. Hay otras bebidas: el pulque, hecho con aguamiel del maguey; el charape y la sambumbia, hecha con cebada fermentada, y el pulque de tuna. **Temascaltepec:** carnitas, barbacoa y trucha, tlacoyos, quesadillas, gorditas de haba, chicharrón, frijol, requesón., longaniza roja, tamales nejos (masa de maíz rellena de ojos y bañados en mole), pan de amasijo (blanco y dulce), nieves de sabores. **Temoaya**: carpas, acociles y pulque. **Tenancingo**: carnitas de cerdo, barbacoa, cecina, *obispo*, un embutido hecho a base de carne de cerdo condimentado, que se puede saborear en los restaurantes de la ciudad o en el mercado municipal. Actualmente elaboran el obispo con carne de pollo, res, pavo o avestruz y licores de frutas. **Tenango del Aire:** cecina, barbacoa, carnitas de puerco, caldo de gallina, codorniz, y conejo preparados en diferentes formas, frutas en almíbar, nueces, piñones, pasas, pistaches, mixiotes de carnero, de conejo y sesos, quesos todo tipo, crema, mantequilla, chileatole, pastelería fina, flanes, miel, jalea real y paletas de sabores y pastelería fina. **Teotihuacan**: barbacoa, codorniz, acompañados de ensaladas que tiene como principal elemento el nopal, escamoles, gusanos de maguey, caracoles, chinicuiles, tunas, pulque blanco y curado de frutas. **Tepetlixpa:** cecina que le ha dado fama, preparada de diversas formas, tlacoyos, gorditas y quesadillas,, nueces, piñones, pistaches, mermelada de frutas de la región, la miel y la deliciosa nata, miel y jalea real. **Tepotzotlán**: comida típica (cabrito, chapulines, caracoles, escamoles, se distingue por sus antojitos (quesadillas, sopes, pambazos, tacos, barbacoa, carnitas) y mole rojo con guajolote, mole verde, miel y jalea real. **Texcaltitlán**: cecina, barbacoa de chivo, trucha y pan. **Texcalyacac**: tlacoyos de haba, frijol y requesón, quelites y huazontles; chorizo verde, rojo, almendrado, salta-pa’trás, siente-brincos, chichihulla, rascafuego, quemafuego y pulque. **Texococo:** barbacoa, carnitas de puerco, acociles y ahuatle. **Tlalmanalco:** carne de puerco en chile mulato y en temporada chiles en nogada, cecina, barbacoa, carnitas de puerco, caldo de gallina, codorniz y conejo preparados en diferentes formas, Tlacoyos, quesadillas, gorditas de haba, chicharrón, frijol, requesón, frutas en almíbar, nueces, piñones, pasas, pistaches, mixiotes de pollo, carnero, de conejo y sesos, mole verde con pollo o cerdo, mole rojo con guajolote, chileatole, tamales de capulín y elote, nueces, piñones, pasas, pistaches, miel, jalea real, licor de nuez, piñón, pasas y pistache **Toluca:** manitas de puerco a la vinagreta, verduras en escabeche, longaniza roja y verde, chorizo, queso de puerco, frutas cristalizadas, dulces de pepita, de leche quemada, alfeñique, bebida conocida como mosquito. **Tonatico:** carne de puerco con huajes, barbacoa, chicarrón, cocido o moronga, gorditas de haba, frijol, chicharrón, requesón,, longaniza roja, cocido (preparado de vísceras de puerco), higos, duraznos, chilacayote, cristalizados, empanadas de chilacayote, dulce de leche, de pepita y cacachuate, nieves

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

	Aculco Día de Tianguis: domingo **Amanalco** Día de Tianguis: domingo **Amecameca** Día de Tianguis: miércoles y domingo **Atlacomulco** Día de Tianguis: domingo **Coatepec Harinas** Día de Tianguis: domingo **Chalco** Día de Tianguis: viernes **El Oro** Día de Tianguis: lunes **Ixtapan de la Sal** Día de Tianguis: domingo **Ixtlahuaca** Día de Tianguis: lunes **Jilotepec** Día de Tianguis: viernes **Metepec** Día de Tianguis: lunes **Tianguistenco** Día de Tianguis: martes **Lerma** Día de Tianguis: sábado **Malinalco** Día de Tianguis: miércoles **Ocoyoac** Día de Tianguis: miércoles **Ozumba** Día de Tianguis: martes y viernes **San Felipe del Progreso,** Día de Tianguis: domingo **Sultepec** Día de Tianguis: domingo **Tejupilco** Día de Tianguis: domingo **Temascalcingo,**

