



*Universidad Popular Autónoma  
del Estado de Puebla*

---

**Facultad de Administración de Instituciones**

**"HISTORIA Y GASTRONOMIA TIPICA DE LOS  
MUNICIPIOS: CIUDAD DE PUEBLA, ZACATLAN,  
TEZIUTLAN, SAN MARTIN TEXMELUCAN Y  
TEHUACAN DEL ESTADO DE PUEBLA "**

**Trabajo de Investigación Recepcional  
que para obtener el título de:**

**Licenciado en Administración de  
Instituciones**

**Presentan**

**PADILLA FARFÁN ROSA ELENA  
VICTORIA ESPINA ALEJANDRA**

**ASESOR : LIC RUBEN MURILLO DOMINGUEZ**

**Puebla, Pue., Noviembre de 1998**



**UPAEP – Secretaría General**

Dirección General de Apoyos Académicos

Dirección del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación.

Biblioteca Central - **Karol Wojtyla**

**Tesis Digitales Restricciones de uso:**

**DERECHOS RESERVADOS ©**

**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de textos, imágenes, gráficas, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente de donde la obtuvo mencionando el autor o autores involucrados en el documento.

Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# **CONTENIDO**

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| <b>INTRODUCCIÓN .....</b>              | <b>1</b>   |
| <b>MAPA DEL ESTADO DE PUEBLA .....</b> | <b>2</b>   |
| <b>CIUDAD DE PUEBLA .....</b>          | <b>3</b>   |
| <b>SIERRA NORTE .....</b>              | <b>47</b>  |
| <b>ZACATLAN</b>                        |            |
| <b>SIERRA NORORIENTAL .....</b>        | <b>59</b>  |
| <b>TEZIUTLAN</b>                       |            |
| <b>CENTRO .....</b>                    | <b>71</b>  |
| <b>SAN MARTIN TEXMELUCAN</b>           |            |
| <b>MIXTECA POBLANA .....</b>           | <b>84</b>  |
| <b>TEHUACAN</b>                        |            |
| <b>CONCLUSIONES .....</b>              | <b>98</b>  |
| <b>BIBLIOGRAFIA .....</b>              | <b>101</b> |

## **INTRODUCCIÓN**

El estado de Puebla cuenta con un sinfín de atractivos. Uno de los más originales es la cultura que existe en sus municipios, la cual continua mostrándose a través de una serie de fiestas y tradiciones, que son únicas en el país de México, sobre todo, porque no han sido deformadas por el paso del tiempo.

Con el conocimiento de sus municipios el mexicano se reconoce así mismo, valora sus fuerzas, sus riquezas, sus capacidades y potencialidades. Al conocer los otros municipios del país capta la diferencia específica de sus municipios respecto a los demás, pero se enorgullece de encontrar la esencia que los une en una sola República Mexicana, en un destino común. A través de la gastronomía poblana podremos darnos cuenta que es una de las más ricas y variadas del mundo. No es una cocina improvisada, que apenas nació ayer, si no que se ha ido cultivando y creciendo a través de los siglos.

Este proyecto propone una investigación de todo aquello relacionado con la historia y la Gastronomía de los municipios que a continuación se presentan: Zacatlán, Tezihutlan, San Martín, Ciudad de Puebla y Tehuacán, y sobre sus platillos que por su elaboración ocupan un lugar especial en la cocina y la vida diaria de las familias.

### **UNAS PALABRAS AL LECTOR:**

Que encontrara usted en este proyecto de la Historia de la Gastronomía típica del Estado de Puebla?

Para comenzar, la obra los llevará a conocer, en un abrir y cerrar de ojos, su exuberante vegetación, así como lo tradicional de sus platillos, artesanías y muchos más puntos específicos que lo llevaran a acercarse al legado cultural de nuestro pasado, que representa el orgullo de los habitantes de este incomparable estado de Puebla.

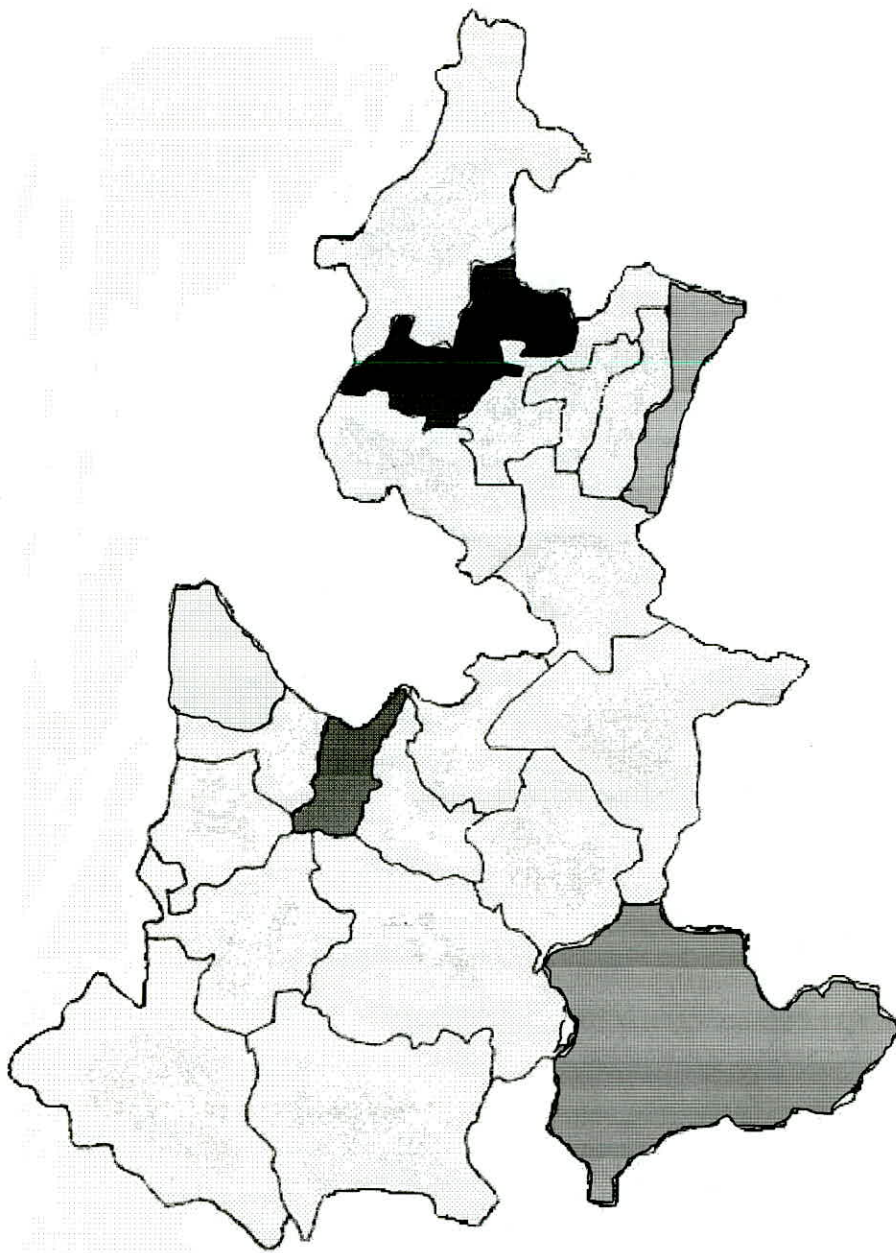
Es un esfuerzo de creativas y diligentes voluntades que, ansiosas por apoyar una nueva etapa para los ciudadanos, no cejan en su búsqueda de los secretos de la más tradicional y rica sabiduría gastronómica de Puebla. La investigación ha sido ardua, concienzuda e intensa, pero esperamos que den los frutos esperados.

Es un placer darles a conocer esta obra que cristalizara anhelos de todos aquellos que están preocupados por acrecentar nuestra historia gastronómica, dándonos así una satisfacción muy grande ya que aportamos un pequeño granito de arena en la construcción de personas nuevas interesadas en Puebla, y que mejor que dejarles el testimonio de que en sus hogares fomentemos el interés por la cultura de nuestras raíces.

Esperamos que disfruten una a una, las recetas típicas, agasajando a sus parientes, amigos y conocidos.

**PUEBLA DEJARA EN USTED UNA INOLVIDABLE EXPERIENCIA**





-  PUEBLA
-  ZACATLAN
-  TEZIUTLAN
-  SAN MARTIN  
TEXMELUCAN
-  TEHUACAN

# **ESTADO DE PUEBLA**



CIUDAD

DÉ

PUEBLA



## **INTRODUCCIÓN**

### **DE LA CIUDAD DE PUEBLA**

La presente investigación se realizó con el fin de recopilar información acerca de los aspectos más importantes de la gastronomía del Estado de Puebla.

Para conocer a un pueblo se necesita adentrarse en su cultura, conocer y vivir sus tradiciones y sobre todo degustar sus platillos. De igual manera, se puede estudiar su gastronomía sin considerar el entorno cultural de la región.

*Objetivo General*  
La intención de este estudio es conocer y navegar en torno a la tradición que se genera a través de la comida y como la comida se genera a través de la tradición.

La cocina poblana es una de las más ricas en la gran cocina mexicana, llena de tradición, leyendas e ingredientes propios y peculiares, resultado de una larga integración entre la comida peninsular y la prehispánica.

Las generalidades del Estado de Puebla nos ubicaron en el aspecto y características geográficas. Por medio de un repaso conciso de sus municipios, regiones, recursos naturales y económicos, nos situaremos dentro del ambiente en que se desarrolló y evolucionó la variada gastronomía poblana.

Una vez en el entorno natural de las regiones poblanas, se podrá conocer y acercarse a la historia gastronómica del Estado, haciendo un repaso desde la época prehispánica hasta la actualidad, tomando en cuenta los eventos que atacaron e influyeron en las costumbres, hábitos y tradiciones y que por consiguiente alteraron y perfeccionaron sus platillos y guisos.

*Objetivo Específico*  
Estudiaremos las danzas y festividades que se viven dentro del Estado y que siempre van acompañadas por ricos antojitos, sopas, platos fuertes, guarniciones, postres y refrescantes bebidas.

*la ciudad de Puebla*  
Para finalizar el desarrollo de cada municipio se presentan algunas recetas con exquisitos platillos típicos, dignos de ser preparados y degustados por todos nosotros.

## **GENERALIDADES DEL ESTADO DE PUEBLA.**

### **Situación Geográfica.**

### **ORIGEN DEL NOMBRE.**

En el valle de Cuetiaxcoapan, lugar donde las viboras cambian de piel, Fray Toribio de Benavente encontró el sitio ideal para el asentamiento de una parte de la comunidad española. El lugar fué escogido por la exhuberancia de su suelo, la abundancia del agua las inponentes maravillas de su paisaje, y se le dió el sencillo y humilde nombre de PUEBLA, porque equivale a población.

La denominación de los Ángeles fue tomada del apelativo del Padre Prior Francisco de los Ángeles. Desde entonces Puebla se ha convertido en una de las ciudades más importantes del país.<sup>1</sup>

"En el territorio que actualmente ocupa el estado de Puebla, inicialmente se fundaron villas y ciudades, posteriormente fue elevada al rango de Intendencia de Puebla" y, por decreto del 3 de Febrero de 1824, se convirtió en Estado Libre y Soberano.<sup>2</sup>

El Estado de Puebla se encuentra ubicado al sureste del altiplano central de la República, entre la Sierra Nevada y el oeste de la Sierra Madre Oriental, se encuentra entre los paralelos, 17°52' y 20°51', latitud norte y los meridianos 99°46'12" y 99°03'4" de longitud, al oeste del meridiano de Greenwich.<sup>3</sup>

Limita con 7 estados de la República Mexicana: al norte y este con el Estado de Veracruz, al sur el Estado de Oaxaca, al suroeste con Guerrero y al oeste con los Estados de Hidalgo, Tlaxcala, Morelos y México.

La entidad tiene una superficie de 33, 919 km<sup>2</sup>, que representan el 1.7% del total nacional, ocupando el vigésimo primer lugar en el país.

---

<sup>1</sup> Cfr. QUINTANA, Patricia; PUEBLA, La Cocina de los Angeles; p. 159

<sup>2</sup> SECRETARÍA DE TURISMO; Direciorio Nal. Gastronómico; p. 175

<sup>3</sup> SECTUR; Manual de información turística del estado de Puebla; p.29



## **Regiones y Municipios.**

En cuanto a su integración territorial, Puebla cuenta con 3,167 localidades, de las cuales 16 son ciudades, 39 villas, 741 pueblos y las restantes 2,371, son localidades menores.

Políticamente se encuentra dividido en 217 municipios. Cuenta con 5 regiones; Sierra Norte, Sierra Nororiental, Centro, Ciudad de Puebla, Mixteca poblana.

### **LA SIERRA NORTE:**

Limita con los estados de Veracruz, Hidalgo y Tlaxcala. Se encuentra Zacatlán, "el lugar donde abunda el zacate", el paraíso de las huertas tradicionalmente laboriosas que nos brindan su producto preferido; la manzana.

### **LA SIERRA NORORIENTAL:**

Encontramos a Zacapoaxtla, Cuetzalán, Tepeyahualco y Teziutlán, poblados dedicados ala fabricación de utensilios de barro: ollas, cazuelas, jarros, macetas y lo necesario para una cocina donde se elaboranlos exquisitos guisos.

### **CENTRO**

San Martín Texmelucan, Huejotzingo, Cholula, Atlixco, Huaquechula y Tepeaca integran el Centro de Puebla, a faldas de los volcanes Popocatepetl e Iztaccíhuatl en donde encontramos además de toda esa belleza unas gran riqueza gastronómica y un arraigado fervor religioso.

### **CIUDAD DE PUEBLA:**

Puebla, la angelópolis, patrimonio cultural de la humanidad, cuenta con una extraordinaria riqueza gastronómica que tiene mucho que ver con el relevante papel que las monjas virreinales jugaron en la historia de Puebla de las Ángeles.

### **MIXTECA POBLANA**

Tehuacán, Tecamachalco, Isucar de Matamoros entre otras pertenecen ala cuenca de Papaloapan por su ubivcación geografica dentro del Estado de Puebla.

## **Recursos Naturales.**

"La situación geográfica, la diversidad de alturas y regiones naturales, han conferido al Estado de Puebla una integración climatológica de las más variadas del país.<sup>4</sup>

## **Hidrografía.**

El sistema horográfico de Puebla está constituido por tres vertientes: la interna, la del Golfo y la del Pacífico.

La vertiente del Pacífico está formada por los ríos Atoyac, originado por los deshielos de los Cerros de Telapón, Papagayo y los del Iztaccíhuatl. que descienden por su parte oriente y la corriente del río Zahuapan, que se origina en Tlaxcala; recibe como afluentes a los ríos Acateno, Atila, Amacuzac, Molinos y Cohetzala. Cruza los límites de Cholula, Puebla y Tecali y en el Cañón del Diablo forma la Presa de Valsequillo o Manuel Avila Camacho. Aquí recibe las aguas de los ríos Alseseca, Laxamilpa, Acatlán, Mixteco, Tlapaneco y Huehuetlán.

La vertiente interna está formada por los ríos Tlapanala, Valiente y Quetzolapa en el este; y en el Oeste Chapulines, Cuautlapanga, Río Frio, Calcingo, Tlahuapan, Huepalco, San Matías, San Lucas El Verde, Santa Elena, Temizac, Zopanac, Chahuac, Prieto, Cuautlanapa y Atzala.

A la vertiente del Golfo pertenecen los ríos Pantepec, Cazones, Necaxa, Laxaxalpan, San Pedro, Apulco, Cedro Viejo, Salteros y Martínez de la Torre, ubicados en la región septentrional.

A la región oriental pertenecen los ríos Huetzilapan y Telapa. Por último, a la región sudoriental los ríos Tonto, Petlapa, Tehuacán o Salado y Hondo.

Adicionalmente, en el estado existen numerosos manantiales, y cabe mencionar los de aguas termales con propiedades medicinales, contándose entre éstos los de Chignahuapan, Agua Azul, Amalucam, Cianaguillas y Rancho Colorado.

---

<sup>4</sup> SECTUR; Manual de información turística del Estado de Puebla; p. 41

## **Orografía.**

El sistema orográfico del estado se puede dividir en tres porciones: Norte, Sur y Centro. La región NORTE comprende parte de la Sierra Madre Oriental, que penetra en el estado por el noroeste con el nombre de Sierra de Puebla integrada por las serranías de Zacapoaxtla, Huauchinango, Tezintlán, Tetela, Chignahuapan y Zacatlán.

En la región SUR se destacan las sierras de Tehuacán y la Mixteca.

La región CENTRO comprende las sierras del Tentzo, Tecamachalco y Sierra Nevada, límite con los Estados de México y Morelos.

El estado está determinado por la Sierra Madre Oriental y la Cordillera Neovolcánica.

La primera, con el nombre de Sierra Norte de Puebla, se introduce al territorio poblano por el noroeste, se descompone en las serranías de: Zacapoaxtla, Huauchinango, Teziutlán, Tetela de Oampo, Chignahuapan y Zacatlán.

La Cordillera Neovolcánica dentro del territorio poblano recibe diversos nombres: Sierra Nevada, Serranía de los Frailes, Tenixco, Amozac, Tepeaca y Soltepec.

Al sur del territorio se encuentra la Sierra Madre de Oaxaca, con el nombre de Sierra Colorada, recorre la depresión del Balsas y los Valles de Tehuacán y Tomellín. Otros sistemas aislados son: La Sierra Mixteca Baja o Poblana.

La Sierra Madre del Golfo, que se desprende del nudo Mixteco, corre de sur a norte, paralela a la costa entre la Sierra de Tehuacán y una faja serrana formando entre el Pico de Orizaba y el Cofre de Perote la Sierra Negra, en los límites de Veracruz.

Entre los macizos montañosos se encuentran numerosos valles y amplias llanuras como las de Puebla, Tehuacán, San Martín Texmelucan y Atlixco.



## **Clima.**

Las características climatológicas promedio de la entidad son: una temperatura media de 16°C. La estación de lluvias se inicia en mayo, se establecen en junio y terminan en octubre, con un promedio anual de precipitación de 801 mm.

Con respecto a los climas se han precisado aproximadamente once tipos, sin embargo, en el estado se distinguen principalmente 3 regiones climáticas:

- a) La parte central y sur, que presentan un clima templado subhúmedo, con medias anuales de 855 mm de precipitación y 15°C de temperatura.
- b) En el suroeste el clima es cálido y semicálido, subhúmedo en ambos, con medias anuales de 830 mm de precipitación y 22°C de temperatura. En esta región existen áreas en las que los climas son semisecos y la temperatura varía desde cálido hasta templado.
- c) En la región norte se presenta un clima cálido y semicálido, húmedo en los dos, pero con precipitación de 2,250 mm y 22°C de temperatura. Finalmente la zona correspondiente a los volcanes, tiene climas que van de semifríos hasta muy fríos.

## **Flora.**

La silvicultura representa un importante renglón en ingresos, pues el estado tiene una superficie de 278 mil hectáreas de bosque maderable, cuyas especies principales son: cedro, caoba, pino, oyamel, ciprés y encino. En la actualidad se explotan y benefician algunas especies, entre las que destacan por su volumen y aportación económica el pino y el oyamel de donde se obtiene leña en rajas para papel y tablas.

La flora medicinal tiene también un interés preferente, ya que hay vegetales que se emplean como materia de medicinas. Por otra parte en la ebanistería y en la construcción se emplea la finísima madera de los bosques de la Sierra Norte de Puebla.

## **Fauna.**

Por su riqueza en bosques y zonas montañosas, no es difícil advertir la variada fauna que ostenta en cada región el Estado de Puebla. Principalmente encontramos:

| CLASIFICACIÓN | ANIMALES                                                                                                                 |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MAMÍFEROS:    | Jabalí, leopardo, tigre, lobo, puerco espín, tejón, ardilla, nutria mexicana, jaguar, venado, cuautusa, lagarto y marta. |
| AVES:         | Gorrión, pájaro azul, senzontle, jilguero y una innumerable variedad de aves de vistosos colores.                        |

| CLASIFICACIÓN   | ANIMALES                                         |
|-----------------|--------------------------------------------------|
| AVES DE RAPIÑA: | Halcón, gavilán, tecolote, aguililla y zopilote. |
| REPTILES:       | Vibora de cascabel, boa, coralillo.              |

La región más rica en fauna es la Sierra Norte de Puebla y casi todo el Municipio de Tezuatlán, sin pasar inadvertida la región comprendida entre los volcanes Popocatepetl e Iztaccíhuatl.

### **Agricultura.**

En cuanto a la producción agrícola, la gran diversidad de tipos de suelos y de climas del Estado influyen en forma determinante en la variedad de productos agrícolas. El café, el maíz, la papa y los frutales como aguacate, naranja y manzana se producen en la zona norte, que es montañosa y húmeda. En el centro de la entidad, que cuenta con agua suficiente, se cultiva maíz, papa, alfalfa, trigo, manzana, perón y aguacate.

El cultivo tradicional es el maíz y aporta aproximadamente la tercera parte del valor total de la producción agrícola de la entidad; esta cifra revela la importancia de este producto para la economía local.

Puebla es el primer productor de papa en la república. El segundo lugar en importancia corresponde al cultivo de la alfalfa y ocupa el tercer lugar en el país como productor de café.

