

# Cocina Mexicana Básica ASIGNATURA 2.5



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario

# OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA



1. Al finalizar este tema y subtemas del capítulo 2.5 del Técnico Superior Universitario, en la especialidad de Chef de Cocina Internacional, el alumno será capaz de:



2. Conocer los principios básicos de la cocina mexicana y sus vitales ingredientes .



3. Identificar los diferentes ingredientes y su método de elaboración de los antojitos mexicanos.



4. Conocer la mayoría de las variantes empleadas en la elaboración de tamales y sus ingredientes.



5. Identificar las sopas, caldos y demás preparaciones utilizadas en la cocina mexicana.



6. Reconocer la importancia y usos de los diferentes productos cárnicos y del mar en la cocina.



7. Valorar la importancia de los moles en la gastronomía mexicana y sus elaboraciones.

# PLAN DE ESTUDIOS

1er SEMESTRE

## ASIGNATURA 2.5

### TEMA 1: PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA COCINA MEXICANA

- 2.5.1 La clasificación y elaboración de las salsas.
- 2.5.2 Los antojitos, flautas, gorditas, quesadillas, picadas, sopes.
- 2.5.3 Elaboración de los tamales en sus diferentes formas.

### TEMA 2: SOPAS Y GUARNICIONES

- 2.5.4 Las sopas, caldos, crema y consomé.
- 2.5.5 Las verduras como guarnición.

### TEMA 3: USO DE CÁRNICOS COMO PLATILLO PRINCIPAL

- 2.5.6 Los principales platillos de aves, cocciones y presentaciones.
- 2.5.7 Los principales platillos carne de res, cocciones y presentaciones.
- 2.5.8 Los principales platillos carne de cerdo, cocciones y presentaciones.

### TEMA 4: LOS MOLES Y SUS VARIANTES

- 2.5.9 Los pucheros y moles de las diferentes regiones de México.

### TEMA 5: PRODUCTOS DE MAR

- 2.5.10 Los mariscos y pescados, cocciones y presentaciones.



## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

COCINA MEXICANA BASICA 2.5

CLASE # 1

Principios Básicos de la Cocina Mexicana.

Utensilios de cocina mexicana herencia ancestral





## PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA COCINA MEXICANA

### Introducción

Reconocido en el mundo por su rica tradición gastronómica, México es un país que ofrece una gran variedad de platillos y bebidas hechos con un sinfín de ingredientes que, por su sabor, olor, textura, y presentación, pueden cautivar hasta el paladar más exigente, situándolo como un destino primordial en la ruta de la cocina internacional.

No existe un concepto único de «cocina mexicana», ya que, aunque se mantienen ciertos ingredientes y tendencias comunes entre la diversidad se establecen diferencias de región en región, y cada estado mexicano posee sus propias recetas y tradiciones culinarias. Existen ciertas obras de la gastronomía local que se han extendido por regiones más extensas o incluso a nivel nacional. Este es el caso de platillos como la cochinita pibil (yucateca), el mole poblano, el pozole (identificado con Sinaloa, Jalisco y Guerrero), el cabrito (coahuilense de origen y atribuido a orígenes nuevoleonese) y así por el estilo, con una lista inacabable.



Por todo lo anterior, siempre es mejor definir a la gastronomía mexicana en plural, como las «gastronomías de México». De entre ellas, sobresalen algunas por su riqueza y difusión, pero la relación de las principales tradiciones gastronómicas del país depende de cada gusto. Este conjunto inmenso de cocinas regionales bien diferenciadas se caracteriza todas ellas por un componente indígena básico en sus ingredientes y formas de preparación de los alimentos. Con mucho jitomate y cebolla morada.



Pero la gastronomía mexicana no sólo está constituida por sus platillos tradicionales. En las últimas décadas ha florecido un movimiento que se ha dado en llamar Nueva cocina mexicana, que retoma las recetas, técnicas e ingredientes nacionales y los combina con los propios de la alta cocina internacional.

Recientemente, los mexicanos solicitaron a la UNESCO que la gastronomía mexicana se convirtiera en Patrimonio Cultural de la Humanidad. Sin embargo, la organización internacional rechazó la candidatura al encontrar que no estaba suficientemente sustentada.



**COCINA MEXICANA**

## UTENSILIOS DE COCINA MEXICANA HERENCIA ANCESTRAL



Nuestra rica comida es resultado de una mezcla de sabores y estilos culinarios, pero sin duda sus raíces prehispánicas se sienten y saborean en nuestros platillos que son apreciados por nacionales y extranjeros, para muestra basta con adentrarse a alguna cocina mexicana y observar que en ellas todavía se usan ingredientes y también utensilios heredados de nuestras culturas ancestrales.

Esta vez precisamente echaremos un vistazo a esas herramientas que están presentes aún en las modernas cocinas mexicanas.



## MOLCAJETE

Si bien por todo el mundo hay muestras de morteros, como los empleados por los antiguos egipcios, el molcajete no se parece a ninguno de ellos, debido a su especial forma y a que está elaborado en piedra, aunque también los hay de barro, características que lo hacen único y muy mexicano por su origen prehispánico. Una salsa hecha en uno de estos es un gusto que nadie debe dejar de probar.



## EL METATE

Con su respectivo *metlapilli* o “hijo de metate”, otro utensilio netamente mexicano, su principal uso es en la realización de masa de maíz. ¿Pero se sigue utilizando?... ¡Claro! Muchos hogares todavía lo emplean para hacer el mole de forma tradicional. Y es que un mole hecho con metate es un manjar digno de dioses.

## EL MOLINO



“Bate que bate de chocolate...” y con un **molinillo** queda mejor y espumoso. Este singular utensilio se remonta a tiempos aztecas, época en la que se usaba para elaborar la bebida para los gobernantes. Su uso se difundió durante la Colonia y desde entonces es un ícono de la gastronomía mexicana.