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

	Feria de la nuez de castilla Amecameca, Estado de México Fecha: agosto **Feria Nacional de la Tuna Estado de México** Primer Lugar Nacional de producción de nopal, tuna y xoconostle San Martín de las Pirámides, Estado de México Fecha: agosto **Feria de la barbacoa** Capulhuac cuenta con el primer lugar nacional en producción de ovinos Capulhuac, Estado de México Fecha: febrero **Feria del obispo** Tenancingo, Estado de México Fecha: agosto **Feria de la trucha** Estado de México Primer Lugar Nacional en producción de truchas Villa del Carbón, Estado de México Fecha: febrero **Feria de la trucha** Amanalco, Estado de México Fecha: noviembre **Feria del chicharrón** Mexicaltzingo, Estado de México Fecha: febrero **Feria del Pulque** Jiquipilco, Estado de México Fecha: marzo **Feria del Mole y del Pulque** Coyotepec, Estado de México Fecha: últimos días de julio **Feria del Alfeñique** Toluca, Estado de México Fecha: última semana de octubre y primera de noviembre **Feria del Queso** Chalco, Estado de México Fecha: diciembre

	Feria del Capulín Atlautla, Estado de Méxic Fecha: mayo **Feria de la Cecina** Tepetlixpa, Estado de México Fecha: Enero **Feria de la Calabaza** Temamatla, Estado de México Fecha: 30 octubre al 2 noviembre **Feria de Colorines** Valle de Bravo, Estado de México Fecha: mayo
Recetas	**Chorizo** Ingredientes: ½ kg de pulpa de puerco. 50 g de chile ancho. 175 g de tocino. 15 g de chile pasilla o ancho tostado y desvenado. 1/2 cebolla chica. 1/2 taza de vinagre. 1 diente de ajo. Comino, clavo de olor, pimienta, canela, semillas de cilantro, orégano y pimentón al gusto. Tripas de cerdo del intestino delgado. Hilo cáñamo. Sal. Procedimiento: 1. Picar la carne y el tocino y guardarlos en el refrigerador. 2. Tostar y desvenar los chiles, 3. Mezclar y moler todos los ingredientes 4. Una vez que la carne esté fría, mezclarla con las especias hasta lograr una pasta. 5. Rellenar con la pasta las tripas de cerdo, apretar bien y amarrar con hilo cáñamo. Si les queda aire por dentro, se deben picar con una aguja para sacarlo. 6. En el refrigerador se pueden conservar dos o tres días; en el congelador duran hasta seis meses. Utensilios: Cuchillo filetero. Recipiente. Cuchara para rellenar las tripas.

Queso de puerco

Ingredientes:

5 ¾ tazas de agua.
1 kg. De cabeza de cerdo.
5 cucharadas de vinagre blanco.
2 ¼ cucharaditas de sal de mesa.
1 cucharadita de orégano molido.
1 cucharadita de ajo en polvo.
1 cucharada de pimienta negra, molida.
½ cucharadita de azúcar.

Procedimiento:

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

Utensilios:

Olla.
Recipiente.
Licuadora.
Recipiente de plástico.
Cuchillo.
Cucharas y palas de madera.

Barbacoa en mixiotes

Ingredientes:

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

	10 piedras medianas. Leña de encino. 20 pencas de maguey asadas. 1 olla de barro (debe tener una capacidad aproximada de 8lts). 3 litros de agua. 4 cebollas picadas. 20 dientes de ajo picados. 4 tazas de garbanzos. 250 g de chile morita desvenado, tostado y remojado. 4 tazas de zanahorias peladas y picadas. 4 tazas de ejotes picados. 4 tazas de chícharos. 1 manojo mediano de hierbabuena. Sal gruesa al gusto. Una rejilla metálica. 10 hojas de mixiote. 1 ó 2 mantas para tapar la barbacoa. <u>Preparación:</u> 1. Embarrar las piezas de borrego con manteca, sal y pimienta. Acomodarlas en una cazuela grande. 2. En un molcajete o licuadora moler los chiles, hojas de aguacate, pimienta, canela y sal. Adelgazar la mezcla con un poco de agua de remojo de los chiles. Bañar el borrego con el adobo y dejar reposar. 3. Cavar en la tierra un hoyo de un metro de profundidad por un metro de ancho. Colocar en el fondo las piedras y la leña. Encender. 4. Poner las pencas de maguey entrelazadas en el fondo del hoyo. 5. En la olla, verter el agua, las cebollas, los ajos, el garbanzo, los chiles, las verduras, la hierbabuena y la sal. 6. Poner la olla en el fondo del hoyo, encima de las pencas, y sobre ella la rejilla. Envolver el borrego marinado en las hojas de mixiote y ponerlo sobre la rejilla. Cubrir con las pencas. 7. Cubrir con las mantas. Deben estar mojadas para que no se quemen. Cubrir con tierra, piedras y leña. Se debe de cocer durante siete horas aproximadamente. 8. Acompañar con salsa borracha, tortillas, cebolla, limones y cilantro. En la olla, quedará el consomé de barbacoa. 9. Como variación, la carne de borrego se puede humedecer con pulque en vez de hacerla con el adobo de mixiotes. <u>Utensilios:</u> Recipiente. Cazuela grande.

Rejilla.
Cucharas.
Molcajete o licuadora.

Conejo en adobo

Ingredientes:

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

Preparación:

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

Utensilios:

Sartén o cazuela.
Molcajete o licuadora.

Chilacayotes en pipián rojo

Ingredientes:

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

Manteca.
Sal al gusto.

Preparación:

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

Utensilios:

Molcajete o licuadora.
Cazuela de barro.

Taco placero

Ingredientes

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

Utensilios

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

Preparación

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

Tacos de escamoles

Ingredientes

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

Utensilios

1 cazuela para freír.
1 pala para mover.

Preparación

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

Chiles cuaresmeños en escabeche *

Ingredientes

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

Utensilios

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

Preparación

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

Dulce de Pepita

Ingredientes

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

Utensilios

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

Preparación

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

	puede dar la forma que uno desee, desde la tradicional forma rectangular hasta figuras. **Higos Cubiertos** Ingredientes 100 higos verdes. 3 k de azúcar. Agua la necesaria. Utensilios 1 cazo de cobre. 1 pala de madera. 1 cuchara pequeña. 1 recipiente pequeño para hacer la prueba. **Preparación** 1. Se parten los higos en cruz, se ponen a hervir ligeramente. 2. Al siguiente día se hierven con la misma agua y se le incorpora el azúcar se dejan cocer, moviendo de vez en cuando para que no se partan y no se peguen, el azúcar se cristaliza como caramelo y se siguen moviendo hasta que el higo está bien cocido y brillante por el azúcar. 3. Se sacan del fuego y se escurren en un colador, posteriormente se pasan a un platón extendido para que no se peguen entre sí.
Rutas gastronómicas	-
Fuentes	**Bibliografía** Sánchez, Rosita, *Conversación en la cocina. Gastronomía mexiquense.* Ang, Gonzalo, *Recetas de la abuela. Platillos tradicionales de México,* Reader's Digest, México, 1996. Guzmán de, Dominga, *Recetario Mexiquense. Siglo XVIII*, Conaculta-Dirección General de Culturas Populares, México, 1999. Secretaría de Turismo, *Conversación en la cocina. Gastronomía Mexiquense,* SECTUR, Toluca, 2006. Secretaría de Desarrollo agropecuario, *Libro Manos y Prodigios,* Secretaría de Desarrollo Agropecuario, Toluca, 1990. **Instituciones y personas** Secretaría de Turismo Señora Rosa, originaria del municipio de Tonatico.