Existen tres zonas frutícolas en la entidad: la aguacatera da Atlixco; la manzanera de Zacatlán y la Huejotzingo, importante por su producción de chabacano, ciruela, pera, manzana, trigo, durazno y nuez.

A continuación se presenta un cuadro con los productos que se cultivan en el Estado de Puebla. (Cuadro 1)

| PRODUCTOS PRINCIPALES | CARACTERISTICAS                                                                                               | LUGAR                                                                                  |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| AGUACATE              | Fruto.                                                                                                        | Coatzingo, Mixtla, Soltepec, Ixtepec, Tehuacán, Tlanepantla.                           |
| AJO                   | Planta lilicea, cuyo bulbo, de olor fuerte, se usa como condimento.                                           | Acatzingo, Ixtepec, Izúcar de Matamoros, Tehuacán, Tlanepantla, Zacatlán               |
| ALFALFA               | Planta de la familia de las leguminosas usada como forraje.                                                   | Acatlán, Acatzingo, Chalchicomula, Ixtepec, Izúcar de Matamoros, Libres.               |
| ARROZ                 | Cereal. Planta gramínea que se cría en terrenos muy húmedos y cuya semilla, blanca y harinosa, es comestible. | Epatlán, Hermenegildo Galeana, Ixtepec                                                 |
|                       | Planta oleaginosa.                                                                                            | Acatlán, Atlixco, Epatlán, Hermenegildo Galeana, Santa Isabel Cholula, Ixtepec.        |
| CAFÉ                  | Semilla con la cual se prepara una bebida que se hace por infusión, con café tostado y molido.                | Guadalupe, Hermenegildo Galeana, Ignacio Allende, Tehuacán, Vicente Guerrero, Zaragoza |
| CALABAZA              | Planta de fruto carnoso y de forma variada.                                                                   | Acatlán, Acatzingo, Atlixco, Huauchinango, Ixtepec.                                    |
| CAMOTE                | Tubérculo.                                                                                                    | Hermenegildo Galeana                                                                   |
| CAÑA DE AZUCAR        | Tallo de las gramíneas.                                                                                       | Acatlán, Coatzingo, Coaxtlán, Henmenegildo Galeana, Sto. Domingo Huehuetlán            |
| CEBADA                | Cereal. Género de gramíneas.                                                                                  | Atlixco, Chalchicomula, Izúcar de Matamoros, Soltepec, Tehuacán, Tlanepantla           |



|             |                                                                               |                                                                                   |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| CEBOLLA     | Planta de raíz bulbosa comestible.                                            | Acatlán, Coatzingo, Epatlán, San Andrés Cholula, Tehuacán.                        |
| CHABACANO   | Fruto.                                                                        | Acatzingo, Chalchicomula, MixtLa, San Andrés Cholula, Tehuacán.                   |
| CHÍCHARO    | Leguminosa                                                                    | Atlixco, Libres.                                                                  |
| CHILE VERDE | De la familia de las solanáceas. Planta originaria de América. Vaina.         | Coatzingo, Acatlán, Epatlán, Huachinango, San Andrés Cholula, Zaragoza.           |
| CILANTRO    | Planta umbelífera medicinal.                                                  | Acatzingo, Atlixco, Libres, San Andrés Cholula.                                   |
| CIRUELA     | Fruto comestible del ciruelo                                                  | Chalchicomula, Esperanza, Soltepec, Zacatlán.                                     |
| COL         | Planta crucífera hortense, de la que hay muchas variedades comestibles.       | Acatzingo, Atlixco, Huachinango, Libres.                                          |
| DURAZNO     | Fruto.                                                                        | Acatzingo, Atlixco, Chalchicomula, Mixtla San Andrés Cholula, Tehuacán, Zacatlán. |
| EJOTE       | Leguminosa. Vaina del frijol verde.                                           | Acatlán, Coatzingo, Santa Isabel Cholula.                                         |
| EPAZOTE     | Planta de la familia de las quenopodiáceas. Se usa como condimento.           | Atlixco                                                                           |
| FRIJOL      | Leguminosa                                                                    | Acatlán, Acatzingo, Atlixco, Coatzingo, Santa Isabel Cholula, Zaragoza, Mixtla.   |
| GARBANZO    | Leguminosa. Planta papilionácea de fruto comestible.                          | Atlixco                                                                           |
| GRANADA     | Fruto del granado.                                                            | Atlixco, Tehuacán.                                                                |
| HABA        | Leguminosa. Planta de la familia de las papilionáceas, de semilla comestible. | Atlixco, Chalchicomula Huachinango, Puebla, Tlanepantla, Zacatlán.                |
| JÍCAMA      | Tubérculo.                                                                    | Epatlán, Ixtepéc.                                                                 |
| JITOMATE    | Fruto. Especie de tomate muy rojo.                                            | Epatlán, Huachinango, Mixtla, Atlixco, Coatzingo, Acatlán.                        |

|           |                                                                                         |                                                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| LECHUGA   | Planta de la familia de las compuestas de la que hay varias especies.                   | Acatzingo,Atlixco, Huauchinango, Izúcar de Matamoros                                |
| LENTEJA   | Leguminosa                                                                              | Hermenegildo Galeana                                                                |
| LIMA      | Fruto comestible del limero, parecido exteriormente al limón.                           | Atlixco.                                                                            |
| LIMÓN     | Fruto del limonero, de olor amarillo y pulpa ácida                                      | Atlixco, San Andrés Cholula.                                                        |
| MAÍZ      | Planta gramínea originaria de América, que produce mazorcas de granos amarillos.        | Acatlán, Acatzingo, Atlixco, Coatzingo, Coaxtlán, Coyotopec, Chalchicomula.         |
| MANZANA   | Fruto del manzano.                                                                      | Chalchicomula,Esperanza, Ouimixtlán, Santa Isabel Cholula.                          |
| MANGO     | Fruto oval, amarillo y aromático.                                                       | Acatlán, Ixtepec.                                                                   |
| MELÓN     | Fruto. Planta de la familia de las cucurbitáceas, de fruto esferoidal,de carne olorosa. | Acatlán, Coatzingo, Ixtepec.                                                        |
| MEMBRILLO | Arbusto rosáceo, de fruto amarillo de carne granujienta.                                | Acatzingo, Chalchicomula, Tehuacán.                                                 |
| NARANJA   | Fruto del naranjo.                                                                      | Guadalupe Tehuacán.                                                                 |
| N UEZ     | Fruto del nogal.                                                                        | Acatlán Chalchicomula, Mixtla                                                       |
| PAPA      | Tubérculo.                                                                              | Chalchicomula, Hermenegildo Galeana, Ocoyucan, Tehuacán, VicenteGuerrero, Zacatlán. |
| PAPAYA    | Fruta del papayo, semejante a la del melón y de pulpa comestible.                       | Acatlán, Coatzingo, Ixtepec.                                                        |
| PEPINO    | Planta de la familia de las cucurbitáceas, de fruto cilíndrico y comestible             | Coatzingo, Epatlán, San Andrés Cholula, Ixtepec.                                    |

|           |                                                                                                                                                      |                                                                                    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| PERA      | Fruto del peral.                                                                                                                                     | Acatzingo, Chalchicomula, Esperanza, Quimixtlán, Zacatlán.                         |
| PEREJIL   | Planta umbelífera, cuya hoja es un condimento muy usado.                                                                                             | Atlixco.                                                                           |
| RÁBANO    | Planta comestible, de la familia de las crucíferas, de raíz carnosa, fusiforme, blanca, roja o negra.                                                | Atlixco.                                                                           |
| REMOLACHA | Planta quenopodiácea de raíz                                                                                                                         | Acatzingo.                                                                         |
| SANDIA    | Fruto. Planta de plantas cucurbitáceas, de fruto casi esférico y de pulpa encarnada, acuosa y dulce.                                                 | Acatlán, Coatzingo, San Andrés Cholula, Ixteppec.                                  |
| SORGO     | Gramínea                                                                                                                                             | Acatlán, Atlixco, Coyotepec, Ixteppec, Soltepec.                                   |
| TABACO    | Planta solanácea originaria de las Antillas, cuyas hojas, preparadas de diversos modos, se fuman, se mastican o se aspiran en polvo por las narices. | Hermenegildo Galeana                                                               |
| TOMATE    | Fruto comestible.                                                                                                                                    | Acatzingo, Coyotecpec, Epatlán, Izúcar de Matamoros, San Andrés Cholula, Tehuacán. |
| TRIGO     | Planta gramínea, que produce el grano del cual se saca la harina. Es el cereal por excelencia.                                                       | Acatzingo, Atlixco, Coyotecpec, Izúcar de Matamoros, Tehuacán, Vicente Guerrero.   |
| UVA       | Fruto de la vid                                                                                                                                      | Tehuacán.                                                                          |
| ZANAHORIA | Planta umbelífera de raíz, fusiforme comestible.                                                                                                     | Acatzingo, Atlixco, Libres.                                                        |



## **Ganadería y Avicultura.**

Un valioso recurso de Puebla son las 720 mil hectáreas de pastizales, que han permitido el desarrollo de una saludable actividad pecuaria.

Las principales zonas ganaderas se localizan en la parte sur, centro y norte del Estado.

Puebla presenta condiciones favorables para el desarrollo y diversificación del ganado bovino productor de carne y leche. Por otro lado, es notable por su calidad en la producción de derivados lácteos en la cuenca lechera integrada por las praderas de Tecamachalco, Atlixco, Chipilo y Huejotzingo.

Las zonas productoras más importantes de la entidad de carne de bovino y de leche se encuentran en el norte y en el sur del Estado.

La avicultura juega un papel importante en la economía del estado y su producción de huevo es relevante a nivel nacional.

A continuación se presenta un cuadro del ganado que se produce en Puebla.

### **GANADERÍA**

| <b>GANADO</b>         | <b>MUNICIPIOS</b>                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CAPRINO               | Puebla, Acatlán, Huauchinango, Chalchicomula, Chiautla, Tecamachalco, Tehuacán, Tepeaca, Tlatlauquitepec y Zacatlán.                                                                                       |
| VACUNO                | Puebla, Acatlán, Atlixco, Chalchicomula, Chiautla, Huauchinango, Huejotzingo, San Juan de los Llanos Tecoali, Tecamachalco, Tehuacán, Tepeaca, Tetela, Teziutlán, Tlatlauquitepec, Zacapoaxtla y Zacatlán. |
| ASNAL, EQUINO Y MULAR | Atlixco, Chalchicomula, Chiautla, Huauchinango, San Juan de los Llanos, Tecoali, Tecamachalco, Tepeaca, Tetela, Teziutlán, Tlatlauquitepec, Zacapoaxtla y Zacatlán.                                        |

## **Pesca.**

El Estado de Puebla cuenta con 15 lagunas, 9 presas y 85 bordos que totalizan 6,500 hectáreas, más 72 ríos, en donde se puede practicar la pesca.

Las principales zonas en donde se desarrolla la acuacultura son: la región de Huauchinango, que comprende las presas de Huauchinango, Tenango y Necaxa, así como un gran número de ríos de aguas frías; la región de Puebla con la presa "Manuel Avila Camacho" principalmente y en San Baltazar Tetela; y por último, la región de Izúcar de Matamoros.

## **Comercio.**

La actividad comercial, se encuentra principalmente vinculada al crecimiento de la actividad industrial. En la zona metropolitana de la ciudad, se realiza la actividad comercial moderna, de grandes establecimientos y alta productividad. Fuera de ella, el comercio se realiza en muy pequeños establecimientos los que ocupan una o dos personas y cuya productividad es baja.

## **Turismo.**

El Estado de Puebla, cuenta con una amplia gama de atractivos, entre los que figuran: la Zona Arqueológica de Cholula, la sobria construcción del convento franciscano de Huejotzingo, y la belleza del barroco popular mexicano en el templo de Santa María TonantzintLa y Acatepec.

En la ciudad de Puebla, la capital del Estado, se encuentran extraordinarias expresiones de la arquitectura colonial, civil y religiosa. Además de muestras arquitectónicas, Puebla ofrece múltiples bellezas naturales en parques nacionales, balnearios de aguas termales y curativas, caídas de agua y paisajes dignos de admirarse.

## **COSTUMBRES, HABITOS ALIMENTARIOS Y TRADICIONES**

### **Costumbres**

En la Sierra de Puebla conviven diversos grupos huastecos, totonacos, otomíes, nahuas y zacapoaxtlas. Se distinguen unos de otros por sus características étnicas que se expresan en lenguas, trajes y costumbres particulares, la riqueza cultural y profunda está en ellos, en los indígenas que habitan la región.

Los matrimonios en la Sierra de Puebla son endogámicos, es decir, se realizan entre familias de la misma raza, barrio y condición. Los padres del novio van a casa de la joven a pedir su mano, llevan regalos o zoatalis, que consisten en cigarros, aguardiente, pan, fruta o alimentos. A esto se le llama "concierto". Si el novio es aceptado, se preparan las dos familias para la celebración de la boda religiosa. Van a ver al sacerdote, y si no hay inconveniente, se realiza la boda. Después la fiesta se hace en la casa del novio, donde todo está a cargo de las mujeres de la familia. Cuando finaliza la comida quitan el mantel bordado y ponen otro limpio y, todas las veces que sean necesarias, vuelven a servir de comer. Llegan a contar 700 o más invitados. Se les da de comer también a los músicos y a quien aparezca por ahí. Se adornan a los novios con guirnaldas de flores perfumadas, al igual que a los principales invitados. Hay padrinos de tamales, música, moles, etc., que ayudan al gasto, pero uno, el principal, instruye a los novios de sus obligaciones.

Estos padrinos se llaman "tehuehueyes", los de la novia, ya en la noche, piden la venia para que los invitados se retiren y a los del novio les dicen que se queden, pero cuando se retiran, les dan en una ollita piezas de pollo o guajolote con mole o tamales, para que se los lleven a su casa.

En algunas ceremonias todavía bailan la danza antigua náhuatl de Xochipilzahua. Las fiestas duran dos días, es decir, que al día siguiente hay "tornaboda". Los invitados llevan regalos a los novios para su hogar. La música es huasteca, tocada con violines y las coplas cantadas con falsete y mucha alegría. Las mujeres, que trabajan arduamente, comen al final, lavan los platos y después se integran a la fiesta, al baile, a zapatear.

Los recién casados se establecen en su propio hogar. Se finca un cuartito de adobe o de madera con su fogón, el cual se va agrandando según las posibilidades y conforme crece la familia. Durante el embarazo, la mujer se dedica al hogar y cuida mucho su alimentación.



De acuerdo con sus costumbres, a la futura madre se le protege con amuletos y se le cuida mucho del mal de ojo y de vientos malos, del dios Ehecatl. Cuando da a luz es atendida por una partera, en la casa de su madre. Al niño recién nacido se le trata con mucho cuidado, se le cubre y arropa. Especial atención merece su cabecita, pues es importante que no se le suma la "molleran". Tanto a la futura madre en el embarazo y cuando amamanta, como a los niños, les prohíben los alimentos "fríos", que no es temperatura, sino determinadas características que aquejan el estómago, sólo les dan los "calientes".

La mesa siempre con mantel muy bordado, o deshilado a mano, se ponen las cazuelitas y las ollitas. No hay cubiertos metálicos, las cucharas son de palo y los pedazos de tortilla sirven para llevarse el alimento a la boca, enroscados como embudos.

"La vida del pueblo está firmemente cimentada en bases ancestrales de miles de años; su meta o felicidad reside en la armonía cotidiana con sus reglas y formalidades de relación". Estas protegen a los niños, a los viejos y a las mujeres, y a los hombres les dan su lugar."<sup>5</sup>

Los viejos tienen un papel importante: son los que dicen los parlamentos, generalmente en la lengua nativa, y conocen los ritos, tanto indígenas como católicos. Estos viejos saben muchas cosas; cuando hay tormenta, se quema copal en la casa y se hacen cruces en el suelo.

También saben de los duendes traviesos, "nomuxtiles", que cambian de lugar las cosas o tiran piedras a las casas. De la llorona que sale en las noches. Saben cuándo se quiere perder el alma, y quiere dejar el cuerpo, etc.

Los curanderos, hierberos, parteras o adivinadores, nacieron ya con estas cualidades sobrenaturales, pues generalmente se heredan.

Cuando un adulto muere, la familia lo viste para el entierro y lo ahuman con copal. Se procede al velorio en su casa; dicen alabanzas al "muertito". Se ponen cruces en flores y se reza. Al día siguiente es el entierro en el camposanto donde los acompañantes llevan velas encendidas y ramos de flores. Se cantan Salmos en náhuatl. En algunas regiones se enreda al difunto en un petate, para meterlo a la tumba, por eso dicen "petatearse". En el velorio de un niño, hay música, se canta y se baila, se dan tamales, atoles y frijoles.

Las almas que hicieron pacto con el diablo vagan eternamente por los cerros sin descanso, son las que aparecen y causan espanto; cuando esto sucede se debe rociar la tumba con agua bendita.

---

<sup>5</sup>JILGUERO; *Comida Pboblana*; p.71

Las almas de los buenos no se van para siempre, regresan en su día, el 1o. de noviembre, los adultos y los niños al día siguiente. Los esperan en los hogares con "ofrendas. Ponen un hermoso altar lleno de flores de cempasúchil (flor de muertos), sobre manteles bordadas y muchas velas encendidas.

### **Hábitos alimentarios.**

Los hábitos de alimentación en la Mixteca parten de la producción agrícola local; al consumo de arroz, garbanzo y azúcar y su derivado, el aguardiente de caña, se suma el de maíz, frijol y chile.

La comida popular se compone de los productos propios de cada zona. El maíz, cultivo básico de la dieta indígena e indispensable en la dieta mestiza, se prepara de mil formas en la vida diaria (tortillas, gordas rellenas de frijol, haba, como los bocoles, memelas y misingues, o los tlacoyos de la zona magueyera y el valle poblano-tlaxcalteca. Los molotes, quesadillas pequeñas y doradas también del valle poblano-tlaxcalteca, se fríen en abundante manteca. Entre las fritangas también destacan las chalupas ovaladas o redondas).

El maíz fresco, además de consumirse en elotes y esquites, hervidos o tostados, se utiliza en el valle del Mezquital, para hacer unas gorditas llamadas de hormiguero o mamaxás. El maíz fresco se combina con manteca para hacer un pan de horno. Otra clase de alimentos hechos con maíz son los atoles.

El frijol es el segundo producto en importancia dentro de la comida popular. El frijol tostado, quebrado y molido constituye un platillo llamado tlatlapas, muy común en Hidalgo, Tlaxcala y Puebla. Por tradición se hace de frijol amarillo.

La tríada de los productos básicos se completa con el chile, del cual las variedades más representativas en la región probablemente son el verde, el poblano y el chipotle. Los recios chiles poblanos con su suave picor, se prestan admirablemente a ser rellenos; así aparecen desde los lujosos chiles en nogada hasta los más humildes chiles capones, rellenos simplemente de queso y epazote y bañados en caldillo.

El chipotle enriquece muchos platillos con su sabor a humo, además de ser apto para condimentar guisos de carne.

En la Mixteca poblana existe una bebida, que llaman nochotle, de la tuna del nopal cardón que preparan machacando la tuna en agua, colando el jugo y agregándolo al pulque.



El camote y la yuca son tubérculos que se cultivan en las milpas en todas partes de la región. Los camotes son hervidos pasados por un cedazo y combinados con saborizantes y colorantes, para finalmente moldearlos en forma de puros y venderlos por decenas en cajitas de cartón.

La fruta también figura en los magníficos licores que constituyen una industria casera en muchos pueblos serranos. Se hacen de guayaba, manzana, ciruela, durazno, naranja, tejocote, membrillo, mora y acáchul, este último una variedad de capulín de la sierra de Puebla.

Un bocado exquisito lo constituyen las diversas especies de insectos comestibles. Los chinicuiles y a los mecouiles, gusanos rojos y blancos del maguey, respectivamente.

Una vez recolectados se echan enteros a la salsa para que la impregnen de su penetrante sabor, o se comen fritos con cebolla y chile verde, envueltos en tortillas calientes.

Los escamoles o larvas de hormiga negra constituyen otro platillo muy estimado cuando están preparados en tortilla de huevo o en mantequilla con cebolla, chile verde y una ramita de mejora.

Los campesinos enriquecen su dieta ocasionalmente con productos de la pesca. Los ríos proporcionan muchas especies, tanto de peces (truchas, bobos, mojarra, carpas) como de crustáceos (acamayas, acoxiles). En las presas de la región se crían varios animales acuáticos, tales como los ajolotes y los atepocates o renacuajos.

Tanto ajolotes y atepocates como bagres, carpas, charales y acociles entre otros, se expenden en toda la región en tamales de hoja de maíz asados al horno.

El pan de trigo es indispensable en los desayunos y meriendas de los mestizos; los indígenas, en cambio, suelen comerlo solamente en ocasiones especiales. El pan de los pueblos se destaca por su densa textura y excelente sabor, quizás por ser de harina poco refinada y por hornearse con leña.

En la ciudad de Puebla, los panes de dulce más apreciados son las conchas, seguidas por los cocolos de anís. La colorada, se cubre de azúcar teñida de rosa mexicano. El pan salado se vuelve imaginativo antojito de las cenas poblanas mediante varios tratamientos.

Las cocineras poblanas combinan el arroz molido con huevo, formando pequeñas tortas que se frien y bañan en caldillo picoso.