## CHIQUIGÜITE



De seguro que en todas las casas donde se comen tortillas hay un **chiquigüite**. Si, un chiquigüite, que no es otra cosa que una de esas lindas canastas de fibras naturales adornados con colores patrios o muy mexicanos y que se ven en todas la ferias y tianguis



## TORTILLADORA

Ya que estamos hablando de tortillas, hechas de maíz por supuesto, ¿qué tal hacerlas nosotras mismas? Una tarea que no requiere de mucho, tan sólo un poco de masa, una buena tortilladora manual (si quieres hacerlas más rápido y bien redonditas), además de muchas ganas de disfrutar lo hecho en casa.



En un principio estas tortilladora se hacían de madera, ahora las hay de metal y son un clásico que no debe faltar para hacer más sabrosas las taquizas con los amigos y la familia.



## COMAL

Para calentar o cocer las tortillas no puede faltar un buen comal, que hoy son más comunes los de metal, pero antiguamente todos eran de barro y tenían más la forma de una olla de poca profundidad, aunque con el paso del tiempo se fueron haciendo más planos; todavía se usan en muchos pueblos del país, como en Oaxaca en donde se puede ver a las mujeres echar esas enormes tortillas conocidas como blandas cuando son suaves, o tlayudas cuando son doraditas.



COCINA  
MEXICANA BASICA 2.5  
CLASE # 1

VIDEO

---

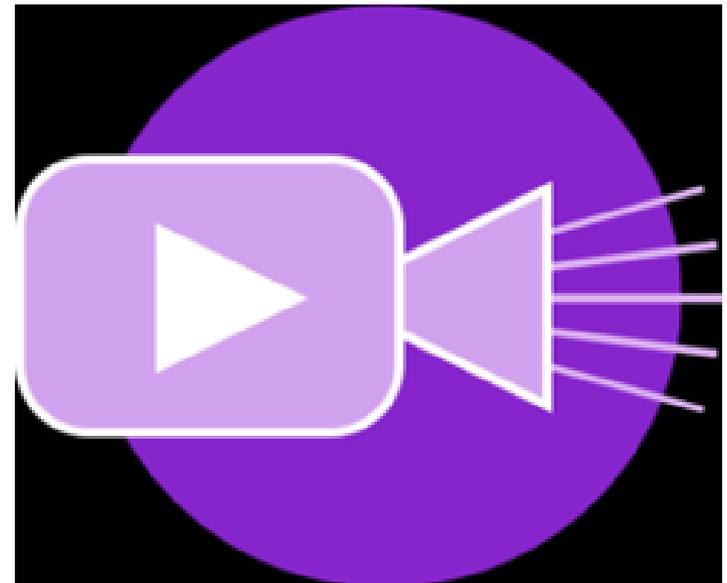
Utensilios en la cocina mexicana

Principios básicos de la cocina mexicana.



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario





## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

COCINA MEXICANA BASICA 2.5

CLASE # 2

Ingredientes e insumos de la  
cocina mexicana.





## INGREDIENTES E INSUMOS DE LA COCINA MEXICANA

La cocina patrimonio Inmaterial de la Humanidad desde el año 2010 según UNESCO, es conocida en el mundo entero por sus colores, sabores y olores. Pero sin duda eso es posible gracias a sus famosos y diferentes ingredientes. Así que presta atención, porque te contaremos un poco más sobre ellos y su importancia para las diversas preparaciones.

El origen de la comida mexicana está en la tierra, de ella se extrae el maíz, el chile y todos los productos que con el paso del tiempo se han ido sumando, como el cacao, calabaza, aguacate, entre otros. Cabe señalar también que con la conquista de México se fueron introduciendo nuevos elementos como la carne y que finalmente, con la independencia del país, se produjo una revolución de la comida rápida.

Si quieres saber cuáles son los principales ingredientes, entonces no dejes de leer, porque te lo contamos a continuación:





## MAÍZ

Es indiscutible la importancia del maíz como base de la mayor parte de las cocinas mexicanas. Es bien sabido que la sociedad siempre ha buscado consumir maíz cultivado en México, así que es el cereal más sembrado en toda la República.

En el país se cultivan más de cuarenta y dos especies diferentes de maíz. A su vez, cada uno de estos tipos de maíz presenta diversas variedades, cuyo número es de aproximadamente de más de tres mil, según el Centro Internacional de mejoramiento de maíz y trigo.



Aunque algunas de las evidencias más antiguas del cultivo del maíz sugieren que su domesticación se produjo en varios focos al mismo tiempo, es probable que este proceso estuviera ligado a los pueblos de habla otomangueana.

Sea como sea, el maíz sigue siendo la base de la mayoría de las cocinas mexicanas, quedando exceptuadas algunas tradiciones gastronómicas del norte de México, donde el maíz disputa al trigo el lugar como cereal básico.



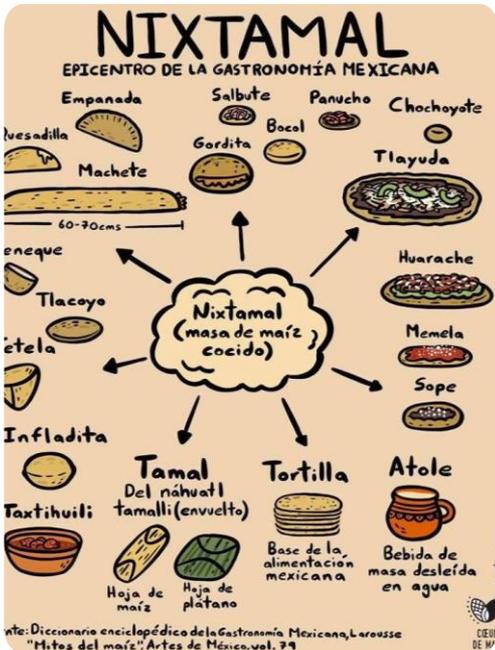


La forma principal en que se consume el maíz en México es la tortilla, pero es un insumo igualmente necesario para la preparación de casi todos los géneros de tamales, atoles y antojitos.

Hay que añadir que el maíz que se emplea para las tortillas es maíz maduro y seco, pero que también se consume maduro y fresco (elote) o bien, tierno y fresco (xilote). La tortilla es utilizada en la mayoría de los platillos principalmente, en tostadas, quesadillas, tacos, chalupas, gorditas, picaditas, y gran variedad de antojitos mexicanos, una principal forma de utilizar la tortilla es en las chalupas las cuales son tortillas grandes y de un grosor muy delgado, su preparación es fácil.