ENTIDAD FEDERATIVA: MORELOS

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

	Platillos salados: *guasmole* (carne de puerco bañanda con jitomate, ajo, cebolla, guajes, chile serrano y cilantro) verde o rojo, *clemole* (chambarete de res bañado en una salsa de jitomate, orégano, epazote, cebolla y ajo, se acompaña de verduras), mole verde de pipían con tamales de ceniza (el maíz para hacer la masa de los tamales se cuece con cal y ceniza), *chumiles (jumiles*), cecina, molotes de huitlacoche, sopa de calabaza con flor, crema de hongos, sopa azteca, crema de berros, sopa de verdolagas con mollejas de pollo, sopa de nopales, sopa de cebolla, huevo con salsa de *guaje*, carne de puerco en salsa verde con chumiles, verdolagas en salsa verde, cacahuate morelense con pollo y guasmole rojo, tortitas de flor de *tzompantli* y frijoles quebrados. **Yautepec** **Platillos salados**: pipián, tamales de ceniza, mole rojo de guajolote, cecina con queso, crema y salsa verde, barbacoa de cabrito y tlacoyos de haba y frijol. . **Tlaltizapan** **Platillos salados:** mole verde de pipían con tamales de ceniza, mole rojo de guajolote, cecina con queso, crema y salsa verde, barbacoa de cabrito, pozole con carne de puerco y pollo, pescado hecho en mixiotes (hojas de *tomozcle* u hojas de aluminio) y *clemole* sazonado con ciruelas silvestres o tamarindos. **Tlaquiltenango** **Platillos salados**: pozole blanco de cerdo, chito, barbacoa de chivo y de cerdo, pescado en mixiote, en tamales y en clemole sazonado con ciruela silvestre y tamarindo. **Cuernavaca** **Platillos salados**: mole verde de pepita, mole rojo de guajolote, cecina con queso (y crema y salsa picante), barbacoa de carnero y cabrito, pescado en mixiotes, tamales, clemole sazonado con ciruelas silvestre, y enchiladas estilo Cuernavaca. **Jiutepec** **Platillos salados**: debido al proceso de urbanización ha disminuido la costumbre de echar las tortillas y comer el frijol del año. Sin embargo, todavía en fiestas se conserva esta tradición. Dentro de la gastronomía ritual existe el mole verde, el mole de pipían y de el rojo de guajolote, salsa verde y con guajes, quesadillas, mixiotes de pollo. Destaca el mole verde de pipían, los *iztloatamalle* y los *tamalli* que sólo se preparan el 18 de octubre en Tejalapa. **Jojutla** **Platillos salados**: pozole blanco, rojo y verde, tamales de masa de maíz de todos tipos, tamales de

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

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

	Feria del Tianguis Grande y la Cecina Yecapixtla, Mor. Fecha: durante las últimas dos semanas del mes de octubre, la semana santa y la fiesta Patronal el 24 de junio, celebrando a San Juan. Yecapixtla se ubica al noriente de Morelos. Para llegar a este municipio, a 11 kilómetros de Cuautla se toma la carretera a Nepantla y luego la desviación a la derecha y a 6 kilómetros está Yecapixtla. Este municipio morelense, que se distingue por su buen clima, la producción de maíz, cacahuate, camote y jitomate, su traza urbana y su tradición culinaria. También se puede visitar la su ex convento de origen agustino. El Convento de San Juan Bautista, catalogado como Patrimonio Cultural de la Humanidad que forma parte de la Ruta de los Conventos.
Recetas	**Región norte** Huitzilac, Tepoztlán, Tlayacapan, Tlalnepantla, Atlatlahuacan, Totolapan, Yecapixtla, Ocuituco y Tetela del Volcán. **Papas estilo azteca** **acompañadas con ensalada de col con chile picado y salsa guajillo cacahuateado** Ingredientes: 2 kg de papas. 2 ramitos de epazote. 1 huevo. 1 l de aceite. 1 cebolla en rebanadas. ¼ kg de pan molido. Relleno: ¼ de kg de cuitlacoche. ½ col en rebanadas. 3 chiles guajillo. 3 elotes en granos cacahuate. Preparación: 1. Se ponen a cocer las papas previamente lavadas en un litro de agua. Una vez listas, se pelan y desbaratan a modo que quede como puré, se agrega el pan molido, la clara y yema de un huevo y se bate muy bien. 2. Desgranar los elotes y ponerlos a cocer y ponerlos a cocer. Una vez cocidos, se dejan escurrir, se lava y desmenuza el cuitlacoche, se pica en pedazos pequeños y se le agrega la cebolla, epazote picado y los granos. 3. Se forman bolitas con la masa de las papas y se rellenan de cuitlacoche, se forma las tortitas y se fríen en una sartén con aceite. **Región urbano-industrial**

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

Chileatole

Ingredientes:

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

Preparación:

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

Región sur

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

Tamal de caballito

Ingredientes:

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

Preparación:

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

Región oriente:

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

Mole de cacahuate

	Ingredientes: Cacahuate tostado. Flor de chunpancle. Chile guajillo. Tequesquite. Epazote. Sal al gusto. Preparación: 1. Poner a hervir la flor de chunpancle con tequesquite. 2. Tostar el cacahuate. Limpiarlo y quitarle la piel. 3. Tostar y desvenar el guajillo. 4. Moler el cacahuate con el guajillo. Poner sal al gusto. 5. Poner al fuego. Cuando esté bien caliente agregar la flor de chunpancle. Agregar epazote **Región poniente:** Miacatlan, mazatepec, Tetecala y Coatlán del Río. **Tamal de nopal** Ingredientes: 6 nopales. 4 mojarras. 6 chiles verdes. ½ kg de tomate. 7 dientes de ajo. 1 manojo de epazote. 1 manojo de hojas de maíz. Sal al gusto. Preparación: 1. Moler el ajo, el tomate y los chiles en el metate. Remojar las hojas de maíz por veinte minutos. 2. Poner sobre la hoja una mojarra limpia, un puño de nopales crudos y rebanados y sazonar con sal. Cocer en el comal durante una hora. 3. Acompañar con la salsa de molcajete.
Rutas gastronómicas	-
Fuentes	**Bibliografía** ___ *Recetario de platillos con hongos de cazahuate*, Tetelcingo, 1999. Banrural, Comida familiar en el estado de Morelos, Banrural, 1988. Conaculta, *Cocina Tradicional Morelense*, Conaculta-Dirección General de Culturas Populares (Colección de Cocina Indígena y Popular #43), México DF, 2000. *Conaculta, Recetario Náhua de Morelos*, Conaculta-Dirección General de Culturas Populares (Colección de Cocina Indígena y Popular #4), México, 2000.

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

ENTIDAD FEDERATIVA: DISTRITO FEDERAL

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	-
Productos de la región	**Agricultura:** nopal, amaranto, romeritos, tejocote, capulín, maíz, olivos, chayotes. **Pesca**: charal, sapo, rana, ajolote y culebra de agua (están casi extintos, pero se encuentran todavía algunos ejemplares en Xochimilco, Tláhuac y Mixquic). **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.
Alimentos tradicionales y productores	Dulces cristalizados, pasta de aceituna, aceite de olivo de Tulyehualco.
Comida típica	**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, *huauzontles*, 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. **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, rompope 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 turrones, dulces hechos a base de huevo, licores y canela, como los huevos reales; *suspiros de monja* y aleluyas; buñuelos (de rodilla y de molde),

	algodones de azúcar, manzanas acarameladas, de herencia libanesa, dedos de novia, dulces de almendras, pistaches y miel frutas en almíbar y cristalizadas; alegrías, nieves de frutas, natillas, bizcochos, camote y manzanas cubiertas, paletas y nieves de leche y de agua con sabores como la guanábana, mamey, zapote, pistache, café, cajeta, chocolate, vainilla, grosella, entre otros. Frutas con chile, limón y sal. **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. **Bebidas espirituosas:** pulque. **En Xochimilco** **Platillos salados:** *tlapique* de pollo (tamal con menudencias de pollo), *tlapique* de sierra, *tlapique* de mariscos, *tlapique* de hueva de pescado, *huahutzontles* 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. **Platillos dulces:** amaranto, dulce cristalizado, pepitorias, nieves de Tulyehualco. **Bebidas:** atole, aguas de sabores. **Bebidas espirituosas:** pulque.
Restaurantes	**Zona Sur** **Abuelo Agustín** Insurgentes Sur #1660 Col. Florida Álvaro Obregón, D.F. **Arroyo** Insurgentes Sur #4003 Col. Tlalpan Álvaro Obregón Tel. (55) 55734344. **Bazar de los sábados** Plaza de San Jacinto #11 Entre Plaza San Jacinto y Calle de la Amargura Col. San Angel **Zona Norte** **El Bajío** Av. Cuitlahuac #2709 Delg. Azcapotzalco

Tel. (55) 52343763
Los Panchos
Tolstoi #9
Col. Azures
Tel. (55) 52542082

Centro Histórico (Patrimonio de la Humanidad)