La caña de azúcar, se convierte en piloncillo, que es el endulzante cotidiano en toda la región. Las mujeres suelen usar el jarabe de caña de azúcar para preparar frutas en conserva, echando en él plátano verde, flores de plátano, papayas del monte y tallos de papaya, que sacan después de algunas horas hechos un dulce manjar.

El refino o aguardiente de caña es un importante producto del piloncillo, y constituye la bebida habitual de los habitantes de la sierra en los días de descanso. El yolispa, aguardiente, miel y hierbas, es otra bebida popular de la sierra.

El piloncillo es la base de muchas golosinas populares. El azúcar refinada figura en los legendarios dulces de origen conventual de la ciudad de Puebla (polverones sevillanos envueltos en papel encerado, las marinas cubiertas de piñón y de nuez, las duquesas de clara de huevo, los muéganos de vino, las veladoras de como, los tamarindos enchilados, los animales y frutas de pepita de calabaza.)

Todavía en muchas partes de la región se consigue leche bronca, que se esteriliza hirviéndola en casa para servirla con café en el desayuno y la merienda; además la nata se disfruta untada al pan.

La carne de cerdo interviene en numerosísimos platillos de abolengo. El puerco aparece en pipián, la fina salsa de pepitas de calabaza; en tinga, plato clásico de carne deshebrada; en el picadillo agri dulce o en mole verde. Se guisa con los frijoles verdes o amaneguas, con hongos y en albóndigas. Es ingrediente principal de los manguises o cueritos de cerdo, el chorizo, la longaniza, las carnitas y el chicharrón.

La vida en Puebla se apega a un ciclo anual de días festivos, cada uno asociado con sus comidas adecuadas. El mole poblano es el platillo que se encuentra presente en casi toda ocasión festiva.<sup>6</sup>

En este platillo los ingredientes primordiales son carne de guajolote y chiles secos, combinación prehispánica, la que se enriquece con ingredientes típicamente españoles.

En la época de la Cuaresma se guarda vigilia todos los viernes, a partir del miércoles de cenizas durante la semana santa. La cantidad de pescado en los mercados, siempre abundante, toma auge en esta época del año.

La comida se compone de ciertos ingredientes fijos: pescado, camarones, habas, romeritos y nopales, en varias combinaciones. El pescado se hace presente en forma de bacalao u otro pescado seco en jitomate, cebolla y perejil; mole de trucha o bobo; carpas en tamal; atún en ensalada o charales fritos en chile. Por extensión el ajolote también se asocia con esta época.

---

<sup>6</sup>Cfr. AVILA, H,Dolores et. al; Atlas Cultural de México;p. 87

En los pueblos el Domingo de Pascua es motivo de un almuerzo después de misa. Los encargados agasajan a toda la concurrencia con mole de huevo, pan, frijoles, café y tepache.

El día de San Agustín principia la temporada de los chiles en nogada, receta extraordinaria reclamada por los poblanos como suya, en la cual se aprecia el gusto poblano por combinar lo dulce, lo picante y lo salado en un solo plato. Rellenos de picadillo y rebozados en salsa de nogada blanca, con granada roja y perejil verde, coinciden felizmente con la época de las fiestas patrias.

Para los días de todos Santos y los fieles difuntos se hacen ofrendas en las casas sobre mesas o petates decorados con ceras, veladoras y flores. El primer día de noviembre la ofrenda está dedicada a los niños difuntos y consiste, si es en la sierra, en mole de guajolote, caldo de gallina, frijoles, tamales, pan, champurrado y frutas como naranjas, limas, plátanos y jícamas. El segundo día la ofrenda es para los difuntos adultos y se agregan a los alimentos mencionados, refino, pulque, cerveza y cigarros. La levantada tiene lugar el tres de noviembre cuando la gente hace un intercambio de la comida de las ofrendas y va al panteón a dejar las flores.

En el valle poblano-tlaxcalteca las ofrendas pueden consistir en: mole de pollo, tamales, pan, dulce de calabaza, tequila y un jarro de pulque.

El pan de muerto suele ser casero y asume formas antiguas como figuras humanas y manos decoradas con azúcar teñida de rojo.

La cena familiar que se celebra en la Noche Buena va de modesta a opulenta según las posibilidades económicas de la familia. Algunos de los platillos que intervienen repiten el menú de semana santa: caldo de camarón o haba, romeritos con tortas de camarón en mole, bacalao, o pescado seco, chilpotles rellenos de bacalao, atún o queso y ayocotes. Algunas familias acostumbran cenar tamales de mole de puerco acompañados de champurrado. Las familias más acomodadas incluyen en su cena un guajolote dorado al horno, relleno de puerco molido, mollejas, hígados, pasas, almendras y otras delicadezas. La magnífica ensalada navideña resplandece con sus frutas bañadas en una limpia sopa fría de betabel. De postre se acostumbran los frágiles buñuelos, polvorones sevillanos o muéganos de vino. El ponche, caliente, aromático y dotado de frutas y canela acompaña las viandas.

En las fiestas patronales de los pueblos, se requiere el esfuerzo cooperativo de varias mujeres que trabajan toda la noche para preparar la comida del día siguiente. En estas comidas se sirve sopa de pasta o arroz, mole guajolote o gallina, tamales y frijoles. Como bebidas se ofrecen refrescos, pulque o aguardiente.



En el atrio de las iglesias se vende el pan de fiesta de San Juan Huactzinco y el pan de burro de los poblanos aledaños a Tehuacán. El primero es un pan de huevo, alargado, a veces marcado con estrías y decorado con ajonjolí. El segundo es redondo y tiene la fama de conservarse mucho tiempo.

También en las ferias de pueblo hay mujeres que venden la bebida del cacao, que baten con molinillos largos hasta levantar una gruesa espuma, a la cual atribuyen sus propiedades digestivas. Preparan esta bebida de cacao, maíz, haba, anís y agua en cazuelas de barro y la sirven fresca, al modo prehispánico, en jícaras rojas laqueadas.

Los bautizos, bodas y funerales, también conllevan particulares comidas ceremoniales. Los bautizos se celebran con consomé, sopa de pasta o arroz, mole, barbacoa, tortillas y frijoles. El pastel es rigurosamente decorado de blanco. Acompañan a la comida refrescos, cerveza, pulque y aguardiente.

Los alimentos juegan un papel importante en los ritos precursores a un casamiento, tanto como en la boda misma. El largo proceso que conduce al compromiso formal entre los novios se acompaña con ofrendas de comida de la familia de él a la de ella. Estos regalos típicamente incluyen tamales, pan, refino, pulque y cerveza.

También tiene tradiciones de enterrar a sus muertos con un poco de agua y algunos fragmentos de comida "para calmar la sed y el hambre durante los días de la jornada". En algunos pueblos de la Mixteca poblana dejan comida para el difunto en su casa durante nueve días.

En los velorios de la sierra de Puebla se acostumbra dar miningues, café y refino. En otras partes de la región se obsequia a los asistentes tamales, pan dulce y café de olla con tequila o aguardiente.

## **Tradiciones.**

Las tradiciones del Estado de Puebla se mantienen con la fuerza de los siglos; la vida, la reproducción y la muerte están unidos por un hilo conductor que se expresa en la cosecha, la fiesta y la comida; esto y no otra cosa le da ahí sentido a la existencia.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> JILGUERO, *Comida Poblana*; p. 67



## **Traje Típico.**

De origen legendario, el traje de China Poblana nació en la época colonial, según se cuenta, de la improvisación que hizo una bella joven asiática, residente en esta provincia, al confeccionar a su gusto y manera un vestido para asistir a rumbosa fiesta. Tan acertada fue la improvisación que causó el asombro y agrado de todos los concurrentes. A partir de entonces, con algunos cambios, ha perdurado como el traje típico poblano. Sus bordados en chaquira y lentejuela y los colores patrios que lleva, lo hacen alegre y festivo.

"El traje de China Poblana, que ha sufrido diversos cambios con el tiempo, constaba originalmente de una blusa de seda bordada con chaquira y de amplio escote, una enagua interior con encajes y bordados en la orilla, otra exterior de lana o seda roja recamada de listones y lentejuelas, un ceñidor también rojo, zapatillas verdes y una pañoleta, que más tarde se substituirá por un robozo calandrio, sobre el pecho. Todo ello se complementaba con vistosos adornos de oro, plata o bisutería."<sup>8</sup>

## **Danzas Populares.**

Las danzas que celebran los aborígenes tienen un profundo sentido religioso; aunque en la actualidad los motivos para representarlas sean totalmente festivos. De las escasas danzas autóctonas que permanecen en el territorio nacional, el Estado de Puebla tiene dos: Los Voladores de Papantlán y la Danza del Quetzal ambos de la Sierra Norte. De las demás, la Danza de los segadores en agradecimiento por las fructíferas cosechas. Las Danzas de Moros y Cristianos y las de los Doce Pares de Francia, son producto de la influencia española y francesa, respectivamente.

El baile XOCIIPITZAHUA se ejecuta en las fiestas hogareñas que celebran los grupos indígenas de la Sierra Norte del Estado de Puebla, con motivo de la entrega de novios, de imágenes de santos y muchas veces por simple deseo de alegrar los hogares y reunir familiares, compadres y amigos.

El baile CHAL DE HUEYAPAN es bailado en varios lugares de la Sierra de Puebla; su origen estriba en la veneración de la población indígena por Olintheutle y su bella hija Xochitcualtzin.

---

<sup>8</sup> DEMPLA, S A.; Enciclopedia Nuestro México; p. 93

La danza de los TOCOTINES toma su nombre de una de las primeras formas musicales creadas en el país, después de la Conquista: el Tocatín. En la actualidad, la danza de los Tocatines todavía posee cierta ambigüedad. Por ejemplo, en el pueblo de Chignautla, en la Sierra de Puebla, se nombra así a una danza de la Conquista, que es una variante de la de Moros y Cristianos, con textos en la lengua náhuatl y se escenifica la abdicación de Moctezuma en favor de los conquistadores encabezados por Cortés.

La danza ACATLAXQUI es de procedencia nativa, de acatl, caña, en náhuatl, y se refiere al uso de unos carrizos plegables que en ella se utilizan. Como una docena de estas cañas adornadas con listones, van atadas entre sí, de modo tal, que se sueltan y extienden al ser lanzadas, lo que produce un vistoso efecto.

### **Festividades.**

Una de las características que distinguen a un pueblo, es su modo de divertirse, sus festejos y ferias. El Estado de Puebla, rico por su cultura, presenta un calendario lleno de días festivos, donde el pueblo se manifiesta abiertamente celebrando lo mismo, fiestas de carácter patronal y religioso. En estas fiestas se describe el folclor conservado y enriquecido que luce en las fiestas y ferias populares y se muestra que el México prehispánico y colonial aún viven reflejados en la música, en las danzas.

Las fiestas mexicanas reflejan y representan el mestizaje, pues los indígenas y los españoles no sólo mezclaron sus genes, sus comidas y sus lenguas, sino también sus religiones, y de la mano de ellas están las fiestas.

Lo mexicano de nuestras fiestas es precisamente lo que las distingue de las celebradas en otros países y que principalmente van acompañadas de platillos típicos de la región.

En el Estado de Puebla los principales guisos típicos que se elaboran para la mayoría de las fiestas son: moles, tinga, tostadas, chalupas, tamales, sopos, tlacoyos, quesadillas, pambacitos de moles, garnachas, enchiladas, encurtidos, pipián verde, clemole, manchamanteles, hongos, moronga, chiles en nogada, barbacoa, orejas de cerdo en salsa verde, frijoles puercos, molotes de tinga, rajas poblanas, ensalada de nopales, torta de Pior de calabaza, tamales dulces, palanquetas, camotes, tortitas de Santa Clara, jamoncillos, alegrías, trompadas, dulces de leche y de almendra, cocadas, ates, frutas cristalizadas, muéganos de vino, natillas, jericalla, dulce de pepita, bigotes de arroz, cacahuates garapiñados, empanadas de arroz de leche, conservas, budines, hojaldras, chilindrinas, turrón de bizcocho, campechanas, duraznos encurtidos, atoles, pinole, nevados, rompopo, pulque, chocolate, café de olla, aguas frescas, acayul, huiquiño, tepache, rompopo, champurrado, café endulzado con piloncillo, sidra, etc.



A continuación se presentan las fiestas más sobresalientes del Estado de Puebla.  
(Cuadro 2)

| LUGAR                     | FECHA                      | CELEBRACIÓN                                              | CARACTERÍSTICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PLATILLOS REGIONALES                                                                                                                                                  |
|---------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Puebla (capital del Edo.) | 5 mayo                     | LA BATALLA DE PUEBLA                                     | El ejército mexicano se enfrentó a las tropas francesas y las derrotó. En recuerdo de esa victoria se organiza un desfile, durante el cual se escenifica la batalla en los fuertes de Loreto y Guadalupe.                                                                                                                                                                                         | Came de cerdo en salsa verde, barbacoa, ensalada de nopales, pipián verde, pinoles, champarrado, pulque, compotas y camotes de Santa Clara.                           |
| Acatlán                   | 25 mayo                    | SAN GABRIEL ARCÁNGEL                                     | Se ejecutan todo tipo de bailes, siendo el más sobresaliente el de los Doce Pares de Francia. Esta localidad mixteca goza de renombre por las figurillas de barro negro y la cerámica.                                                                                                                                                                                                            | Molotes de tinga, gallina rellena, tamales dulces, jamoncillos, alegrías, tepache y nevados.                                                                          |
| Coaxcatlán                | 29 sep                     | SAN MIGUEL ARCÁNGEL                                      | Las festividades se inician desde el 27 en una aldea llamada Tzinacapan. Lo más sobresaliente son las danzas nativas como la de los Santiagos, Negritos y la de los Quetzales.                                                                                                                                                                                                                    | Chiles en nogada, arroz con rajas y elotes, tortillas poblanas con crema, alegrías y pulque curado.                                                                   |
| Coaxtlán                  | 1 octubre                  | SAN FRANCISCO                                            | Coincide con la FERIA DEL CAFÉ, uno de los acontecimientos más populares de la región, al que acuden visitantes de todas partes. Entre los principales atractivos están las danzas nativas, Quetzales, Santiagos, Negritos y a veces la del Palo Volador, cuando el grupo de danzantes asiste a la feria.                                                                                         | Orejas de cerdo en salsa verde, tamal de cazuela, frutas cristalizadas, bigotes de arroz, rompo y chocolate.                                                          |
| Chilac San Gabriel        | 2de Nov                    | DÍA DE LOS FIELES DIFUNTOS                               | Desde el 1 de noviembre cada una de las familias erige un altar privado en las tumbas sus muertos; ahí depositan alimetros, flores, velas e imágenes, que llevan en canastas hacia el cementerio. Las familias                                                                                                                                                                                    | Mole de guajolote, tlatlapas de frijol amarillo, pan, dulces, encurtidos empanadas criollas, rajas poblanas cacahuates garapiñados hojaldras, tepache y café de olla. |
| Cholula                   | 8 de Sep                   | VIRGEN DE LOS REMEDIOS                                   | Desde el día primero del mes se llevan a cabo diversas danzas en el atrio de la iglesia que se encuentra en la cima de la pirámide. Es maravilloso presenciar el despliegue de fuegos artificiales durante esta festividad, pues los nativos son verdaderos maestros en ese oficio.                                                                                                               | Moronga, pechugas en nogada, quesadillas, chilindrinas, turrón de bizcocho, aguas frescas y rompo. tlacoyos, hojaldras                                                |
| Huachuquillo              | Tercer viernes de cuaresma | FERIA DE LAS FLORES Y DÍA DEL SEÑOR DEL ENTIERRO SAGRADO | Los festejos duran una semana, en los que los floricultores exhiben bellos y raros especímenes de flores y el zócalo se convierte en un hermoso jardín de inmensas proporciones. Acuden grupos étnicos, vestidos con sus trajes regionales, tejidos a mano. Grupos locales y de visitantes ejecutan a diario danzas diversas en el atrio de la iglesia, siendo la más famosa la del Palo Volador. | Olla totonaca, chalupitas pambacitos de mole, camotes, tortitas de Santa Clara, atoles y chocolate.                                                                   |
| Huchuetla                 | 8 Sep                      | NACIMIENTO DE LA VIRGEN MARÍA                            | Se lleva a cabo una procesión conocida como el Paseo de las Velas, donde los participantes, indios totonacas de este sitio y pueblos cercanos. Llevan                                                                                                                                                                                                                                             | Chapandongos, hongos en escabeche, tamales dulces, tlatlapas de frijol amarillo, jericalla,                                                                           |



|                         |                                     |                             |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                           |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                     |                             | inmensas velas decoradas con flores y figuras de cera. Hay danzas como la del Palo Volador, Querzales, Vaqueros, Negritos, Santiagos, Huchues y Migueleros.                                                            | huiquiños (macerando los capulines en alcohol) y nevados.                                                                 |
| Huejotzingo             | Movible<br>Depende de la Cuaresma   | MARTES DE CARNAVAL          | Es uno de los carnavales más concurridos. Hay festejos diversos, pero el más sobresaliente es la también, en el transcurso de la lucha, el rapto de una doncella por un bandido famoso que se llamaba Agustín Lorenzo. | Mole de cadera, tacos de pollo, pescado frito en salsa, enchiladas, duraznos en conserva, compota de ciruelas y sidra.    |
| Izúcar de Matamoros     | movible                             | JUEVES DE CORPUS            | Para conmemorar este día se organiza una feria popular; se exhiben artículos de todo tipo, como objetos elaborados en metal, telas, ropa, alfarena, cestería, candeleros multicolores, etc.                            | Tinga, enchiladas de mole de olor, sopa de frijoles, envinados, popitorias tepache y aguas frescas.                       |
| San Martín Texmelucan   | 11 noviembre                        | SAN MARTÍN                  | Los habitantes festejan este día con una feria popular durante la cual se llevan a cabo diversos actos como procesiones, bailes públicos, música, exposiciones, fuegos artificiales.                                   | Habas verdes fritas, mole verde, almendrados muéganos de vino y café endulzado con piloncillo                             |
| Santa María Tonanzintla | 15 agosto                           | ASUNCIÓN DE LA VIRGEN MARÍA | Se conmemora principalmente con ceremonias religiosas. Destacan las danzas nativas y la tradicional procesión.                                                                                                         | Tacos de rajas, pollo en cebolla, chalupas, espinazo de chivo, jamoncillo, natillas, huiquiño y tepache.                  |
| Zacatlán                | 15 mayo                             | SAN ISIDRO LABRADOR         | Durante estas fiestas se organiza una alegre procesión encabezada por la imagen de la Virgen María. Diversas figuras públicas participan en el desfile; entre ellas, la reina de la Feria de la Manzana.               | Chilpozonde (pollo, espinazo de cerdo, hongos, chipotles encurtidos, epazote y sal), manzanas al horno y pulque           |
| Zacatlán                | El domingo anterior al 15 de agosto | FERIA DE LA MANZANA         | Es una feria concurrida y famosa; se llevan a cabo diversas y variadas festividades, son quizá anterior las más sobresalientes el concurso de belleza y el baile final.                                                | Gamachas, frijoles puercos, chileatole con pollo, palanquetas, budines, cocadas, manzanas al horno champurrado y rompopo. |

## GASTRONOMÍA REGIONAL

En la ciudad de Puebla encontramos una gran variedad de platillos criollos y mestizos a los que se suman las influencias de comunidades extranjeras con diversas especialidades. Puebla es un Estado esencialmente agrícola, en cuya cocina se mezclan la gastronomía, indígena con la hispana.

La riqueza gastronómica de nuestro país, es el compendio de las aportaciones de todos y cada uno de los Estados de la República y de las regiones de este México, enorme

en productos naturales, tradiciones y creatividad que se aplican para hacer de la comida un verdadero placer.

Puebla es sin lugar a dudas una de las entidades más reconocidas por su gastronomía. La cocina poblana es reconocida no sólo por su exquisitez, sino también por la gran variedad de platillos que existen en cada una de sus regiones: Sierra Norte, Sierra Nororiental, Centro, ciudad de Puebla.

Una característica de la cocina poblana es la combinación en los platillos de productos ancestrales y mestizos. Los poblanos han sabido conservar las tradiciones y la riqueza que ofrece su tierra y asimilar los nuevos productos para crear toda clase de delicias.

Son muchas las aportaciones que Puebla, cuna del maíz, ha hecho en materia gastronómica: moles, chiles en nogada, obligado platillo de las ocasiones especiales y de la temporada de verano y los dulces, galletas y rompopes, sin faltar, los populares camotes.

En cada una de las regiones poblanas, se percibe la creatividad de su gente en la elaboración y presentación de las variadas, que son un gusto para la vista, el olfato y el paladar.

Productos de calidad, un delicioso sabor, la combinación exacta de los elementos, los tiempos correctos para cocinar y el cuidado en la presentación de los platillos se conjugan en la cocina que Puebla ofrece al mundo. Y es que cocinar es un arte que requiere conocimiento e inteligencia, creatividad y, sobre todo, mucho amor, que es lo que tienen de sobra los expertos cocineros de cada una de las regiones y grupos étnicos poblanos.

La gastronomía poblana no agota sus posibilidades debido a la gran variedad de platillos existentes. Cabe mencionar que en la elaboración de estas delicias culinarias, jamás se olvida el tradicional toque conventual que la ha hecho famosa, a pesar de que en la actualidad la preparación es más sencilla.