Los ingredientes son: el asiento, fréjoles, lechuga, cecina, longaniza, carne enchilada, (cualquiera de las tres últimas), quesillo o queso Oaxaca, crema, salsa verde o roja, al final se doblan

como una quesadilla. Este platillo realizado principalmente de maíz convertido en tortilla grande lo encontramos en el bello estado de Oaxaca, A si como este y muchos platillos mexicanos nos distingue como un gran país rico en cultura, tradiciones y por su rica comida.



# CHILE

## EL CHILE EN MÉXICO

CULTURAS PREHISPÁNICAS, COMO LA MEXICA, TEOTIHUACANA Y ZAPOTECA INMORTALIZARON LA IMAGEN DEL CHILE EN CÓDICES.



1 La palabra chile deriva del vocablo nahua "chilli".

2 El 90% de los platillos tradicionales mexicanos llevan este ingrediente, según el INAH.

3 El chile más consumido en México es el jalapeño.

4 El placer que produce se debe a la liberación de dopaminas.

5 El chile más picante que se cultiva en territorio nacional es el habanero.

6 México produce aproximadamente 50 tipos de chiles.



El Chile es uno de los ingredientes más representativos de la gastronomía mexicana y un fruto asociado indiscutiblemente a la identidad nacional, sus orígenes se remontan según algunos historiadores a fechas tan lejanas como el 6000 antes de nuestra era y según las más recientes investigaciones su domesticación no fue un hecho atribuible a una sola cultura y en un solo momento, se dio a lo largo de la región conocida como Mesoamérica en diferentes etapas, su conocimiento y uso está registrado en los códices en donde se menciona también como medicina ritual pues sanaba algunos de los aspectos relacionados con la salud del alma, ahuyentaba a los malos espíritus y rectificaba las actitudes de los niños malcriados ambas cosas por medio de su humo.

### Nativos silvestres

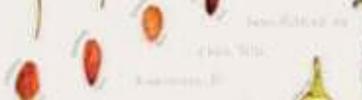
*Capsicum annuum* var. *gibberatum*



*Chiloteño Verde*  
*Chiloteño Rojo*  
*Naranja Rojo*  
*Chiloteño Negro*



*Chiloteño Negro*  
*Chiloteño Negro con Ancho*  
*Chiloteño Negro con Ancho*



*Chiloteño Verde*  
*Chiloteño Verde*



*Chiloteño Verde*  
*Chiloteño Verde*



*Chiloteño Verde*  
*Chiloteño Verde*



*Chiloteño Verde*  
*Chiloteño Verde*



*Chiloteño Verde*  
*Chiloteño Verde*



*Chiloteño Verde*  
*Chiloteño Verde*

# CHILES DE MÉXICO

El chile es uno de los productos agrícolas que se han desarrollado intensamente y debido a las técnicas modernas, existen en México más variedades de chiles que en cualquier otro país del mundo. Existen más de 300 variedades de chiles que se cultivan en México desde hace aproximadamente 8,000 años. Existen más de 300 variedades de chiles que se cultivan en México desde hace aproximadamente 8,000 años.

### Nativos domesticados

*Capsicum annuum* var. *annuum*



La palabra **chile** surge del nombre de un árbol que crece en las montañas de México, Guatemala y Perú. Se dice que el nombre proviene de un árbol que crece en las montañas de México, Guatemala y Perú. Se dice que el nombre proviene de un árbol que crece en las montañas de México, Guatemala y Perú.

El grupo de los chiles incluye alrededor de **30 especies**, todas originarias del continente americano. Son nativos y cultivados por los pueblos de México y América Central y del Sur. El grupo de los chiles incluye alrededor de 30 especies, todas originarias del continente americano.

También existen los pimientos y calabacines. *Capsicum annuum* var. *gibberatum* son los calabacines. También existen los pimientos y calabacines. *Capsicum annuum* var. *gibberatum* son los calabacines.

El consumo de chiles en el mundo sigue creciendo y se estima que en el año 2010 se consumieron más de 100,000 toneladas de chiles en el mundo. El consumo de chiles en el mundo sigue creciendo y se estima que en el año 2010 se consumieron más de 100,000 toneladas de chiles en el mundo.

### Introducidos

*Capsicum annuum*



*Capsicum pubescens*

*Chiloteño Verde*

*Chiloteño Rojo*

*Chiloteño Negro*



Entre los rasgos que identifican a una cultura, la comida es uno de los principales.

No sólo determina buena parte de las estrategias productivas y se encuentra en la base de cualquier sistema económico, sino que contiene en sus ingredientes, sabores, colores y olores, una manera determinada de obtener las energías necesarias para el diario transcurrir, además de una especie de memoria gustosa de lo que ha sido la vida.

En la comida se reproducen cotidianamente pautas culturales que no sólo nos identifican con una tierra o un grupo, también nos transmiten un modo de asociarse con la naturaleza que nos brinda el sustento diario y nos enseña modos de relacionarnos con los otros.

El chile ha condimentado la mesa de los mexicanos desde hace milenios, crece a nuestra vera sin mayor problema y cada mercado nos ofrece la variedad deseada en todo momento. Prácticamente no hay comida mexicana, sin chile.