Bares y cantinas

Bar Alfonso
Motolinía #18
Centro Histórico
México, D. F.
Tel. (55) 55210290
Bar Gante
Gante #8
Centro Histórico
Tel. (55) 55183311
Bar León
Brasil #5,
Centro Histórico,
México, D. F.
Bar Mata
Filomeno Mata #11 esq. 5 de Mayo, 3er. Piso
Centro Histórico
Bar Sobia
(Fundado desde 1951)
Palma #40, Sótano
Tel. (55) 55186834
La Cigarrera
Ernesto Pugibet #17
esq. Plaza de San Juan
Centro Histórico
Tel. (55) 55212216
La Llorona
Mesones #87, esq. 5 de febrero,
Centro Histórico
México, D. F.
La Nueva Luz
Gante #1 esquina Madero,

	Centro Histórico, México, D. F. **La Ópera** (Existe desde finales del s. XIX) Calle 5 de Mayo #10 Centro Histórico, Tel. (55) 55183514 **Mancera** Venustiano Carranza #49 Centro Histórico México, D. F. Tel. (55) 55219755 **Salón Victoria** López #43, Centro Histórico, México, D. F. **Tenampa** Plaza Garibaldi, Eje Central esq. Calle República de Honduras Centro Histórico México, D. F. **Restaurantes** **Café Ciudad de México** **Café del Palacio (Palacio de Bellas Artes)** Eje Central Lázaro Cárdenas y Av. Juárez Centro Histórico Tel. 5512-0807 / 2593 ext. 129 y130 **Café Tacuba** Tacuba #28 Centro Histórico, Del. Cuauhtémoc México, D. F. Tel. (55) 55184950, 55184950 **Danubio** Uruguay #3, Centro Histórico Tel. (55) 55120912, 55210976 **El Cardenal**

	Calle de Palma #23 Centro Histórico México, D.F. Tel. (55) 55218817 **El Cardenal-Sheraton** Av. Juárez #70, Centro Histórico Tel. (55) 55186632, 55218815 **El Rey del Pavo** Palma #32, entre Madero y 16 de Septiembre Centro Histórico Del. Cuauhtémoc México, D. F. Tel. (55) 55182810, 55183010 **El Taquito** Carmen #69 Centro Histórico México, D. F. Tel. (55) 55267699, 55290931, 55295685 **Fonda Don Chon** Regina #160, Centro Histórico C.P.06020 México, D. F. Tel. (55) 55420863 **Hostería de Santo Domingo** (Desde 1860) Belisario Domínguez #72 Centro Histórico Tel. (55) 265276 y 55101434 **La Casa de las Sirenas** (Con Terraza a la Catedral y al Palacio Nacional) Guatemala #32 Centro Histórico México, D. F. **Las Delicias** Luis Moya #29, entre Victoria y Ayuntamiento Centro Histórico Tel. (55) 55188448

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

	Entre José María Marroquí y Luis Moya, a cuatro cuadras 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 tórtola. En pescados y mariscos se vende anguila, mantarraya, atún y salmón fresco, pescado para la comida cantonesa y hueva 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, pimientas (roja, 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.

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

	2 tazas de caldo. 2 jitomates. ½ cebolla. 1 ajo. 1 rama de cilantro. Chile seco (morita o de árbol). Aceite. Sal al gusto. Preparación 1. Licuar el jitomate con el ajo, media cebolla y los chiles. Colar, freír y sazonar. 2. Añadir los nopales, el cilantro y el caldo. 3. Llevar a hervor, bajar la flama y poner adentro los huevos enteros. 4. Servir una vez que los huevos estén cocidos. **Ajolote en chile verde con quintoniles** Ingredientes 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. Preparación 1. Limpiar el ajolote. 2. Hervir los chiles, el tomate, la cebolla y el ajo. Moler. 3. Freír con un poco de manteca. Una vez que hierva agregar el ajolote en trozos y los quintoniles. Sazonar. 4. Servir cuando el ajolote esté cocido.
Historias, leyendas, mitos	Tintan y Su carnal Marcelo: "*a comer carnitas*". *Naranja Dulce Limón Partido* (lírica infantil). *Arroz con leche* (lírica infantil).
Rutas gastronómicas	**Zona Sur** **Xochimilco** Este recorrido pasa por la zona lacustre de Xochimilco. Se pude visitar el Parque ecológico y mercado,

	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 pude 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 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 pude 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 el 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 una restaurante mexicano. Además, se pueden visitar dulcerías típicas. **Ruta de las cantinas del Centro Histórico.**

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