# RECETAS



# CUIDAD DE PUEBLA



## **CHALUPAS**

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 5.5          | 259.9           | 36.5                 | 12.6             | 49.5          | 26.3              | 17.7         |

### **INGREDIENTES:**

½ kilo de masa fresca para tortillas, agua tibia, la necesaria, ¼ de kilo de maciza de puerco bien cocida y deshebrada, 150 gramos de manteca de cerdo ó ½ taza de aceite de maíz, 1 cebolla finamente picada.

**Salsa verde:** 2 cucharadas de manteca o aceite de maíz, 300 gramos de tomate verde cocido con ¼ de taza de agua, ½ cebolla en trazos, 4 cucharadas de cilantro, 3 a 4 chiles serranos, 1 diente de ajo, sal al gusto.

**Salsa roja:** 400 gramos de jitomate, 2 dientes de ajo, 4 chiles moritas asados, despepitados y remojados en agua muy caliente, sal al gusto, 2 cucharadas de manteca de puerco o de aceite de maíz. Para 6 personas.

### **PREPARACIÓN**

Se amasa, con un poco de agua tibia, hasta que quede tersa y manejable. Se hacen tortillitas, se cuecen en el comal caliente untado con un poco de manteca. Se pone a requemar la manteca o el aceite, se les pone a cada chalupita estando sobre el comal una cucharada de manteca, luego una de salsa verde o roja embarcándola bien con la parte posterior de una cuchara, y por último la carne deshebrada y la cebolla picada. Se rocían con la manteca que sobró y se sirven inmediatamente.

**Salsa verde:** se muele el tomate con la cebolla, el cilantro, los chiles, el ajo y sal al gusto. Se calienta la manteca y se fríe la salsa.

**Salsa roja:** se muele el jitomate con el ajo y el chile y sal al gusto. Si queda demasiado espeso se añade un poquito de agua donde se remojaron los chiles, se cuela y se fríe en la manteca caliente hasta que esté bien sazonada.

### **PRESENTACIÓN**

Se sirven en un platón como botana sobre arroz a la mexicana como primer plato.



## **SOPA DE ELOTE Y RAJAS**

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 2.5          | 638.8           | 95.1                 | 26.2             | 19.9          | 50                | 284.6        |

### **INGREDIENTES:**

10 elotes tiernos desgranados,  $\frac{1}{4}$  de cebolla mediana, 3 jitomates molidos con 1 diente de ajo,  $\frac{3}{4}$  de cebolla mediana y sal al gusto y colado, 50 gramos de mantequilla, 1 litro de leche, 2 tazas de caldo donde se cocieron los elotes, colado, 1 pizca de bicarbonato, sal al gusto, 4 chiles asados, pelados, despepitados y cortados en rajas finas.

**Para acompañar:** 200 gramos de queso panela cortado en cubitos, tiritas delgadas de tortilla, fritas y escurridas sobre papel absorbente. Para 8 personas.

### **PREPARACIÓN**

Los granos de elote se ponen a cocer en agua con  $\frac{1}{4}$  de cebolla y sal. Las calabacitas se ponen a cocer 3 minutos y se escurren. El jitomate se pone a freír en la mantequilla caliente hasta que esté chinito (especito y bien sazonado), se añaden los granos de elote colados. Se agrega la leche caliente y dos tazas de caldo donde se cocieron los elotes, se añade el bicarbonato y sal al gusto además de las rajas de poblano, se deja hervir 5 minutos más y se sirve acompañada por las tiritas de tortilla y los cubitos de queso.

### **PRESENTACIÓN**

Se sirve en platos soperos, acompañada por los cubitos de queso y las tiritas de tortilla.



## **SOPA DE HONGOS**

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 2.3          | 83.9            | 1                    | 8.7              | 5             | .32               | 7.9          |

### **INGREDIENTES:**

2 jitomates medianos, ½ cebolla mediana, 1 diente de ajo, 1 rama de epazote, 2 cucharadas de manteca de cerdo o de aceite de maíz, sal y pimienta al gusto, 750 gramos de setas, ½ litros de buen caldo de pollo. Para 8 personas.

### **PREPARACIÓN**

Se licúa el jitomate con la cebolla, el ajo, sal y pimienta y se cuele. Se pone a calentar la manteca y ahí se fríe muy bien el licuado anterior hasta que el jitomate esté bien sazonado y especito, se añaden las setas y el epazote, se deja a que suelten su jugo y se les añade el caldo de pollo, se hierven durante unos 10 minutos para que tome sabor y se sirve bien caliente.

### **PRESENTACIÓN**

Se sirve en sopera y se puede acompañar con chiles guajillos asados y desmenuzados.

## **MOLE DE OLLA**

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 15.1         | 319             | 37.7                 | 14.4             | 14.6          | 39.8              | 36           |

### **INGREDIENTES:**

½ kilo de chambarete de res en trozos, ½ kilo de empuje de res en trozos, ¼ de kilo de agujas cargadas, 2 huesos de tuétano, 2 litros de agua, 1 cebolla mediana, 1 ramita de epazote, 4 xoconostles pelados, sin el centro, partidos en trozos, 2 dientes de ajo, 2 cubitos de consomé de res, 3 elotes tiernos partidos en rebanadas, 3 zanahorias peladas y partidas en trozos, 5 calabacitas rebanadas en rodajas gruesas, ¼ de kilo de ejotes limpios, 3 chiles anchos asados, despepitados y remojados en agua muy caliente, 3 chiles pasilla asados, despepitados y remojados en agua muy caliente, 1 trozo de cebolla para la salsa de chile.

**Para acompañar:** cebolla picada, limón en mitades.

### **PREPARACIÓN**

El chambarete, el empuje, las agujas y los huesos de tuétano se cuecen en el agua con la cebolla, el epazote, los xoconostles, los ajos y el consomé de res; hay que espumar hasta que las carnes estén bien cocidas. Mientras, los elotes, las zanahorias, las calabacitas y los ejotes se cuecen aparte en un poco de agua con sal. Los chiles se muelen en la licuadora con el agua en que se remojaron y un pedacito de cebolla, se cuele y se vacían en la olla de las carnes y se dejan hervir 10 minutos. Se incorporan las verduras y se deja hervir durante 5 minutos más.

### **PRESENTACIÓN**

Se sirve el mole muy caliente en platos soperos y se acompaña con la cebolla picada y el limón partido.



## **MOLE DEL CONVENTO DE SANTA ROSA**

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 13.5         | 779             | 66.6                 | 45.4             | 67.6          | 133.9             | 110.2        |

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de chiles mulatos desvenados y despepitados, 750 gramos de chiles pasillas desvenados y despepitados, 750 gramos de chiles anchos desvenados y despepitados, 450 gramos de manteca de cerdo, 5 dientes de ajo medianos, 2 cebollas medianas rebanadas, 4 tortillas duras partidas en cuatro, 1 bolillo frito bien dorado, 125 gramos de pasitas, 250 gramos de almendras, pepitas de chile al gusto, 150 gramos de ajonjolí,  $\frac{1}{2}$  cucharada de anís, 1 cucharadita de clavo en polvo, o 5 clavos de olor, 25 gramos de canela en trozo, 1 cucharadita de pimienta negra en polvo ó 6 pimientas enteras, 4 tabletas de chocolate de metate, 250 gramos de jitomate pelado y picado, azúcar y sal al gusto, 1 guajolote o pavo grande partido en piezas y cocido en un buen caldo hecho con zanahorias, poro, cebolla, una rama de apio, perejil y un diente de ajo. Para 20 personas.

### **PREPARACIÓN**

Los chiles se pasan por 300 gramos de manteca caliente, se colocan en una cazuela con agua muy caliente y se deja que den un hervor para que se suavicen. En la misma manteca se acitrona el ajo y la cebolla, se añaden la tortilla, el pan, las pasas, las almendras, las pepitas de chile, la mitad del ajonjolí, el anís, el clavo, la canela, las pimientas, el chocolate y el jitomate y se fríe todo muy bien; se agregan los chiles escurridos y se fríe unos segundos más.

Se muele todo en la licuadora con el caldo donde se cocinó el pavo y se cuela. En una cazuela de barro especial para mole se pone a calentar el resto de la manteca, se añade la salsa, se deja hervir el mole durante cinco minutos, se sazona con sal y azúcar y, si es necesario, se añade más caldo, debe quedar una salsa espesa.

✓  
Se deja hervir de 25 a 30 minutos más a fuego lento, se añaden los trozos de guajolote y se deja hervir unos minutos más, se lleva a la mesa en la misma cazuela, adornado con el resto del ajonjolí tostado.

### **PRESENTACIÓN**

Se sirve en la misma cazuela en que se cocinó, acompañado por arroz a la mexicana, frijoles refritos y tortillas recién hechas.

## **TINGA POBLANA**

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 2.3          | 257.3           | 8                    | 29.1             | 13.1          | 35.8              | 32.7         |

### **INGREDIENTES:**

1 kilo de falda de puerco, 1 cebolla partida a la mitad, 1 diente de ajo, 2 hojas de laurel, 1 ramita de orégano, sal al gusto, 3 cucharadas de manteca o de aceite de maíz, 2 cebollas rebanadas en plumita fina, 1 diente de ajo finamente picado, 2 chorizos tipo cantimpalo pelados y picados, 4 jitomates asados, pelados y despepitados, ½ kilo de tomates verdes cocidos, 4 chiles chipotles en escabeche o en adobo picados, 2 cucharadas de caldo de pollo en polvo, 2 papas medianas cocidas y cortadas en cubitos, 1 aguacate pelado y rebanado. Para 8 personas.

### **PREPARACIÓN**

La carne de puerco se pone a cocer con agua a cubrir, la cebolla partida en dos, el diente de ajo, las hierbas de olor y sal hasta que esté muy suavecita, se deja enfriar y se desmenuza finamente.

Se calienta la manteca, se acitronan la cebolla y el ajo, se agregan los chorizos, se fríen muy bien y se escurre la grasa sobrante. Se añaden los jitomates y los tomates previamente molidos con la mitad de los chiles y colados, y se cocinan durante 10 minutos a fuego lento. Se agregan la carne deshebrada, el consomé y las papas, y se mezcla todo muy bien. Se deja hervir hasta que las papas estén cocidas y la salsa bien sazónada, se vacía en un platón y se adorna con las rebanadas de aguacate y el resto de los chipotles cortados en tiritas.

### **PRESENTACIÓN**

Se presenta en un platón ovalado, adornada con aguacate y chipotles en tiritas y acompañada por frijoles refritos y una ensalada verde.



## **PIPIÁN VERDE**

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 67.2         | 310.8           | 1.1                  | .65              | .12           | .02               | 6.9          |

### **INGREDIENTES:**

1 cebolla partida en dos partes, 2 dientes de ajo, 1 rama de apio, 1 zanahoria partida a la mitad, sal al gusto, 1½ tazas (200 gramos aproximadamente) de pepitas de maíz, ¼ taza de hojas de cilantro, 4 hojas de lechuga lavadas, 1 diente de ajo, 5 chiles serranos o al gusto, 1 cebolla mediana, 1 cucharada de manteca de cerdo o de aceite de maíz.

**Para decorar:** hojas de cilantro, pepita tostada y molida toscamente. Para 6 personas.

### **PREPARACIÓN**

El pollo se pone a cocer con la cebolla, el ajo, el apio, el perejil, la zanahoria y sal al gusto hasta que esté tierno. Se cuela el caldo. Las pepitas se asan en un sartén, hasta que empiecen a explotar cuidando que no se quemen, se licúan con el caldo de pollo, el cilantro, los chiles, la lechuga, el ajo y la cebolla. Se derrite la manteca y ahí se frie lo molido y se deja sazonar unos minutos, se agrega el pollo cocido dejándose hervir 10 minutos y se sirve y decora con las hojitas de cilantro y la pepita tostada. También se puede servir con costillitas de puerco fritas y doradas que se pondrán a cocer también durante 10 minutos en la salsa.

### **PRESENTACIÓN**

Se sirve en una cazuela o en un platón de talavera y se acompaña con arroz blanco, con frijoles de la olla y con tortillas recién hechas.

## **CHILES EN NOGADA**

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 104          | 218.2           | 17.4                 | 24.4             | 31.9          | 9.3               | 26.9         |

### **INGREDIENTES:**

100 nueces de castilla sin cáscara y peladas de su pielecita, 100 gramos de queso doble crema, ½ bolillo remojado en leche, 1/8 de taza de jerez semiseco (Dry Sack) o al gusto, azúcar al gusto, crema dulce, la necesaria, 16 chiles poblanos asados, pelados, desvenados y despepitados.

**Picadillo para rellenarlos:** 4 huevos separados.

**Para decorar:** 2 ó 3 granadas desgranadas, hojitas de perejil.

**Para el picadillo:** 1 kilo de lomo de puerco molido, sal y pimienta al gusto, 1 cebolla y 2 dientes de ajo para cocer la carne, 1½ cebolla grande finamente picada, 100 gramos de mantequilla, 4 trazas de jitomate molido y colado, 1 manzana pelada y picada finamente, 2 plátanos manzanos picados, 1 pedacito de acitrón picado finamente, 1 cucharada de azúcar, 100 gramos de piñones, sal y pimienta al gusto. Para 8 personas

### **PREPARACIÓN**

Las nueces se muelen en el procesador de alimentos con el queso, el bolillo, el jerez, azúcar y la sal; si la nogada quedara muy espesa se le añade un chorrito de crema dulce. Los chiles se rellenan con el picadillo, se pasan primero por harina y luego por el huevo batido para capear (se baten las claras a punto de turrón y se le incorporan las yemas también batidas con una pizca de sal) y se fríen en la manteca o aceite calientes. Se meten en la nogada uno por uno para que se cubran bien, se acomodan en un platón y se bañan con el resto de la nogada. Se adornan con los granos de granada y las hojitas de perejil.

La carne se cuece en agua con sal, la cebolla, el laurel y el ajo, y se cuela. Aparte, la cebolla picada se acitrona en la mantequilla, se añade el jitomate, y cuando esté chinito (o sea bien frito), se agregan las frutas y el azúcar y se sazona con sal y pimienta. Se deja hervir 2 minutos más, se incorpora la carne, las almendras y los piñones y se conserva unos minutos sobre la lumbre para que tome sabor.

### **PRESENTACIÓN**

Se acomodan en un bonito platón de talavera poblana.



## **ROMPOPE DE SANTA CLARA**

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 3.4          | 311.9           | 44.4                 | 9.6              | 12.2          | 36.3              | 132.7        |

### **INGREDIENTES:**

1 litro de leche, 1¼ tazas de azúcar, 1 raja de canela, 2 clavos de olor, 1 cucharadita de nuez moscada, ½ cucharadita de bicarbonato, 40 gramos de almendra pelada y finamente molida, 10 yemas, 1 cucharada de agua de azahar, 1½ tazas de litro de alcohol para consumo humano de 96 grados o de aguardiente de caña.

### **PREPARACIÓN**

Se hierve la leche con el azúcar, la canela, los clavos, la nuez moscada y el bicarbonato disuelto en un poco de leche fría, durante 35 minutos, se retira del fuego y se le añade la almendra, se vuelve a poner al fuego y se deja hervir 5 minutos más, se deja enfriar perfectamente. Las yemas se baten a punto de cordón, se le agrega poco a poco la leche fría y se vuelve a poner todo sobre la lumbre sin dejar de menear para un solo lado, hasta que se forme un atolito no muy espeso. Se retira del fuego se le añade el agua de azahar y el alcohol y se envasa en botellas estériles.

### **PRESENTACIÓN**

Se coloca en una bonita licorera de cristal y se sirve en copitas verdes de vidrio típicas de Puebla.

## **ARROZ CON LECHE**

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 2.1          | 228.8           | 71.5                 | 25.2             | 13.1          | 35.8              | 32.7         |

### **INGREDIENTES:**

100 gramos de arroz, agua caliente para remojar el arroz, 1½ litros de agua, 2 hojas de naranjo, 1½ tazas de azúcar, 5 yemas, 2/3 de taza de almendras peladas y molidas, 1 litro de leche, 1 cucharada de canela en polvo. Para 6 u 8 personas.

### **PREPARACIÓN**

El arroz se remoja en agua caliente durante 15 minutos, se enjuaga con agua fría y se pone a cocer a fuego lento con ½ litro de agua y las hojas de naranjo; cuando el arroz empiece a suavizar se agrega el azúcar previamente mezclado con las yemas, las almendras y la leche, y se deja hervir a fuego lento durante 30 minutos o hasta que esté suave y la leche espesa; se retira, se quitan las hojas de naranjo, se vierte en un platón y se espolvorea con la canela.

### **PRESENTACIÓN**

Se toma en copitas individuales de vidrio o cristal, espolvoreado con canela en polvo.



## **CAMOTES DE SANTA CLARA**

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 5.8          | 291.5           | 248.5                | 2                | .8            | 0                 | 27.9         |

### **INGREDIENTES:**

6 tazas de azúcar, 2 cucharadas de miel de maíz blanca, 2 tazas de agua, 2 kilos de camote de cualquier color, pelado, cocido y pasado por una coladera.

**Para barnizar:** 2 tazas de azúcar, 1 taza de agua. Para 10 personas.

### **PREPARACIÓN**

Se pone a cocer el azúcar y la miel en las 2 tazas de agua, limpiando los bordes interiores de la cacerola cada vez que haga falta con una brochita mojada en agua fría; para que no se vaya a cristalizar la miel, hasta que tome punto de bola dura, que se conoce cuando al poner un poco de miel en agua fría, se puede formar una bolita dura (121 a 130°C en el termómetro especial para dulces). Se añade el camote y se deja cocer hasta que se forme una pasta espesa y se vea perfectamente el fondo del cazo. Se retira, se bate un poco y se deja enfriar completamente, si es posible de un día para otro. Se van formando entonces los camotitos con la mano y se colocan sobre una charola forrada con papel encerado; se sacan al sol, al día siguiente se barnizan con el almíbar, se vuelven a poner al sol, se dejan secar muy bien y se envuelven en papel encerado o papel de china.



**El almíbar:** Se pone a cocer el azúcar con el agua hasta que tome el punto de hebra fuerte, se siguen las mismas instrucciones que para el punto de ola dura, pero éste se conoce cuando al poner un poco de miel en un plato y levantarlo con una cuchara, se forma una hebra gruesa (112° en el termómetro especial para dulces). Si quiere que los camotes sepan a piña, se sustituye el agua por jugo de piña, y si desea que tengan sabor a naranja o a limón se les añaden 2 cucharadas de ralladura de limón o de naranja.

### **PRESENTACIÓN**

Se envuelven en papel encerado o en papel de china de diferentes colores.

## **TORTITAS DE SANTA CLARA**

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 1.93         | 152.5           | 45                   | 4                | 16.3          | 17.3              | 11.2         |

### **INGREDIENTES:**

½ taza de agua, 125 gramos de azúcar glass, 1/8 de cucharadita de bicarbonato, 3 yemas chicas, 380 gramos de manteca de puerco, 750 gramos de harina, 5 pliegos de papel de estraza, harina para enharinar.

**Para el relleno:** 500 gramos de pepita de calabaza, 1 cucharada de ceniza cernida o en su defecto de tequesquite, 500 gramos de azúcar, ½ taza de agua, ¼ de leche. De 20 a 30 piezas.

### **PREPARACIÓN**

En un tazón con la ½ taza de agua se disuelve el azúcar y el bicarbonato, se añade la manteca y se bate con una cuchara de palo hasta que esté bien cremada, se incorpora la harina y se mezcla muy bien con las manos hasta formar una pasta. Se enharina un pliego de papel de estraza, sobre él se coloca un poco de pasta, se cubre con otro pliego de papel enharinado y se palotea con mucho cuidado, dejándola de un grueso de ½ centímetro, se retira el papel de encima, se corta la pasta con un cortador redondo de 6 centímetros de diámetro, se desprende con mucho cuidado, se coloca en latas de horno forradas de papel de estraza; en la orilla de cada tortilla se pone una tirita de la misma masa para formar un borde, con un tenedor se marca todo alrededor haciendo un diseño de piquitos, se dejan orear (reposar) durante 24 horas y se colocan en horno precalentado a 200°C de 12 a 15 minutos o hasta que estén bien cocidas, se dejan enfriar y se rellenan.