**#TEMADEL DIA**

## CHILE, EL PICOR SAGRADO DE MÉXICO

Es una de las principales especias que da sabor a los alimentos y a la cultura de la sociedad mexicana

**LOS PICOSOS**

1  Habanero	2  Piquin	3  Tabasco y manzano	4  Pimiento campanilla
5  De árbol	6  Serrano	7  Jalapeño	8  Cascabel
9  Ancho y pasilla	10  Pimientos	<p><b>APORTACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitaminas A, C, B6</li> <li>• Efectos anticancerígenos</li> <li>• Analgésicos</li> <li>• Antioxidantes</li> <li>• Antiinflamatorios</li> <li>• Antimicrobianos</li> </ul>	

# LOS CHILES DE MAYOR USO EN COMIDAS MEXICANAS

## NOMBRE EN FRESCO

Mirasol o puya  
Jalapeño o cuaresmeño  
Poblano  
Chile de árbol  
Chilaca  
Güero  
Serrano  
Habanero

## NOMBRE EN SECO

Guajillo  
Chipotle  
Ancho o mulato  
Chile de árbol  
Pasilla  
Chilhuacle  
Serrano  
Cascabel

## CHILES SECOS



## CHILES FRESCOS



## EL FRIJOL



Ingredientes básicos de la comida mexicana. En México existen cerca de 70 variedades de

Frijol que se distribuyen en 7 grupos: *Negros, Amarillos, Blancos, Morados, Bayos, Pintos, Moteados.*

Al igual que el maíz, el frijol era originalmente una planta silvestre; fue "domesticada" por el hombre mesoamericano desde tiempos inmemoriales. Hoy se consumen en nuestro país más de 50 diferentes variedades, desde blancas alubias de varios tamaños, hasta frijoles negros clasificados como Jamapa, Arriaga, Querétaro, San Luis y Zacatecas.







Entre ambos extremos de color hay, por supuesto, numerosas variedades claras: fríjol azufrado, berrendo, bayo rata, bayo Río Grande, canario, flor de mayo y flor de junio, garbancillo, manzano, mayocoba, ojo de cabra, peruano, pinto, rosa de castilla, rosita, sangre de toro y satevó, entre otras muchas.



"Fríjol: la leguminosa cotidiana" no como una alegoría, sino como un hecho absolutamente real; aparece en las mesas de los mexicanos a diario, con frecuencia tres veces al día y, como el maíz, su consumo por persona aumenta en razón inversa al estrato socioeconómico del consumidor.



El fríjol está presente en la mayoría de los antojitos mexicanos, desde los salbutes y los panuchos de Yucatán, hasta las coyotas y las burritas de Sonora, pasando por los sopes, garnachas, tlacoyos, pellizcadas y por supuesto las enfrijoladas de todo el país.

# TIPOS DE FRIJOL

Debido a su alta disponibilidad, su bajo costo y su tradición cultural tanto a nivel nacional como regional, **en México se cultivan cerca de 70 variedades de frijol que se distribuyen en cuatro grupos:**



## LAS VARIEDADES MÁS COMUNES DE FRIJOL SON:

### ZACATECAS

- BAYO
- AZUFEADO
- CANARIO
- FLOR DE MAYO
- FLOR DE JUNIO
- GARBANCILLO
- NEGRO NAYARIT

### SINALOA

- MAYOCOBA
- PERUANO

### JALISCO

- BAYO BERRENDO

### GUERRERO

- CACAHUATE

### VERACRUZ

- NEGRO VERACRUZ

### NAYARIT

- NEGRO

### CHIHUAHUA

- PINTO



COCINA  
MEXICANA BASICA  
2.5  
CLASE # 2

VIDEO

---

Ingredientes para una historia. La  
cocina mexicana

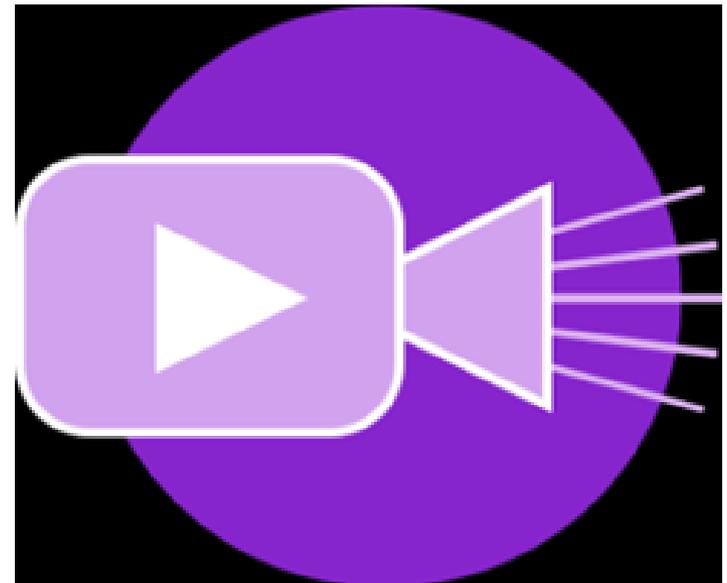


**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario

---

---





## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

### COCINA MEXICANA BASICA 2.5

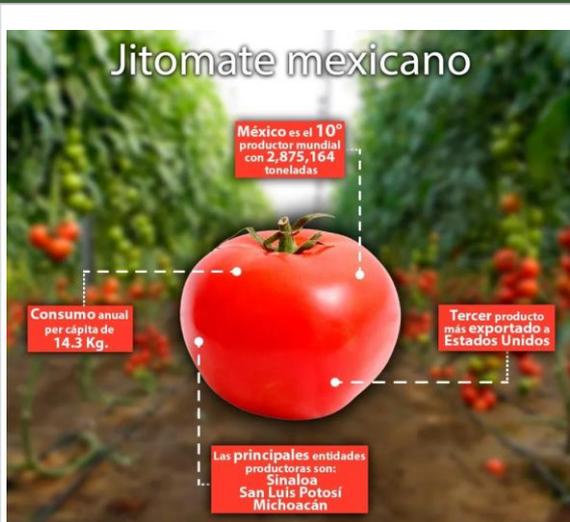
#### CLASE # 3

Tomate usos en la cocina mexicana  
tomate verde, calabaza.

Cereales, arroz, nopal, hortalizas y  
leguminosas.



## EL TOMATE



Lo que en el resto del mundo hispanoparlante se conoce simplemente como tomate rojo, en mucho del centro y el sur de México se llama jitomate. El término tiene sus orígenes en el idioma náhuatl y este alimento es nativo del Continente Americano, aunque aún no se determina si se cultivó por primera vez en lo que ahora es el Perú o en tierras mexicanas.

El tomate rojo o jitomate es un elemento clave de la cocina mexicana cotidiana, tanto como ingrediente principal como componente secundario. Con el se elaboran guisos, caldos, ensaladas y salsas crudas y cocidas.

Casi siempre se utiliza en México en su estado fresco natural. Artículo importante de ingresos para México, el jitomate se exporta tanto en su forma fresca como envasado a otros países, algunos de los cuales no cuentan con una fuente propia de hortalizas frescas durante todos los meses del año.





Artículo importante de ingresos para México, el jitomate se exporta tanto en su forma fresca como envasado a otros países, algunos de los cuales no cuentan con una fuente propia de hortalizas frescas durante todos los meses del año.

### TIPOS DE TOMATE MÁS COMERCIALES

LOS MÁS POPULARES

cherry/cereza    saladette/roma    pera    beef/bola

**OTROS TIPOS**

- Cocktail
- Liso
- Marmande
- Moneymaker
- Muchamiel
- Pometa
- Ramillete
- San Marzano
- Vemone



**En México se destinan 52,000 ha para la producción de tomate**

La producción está distribuida en todo el país.

## TÉCNICA CULINARIA DEL JITOMATE

Se utiliza crudo sobre todo en ensaladas, antojitos y tortas. Cuando va a servirse crudo, es conveniente quitarle la piel, ya que ésta puede resultar molesta para algunos, además de que en ocasiones los pellejitos dan mal aspecto.

Para ello los jitomates deben ser introducidos en agua hirviendo, tan sólo unos segundos, procedimiento por el cual se desprende la piel fácilmente sin maltratar el fruto. También es aconsejable suprimir las pepitas al chorro del agua, sobre todo, si se sirve crudo, cortado en rebanadas o gajos.



El jitomate es muy útil como ingrediente en recaudos, salsas y guisados, para los cuales muchas veces se asa o se hierva. En ambos casos, el jitomate deberá ablandarse por completo, ya que, si su centro queda duro, permanecerá el sabor crudo.

Si el jitomate resulta demasiado ácido, esto puede corregirse agregando unos granitos de azúcar.

La diferencia entre tomate y jitomate divide forzosamente a los lingüistas. En la práctica tomate o jitomate son sinónimos.



## EL TOMATE VERDE

Especie de fruto endémico de México. El fruto crece rodeado del cáliz de la flor, y es pequeño y de color verde.

Se emplea en muchas salsas cruda o cocida de la cocina mexicana tradicional, guisados, enchiladas, sopas, arroz y guarnición .No debe confundirse con los jitomates verdes, es decir, sin madurar, ya que éstos no son comestibles y pueden llegar a ser tóxicos.

El tomate verde es conocido también como tomatillo, tomate de cáscara, tomate de fresadilla, tomate milpero o miltomate.



## LA CALABAZA

La calabaza es un alimento tan fundamental que figura, junto con el frijol y el maíz, como una de las "tres hermanas" de la dieta mexicana tradicional.

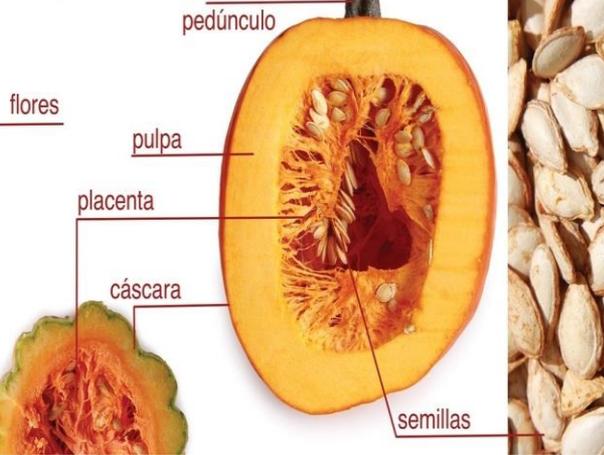
Variedades:

Existen muchas especies de calabaza, pero para efectos prácticos se dividen fácilmente en dos clases: las de cáscara suave (que a veces se conocen como calabaza de verano) y las de cáscara dura (llamadas de invierno porque se cosechan más maduras y son fáciles de conservar durante algunos meses). Son de tamaño muy variable, desde las calabacitas chicas y tiernas del tamaño de un huevo hasta las gigantescas ganadoras de concurso de cientos de kilos. Son de color amarillo, verde y anaranjado en su mayoría, aunque también las hay blancas, rojas y grises. Pueden ser alargadas y delgadas, esféricas o de forma irregular.





arqueología  
MEXICANA



Calabaza  
pipiana



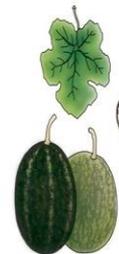
Calabaza



Calabaza  
de Castilla

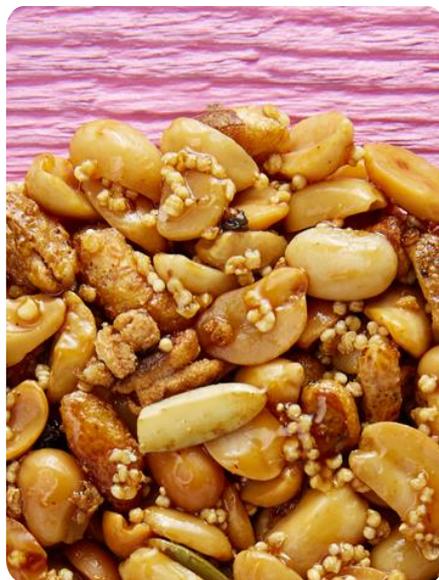
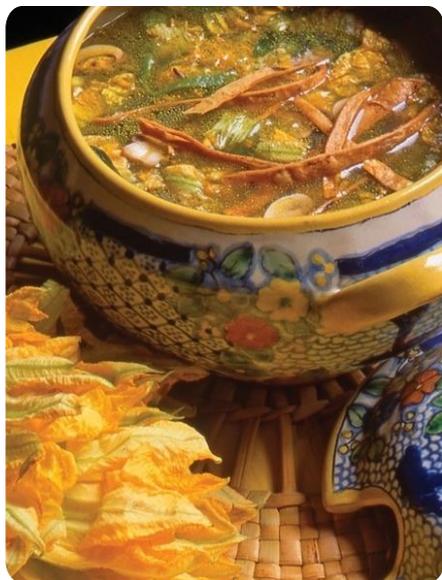


Chilacayote



Calabazas  
mexicanas

arqueología  
MEXICANA



En la comida mexicana se emplean principalmente dos tipos: la calabacita (sea de bola o alargada), de color verde claro por fuera y blanco por dentro; y la calabaza de Castilla que es más grande (generalmente pesa varios kilos) de cáscara dura, color café por fuera y anaranjado o amarillo por dentro. Varios otros tipos, como la calabaza k'uum y la calabaza espagueti, se consumen regionalmente.