✓

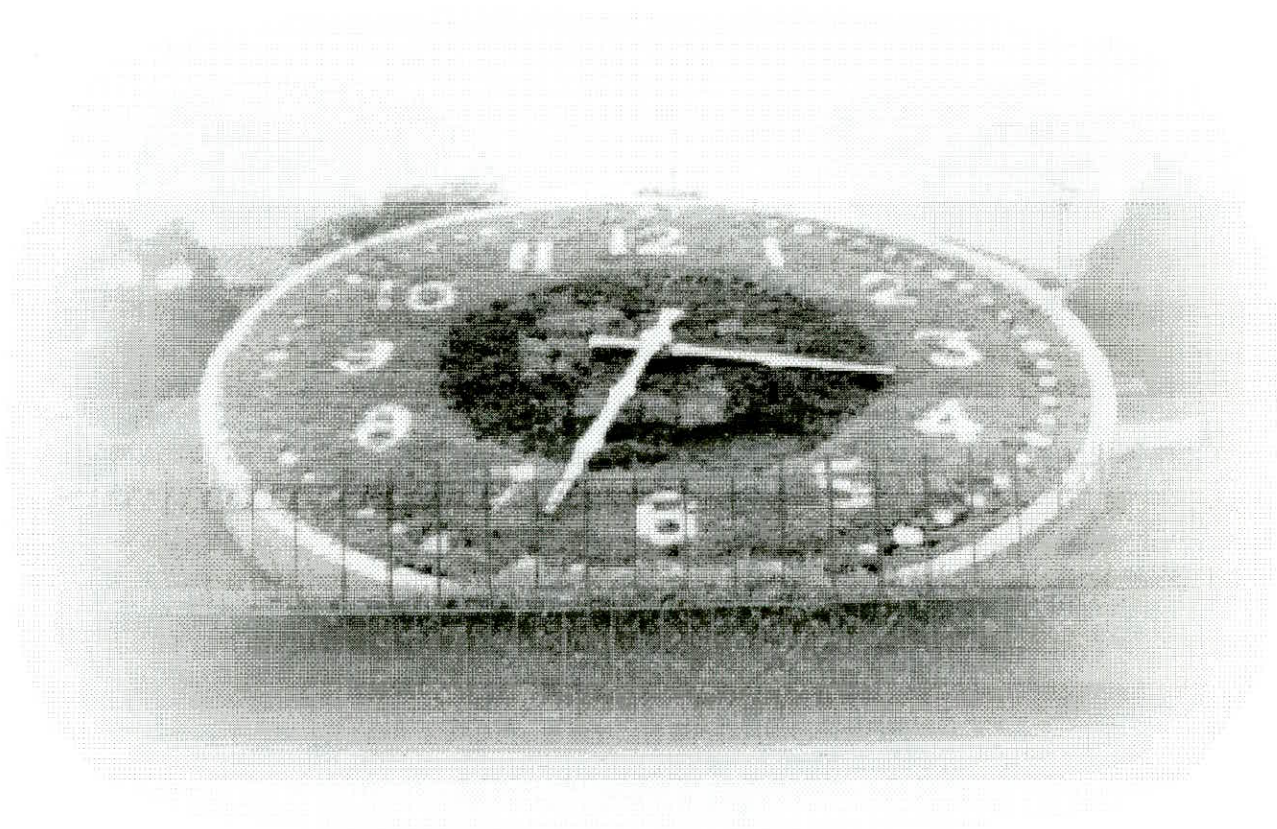
**Relleno:** La pepita se pone a remojar desde la víspera en ½ litro de agua mezclada con la ceniza, al día siguiente se lavan muy bien y sobre un metate o una piedra se tallan para quitarles el pellejito verde, se vuelve a lavar perfectamente, se seca con un lienzo y se muele. El azúcar se pone a cocer en la ½ taza de agua hasta que tome punto de bola dura, que se conoce cuando al poner una poca de miel en un vaso de agua fría se forma una bolita de consistencia dura, se añade la pepita molida, se deja hervir un poco, se retira de la lumbre y se bate, cuando haya enfriado un poquito se le agrega la leche, se sigue batiendo hasta que enfría y entonces se rellenan las tortitas.

### **PRESENTACIÓN**

Colóquelas en forma decorativa en un platoncito redondo o en un platón especial para dulces.



**SIERRA NORTE**



**ZACATLAN**

## ***SIERRA NORTE***

### **ZACATLAN**

El nombre se origina de las radicales nahuas Zacatl, paja, zacate, Tlán, lugar, abundancia; en conjunto significa, “donde abunda el zacate”.

En la Sierra Norte, que limita con los Estados de Veracruz, Hidalgo y Tlaxcala se encuentra Zacatlán, el paraíso de las huertas tradicionalmente laboriosas que brindan un mítico cuerno de la abundancia, la singularidad plena de su producto preferido: la Manzana.

La manzana a dado lugar a la feria regional que tiene lugar alrededor del 15 de Agosto, festividad de la “*Dormición y Asunción de la Virgen María*”, en que la imagen mariana se le rodea y adorna con ese fruto que provocó la expulsión de nuestros primeros padres, del paraíso terrenal; ya que sus pobladores elevan sus plegarias regalando a la Virgen milagrosa el preciado tesoro de sus cosechas. Y es entonces cuando, en la iglesia del Convento erigido por los Franciscanos y sus fieles devotos en el siglo XVII, se admiran los altares colmados con relucientes manzanas e iluminados por las intensas luces de velas que los oferentes fabrican con sus propias manos.

El clima y el suelo son los medios muy importante para la variedad de productos con los que cuenta este Municipio para poder realizar de manera especial toda la diversidad de su gastronomía.

Zacatlán se localiza dentro de la zona de los climas templados; presenta un incremento de humedad conforme se avanza de sur a norte; se identifican 4 climas:

- Clima templado subhúmedo con lluvias en verano; temperatura media anual entre 12 y 18°C; temperatura del mes más frío entre -3 y 18°C. Se presenta al extremo suroeste y extremo sureste.
- Clima templado húmedo con abundantes lluvias en verano; temperatura media anual entre 12 y 18°C. Se presenta en una ancha franja latitudinal que cruza el municipio por el centro.
- Clima templado húmedo con lluvias todo el año; temperatura media anual entre 12 y 18°C. Se presenta en el norte del municipio.
- Clima semicálido subhúmedo con lluvias todo el año; temperatura media anual mayor de 18°C. Se identifica en un área muy reducida del extremo norte.



El municipio se identifican suelos pertenecientes a 5 grupos los cuales son:

- Luvisol.- son suelos ricos en nutrientes; con horizonte clásico o presencia de material calcáreo por lo menos en la superficie. Son de fertilidad moderada alta; cubren la sierra del suroeste y la rivera del Ajajalpan.
- Andosol.- suelos de derivados de cenizas volcánicas recientes; muy ligeros y de alta capacidad de retención de agua y nutrientes. Este suelo predomina en grandes extensiones del centro y el norte del municipio.
- Vertisol.- suelos de textura arcillosa y pesada que se agrieta notablemente cuando se seca. Presentan dificultades para su labranza, pero con manejo adecuado son aptos para una gran variedad de cultivos. Se localiza en zonas reducidas del sur.
- Cambisol.- son adecuados para actividades agropecuarias con actividad moderada a buena, según la fertilización a que sean sometidos. Por ser arcillosos y pesados, tienen problemas de manejo. Ocupan áreas reducidas del sur y centro-oeste.
- Rendzina.- suelos de fertilidad alta en actividades agrícolas; con cultivos de raíces someras propias de la región en que se encuentran. Se localizan en un área reducida del noroeste.

La ciudad tiene unos 30,000 habitantes, dedicados tanto al comercio como a la industria y la agricultura, se cuenta con todos los servicios turísticos y necesidades de la vida moderna.

En la industria se fabrican la cidra y vinos típicos de frutas de excelente calidad; cuenta con talleres artesanales y textiles; se fabrican tejidos de lana y se encuentra alfarería de uso y de ornato.

Se producen juegos pirotécnicos, se fabrican los famosos relojes gigantes de intemperie y jardín (centenarios), se producen cuatriciclos, muñecas de cuerda, molinos de café y nixtamal, se elabora gran cantidad de pan típico en hornos familiares, cuenta con herrería, sastrería y es de importancia la industria forestal.

En la agricultura se dedica principalmente a la producción de granos como el frijol, maíz, haba, trigo y avena; con relación a la fruticultura encontramos la manzana, ciruela, durazno, pera y nogal; en cuanto a las hortalizas tenemos la papa, ajo, cebada y alfalfa con forraje.



En el municipio de Zacatlán podemos encontrar una gran variedad en su ganadería y pesca como lo es: en el ganado bovino y lanar que son los más importantes pero también se encuentran otros como el asnal, mular, y aves de postura. Y en la pesca que se realiza en varias localidades, con diferentes con diferentes tipos de embalase; en Xoxanacatla y Tepeixco, cuenta con las lagunas, para la captura de carpa y trucha así como bordos en Ayotla, Tlalixtlipa.

En la plaza, donde el sano bullicio es una práctica espontánea, se concentran los cautivantes aromas de mixiotes de pollo, carnero, conejo o res con chile ancho o chiltepín; de carpa asada, de tlatloyos, sopes azules y gorditas ovaladas puesto sobre el comalli de barro que se apoya en el tlecuil (braseo); asimismo, las fragancias cálidamente novedosas de su múltiple variedad de panes: de queso, almohadas, burras, puñaladas, cuernos, conchas de huevo; y también la amalgama de sabores y colorido en sus dulces hechos de higo, membrillo, naranja, tejocote y reservas de manzana, pera, chabacano ciruela y mora azul. Para coronar la gala magnífica de un festejo, la excelencia máxima del lugar: la sidra y los vinos de manzana, piña, ciruela, capulín, mora, y el huiquiño, tan popular en la zona.

Los Poblanos de la Sierra, sabios aprendices de la naturaleza, muestran su noble espíritu en el delicioso conjunto de platillos, comunes a toda la región, que apenas con sus ligeras variantes señorean en cada uno de estos lugares.

La complacencia del hacer y el comer se manifiesta de muchas maneras: tamales de pescado envueltos en hojas de maíz, charales fritos, tlatloyos de alverjón, enchiladas de pixtle (con hueso de mamey hervido), quesadillas, salsa serrana a base de huevo, bocoles con frijol parado, carne de puerco en mole de ajo con chile ancho y chipotle, chicharrón prensado, barbacoa de borrego, pollo enchiltepinado, taco de nata, pichón del campesino, el mole de la sierra, tan diferente al mestizo pero igualmente fino; todo un estimulante acervo de sortilegios gastronómicos.

El fecundo duelo nutre los frutos que hombres y mujeres convierten, con callado encantamiento, en deleitosos dulces como jamoncillos de piñón, camotes, higos y calabazas cristalizadas.

Dentro de este municipio en la investigación de campo realizada también pudimos apreciar sus monumentos arquitectónicos e históricos, dentro de los primeros pudimos apreciar La Iglesia y Exconvento del siglo XVI, La presidencia municipal así como la tan conocida Iglesia de Jicolapan situada a 5 minutos de Zacatlán en la cual pudimos conocer la tan conocida historia del Cristo que apareció grabado en unas rocas mientras que unos niños jugaban, cuando lograron verlo y percibirlo, decidieron formar un nicho a esta imagen y posteriormente hicieron la iglesia, se dice que si no entras con fe a esta iglesia no podrás apreciar la imagen grabada en roca simplemente.

Podemos hablar de monumentos históricos como lo son la Estatua del Lic. Benito Juárez, Reloj Monumental de intemperie con dos carátulas, y podrán observar el magnifico cuidado que la sociedad de este municipio le da para su mantenimiento.

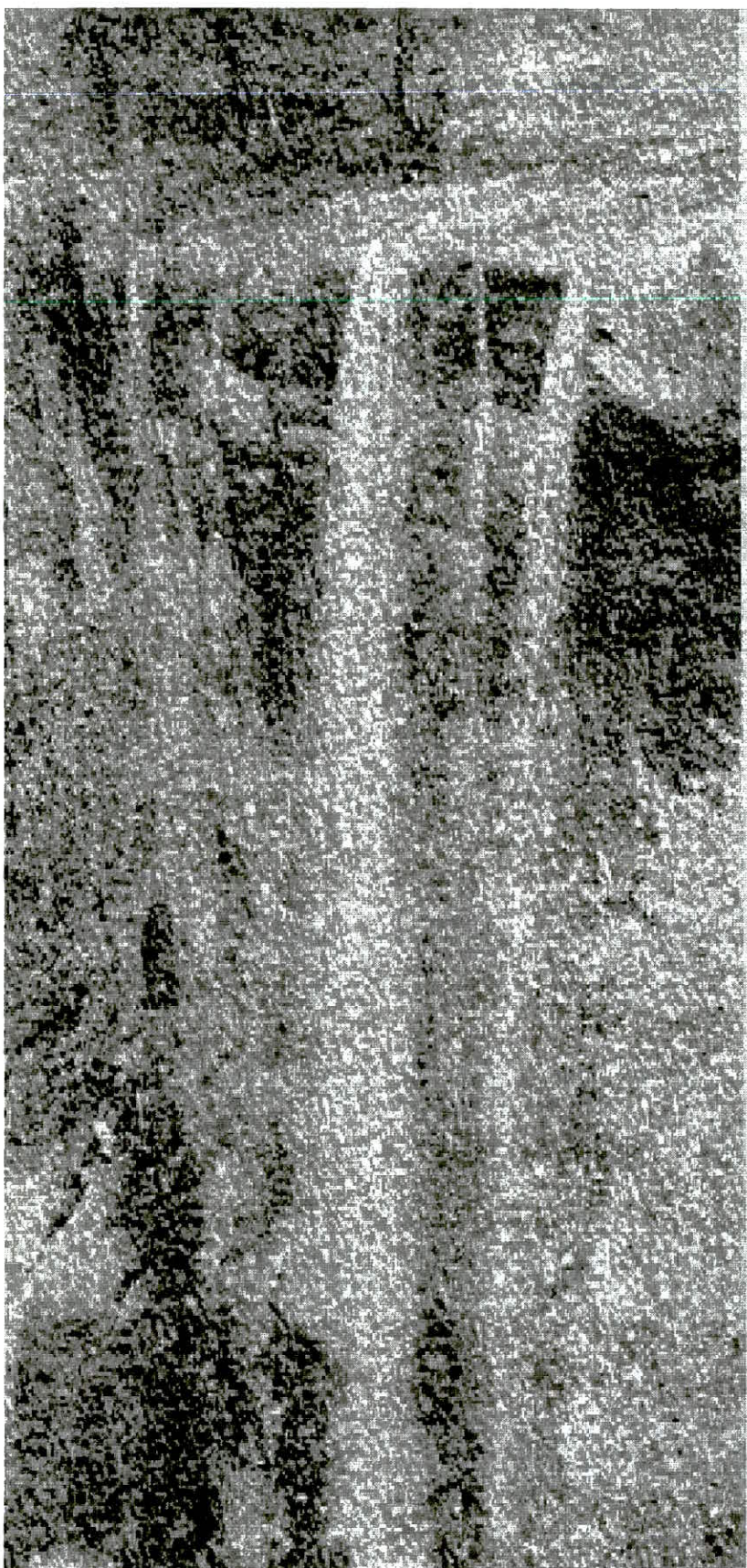
La fiestas populares que este municipio acostumbra a realizar tenemos, el 15 de mayo, el día de San Isidro Labrador donde se organiza una procesión encabezada por la imagen de la Virgen María; el 15 de agosto, La tan famosa feria de la Manzana, se corona a la Reina, se montan exposiciones de relojes para edificios, de molinos para café y para nixtamal, accesorios para bicicleta, cuyos precursores fabricantes fueron Don Alberto Olvera Hernández y Don Gabriel Trejo, exposiciones de mimeógrafos, multitud de puestos de manzanas, de vinos y de varias marcas de sidras; Así es como los Zacatlenses festejan sus tradiciones, fiestas y llevan a cabo sus costumbres con toda su familia, amigos y conocidos.

En el municipio de Zacatlán podemos observar a personas que todavía acostumbran a usar sus trajes típicos y pudimos observar, que las mujeres visten con blusa de mangas cortas, adornadas con grecas bordadas, cuello hilvanado, quexquémetl blanco con borlas en los extremos, lingo o falda negra de enredo, larga y tableada, ceñidor de lana negra, collares de canutillo multicolor, listones en las trenzas, huaraches azules, aretes grandes, de oro; "chita" para cargar al niño y rebozo. Y los varones usan calzón y camisa de manta, sombrero de palma, huaraches, algodón o gabán de lana, café o negro.

Dentro de las artesanías que aquí se elaboran tenemos la confección de sarapes, gabanes, quexquémetl de lana, en telares de cintura, utensilios de madera y cerámica.

Los grupos étnicos que aquí encontramos son de origen nahua.





# ***RECETAS DE ZACATLAN***



## ***TLATLOYOS DE ZACATLAN***

Los tlatloyos, tlacoyos o tlayoyos de la Sierra, son una muestra de la inagotable variedad de antojitos de la República Mexicana. Ademan de sus diferentes rellenos, los tlatloyos se elaboran con maíz de distinto color y se acompañan con salsas diversas, de acuerdo a la costumbre de cada lugar donde se elaboren.

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 5.6          | 291.6           | 57.3                 | 11.7             | 2.7           | 0                 | 6.2          |

INGREDIENTES: (6 personas)

#### **RELLENO**

6 tazas de agua  
1/2 cebolla  
3 dientes de ajo  
1/4 kg. De alverjón  
6 chilitos serranos  
4-6 hojas de aguacate oloroso  
sal al gusto.

#### **INGREDIENTES:**

1/2 kg. De masa azul fresca  
1/4 taza de agua o al gusto  
1 pizca de sal.

### **PREPARACIÓN**

#### **RELLLENO**

Ponga el agua en una ollita de barro y agregue la cebolla con los ajos; al soltar el hervor añada el alverjón. Cocínelo a fuego lento hasta que empiece a suavizarse. Incorpore la sal y continúe la cocción hasta que esté completamente suave. Escúrralo y muélalo en el molino de mano o aplástelo en un recipiente. En el molcajete o licuadora, triture el chile con la sal y las hojas de aguacate; junte estos ingredientes a lo anterior para que se revuelvan muy bien y quede un puré espeso.

## MASA

En una superficie extendida trabaje la masa. Salpique el agua y rocíe la sal. Vuelva a amasar intensamente hasta tener una pasta suave y homogénea (aproximadamente 5 minutos). Déjela reposar y tápela durante 10 minutos. Mientras, prepare un comal y póngalo en las brasas de leña o en estufa de gas.

Prepare la maquina para tortillas y divida en 12 porciones la masa. Forme rollitos y ponga un plástico encima de la torlladora, al centro el rollito y presione de modo que no quede muy extendida y delgada. Ahora, en el centro, coloque 1 cucharadita de pasta de alverjón y extienda un poco hacia los lados. Con la ayuda del plástico doble a lo largo de manera que quede como un triángulo.

Presione con las manos humedecidas y forme un ligero borde. Todo el tlatloyo deberá quedar en triángulo y así continúe haciendo el resto (si se hicieran con anticipación, en ese momento póngalos en un trapo). Cocínelos en el comal caliente de un lado durante 2 - 3 minutos y continúe su cocción del otro obteniendo un color parejo.

### PRESENTACION

Sirva en 6 platos hondos 2 tlatloyitos. Báñelos con salsa aguadita y recúbralos salpicndolos con cebollita finamente picada y queso fresco rallado, al gusto

#### NOTA:

- Los tlatloyos algunas veces se barnizan con un poco de aceite y después se cubren con salsa y queso.
- Para los tlatloyos ovalados, el relleno se prepara combinando el alverjón con manteca.

## **BARBACOA DE BORREGO**

La barbacoa es una técnica de cocción prehispánica sumamente popular en México, aunque cada región tiene sus particularidades. La carne, roja o blanca, se envuelve en pencas de maguey (metl) que aromatizan y guardan los sabores naturales de los ingredientes. Así, en un hoyo cavado en la tierra, se cuecen los secretos de la culinaria como en otros tiempos lo hicieron nuestros ancestros.

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 6.1          | 2178.1          | .42                  | .65              | 97.6          | 1040              | 1200         |

INGREDIENTES: (25 personas)

### **BORREGO**

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

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

20 chiles chipotles morita rojos preparados como los anteriores.

20 hojas de aguacate oloroso.

1 ½ cucharada de pimienta gorda.

1 ½ rajas grande de canela, 20 cms.

3-4 tazas de agua (se puede utilizar la misma donde se remojaron los chiles)  
sal gruesa al gusto.

### **BARBACOA**

10 piedras medianas

leña de encino

20 pencas de maguey, asadas

1 olla de barro honda de boca grande, capacidad 8 lts.

3 lts. De agua

4 cebollas medianas, picadas finamente



## PREPARACIÓN

### BORREGO

Embarre las piezas del borrego con la manteca, la sal y la pimienta y acomódelas en una cazuela grande. Mientras tanto, en el metate o en la licuadora muele los chiles con las hojas de aguacate, las pimientas, la canela, la sal y vierta poco a poco el agua de los chiles para formar un adobo semi espeso. Bañe las piezas del borrego con el adobo y déjelas macerar durante 6 horas.

### BARBACOA

Cave en la tierra un hoyo de 1 mt. De profundidad por 1 ½ mts. De ancho. Coloque en el fondo del mismo una piedras y pedazos de leña en forma de cruz hasta hacer una pirámide. Enciéndala. Atice el fuego para que los leños se enciendan parejos. Esta preparación llevara aproximadamente 4 horas para obtener mucha brasa; deberá mantenerla bien caliente. Con la ayuda de una pala retire las piedras, un poco de brasa y acomode el resto de ellas. Sobre estas ponga las pencas entrelazadas y procure que las puntas sobresalgan del hoyo. En la olla vierta el agua, añada las cebolla, los ajos, el garbanzo, los chiles, las verduras, la hierbabuena y la sal. Asiente la olla preparada en el fondo sobre las pencas y coloque la rejilla encima. Envuelva el borrego marinado en el resto de las pencas asadas, cúbralo con las hojas de mixiote y entrelace muy bien las pencas para que quede totalmente cubierto (como si fuera un tamal). Colóquelo sobre la rejilla y recúbralo con la manta mojada para evitar que se queme. Encima ponga una capa gruesa de tierra y sobre ella las piedras y las brasas que tenia apartadas. Continúe la cocción durante 7 horas. Retire las brasas, la tierra y con cuidado, destape la carne y salpíquela con sal de grano.

## PRESENTACIÓN

Sirva el caldo en jarritos y vierta la carne de borrego en la cazuela; tápela con pencas para que no se enfríe. Acompañela con salsa macha, cebollita picada, cilantro en ramitas, tortillas.