También se acostumbra a comer las flores de calabaza (en tacos, sopas, cremas y quesadillas) y las semillas (pepitas) de la calabaza como botana y como ingrediente de salsas y moles.



## CEREALES

Entre los cereales vendidos destacan dos, por su importancia en la dieta cotidiana de los mexicanos: el trigo y el arroz.

El primero de ellos comparte y disputa al maíz la condición de cereal principal. Está asociado principalmente con la confección de panes, aunque también existe la tortilla de harina, ya sean blancos o dulces.

El pan blanco (bolillo, telera, virote) es el elemento esencial de las tortas mexicanas. Mientras tanto, el pan de dulce que se puede encontrar bajo innumerables formas es acompañante ideal de las bebidas calientes que se suelen servir en la merienda o el desayuno. Sin embargo, hay que señalar que en muchos sitios de México el pan es un alimento suntuario, puesto que su costo es mucho mayor al de las tortillas de maíz.

Por lo tanto, la costumbre de consumir pan se ve muy limitada en aquellos contextos donde las condiciones económicas son precarias.



# ARROZ



Tiene una mayor presencia en las mesas mexicanas. Dado que es más versátil que el trigo, el arroz puede constituir en uno de los tres tiempos de la comida.

La manera más extendida de consumir arroz en México es el arroz a la mexicana, que no es sino un arroz frito y luego cocido en salsa de jitomate. Sin embargo, las variedades de arroz seco son muchas: lo hay blanco saborizadas en algunas regiones con un tomate verde y cebolla, verde con chile poblano, amarillo con azafrán, negro con caldo de frijoles negros, y además puede ser acompañado con verduras, especialmente en la forma conocida como «arroz a la jardinera».

## LAS VERDURAS, LEGUMINOSAS Y HORTALIZAS



Las verduras que alimentaron a los antiguos mexicanos fueron sobre todo los quelites (quilitl), plantas aún inmaduras de diferentes familias botánicas (amarantáceas, quenopodiáceas, crucíferas), plantas tiernas que se «cocían en olla» o se comían crudas; en estas familias se incluyen los quintoniles, los cenizos, los huauzontles ,verdolagas, una planta denominada mexixiquilitl que se parece al berro.

Los romeritos son plantas también muy importantes que han sido empleadas en diferentes guisados, sobre todo, durante la Cuaresma y la Navidad.





## **NOPAL**

Los nopales, sobre todo las personas con diabetes o con hipertensión arterial, que acompañan infinidad de platillos y bebidas.



El mezquite sigue siendo importante alimento en el norte del país, pero más en tiempos prehispánicos, cuando los chichimecas fabricaban «pan de mezquite» con la harina proveniente del fruto de la vaina. También es comestible la vaina del huizache.

# COCINA MEXICANA BASICA 2.5 CLASE # 3

## VIDEO

---

Comida Prehispánica

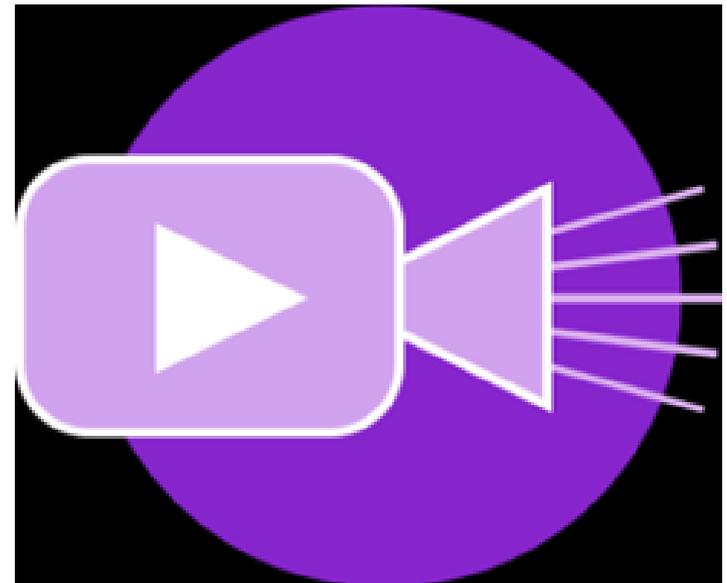
Amaranto

El nicuatole es un postre prehispánico



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario





## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

COCINA MEXICANA BASICA 2.5

CLASE # 4

Clasificación y elaboración de las salsas.



# LA CLASIFICACIÓN Y ELABORACIÓN DE LAS SALSAS

## Introducción

La comida mexicana está llena de sabores, colores y texturas, y las salsas son parte importante de ello pues son fundamentales en la mayoría de los platillos. Su diversidad de sabor y color se debe a la gran variedad de chiles que se utilizan en su realización, algunos tipos de chile son más fáciles de conseguir que otros, pero todos sin excepción le dan un toque único a cada bocado.

Aquí se muestran algunas salsas que son de gran utilidad en la cocina mexicana.





## TIPO DE SALSA MEXICANA

### Salsa Roja

Esta receta es la compañía perfecta para cualquier platillo mexicano; se usa generalmente para guisados en tamales, sopes o huaraches, su sabor es fuerte, y si no se cuida la cantidad de los ingredientes puede llegar a ser una salsa muy picosa.

Ingredientes: tomates, chile de árbol, ajo, cebolla, cilantro, sal.