### NOTA:

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

## ***MERMELADA DE MANZANA Y MORA AZUL***

Entre los cultivos principales de la Sierra Norte poblana esta de las frutas y, de estas, la manzana y la mora azul ocupan un lugar privilegiado. La mora azul, tanto por su abundancia como por su calidad, es producto no solo de consumo nacional, sino también de exportación.

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 10.3         | 898.8           | 230.43               | 1.7              | 1.5           | 0                 | 0            |

**INGREDIENTES:** (8 personas)

1 ½ kg. De moras azules  
1 kg. De manzana, rallada  
azúcar  
2 rajas de canela de 5 cms.  
2 frascos grandes esterilizados  
parafina derretida.

### **PREPARACION**

Mida la fruta por tazas y presiónela para que quede apretada; póngala en un recipiente de peltre; por cada taza de fruta vierta  $\frac{3}{4}$  taza de azúcar; añada las rajas de canela; macere la fruta durante 12 horas. Cocine el dulce a fuego mediano, rocíele unas gotas de jugo de limón, espúmelo y muévelo ocasionalmente. Continúe su cocción hasta que tenga el punto de mermelada. Pruebe un poco en un plato, si se mantiene en el mismo lugar y no se escurre estará lista. Retírela del fuego y déjela enfriar. Hierva los frascos para esterilizarlos y derrita la parafina en una olla. Guarde la mermelada fría en los frascos y cúbrala con la parafina.

### **PRESENTACION**

Sírvala como acompañamiento de panes o como relleno de tamales de arroz, o complemento para cualquier tipo de postres que desee realizar con la mermelada.

## ***MANZANAS EN SU JUGO***

Zacatlán, la pequeña y cálida ciudad enmarcada por los esplendores de la montaña de los Jilgueros destaca, entre otras muchas cosas, por su afamada feria de las manzanas, que se celebra a mediados de agosto.

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 3.15         | 409.5           | 105.3                | .45              | .45           | 0                 | 0            |

### **INGREDIENTES: ( 8 personas)**

6 tazas de agua  
3 tazas de azúcar  
1 vaina de vainilla  
2 rajas de canela de 10cm.  
8 manzanas grandes rojas o amarillas, peladas, con cortes alrededor no muy profundos, o partidas a la mitad o en cuarterones.

### **PREPARACION**

Ponga a hervir el agua en una cacerola; añada el azúcar, la vainilla y la canela; cocine hasta que forme una miel semi espesa; agregue las manzanas; tápelas y cocínelas a fuego mediano durante 20 minutos o hasta que estén suaves ( tenga cuidado de que no se vayan a deshacer). Retírelas del fuego y déjelas enfriar en la cacerola tapada, para que absorban el liquido.

### **PRESENTACION**

Ponga en un plantón las manzanas y vacíe encima la miel. Adorne con la vainilla y las rajas de canela. Refrigérelas durante 2 horas antes de servir las.



# SIERRA NORORIENTAL



# TEZIUTLAN



# SIERRA NORORIENTAL

## TEZIUTLAN

Su nombre Teciuhyo, Tepetzintlán proviene de las raíces náhuatl Tecihuitl: granizo; yotl: expresión de propiedad o cualidad; Tepetl: cerro; Tzintlán: abajo; que significa abajo del cerro lleno de granizo, que para unos significa por el cuarzo que llega a detectarse y para otros por que efectivamente llueve y graniza a discreción.

“La perla de la Sierra”, le llaman a esta ciudad, la más grande sin duda de la región, con 70,000 habitantes y un clima extremadamente húmedo, ya que todo el año es temporada de lluvias.

Este municipio se localiza en la parte NE del estado de Puebla. Sus coordenadas geográficas son los paralelos 19° 47' 06'' y 19° 58' 36'' de la latitud norte y los meridianos 97° 18' 54'' y 97° 23' 18'' de longitud occidental. Tiene una superficie de 84.20 km<sup>2</sup> que lo ubican en el lugar 134° con respecto a los demás municipios del estado.

Cuenta con 31 localidades, mencionando sólo los más sobresaliente, como: Francia o Calcahualco, Tlaxcala, Atoluca y San Juan Acateno.

Fue fundada en 1552, cerca del antiguo asentamiento nahua llamado mexcalcuautla, la región estuvo habitada por comunidades aldeanas de grupos totonacas, otomies y mazatecos.

Recibe el título de villa de Teziutlán, el 24 de febrero de 1847, por decreto del gobernador del estado, Don Domingo Ibarra, se trata de una ciudad entre moderna y tradicional, que conserva todavía la arquitectura vernácula propia de la sierra, con casas muy elegantes de grandes tejados, zarzos, balcones, jardines, etc. Dispuestos de acuerdo a las calles que suben y bajan en ese tan desnivelado espacio.

La plaza de armas es muy grande, llena de árboles y gran orden; enfrente esta el palacio municipal, enorme y elegante, reflejo de que Teziutlán fue cuna del presidente Manuel Avila Camacho, cuya influyente familia arregló mucho a la ciudad.

El mercado es muy grande y bien surtido, así como todo el centro lleno de comercio de toda índole, ya que es la cabecera natural de una vasta región que abarca parte del estado vecino de Veracruz.

La catedral es grande, las altas torres anuncian la riqueza de la población y la gran devoción de los fieles; esta dedicada a la asunción de la Virgen, dado que la festividad mayor y más antigua se ha celebrado el 15 de agosto. El interior es sencillo, pues los intentos de decoración relativamente recientes, se vieron detenido por los cambios litúrgicos. Desde 1947 es la sede oficial de la diócesis de Papantla.

Una de las fiestas populares es en honor del Padre Jesús el 29 de Julio; la semana que comprende este día se realiza la feria regional, con exposiciones de artesanías regionales, danzas autóctonas y bailes, como lo son los voladores de Papantla que con su fuerza y esplendor nos muestran su danza que consiste en aventarse de un palo dando de vueltas hasta llegar al piso mientras que el jefe se queda bailando y tocando hasta que llegan a tierra.

Entre agaves y ocotales se asientan poblaciones dedicadas al cultivo de maíz, frijol, arroz, haba, café, alverjón, y trigo. Con relación a la fruticultura encontramos: pera, aguacate, naranja, manzana, ciruela y durazno; en cuanto a las hortalizas, papa.

El suelo de nuestra Sierra Teziuteca es de un solo suelo:

- Andosol: suelos derivados de cenizas volcánicas recientes; muy ligeros y alta capacidad de retención de agua y nutrientes. Por su alta susceptibilidad a la erosión y fuerte fijación de fósforo, deben destinarse a la explotación forestal o establecimiento de parques recreativos. Presenta fase lítica profunda entre 50 y 100 cm de profundidad.

En la actividad ganadera el municipio cuenta con ganado vacuno, bovino, porcino, caprino y otros como el asnal, mular, conejos y diferentes tipos de aves.

En la pesca se encuentran ríos donde pueden pescar especies nativas como robalo blanco y el robalo prieto y bobo.

La pequeña ciudad prehispánica que fue puente de intercambio entre productos de tierra fría y tierra caliente, los productos que sus habitantes convierten en tlacoyos, garnachas, chiles jalapeños rellenos de queso o picadillo, cacaes (tortillas tostadas) mole poblano, acamayaz al mojo de ajo, tamales, dulces y mermeladas de pera, manzana, naranja, papaya, ciruela, durazno, y en especial los elaborados con miel, dado que los Teziutecos son afamados apicultores, y la elaboración de vinos de diferentes frutas y aguardientes.



El sector industrial está representado por la industria curtidora. Por otra parte también se fabrican puros, vinos y aguardientes de diferentes tipos, productos químicos y alimenticios; manufactura de artículos metálicos; accesorios para industria textil, lijas y esmeriles; productos protectores o aislantes, vidrio y cerámica; plásticos, prendas de vestir. Teziutlán es un centro regional con grandes perspectivas agroindustriales.

El sector comercial se encuentra dividido fundamentalmente en tiendas propias, almacenes rurales y tiendas campesinas. Entre los establecimientos en comercios permanentes están: farmacias, misceláneas, gasolineras, papelerías, artes gráficas, establecimientos para la preparación de alimentos y bebidas, comercios de artesanías.

La artesanía Teziuteca esta formada guajes decorados con motivos teziutecos, arreglos florales con hojas, flores, raíces y semillas secas; los guajolotitos, elaborados con piñas secas de pino. Entre lo típico de sus trajes regionales, suelen vestir con traje de charro los varones y las damas con el vestido de la china Poblana.

A través de esta enigmática zona de maravillas infinitas que la singularizan, se aprecia la inusitada belleza de sus helechos flotantes en las montañas soberbias y de espléndido verdor que, como centinelas en eternos, resguardan a los pueblos que vieron nacer.

El municipio se localiza en la transición de los climas templados de la Sierra Norte, a los cálidos del declive del golfo; se identifican 3 climas:

- Clima templado húmedo con abundantes lluvias en verano; temperatura media anual entre 12 y 18°C; temperatura del mes mas frío entre -3 y 18°C; precipitación pluvial del mes mas seco menor de 40 milímetros; por ciento de precipitación pluvial invernal con respecto a la anual, mayor de 5.  
Se presenta en una pequeña área del extremo sur.
- Clima templado húmedo con lluvias todo el año, temperatura media anual entre 12 y 18°C; temperatura del mes más frío entre -3 u 18°C, precipitación pluvial del mes más seco menor de 40, milímetros; por ciento de lluvia invernal con respecto a la anual menor de 18. Se presenta en una franja latitudinal que cubre el centro y sur del municipio.
- Clima semicálido subhúmedo con lluvias todo el año; temperatura media anual mayor de 18°C; temperatura del mes más frío entre -3 y 18°C; precipitación pluvial del mes más seco mayor de 40 milímetros; por ciento de lluvia con respecto a la anual, menor del 18. Es el clima predominante, se presenta en el norte del municipio.

Teziutlán se localiza en la vertiente hidrográfica septentrional del estado de Puebla, vertiente constituida por las cuencas principales de los ríos que desembocan en el golfo de México y que se caracteriza por sus ríos jóvenes e impetuosos.

El municipio es recorrido por varios ríos permanentes, que en general lo bañan de Sur a Norte; destacan los siguientes: el río Xoloatl, que nace en las estribaciones del cerro de Tesevio y recorre el municipio por mas de 15 km, comunicándose posteriormente al río Las Margaritas, a fluente del río viejo que a su vez es tributario de Tecolutla.

El río chorruto, que nace al sur de San Sebastián y con los afluentes que recibe de la sierra ubicada al poniente, forma el Calpan, afluente del Apulco que a su vez es uno de los principales tributarios de Tecolutla.

El río Berrosta y Ateta, que bañan al suroeste y se unen al Xoloatl, los ríos Ixticpac e Ixtlahuaca, que recorre el oriente de Teziutlán y forman el río María de la Torre, que desemboca en una laguna ubicada cerca de la costa, al norte de Nautla.



# *RECETAS DE TEZIUTLAN*





## ***LAS ACAMAYAS AL AJO***

Este es un platillo con la huella de civilizaciones prehispánicas; los antiguos pescaban las acamayas a mano o en canasta de bejuco. En los mercados, hoy en día, estos crustáceos son vendidos aún vivos tomando como medida la lata de sardinas. Se guisan de diversas formas: asadas en comal con chorritos de limón, con ajo, en succulentos caldillos de jitomate, con chile serrano o jalapeño, con epazote o al cilantro.

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| .05          | 75.4            | 5.7                  | 54.4             | 8.9           | 384               | 447.6        |

INGREDIENTES: (2 personas)

2/3 taza de aceite  
2 acamayas grandes, limpias  
4 acamayas medianas, limpias  
6 acamayas pequeñas, limpias  
10 dientes de ajo, pelados  
1 taza de agua  
1/3 taza de vinagre  
½ cucharadita de pimienta negra  
4 clavitos de olor  
sal al gusto

### **PREPARACIÓN**

Ponga a calentar una sartén grande, tipo paellera. Añada el aceite, caliéntelo y fría las acamayas de un lado y otro hasta que tomen un color rojizo (tenga cuidado porque brincan). Una vez rojizas, licúe el ajo con el agua, el vinagre, la pimienta, los clavitos y la sal; no deberá estar muy molido, tendrá que tener consistencia. Destape las acamayas y báñelas con esta preparación de adobo. Tápelas y cocine durante 10-12 minutos o hasta que el ajo empiece a dorar y tome sabor. Vuelva a sazonar y déjelo que se glasee.

### **PRESENTACIÓN**

Sirva en 2 platos hondos las acamayas y báñelas con la salsa de ajo. Adorne con limones; y acompañelas con tortillas recién hechas y salsa de morita.

## ***TAMAL DE PESCADO***

Surcada por ríos jóvenes e impetuosos, favorecida por lagos, cascadas, manantiales y acueductos, la región de Teziutlán se caracteriza por su riqueza y variedad de peces de agua dulce. Los pescadores salen muy temprano en la mañana en sus pequeñas embarcaciones provistos de canastos, redes y anzuelos para capturar las especies que habrán de ser el deleite de los paladares: robalo blanco o prieto, bobo, wabina, bagre, acamayaz, boqueros.

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| .15          | 35.9            | .9                   | 5.2              | 1.3           | 0                 | .16          |

INGREDIENTES: (5 tamales)

#### **FUEGO**

Leña

1 comal o parrilla

10 olotes secos

20 hojas de totomoxtle (hoja de maíz seca)

#### **PESCADITOS**

100 pescaditos de río o de laguna (tipo boquerones)

20 chilitos verdes molidos

sal de grano al gusto

manteca o aceite de oliva

20 hojas grandes de totomoxtle remojadas.

### **PREPARACIÓN**

#### **FUEGO**

Forme una cruz con la leña y con tiritas de madera o totomoxtles secos u olotes. Coloque papel entre las maderas, rocíe con alcohol de 96° y encienda la lumbre. Mantenga el fuego vivo y atice las brasas; ponga sobre ellas un comal o una rejilla.

## ***PESCADITOS***

Limpie los pescaditos y pongalos en una olla. Agregue los chiles triturados en el metate o molcajete junto con la sal. Mezcle muy bien los ingredientes y rocíe un poco de manteca o aceite. Entrelace 4 hojas grandes de totemoxtle y rellene con 20 pescaditos marinados, apriete los para que queden compactos y cierre las hojas como un tamal; amárrelas. Así continúe hasta terminar. Póngalos a cocinar sobre el comal volteándolos cada 10 minutos hasta que se cuezan, se quemen las puntas de las hojas y los pescaditos estén cocidos.

### **PRESENTACIÓN**

Sirva los pescaditos en las hojas de totemoxtle y acompañelos con salsa macha, frijolitos yecapaxtles de la olla o canarios y un buen tanto de tortillas recién hechas a mano.

### **NOTA:**

- Los tamales se pueden preparar con bobo, bagre, wabina o robalo de río.
- Estos pescados cocidos a vapor o a las brasas, se pueden preparar en molitos, en tortitas o con huevo revuelto.



## **MIXIOTE DE CONEJO AL CILANTRO**

La prodigiosa planta de maguey otorga al hombre, entre otras muchas cosas, la penca de la que se saca la hoja de mixiote que semeja un papiro. Esta hoja, impregnada de los jugos del metl, envuelve las carnes en forma de bolsita y les da un sabor singular. Nuestros antepasados practicaban esta rica forma de cocción utilizando todo tipo de carne.

### **VALOR NUTRICIONAL**

| Fibra | Calorías | Carbohidratos | Proteínas | Grasas | Colesterol | Sodio |
|-------|----------|---------------|-----------|--------|------------|-------|
| 7.1   | 1061.5   | 10.9          | 109       | 38.9   | 312        | 235.4 |

INGREDIENTES: (6 personas)

#### **ADOBO**

8 chiles anchos, desvenados  
6 chiles guajillos, desvenados  
4 chiles puya, desvenados  
4 chiles chipotle fritos y lavados  
2 tazas de pulque  
1 cabeza de ajo, asada  
1 cebolla de rabo, cortada  
 $\frac{3}{4}$  taza de ajonjolí, tostado  
1 cucharadita de semilla de cilantro, ligeramente asada  
6 pimientas gordas, ligeramente asadas  
4 clavos de olor, ligeramente asados  
1 cucharadita de orégano fresco, desmoronado  
2 ramitas de tomillo, picadito  
2 ramitas de mejorana fresca, picadita  
sal al gusto (un poco más porque al cocer se evapora)

#### **CONEJO**

3 conejos tiernos de 1kg. A  $1\frac{1}{4}$ , cortados en 4  
1 taza de pulque o aguamiel  
6 hojas de mixiote sin cortar  
4 hojas de mixiote cortadas en tiras de 30cm. De lo ancho  
1 hoja de mixiote cortada en 6 tiras, a lo largo

## PREPARACIÓN

### ADOBO

Recaliente un comal durante 10 minutos y ase los chiles desvenados de un lado y otro; lávelos junto con el chile chipotle frito. Ponga los chiles lavados en un recipiente y remójelos en el pulque durante ½ hora. Muela en el metate o en la licuadora los chiles remojados junto con el ajo asado, la cebolla, el ajonjolí, la semilla de cilantro, las pimientas y los clavos. Pase todo este chile molido a un recipiente. Añada las hierbas de olor y sazone con sal.

### CONEJO

Corte los conejos en 4 porciones y marínelas con el pulque durante ½ hora. Retírelas, páselas al adobo y déjelas macerar durante 4 horas o toda la noche. Prepare una vaporera y vierta en ella 4 tazas de agua. Acomode la rejilla y encima 2 hojas de mixiote. Coloque un traste sobre las hojas y dentro de él ponga otras 2 hojas de mixiote. Tape la vaporera y deje que hierva el agua. Tome 2 hojas de 30 cm. De ancho y sobrepóngalas en forma de cruz. En el centro acomode la mitad de un conejo, recúbralo con el adobo y cierre las hojas formando un bolsita. Amárrela con las tiritas cortadas a lo largo (se puede recubrir con papel aluminio para evitar que se salga el jugo). Coloque los mixiotes en la vaporera, cúbralos con 2 hojas de mixiote, encima un trapo húmedo y tape la olla. Cocine durante 45 minutos; abra un mixiote para verificar se esta cocido. Si la carne estuviese dura, añada un poco mas de agua en la vaporera y continúe su cocción por media hora.

## PRESENTACIÓN

Sirva los mixiotes en 6 platos hondos y acompañelos con frijoles refritos, tortillas recién hechas y pulque curado o cerveza.

### NOTA:

- Con el adobo restante prepare unas enchiladas, a su gusto.

## ***ENSALADA DE LA SIERRA NORORIENTAL***

Suelo fértil por naturaleza, el de Teziutlán debe sus dones al prodigio de su clima, cuya humedad propicia la versatilidad de productos cítricos, ingredientes básicos de la alimentación en la zona, ya que se puede saborear en jugos, en aguas frescas, en ensaladas, en gajos, en conservas, en pasteles, en esencias y para dar el toque de sabor a sopas, guisados, pescados y mariscos.

### **VALOR NUTRICIONAL**

| Fibra | Calorías | Carbohidratos | Proteínas | Grasas | Colesterol | Sodio |
|-------|----------|---------------|-----------|--------|------------|-------|
| 24.3  | 306.9    | 105.3         | 16.3      | 1.3    | 0          | 2.5   |

### **INGREDIENTES: (6 personas)**

4 naranjas sin semilla  
4 mandarinas grandes  
3 limas de bolita  
2 toronjas, rojas o blancas  
4 naranjas, su jugo  
3 limones, su jugo  
azúcar al gusto

### **PREPARACIÓN**

Pele las naranjas, mandarinas, limas, limones y toronjas, con cuchillo filoso dejando la pulpa. Vaya sacando los gajos de las frutas y páselos a un recipiente. Añada el jugo y el azúcar al gusto; deje macerar en el refrigerador durante 1 hora.

### **PRESENTACIÓN**

Pase la ensalada a 6 copas grandes y recubra con su jugo y si gusta agregue una rebanada redonda y pequeña en la boquilla de la copa sostenida con una cereza, (como se hace con las bebidas preparadas).

### **NOTA:**

- Agregue vaina de vainilla fresca picada.
- Reemplace al azúcar por sal y chile piquin.





***C  
E  
N  
T  
R  
O***

***SAN MARTIN TEXMELUCAN***

## ***CENTRO***

### ***SAN MARTÍN TEXMELUCAN***

El nombre de la ciudad esta dedicado al santo del natalicio de un hombre llamado Martín Gómez, bandolero amnistiado por el gobierno virreinal que dedico gran parte de su vida al entronización y devoción de San Martín Caballero. Así el nombre de esta ciudad quedo integrado con el nombre del santo, la denominación prehispánica y el apellido oficial: San Martín Texmelucan de Labastida.

Texmelucan proviene de los vocablos nahuas tetzmulli, que quiere decir carrasca verde o pequeña; lutl, que expresa propiedad, y can, que indica lugar. Por corrupción del lenguaje se pronuncia Texmelucan: “Carrascal verde o lugar lleno de encinas pequeñas”.

El municipio de San Martín Texmelucan se localiza en la parte centro oeste del estado de Puebla. Sus coordenadas geográficas son: los paralelos 19° 13' 12" y 19° 19' 36" de latitud norte y meridianos 98° 12' 18" y 98° 28' 36" de longitud occidental. Tiene una superficie de 71.45 km<sup>2</sup> que ubican en el 147° lugar con respecto a los demás municipios del estado.

Cuenta con 34 localidades de las cuales la mas importantes son: la cabecera municipal de Martín Texmelucan de Labastida, San Baltasar Temaxcala, Santa María Moyotzingo, San Buenaventura Tecaltzingo.

En San Martín Texmelucan, no solo de pan y trabajo vive el hombre, sino tambien del cultivo de una historia que cada poblador lleva consigo como una segunda piel, comolo mejor de su espiritu, como lo mas digno de sí , ya que tienen un pasado de nobleza innegable: descendientes de los olmecas, supieron amalgamar los principios de su cultura con la traida por los españoles, para quienes el territorio de texmelucan era paso obligado hacia Tenochtitlan. Dotados ancestralmente, en la actualidad los habitantes de ese lugar son dueños y señores, entre otras muchas cosas de una importante industria textil y una agricultura ricamente impulsada por la zona de regadio mas grande del valle de Puebla.

Una de las fiestas populares mas importantes se celebra el 11 de noviembre, haciendo honor a la Virgen del Pilar con ferias, danzas, juegos pirotécnicos, jaripeo, misas, rezos, procesiones, bailes populares y bandas de musica. Por su cercanía e influencia por las costumbres tlaxcaltecas y hujotzingas, los trajes típicos, son el huipil y el vestido de china Poblana, para la mujer, y para el hombre el traje de charro.



Texmelucan es famoso por la fabricación de ollas y cazuelas de barro; antiguamente el tallado de madera era especialidad en la construcción de muebles.

La actividad económica industrial en este municipio es relevante y está representada por la industria química y petroquímica, la industria de autopartes, la farmacéutica, la textil, industria de la construcción y productos metálicos, que han alcanzado mayor crecimiento en los últimos años; debe hacerse notar que este tipo de empresas se encuentran instaladas en el corredor industrial de San Martín Texmelucan, el cual cuenta con infraestructura industrial necesaria para su desarrollo.

En otras ramas destacan la elaboración de alimentos, fabricación de bienes de frutas y sidras, elaboración de pieles, cueros y confecciones, además cuenta con alfarería utilitaria y de hornato así como la elaboración de dulces regionales entre las más importantes.

Y como parte del encantamiento, o mejor dicho de la realidad encantada que se vive en este lugar de magia y fecundos hallazgos del hombre, surge la amplia riqueza de los frutos que los nutre: maíz, frijol, haba, trigo, cacahuete, chile (poblano, ancho, mulato, guajillo, chipotle, huachinango rojo y verde); cebollitas, jitomate, tomate, quelites, col, huazontle, maguey pepicha, papalo, coliflor, y así como una extensa variedad de frutas, como pera, ciruela, chabacano, manzana, capulín, durazno y tejocote, granada, membrillo, almendra, lima y limón, todos los productos que la madre tierra genera con diversidad y que sus hijos cuidan con la paciente sabiduría y con la delicadeza que merece cada brote de su huerta.

El suelo de San Martín Texmelucan presenta gran diversidad edafológica; se identifican 4 grupos de suelo:

- Cambisol: son adecuados para actividades agropecuarias con actividad moderada a buena según la fertilización a que sean sometidos. Por ser arcillosos y pesados tienen problemas de manejo. Ocupa gran área al norte.
- Feozome: adecuados para cultivos que toleran exceso de agua, aunque mediante obras de drenaje, pueden destinarse a otro tipo de cultivos. Son de fertilidad de moderada a alta. Se localiza en una extensa área; cruza de oriente a poniente, presenta fase gravosa (fragmento de roca o tepetate) menores de 7.5 cm de diámetro en el suelo.
- Litosol: son suelos de origen aluvial reciente; muy variable en su fertilidad, ya que los cultivos en los suelos fértiles dependen más del clima que de las características del suelo. Se localiza en una extensa área al sur y presenta fase gravosa.
- Gleysol: suelos que pueden destinarse mediante obras de drenaje agropecuarias o cultivos que toleran exceso de agua; su fertilidad va de moderada a alta. Se localizan en áreas reducidas del suroeste.



San Martín Texmelucan se destaca por sus tradiciones y por su afanosa productividad y maravillas también de que hace gala de su esplendida cocina, la cual se manifiesta en un rico mosaico de especialidades: como son la gallina rellena, las orejas de cerdo en salsa verde, las habas fritas y los diversos platillos confeccionados a base de chiles verdes o secos, todos ellos acompañados por el tepache y el ponche.

En la actividad ganadera el municipio tiene crias de ganado vacuno y lanar. Cuenta con una diversidad de aves como son pato, ganso, pavo y paloma. En la pesca podemos encontrar en los ríos de San Daminán y Coxcatlán, las especies como la carpa y tilapia.

El municipio se localiza dentro de una zona climática de los templados del valle de Puebla; se identifican 2 climas:

- Clima templado subhúmedo con lluvia en verano; temperatura media anual entre 12 y 18°C, temperatura del mes más frío entre -3 y 18°C; por ciento de precipitación invernal respecto del anual -5. Es el clima predominante; se identifica una porción centro oriental.
- Clima templado subhúmedo con lluvias en verano; temperatura media anual entre 12 y 18°C, temperatura del mes más frío entre 3 y 18°C; precipitación pluvial del mes más seco mayor de 40 milímetros; por ciento de precipitación invernal con respecto a la anual, -5. Se presenta en aguas reducidas al Suroeste y Noroeste.

El municipio pertenece a la cuenca del río atoyac, una de las más importantes del estado, tiene su nacimiento cerca del límite de los estados de México y Puebla en la vertiente oriental de la sierra nevada.

Por su ubicación, el municipio pertenece a la parte occidental de la cuenca alta del atoyac. Los ríos que lo bañan provienen de la sierra y son tributarios del atoyac, cruzando territorio en dirección a la Noroeste y Sureste, hasta salir del estado; destacan al Ayotla, Santa Elena, Cotzala, Tepeyecac y Mendocinas, que recogen en su recorrido las aguas de arroyos intermitentes. También presenta una serie de canales como el Xochiac, y algunos bordos alrededor de San Martín Texmelucan.







## ***SOPA DE CHILE POBLANO***

El chile poblano es uno de los cultivos de mayor raigambre en esta zona. Por su versatilidad: rellenos, en sopa, en rajas y por su sabrosura, es de los consentidos de la cocina mexicana.

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 36.6         | 1088.1          | 44.9                 | 39.7             | 77.1          | 137.2             | 501.3        |

INGREDIENTES: (8 personas)

#### **SOPA**

1/3 taza de mantequilla

¼ taza de aceite de oliva

1 cebolla mediana, rallada

3 dientes de ajo, molidos

6 chiles poblanos, asados, sudados, desvenados, remojados en agua con sal o vinagre y molidos con 1 taza de caldo de pollo o de res

500grs. De chicharos, cocidos en agua hirviendo con sal durante 8 minutos y molidos

sal y pimienta al gusto

#### **GUARNICION**

6 tazas de caldo de pollo desgrasado

1 taza de crema natural, tibia

1 taza de crema dulce, tibia

3 papas, cocidas, peladas, cortadas en cuadritos

2 chayotes, pelados, cocidos y picados en cuadritos

sal al gusto

½ taza de queso gruyère picado en cuadritos

### **PREPARACIÓN**

#### **SOPA**

Ponga a calentar la mantequilla y el aceite de oliva en una cacerola; incorpore la cebolla y los dientes de ajo; cocinelos hasta que estén transparentes; agregue el chile poblano y el chicharo, molidos y colados; sazone y cocinelos hasta que espesen.



## **GUARNICION**

Caliente el caldo y añadalo al pure preparado; vierta las cremas tibias; incorpore las papas los chayotes; sazone y agregue el queso antes de servir.

## **PRESENTACIÓN**

Sirva la sopa hirviendo; la papa, el chayote y el queso se pueden presentar en platos individuales; o si lo prefiere agréguelo a la sopa antes de servirse.

## ***ENVUELTOS DE HUEVO Y RAJAS ESTILO SAN MARTÍN***

El chile poblano de los alrededores de San Martín Texmelucan se caracteriza por ser mas dulce, de color mas intenso y oscuro; cuando es secado al sol se convierte en chile mulato, mientras los chiles poblanos mas claros se transforman en anchos. Por su agradable sabor y la versatilidad de sus usos enriquece la ya de por si extensa variedad gastronómica del Estado.

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 13.3         | 703.9           | 51.9                 | 16.4             | 5.1           | 3687              | 6.8          |

**INGREDIENTES:** (6 personas)

### **DOBLADOS**

12 tortillas recién hechas de 6-8 cm.

### **SALSA**

6 tazas de agua  
8 jitomates guajillo  
4-6 chiles serranos o 3 huachinangos  
1 cebolla mediana, cortada  
6 dientes de ajo, pelados  
½ taza de aceite vegetal  
½ cebolla, rebanada  
sal al gusto

### **RELLENO**

8 huevos, batidos  
1 taza de queso oaxaca, picado finamente  
1 taza de queso panela, picado finamente  
sal al gusto  
1/3 taza de aceite  
3-4 chiles poblanos medianos, asados, sudados, desvenados y cortados en rajitas

## PREPARACIÓN

### SALSA

En una cacerola ponga a calentar el agua. Al soltar el hervor, añada los jitomates, los chiles, la cebolla y los dientes de ajo. Cocine a fuego mediano durante 25 minutos. Deje enfriar un poco y muele con el agua donde se cocinaron. Ponga a calentar una cacerola durante 6 minutos, vierta el aceite y dore la cebolla rebanada. Incorpore la salsa, sazónela con un poco de sal y continúe cocinándola durante 25 minutos (en caso que espese agregue otro poco de agua o caldo).

### RELLENO

Recaliente una sartén durante 5 minutos. Bata los huevos con los quesos y un poco de sal. Vierta el aceite en la sartén y déjelo calentar durante 3 minutos. Agregue los huevos; deje que se cuajen un poco y revuélvalos hasta dejarlos tiernos.

## PRESENTACIÓN

Rellene las tortillas recién hechas con el huevo y las rajas dejando que estas salgan un poco. Acomode los envueltos en el platon y báñelos con un poco de salsa caliente. Sirva de inmediato.

### NOTA:

- Rellene chilitos poblanos asados y pelados con el huevo.
- Méталos en la tortilla y dóblelos; después bañe con la salsa.



## ***ARROZ BLANCO CON PLATANOS MACHOS***

El plátano macho se utiliza en todas las cocinas de la República Mexicana. Frito, es el compañero ideal de moles y arroz. Para que sea apetitoso se debe comer maduro, esto es, cuando su piel toma un color casi negro.

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 1.9          | 1118.9          | 39.6                 | 3                | 78.9          | 0                 | 2.1          |

INGREDIENTES: ( 8 personas)

#### **ARROZ**

2 tazas de arroz  
2 tazas de aceite  
4 dientes de ajo, pelados  
1 cebolla, cortada en cuarterones  
½ cebolla, molida  
2 dientes de ajo, molidos  
¼ taza de agua  
3 tazas de agua caliente  
8 ramas de perejil  
4 chiles huachinangos

#### **PLATANOS**

3 tazas de aceite o manteca  
4 plátanos machos, maduros, pelados y cortados en tiras de 6-8 cm. De largo.

### **PREPARACIÓN**

#### **ARROZ**

Remoje el arroz en agua caliente durante 15 minutos. Enjuague hasta que el agua salga clara. Caliente el aceite en una cacerola; agregue los ajos pelados y la cebolla en cuarterones, fría el arroz hasta que esté transparente y suene. Escorra inmediatamente para que no se dore. Incorpore la cebolla y el ajo molidos y el ¼ de taza de agua, deje secar un momento y añada 3 tazas de agua caliente, el perejil y los chiles. Tape el arroz y cocínelo 35 minutos a fuego lento; apague sin destapar y repóselo durante 25 minutos.

## PLATANOS

Precaliente el horno durante 30 minutos a 350°F-175°C. En una sartén honda ponga a calentar el aceite o manteca y fría los plátanos de un lado y otro hasta que tomen un color café semi oscuro. Retírelos, páselos a un papel servilleta y termine de freír el resto. Ponga los plátanos en un plantón sobre una servilleta tapados con papel aluminio y recalíentelos en el horno durante 10 minutos.

## PRESENTACIÓN

Sacuda la cacerola antes de sacar el arroz. Sírvalo en un plantón y retire el perejil. Acompañe con los plátanos y adorne con los chiles.

### NOTA:

- Ponga el arroz en un molde, apriételo muy bien y horneé tapado durante 25 minutos. Voltéelo sobre un plantón redondo.
- Adorne con aguacates rellenos de cuitlacoche guisado o chicharrón guisado con tomatillo, chipotle y guajillo.
- Agregue chicharos, zanahorias y perejil picados o rajas de chile poblano con granos de elote.
- Refría el arroz con chile poblano, ajo, cebolla y cilantro molidos.

## ***CHILEATOLE DE SAN PEDRO***

“Lo comían solamente al medio día, y a la media noche bebían una mazamorra que se llamaba tlacuilotli, que quiere decir mazamorra pintada...” Así contaba Fray Bernardino de Shagún refiriéndose al chile atole, la nutritiva bebida de origen prehispánico que en diversas regiones de Puebla se ha enriquecido con carnes y verduras convirtiéndose en una sopa espesa, aromatizada con hierba santa o epazote.

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 6.4          | 189.7           | 16.3                 | 5.5              | 12.1          | 18                | 46.4         |

**INGREDIENTES:** (12 personas)

#### **CALDO**

4 ½-5 tazas de agua  
4 cebollas, cortadas  
2 cabezas de ajo, partidas  
4 alones, limpios y lavados  
2 pollos cortados en piezas, limpios  
4-6 elotes cortados en trozos  
sal al gusto

#### **GUARNICIÓN**

15 calabacitas alargadas cortadas en ruedas, ligeramente cocidas en agua con sal  
1 kg. De zanahorias, peladas y cortadas en tiras, cocidas en agua con sal  
1 kg. De ejote, cortados por mitad y cocidos en agua con sal  
8 chiles anchos, desvenados, ligeramente tostados y remojados en agua  
4 chiles guajillos, desvenados  
6 dientes de ajo medianos, pelados  
½ kg. De masa de maíz fresca  
¾ taza de manteca o aceite  
sal al gusto  
1 ½ taza de hoja santa, picada finamente  
10 hojas santas, limpias.



## PREPARACIÓN

### CALDO

En una cacerola grande y abierta (tipo budinera) ponga el agua, las cebollas, las cabezas de ajo partidas y deje que hierva. Queme los alones y los pollo a fuego directo par poder limpiarlos y lávelos. Agregue al agua hirviendo con los elotes y la sal. Cocine los muslos y cuadriles durante 25 minutos, a los 30 retire las pechugas y continúe cocinando el resto durante 40 minutos mas. Desgrase el caldo cuando este hirviendo y pase todo a una cazuela grande.

### GUARNICIÓN

En una cacerola ponga a hervir agua con sal y cueza las calabacitas hasta que estén verdes lo mismo que los ejotes y las zanahorias; apártelas. Caliente un comal y ase los chiles hasta tostarlos (sin que se amarguen); cuando se estén cocinando aplánelos con una cuchara para que el calor los tueste ligeramente y no los queme. Páselos a un recipiente y cúbralos con agua. Déjelos reposar durante 30 minutos y muélalos junto con los ajos. Vierta el preparado al caldo y cocínelo durante 20 minutos. Mientras, trabaje la masa con un poco de agua, manteca y sal. Ámasela durante 5 minutos e incorpore la hoja santa picada. Ya lista, forme bolitas de 6 cm. Y aplástelas en el centro (a estas se les llama orejas u ombligos). Déjelas caer en el caldo preparado con el chile. Vuelva a sazonar; cuando empiece a espesar agregue las piezas de pollo, las verduras y las 10 hojas santas enteras. Cocine durante 15 minutos.

## PRESENTACIÓN

Pase el chile atole a una cazuela y sírvalo caliente y semi espeso. Acompañe con tortillitas recién hechas en el comal.





## MIXTECA POBLANA

### TEHUACAN

Proviene de los dos vocablos nahuas: teo, Dios; hua, posesivo; can, lugar; lo que significa lugar de los Dioses.

El municipio de Tehuacan se localiza en la parte sureste del estado de Puebla. Sus coordenada paralela 18° 22' 06'' y 18° 36' 12'' de latitud norte y los meridianos 97° 15' 24'' y 97° 37' 24'' occidental. Tiene una superficie de 390.36 km<sup>2</sup>, que lo ubica en el diesiochoavo lugar de los demás municipios del estado cuenta con 38 localidades, sobre saliendo la cabecera municipal, Santa María C, Cuayutepec y San Nocivas Tepetzintla.

El destino del maíz ha sido para las culturas mesoamericanas, el destino del hombre. Ha sido el origen de su sabiduría, la base del dialogo con su corazón; ha sido luz y fuego y el fuego, la fuerza y la grandeza de su alimento; ha sido igualmente su mas dúctil instrumento de dominio y de organización.

Así consta en los calendarios mas antiguos, los que nos hablan con las voces celestes y las palabras terrenas; así los relatan las leyendas y los mitos de nuestros mas lejanos antepasados.

Lo que alguna vez fue brazo de mar se convirtió en el valle milagroso de Tehuacan, fuente inagotable de aguas minerales y bondades hechas plantas; valle que simboliza la lucha del hombre por dominar a la tierra y hacer una perpetua alianza con la naturaleza.

Los cultos de fertilidad establecían sólidos lazos que hermanaban a los agricultores, llevándolos con el tiempo a la construcción de vasos comunicantes, canales y diques para desviar el agua de los ríos y conducirla a las tierras donde se necesitara. De esta manera, el maíz deja de ser Dios silvestre para convertirse en el Dios domesticado, por eso Tehuacan es el "Lugar que tiene Dioses".

El municipio pertenece a la cuenca de Papaloapan. Por su ubicación geográfica y extensión de corrientes de la Sierra Zongozotla, Zapotitlan, y del norte del valle de Tehuacan. De la Sierra de Zongolica recibe numerosos arroyos que bañan al este y noroeste; destaca el río que une al canal de Tehuacan y forma el río del mismo nombre.



Con la llegada de los Españoles, algunas costumbres se modificaron y siguieron otras nuevas como la de la matanza. En el mes de octubre, llegan trahumeantes de Oaxaca y Guerrero arreando a sus chivos para llevar a cabo la ceremonia que culmina a mediados del mes de Noviembre. Esta costumbre, introducida por los frailes dominicos, tomo características de los nativos popolocas quienes, aun hoy, inician la celebración con una danza ritual al son de chirrías, caracoles y teponaztles, cobijados por el humo del copal y los aromas del incienso.

Las fiestas populares de Tehuacán son el 6 de enero, con la comparsa de los Santos Reyes; del 1° al 15 de septiembre, la feria tradicional; octubre y noviembre “la matanza”, consiste en matar a los chivos para preparar la carne.

El tradicional sacrificio de los chivos se realiza en las exhaciendas -como la de la Huerta y la de San Lorenzo -y cada participante tiene un trabajo específico, ya que todo es material de uso: con la grasa fabrican jabón; con los cuernos botones, cachas de cuchillos, objetos decorativos; con la carne que secan al sol con sal de grano, preparan chito y, con los huesos, el por siempre popular mole de cadera con carne de chivo magra. Para eliminar la grasa y conseguir una carne apetitosa, los arrieros, durante la travesía, permiten beber al chivo solo el agua salitrosa de las montañas, indispensable para su sobrevivencia.

Concluida la matanza y la elaboración de productos, el chito se distribuye en muchos mercados de la entidad y donde mejor lo cocinan es en el “16 de marzo”, en el centro de Tehuacán; allí el trueque es todavía vegentye, los provechos de la tierra están a la vista y el comprador elige los ingredientes que necesita para sus guisos: ajos de Chilac; chiles costeño, cuiteco, de árbol, miahuatleco; sal de grano de Zapotitlán, agua mineral, alfalfa, caña, aguacate, cebolla, nogal, uva, membrillo, granada, zapote, pitahaya y biznagas encurtidas.

Por su ubicación, extensión y configuración, presenta una gran variedad de climas templados en la Sierra de Zapotitlán, hasta los templados de la Sierra de Zongolica, pasando el valle de Tehuacán.

Por la diversidad de clima que se tiene en el municipio de Tehuacán su clima se divide en:

- Clima templado subhúmedo con lluvias en verano; temperatura media anual en temperatura del mes mas frío entre menos de 3 y 18°C; por ciento de precipitación pluvial menor de 5.  
Se ubica en el extremo poniente, en la parte elevada de la Sierra de Zapotitlán.

- Clima templado subhúmedo con lluvias en verano; temperatura media anual, precipitación pluvial del mes más seco menor de 40 milímetros; el por ciento de precipitación respecto a la anual, es menor de 5; temperatura del mes más frío entre  $-3$  y  $18^{\circ}\text{C}$ ; Es el clima con estimaciones orientales de la Sierra de Zapotitlán, y las occidentales de la Sierra Zoológica.
- Clima semiseco cálido; precipitación en verano y escasas a lo largo del año por precipitación invernal con respecto a la anual, es menor de 5; invierno fresco; temperatura inferior a  $18^{\circ}\text{C}$ ; temperatura media anual entre  $18$  y  $22^{\circ}\text{C}$ ; Es el clima predominante en el valle de Tehuacán.
- Clima semiseco templado con lluvias en verano y escasa a lo largo del año; precipitaciones escasas a lo largo del año por ciento de precipitación invernal con respecto a la anual, es fresco; temperatura del mes más frío entre  $-3$  y  $18^{\circ}\text{C}$ ; y la del mes más caliente superior de 5; Es el clima que se presenta entre las zonas orientales del valle de Tehuacán, y en las primeras estimaciones de la Sierra Zoológica.