## SALSA DE TOMATE

---

Muy útil en la preparación de chilaquiles, su sabor es tan suave que incluso se puede disfrutar sola con tostadas. Ideal para aquellos que no están acostumbrados a salsas fuertes.

Ingredientes: tomates, serranos, cebolla ajo, sal.

Esta la versión guisada, pero si se necesita una salsa rápidamente o no se desea un sabor tan fuerte, se puede hacer una salsa fresca sin necesidad de cocer el tomate ni el chile.





## SALSA DE AGUACATE

Es el perfecto acompañamiento para la Salsa Roja, es deliciosa con carnes asadas, tacos y toda clase de platillos que incluyen carne. Se puede disfrutar sola con palillos de pan, galletas saladas, tostadas o incluso con las quesadillas.

Ingredientes: tomatillos verdes, chiles serranos, aguacate, sal.



## SALSA VERDE (CRUDA O COSIDA)

---

Esta salsa tiene un toque ácido y es ideal para incluirla en guisados con carne o chilaquiles, de hecho, se puede disfrutar como relleno de sopes y por encima un poco de queso.

Ingredientes: tomatillos verdes, chiles serranos, cebolla, cilantro, sal.

Se sirven en una salsera y se le agrega la cebolla y cilantro **picado**.

## SALSA DE CHILE CHIPOTLE



Salsa creada especialmente para tacos al pastor y de carne adobada, aunque es fácil disfrutarla con cualquier tipo de taco. Su sabor es fuerte, pero es un ingrediente perfecto para realizar guisados con pollo o carne.

Ingredientes: tomates, chiles chipotles en adobo, cebolla, ajo, sal.

Si se desea más picante se puede añadir un poco del adobo en el que se encuentran los chiles.

## PICO DE GALLO



La salsa preferida de todos, sobre todo en el extranjero, es fácil de hacer y su sabor es el más amigable; es tan fácil de combinar que es un básico de la comida mexicana, se puede disfrutar con todo, ya sea en tacos o guisados o sólo con tostadas o por dentro de una quesadilla.

Ingredientes: tomate, cebolla, chile serrano, cilantro, limón y sal

## SALSA BORRACHA



Típica salsa mexicana de Monterrey. Esta es una de las salsas más sabrosas para compartir con tus amigos o familiares; quienes tanguen el placer de asar una carne de ternera o cabrito, a la parrilla. ¡Quedaran más que satisfechos! utiliza las brasas, pues te aportan un sabor tan rico como irrepetible en cada bocado.

Ingredientes: jitomates rojos, chiles serranos, cebolla, cilantro, sal, cerveza, ajo.

## SALSA DE CHILE JALAPEÑO

Salsa picante hecha con chiles jalapeños y vinagre. Si lo deseas, puedes utilizar chiles serranos en lugar de jalapeños. Ideal para acompañar los antojitos.



## SALSA DE CHILE HABANERO

En el bello estado de Yucatán se preparan las salsas más ricas que uno pueda probar. Aquí tenemos una de las consentidas por los Yucatecos, es decir, la salsa de chile habanero llamada popularmente tamulada.





## **SALSA DE CHILE GUAJILLO**

Salsa de chiles guajillos tostados y licuados con jitomates y ajos asados. Una salsa básica que es buena para darle más sabor a tus platillos favoritos.



## **SALSA DE CHILE MORITA**

Tomatillos verdes y chiles morita asados simplemente con ajo y un poco de agua. Una salsa deliciosa para acompañar una gran variedad de tus platillos favoritos.

## SALSA DE CHILE PASILLA



En Michoacán se disfruta de una variedad de platillos con carne de cerdo y ternera colocándola en un respetable lugar de la gastronomía nacional.

Para acompañar estos platillos la Salsa Pasilla es una de las preferidas por los michoacanos, aquí está la receta y disfruta de su delicioso sabor.

# COCINA MEXICANA BASICA 2.5 CLASE # 4

## VIDEO

---

Tradicionales Salsas Mexicanas

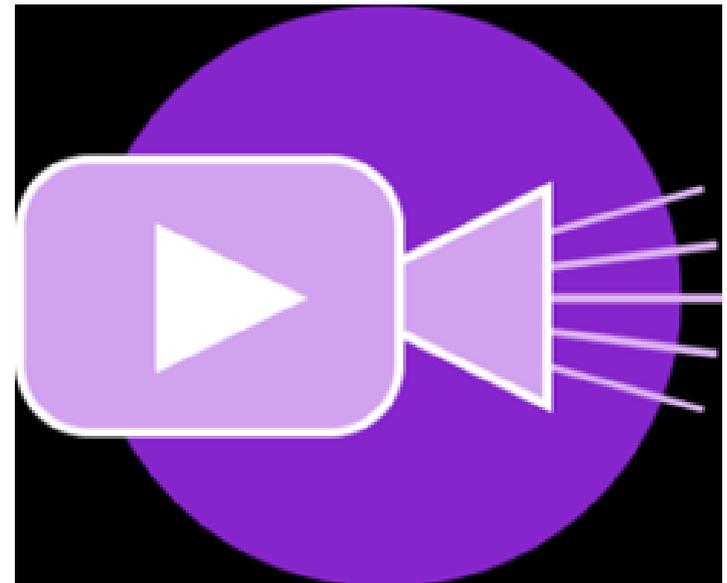
Salsas Mexicanas para Tacos

Salsas Mexicanas



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario





## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

## COCINA MEXICANA BASICA 2.5

### CLASE # 5

Los antojitos , tacos, flautas, gorditas, quesadillas, picadas, sopes.





## LOS ANTOJITOS, TACOS, FLAUTAS, GORDITAS, QUESADILLAS, PICADAS, SOPE

Los antojitos o comida de la calle son un tipo de aperitivos que forma parte de la cultura mexicana. Por lo regular es un alimento a base de maíz, rico en grasas (muchas veces frito) y acompañado de una salsa de chile, y generalmente es parte de una comida rápida e informal. Aunque algunos de estos, que por su alto contenido en carbohidratos y grasas son considerados como *comida chatarra*, en realidad son muy nutritivos y pueden constituir una comida muy completa.