En Tehuacán, una vez a la semana se instala el tianguis de La Concepción, en el que la serenidad del silencio es parte de la vida cotidiana. Tanto aquí como en el mercado principal, la venta se inicia al alba y culmina a las 8 de la noche.

En los comederos, la gente disfruta de memelas con salsas de chile; de guasmole, molito de cadera con guajes frescos, asados y molidos; de barbacoa del día sábado; de mole mihuatlenco elaborado, al igual que las enchiladas de canasta, con chile seco de Miahuatlán. Para acompañar los platos, los comensales con suaves palmadas rítmicas, llaman a las “coapitas” para que traigan a sus mesas las tortillas recién hechas.

La coapita, originaria de Coapan, es figura indispensable en el paisaje del mercado, y arriba a Tehuacán para vender la excelencia de su lugar nativo: la tortilla.

Por esta zona se cría ganado vacuno, porcino y caprino pastoreo, así como su agricultura es una actividad de gran importancia, lográndose una producción de excelente calidad para el autoconsumo.



Entre sus alimentos principales, tenemos el tan famoso y conocido “mole de cadera”, ubre y chito de chivo preparada exquisitamente con una técnica peculiar; entre las bebidas que consumen aquí, esta la elaboración de mezcal y fabricación de aguas minerales.

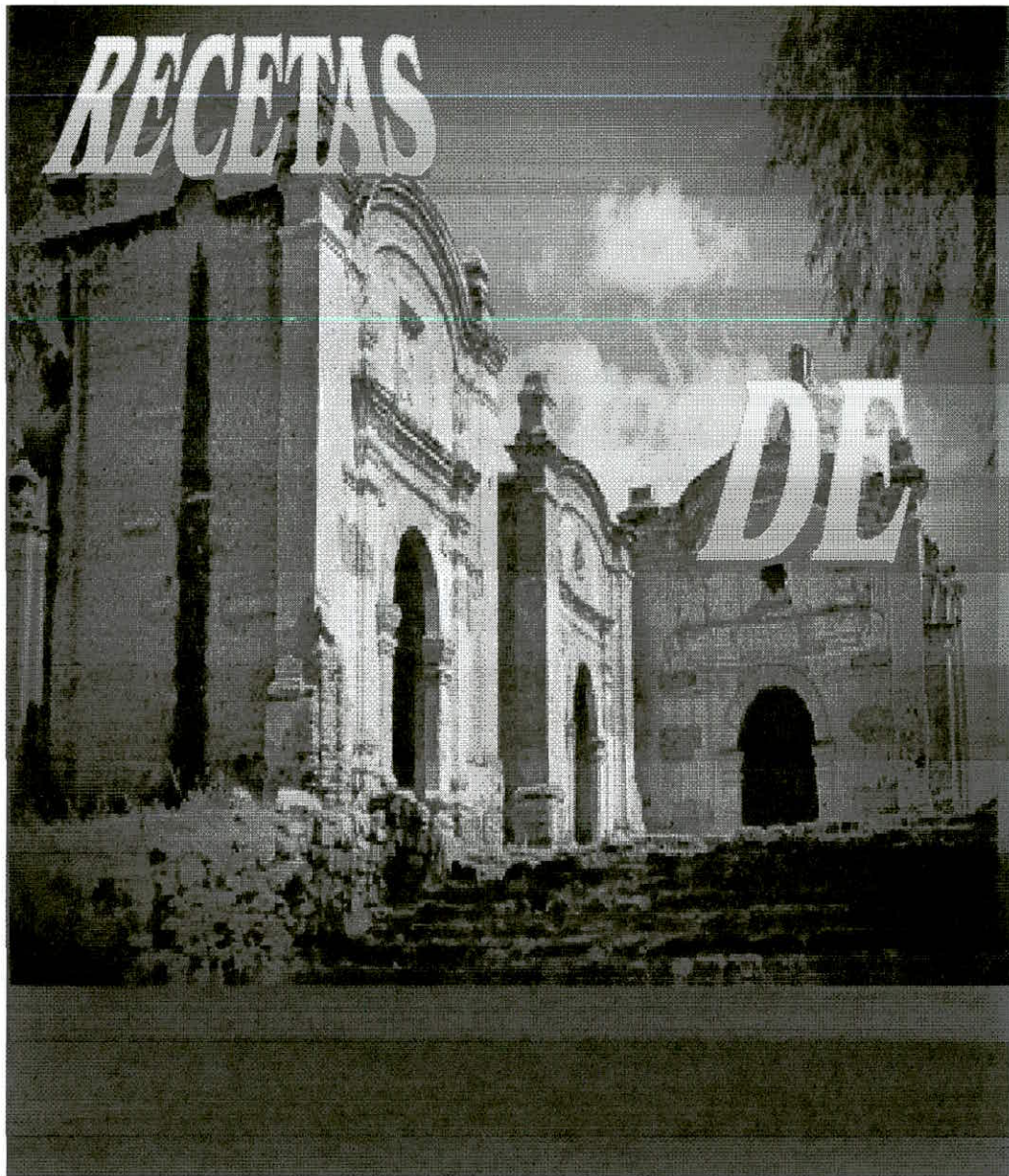
En el municipio de Tehuacán los grupos etnicos que existen como el mixteco, solían vestir los varones con el traje de charro y las damas con el espectacular vestido de China Poblana, aun algunas personas los utilizan para vestir así en fiestas patrias o algunas celebraciones especiales para ellos.

Dentro de lo que elaboran los ciudadanos de Tehuacán, esta la elaboración de objetos de plata, de diferente variedad como lo son joyas y objetos de decoración, también fabrican el ixtle.

La clasificación y uso del suelo en el municipio de Tehuacán se identifican a cinco grupos de suelos:

- Litosol: son suelos de menos de 10 centímetros de espesor sobre la roca o tepetate. Es el suelo predominante.
- Vertisol: suelos de textura arcillosa y pesada que se agrietan notablemente cuando se dificulta para su labranza, pero con manejo adecuado son aptos para una gran variedad de cultivos, sin embargo el riego es de mala calidad, pueden salinizarse o alcalinizarse. Su fertilidad es alta. Es el suelo de importancia; se presenta en una gran área del valle de Tehuacán.
- Rendzina: suelos de fertilidad en actividad agropecuarias; con cultivos de raíces que se encuentren. Se localizan en cinco áreas dispersas por todo el municipio; dos de estos presentan fase petrocalcica. Las otras tres áreas, se presentan en zonas montañosas y presentan fase litica.
- Fluvisol: son suelos de origen aluvial reciente, muy variables en su fertilidad, ya que los suelos fértiles dependen mas del clima que las características del suelo. Se localizan en áreas en las riveras del río Tehuacán y de un tributario proveniente de la Sierra Zongolica.





# TEHUACAN

## ***MOLE DE CADERAS***

De Extremadura, España, llegó la costumbre de la Mesta, que es el agrupamiento de los dueños de ganados mayores y menores. En Tehucán, los hacendados de las zonas aledañas, reunían a los chivos y los ponían en manos de los indígenas para que estos llevaran a cabo la matanza. Los productos de la faena eran vendidos o almacenados por los terratenientes, menos los huesos, que eran donados a los ejecutantes. En un principio, el mole de caderas consistía en agua, chile y huesos; con el tiempo se le agregó la carne de chivo magra, la cual se consigue haciendo que durante el trayecto, el animal beba sólo agua salitrosa de las montañas.

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 6.8          | 92.3            | 8.3                  | 2.2              | 6.9           | 0                 | 18           |

**INGREDIENTES:** ( 20 personas )

#### **CALDO**

26 tazas de agua  
4 cebollas, cortadas  
3 cabezas de ajo, partidas por mitad  
20 hojas de aguacate  
sal de grano al gusto  
2 juegos de espinazo y cadera, lavados y remojados en limón y sal y cortados en trozos.

#### **MOLE**

10 tazas de agua  
16 chiles guajillo, limpios  
18 chiles costeños, limpios  
8 chiles cuitecos o anchos, limpios  
1 ¼ kg. De tomate verde, pelado  
1 ¼ kg. De jitomate  
3 manojos de guajes tiernos, pelados y molidos  
½ taza de manteca o aceite  
3 manojos de cilantro  
1 kg. De ejote gordo o de habas frescas, cocidos en agua con sal  
sal al gusto.



## PREPARACIÓN

### CALDO

En una olla de barro, ponga el agua a hervir. Añada las cebollas, el ajo, las hojas de aguacate y un poco de sal. Cuando suelte el hervor incorpore el espinazo y los huesos de cadera. Tape la olla y cocine a fuego mediano durante 3 horas; vuelva a sazonar. Espume el caldo.

### MOLE

En una olla ponga el agua a hervir. Sobre un comal caliente ase ligeramente en un comal caliente los chiles guajillo, costeño y cuiteco; lávelos sin quitarles las semillas. Añada los chiles al agua hirviendo junto con los tomates verdes y los jitomates. Tape la olla y cocínelos a fuego lento hasta que estén suaves. Retire el chile, el tomate y el jitomate y muélalos en la licuadora con los guajes. En una cacerola ponga a calentar la manteca y fría el chile hasta que esté espeso. Sazone durante su cocción cuidando que no quede salado. En el caldo vierta el chile frito con los atados de cilantro; continúe su cocción durante 25 minutos. a la hora de servir, añada los ejotes cocidos y vuelva a sazonar.

## PRESENTACIÓN

Sirva el caldo con los huesos en palitos hondos, acompañado de lechuga, rabanitos, cebollitas y limón, con tortillas de Coapan.

### NOTA:

- Cuando no haya caderas, esta salsa se puede preparar con carne de carnero maciza, pápalo y ejotes.



## ***PESCADO AL CUITLACOCHÉ***

Camino de Tehuacán, se encuentra la población de Tepeji, “donde hay peñascos”, en la que se han descubierto fósiles de pescados, caracoles, conchas, flamingos. En el sur del Estado, la región donde nació el maíz, el mayor de los lujos es el cuitlachoche, “excrecencia dormida”, el hongo negro de la mazorca que merecidamente se ha transformado en la trufa mexicana.

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 10.2         | 774.8           | 14.1                 | 35.1             | 67.6          | 104.8             | 258.2        |

INGREDIENTES: ( 8 personas )

### **SALSA**

1/3 taza de aceite de oliva

80 grs. De mantequilla

6 dientes de ajo morados de Chilac

1 ½ cebolla, picada finamente

6 chiles poblanos miahuatlecos, asados, sudados, desvenados y picados

2 chiles huachinangos o chipotles, fritos y picados

¾ taza de pápalo o cilantro criollo o epazote, picado finamente

4 ½ tazas de caldo de pescado

sal de grano y pimienta al gusto.

### **PESCADO**

½ taza de aceite de oliva

160grs. De mantequilla, clarificada (es espuma)

6 dientes de ajo, pelados

1 lomo de hauchinango de 1 ¼ kg; rebanado a la mitad y cortado en sesgo en 8 postas

sal de grano molida

pimienta al gusto.

## PREPARACIÓN

### SALSA

En una cacerola ponga a calentar el aceite y la mantequilla. Acitrone los dientes de ajo con la cebolla hasta que estén transparentes. Agregue los chiles, el pápalo y la flor de calabaza; continúe su cocción hasta que empiece a espesar. Sazone con un poco de sal y añada el cuitlacoche. Cocínelo a fuego lento para que se empiece a ver el fondo del cazo; muélalo. Regrese el cuitlacoche molido a la cacerola e incorpore el caldo. Cocine hasta obtener una salsa semi espesa con textura.

### PESCADO

Precaliente el horno a 400°F-300°C. Precaliente 2 sartenes durante 10 minutos e incorpore en cada una, el aceite de oliva y la mantequilla; dore los dientestres de ajo y retírelos. Pase cada rebanada de pescado por la sal y la pimienta. Ase el pescado de un lado por 2 minutos y voltelo; durante su cocción rocíelo con la grasa retírelo con una espátula para que no se rompa. Pase las postas a unas charolas de horno y acomódelas. Deles un golpe de calor antes de servir.

## PRESENTACIÓN

En 8 platos individuales sirva la salsa dejando una capa semi gruesa. Acomode la pieza de pescados en el centro y sirva de inmediato, para conservar en el paladar de las personas que lo degusten, calor rico.

## ***CHILEATOLE EN VERDE***

Y qué manera mejor de agradecer a las deidades del cielo y de la tierra, que ofrendarles esta bebida que nace del liquido virgen de la mazorca, del vientre fértil de Xilonen, la de la constelación de los cabellos dorados.

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 16.5         | 278.2           | 279.2                | 7.5              | 2.9           | 0                 | 30.6         |

INGREDIENTES: ( 20 personas )

### **CHILEATOLE**

20 tazas de agua

1 cucharada de sal de grano

o al gusto

6 ramas de epazote

10 chiles serranos, molidos

6 hojas de calabacita tierna o espinaca, molida

14 elotes tiernos, desgranados y molidos

6 elotes cortados en trozos

7 elotes tiernos, desgranados.

### **GUARNICIÓN**

4 chiles serranos, molidos

½ taza de epazote, molido

sal al gusto

40 hojitas de epazote

chile piquín molido, al gusto

10 limones, partidos.



## PREPARACIÓN

En una olla panzona o para atole ponga el agua a hervir con sal y epazote. Muela en el metate o licuadora el chile y las hojas de calbacitas con un poco del agua hervida. Mientras, triture los elotes con otro poco de agua hasta dejar una leche bien molida (dele 2 ó 3 pasadas). Pase el elote molido y mezclado con la pasta del chile, a la olla del agua hirviendo. Déjelo caer poco a poco para que no se formen grumos y mueva constantemente en círculo hasta incorporar todo. Vuelva a sazonar. En otra cacerola con poco agua y sal cocine los elotes en trozos y los desgranados durante 15 minutos. Una vez que se sientan suaves, agréguelos al chileatole y continúe la cocción a fuego lento por 20 minutos. En caso que quede compacto vierta otro poco de agua.

## PRESENTACIÓN

Pase el chileatole en la olla y métala en un tenate para que resguarde el calor. Al servir, añada el resto del chile molido con epazote. Sirva bien caliente y acompañe con el chile piquín y limones.

### NOTA:

- Se podrá hacer con caldo de pollo, pollo deshebrado y chile poblano.

## ***DULCE DE PIÑÓN Y ACITRON DEL SUR DE PUEBLA***

La dulcería poblana constituye uno de los pilares de la repostería del Estado. En la región de Chilac y Tehuacán abunda el más preciado de los productos de la zona desértica, el piñón, que se come hervido con sal o se prepare en dulce combinado con el acitrón, el tallo confitado de la biznaga, que ayuda a eliminar los minerales del organismo.

### **VALOR NUTRICIONAL**

| <b>Fibra</b> | <b>Calorías</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b> | <b>Colesterol</b> | <b>Sodio</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 3.9          | 1040.7          | 118.7                | 22.8             | 59.1          | 51.4              | 186          |

### **INGREDIENTES: ( 8 personas )**

8 tazas de leche, hervida  
2 rajas de canela  
1 pizca de bicarbonato  
24 yemas, batidas  
2 ¼ tazas de azúcar  
4 cucharadas de maicena disuelta en ½ taza de leche hervida  
300 grs. De almendras peladas, remojadas y molidas  
300 grs. De piñón, molido  
1 taza de acitrón, picado finamente  
¾ taza de azúcar  
1 ½ cucharada de canela molida  
60 grs. De mantequilla  
10 almendras peladas y ligeramente tostadas  
2 cucharadas de piñones.

## PREPARACION

Ponga a hervir en una cacerola la leche junto con la canela y la pizca de bicarbonato; déjela que de tres hervores; retírela de la lumbre y enfríela. Bata las yemas hasta que tomen un color amarillo claro; añada poco a poco el azúcar y continúe batiéndola hasta que se incorpore toda. Agregue la maicena disuelta; vierta la leche a las yemas; revuélvala y cuélela; pásela a otro recipiente; cocine a fuego lento, sin dejar de mover, hasta que empiece a espesar. Pruébela para ver si esta suficientemente dulce ( si no, añada un poco mas de azúcar); incorpore las almendra, los piñones y el acitron; continúe su cocción hasta que se vea el fondo del cazo ( o sea que se separe). Recaliente el horno a 400°F-300°C durante 30 minutos. Vacíe el postre en un platon hondo de barro. Salpíquelo con  $\frac{3}{4}$  taza de azúcar, la canela molida y los trocitos de mantequilla. Meta el dulce en la parte baja del horno durante 5 minutos. Caliente una plancha de hierro antigua y tómelala con trapo; planche el postre, o sea sostengalea ligeramente  $\frac{1}{2}$  cm. Arriba de él, para que se caramelice. Limpie y vuélvala a calentar para repetir el procedimiento.

## PRESENTACIÓN

Adorne el postre con las almendras tostadas alrededor y al centro coloque los piñones en montoncito.



# **CONCLUSIONES**



## **CONCLUSIONES**

La gastronomía como parte de la cultura es una mezcla que evoluciona y transforma junto con la historia. La historia gastronómica de las regiones de Puebla está altamente influida por las comunidades religiosas, aunque en principio tiene como base la alimentación prehispánica.

De aquí que una sociedad que creó en un principio una alimentación que los primeros fundadores tomaron como esencialmente española fue matizando e integrando los guisos prehispánicos.

Durante todo este tiempo se integró tan perfectamente que no se puede distinguir en qué punto dejó de ser esencialmente prehispánica o esencialmente española para formar la Gastronomía Poblana.

Una parte muy importante en esta unión fueron las comunidades de monjas y sacerdotes que al estar repartidos dentro del territorio poblano, conjuntaron los diferentes productos e ingredientes de la diversidad geográfica del Estado de Puebla. Muchos de los platillos más representativos para el Estado, fueron inventados y elaborados en los conventos, donde se encargaban de mezclar una gran variedad de ingredientes y así obtener deliciosos manjares para complacer a personajes importantes de esos días; uno de los resultados de estas aventuras gastronómicas son Los Chiles en Nogada.

Después de todo este estudio, nos damos cuenta de la gran riqueza que proporciona este Estado a nuestro país; la diversidad poblana entre sus regiones, sus climas, sus ingredientes y sus diferencias etnológicas no formaron un obstáculo para integrar todos estos matices en un sólo resultado, por el contrario cada evento de diversidad aumentó la riqueza de su cultura y por consiguiente enalteció su gastronomía.

Todo el tesoro que representa el Estado de Puebla para los mexicanos, es resultado de un gran esfuerzo y sufrimiento que vivieron nuestros antepasados, reforzándose con influencias europeas que con sus aportaciones y con el gran ingenio de los indígenas y más tarde de las monjas, conjuntaron una exquisita cocina mexicana.

✓

Puebla, a pesar de tener una de las cocinas más ricas mexicanas, no sería justo ubicarla en un número, sino tomarla como un ingrediente que sazona la totalidad de la gastronomía que como mexicanos podemos disfrutar.

Para el logro de este objetivo visitamos un sin número de bibliotecas para consultar los libros y revistas relacionados con el estado de Puebla, con su historia, con su cultura y sobre todo con su gastronomía.

También tuvimos la oportunidad de estar en la ciudad de Puebla y conocer los conventos como el de Santa Rosa por ejemplo y poder estar dentro de una antigua cocina poblana, donde fueron inventados, por monjas, exquisitos platillos.

Esperamos que con esta investigación, todos los interesados en nuestra cocina mexicana, donde se recopiló no toda la información pero si la más importante, tengan una puerta más para abrirla y entrar en una maravillosa historia gastronómica como lo es "PUEBLA, la cocina de los Ángeles".



**La Sierra Magica**

Eduardo Merlo J.  
Dirección de Turismo  
Del Estado de Puebla 1995.

**La Cocina de Los Angeles**

Patricia Quintana  
Primera edición 1992.

**La Identidad Olvidada**

Jesus Contreras Hernández  
Primera edición 1991.

**Directorio Nacional Gastronomico**

Secretaria de Turismo

**Manual de Información Turistica del Estado de Puebla**

Sectur.

**Jilguero**

Comida Poblana

**Atlas Cultural de México**

Avila H. Dolores

**Enciclopedia Nuestro México**

Dempla S, A.

**INTERNET**

<http://www.serpul.com/puebla/introdu.htm>

<http://www.serpul.com/puebla/mapapu.htm>

<http://www.serpul.com/puebla/artes.htm>

<http://www.serpul.com/puebla/cocina.htm>

<http://www.serpul.com/puebla/mole.htm>

<http://www.serpul.com/puebla/pipian.htm>

<http://www.serpul.com/puebla/dulces.htm>

<http://www.serpol.com/puebla/introdu.htm>

<http://148.228.153.10/homepage/spanish/buap/municipios/m132.htm>

<http://148.228.153.10/homepage/spanish/buap/municipios/m208.htm>

<http://148.228.153.10/homepage/spanish/buap/municipios/m174.htm>

<http://148.228.153.10/homepage/spanish/municipios/m156.htm>

### **Investigación de campo en:**

Ciudad de Puebla

Zacatlán

Teziutlán

San Martín Texmelucan

Tehuacán