Estos alimentos se pueden encontrar comúnmente en los mercados de cada ciudad y en su mayoría están disponibles en la mañana y en la tarde. México es conocido por su variedad en cuanto a comida de la calle respecta; muchos turistas evaden dichos alimentos, pero se le considera de la mejor comida que México ofrece.



## EL TACO

Es el antojito mexicano más conocido y fue el primero en ser aceptado en el norte de la frontera de los Estados Unidos.

Un taco es meramente una tortilla doblada con una especie de relleno que varía dependiendo de cada región.

La mayoría de los tacos están hechos con tortillas de maíz, a excepción del norte donde predominan las de harina. Dichas tortillas son suaves, aunque se puede freír todo el taco, llamándolo "Dorado".

El taco tuvo sus orígenes en el período Pre-Hispánico, donde la tortilla se usaba a manera de utensilio.



## EL BURRITO O TACO DE HARINA

Es un tipo de comida mexicana que consiste en una tortilla de harina de trigo enrollada en forma cilíndrica en la que se rellena de carne asada y frijoles refritos.



En contraste, un taco es generalmente formado al doblar una tortilla a la mitad alrededor de la carne, dejando el perímetro semicircular abierto.

## LAS CHALUPAS

Son un tipo de antojitos mexicanos que se consume especialmente los fines de semana por las noches o como comida típica durante la celebración de la Independencia de México el 16 de septiembre.

En México se las puede encontrar en los puestos de antojitos, chaluperías o cenadurías en los estados como Hidalgo, Puebla, Estado de México, Ciudad de México.



## LAS GORDITAS

Son un platillo mexicano elaborado a base de masa de maíz (pudiendo también ser de harina de maíz o trigo) rellenas de chicharrón o frijol, dependiendo de la zona geográfica, y otros ingredientes diversos. Las gorditas son en realidad tortillas hechas a mano, en las cuales antes del cocimiento, el disco de masa cruda ha sido relleno con otro ingrediente (generalmente, chicharrón prensado o queso fresco); posteriormente son fritas en manteca en una sartén especial llamada comal, o en ocasiones solo cocidas sin usar aceite.

No es estrictamente necesario que la masa sea rellena, pues existen quienes las hacen mezclando uniformemente la masa de maíz con el ingrediente de uso.

La manera de prepararlas cambia de región en región, y a veces de persona en persona. En el norte de México también, pueden elaborarse de manera tal que parezca una tortilla pequeña, un poco más gruesa que las tortillas habituales, se pone a cocer en un comal y ya cocida se abre a la mitad y se rellena con queso o algún guisado como picadillo, chicharrón, nopales, estas tienen principal consumo en los estados de Durango, Zacatecas y Chihuahua; donde también existen las gorditas de harina que son hechas con harina de trigo.



## EL HUARACHE



Es un platillo típico mexicano, cuya forma simula las sandalias que utilizan los indígenas como calzado. Se tiene conocimiento de que la creadora de este platillo fue la señora Carmen Gómez Medina, quien inició vendiendo sopes y tlacoyos cerca del Canal de La Viga, al oriente de la Ciudad de México, en lo que ahora es la delegación Venustiano Carranza (antes parte de la delegación Iztacalco).



Al experimentar con la masa de maíz y el frijol, que son los ingredientes principales del huarache, elaboró una especie de tlacoyo más alargado, el cual rellenoó con frijoles y al que, en la parte superior, hizo algunos agujeros, denominándolo *huarache*. A partir de ahí, el platillo comenzó a popularizarse entre la gente con ese mismo término. Años más tarde, Gómez Medina se trasladó al Mercado de Jamaica y de ahí a un local en la calle de Torno, colonia Artes Gráficas, en la actual delegación Venustiano Carranza. Sus descendientes continuaron la tradición del negocio familiar, a la vez que el plato ya había pasado a formar parte de la tradición popular.



El huarache original no se parece a un sope ni a una memela. Tampoco puede ser catalogado dentro del rubro de los tlacoyos.



La característica principal del huarache es la forma alargada que posee y a diferencia del tlacoyo no está relleno de frijol, lo que lo diferencia de los demás antojitos mexicanos, que no poseen agujeros en la parte superior.



## LOS MOLLETES

Son un platillo con base de bolillo tostado y varios ingredientes, tanto salados como dulces. Se preparan haciendo un corte longitudinal a un bolillo, tomando cada mitad y poniéndola en el comal para calentarlo y tostarlo.



Se le unta frijoles refritos y se le coloca una rebanada de queso, y se deja en el comal hasta que el queso gratina o bien se introduce al horno. En ciertos restaurantes adicionalmente se lo sirve con tocino, jamón, salchicha, chorizo o salsa pico de gallo.



Se come en las mañanas o como desayuno. Es particularmente un platillo de la ciudad de México. En el estado de Querétaro también son preparados con mantequilla y azúcar, siendo dicho platillo por su elaboración, preferido en desayunos al combinarse con leche o atole y son llamados molletes con mantequilla. En el estado de Sonora en México, también se le agrega carne deshebrada con chile, y son llamados molletes con carne, es un desayuno muy común en los comedores de las escuelas y restaurantes de comida rápida casera.

En la Comarca Lagunera se acostumbra a servir con un guiso de los que se preparan para rellenar las gorditas, que pueden ser, papas en salsa verde, papas en salsa roja, huevo con chile, rajas, milanesa, chicharrón prensado, asado verde y rojo, carne deshebrada, chorizo, barbacoa, o bien al natural (frijoles y queso gratinado).

## EL PAMBAZO



Es un plato tradicional mexicano. En el bajo consiste en un pan completamente liso parecido a la telera (bollo) rellena de papa hecha casi puré y chorizo o longaniza y posteriormente bañada en salsa de chile guajillo o ancho.

Una vez que el pambazo ha sido relleno y bañado en la salsa es puesto en un comal sin aceite para que la salsa se adhiera de mejor forma al pan y no escurra. A punto de servir es relleno nuevamente, pero esta vez con crema, queso y lechuga. Si se desea también se puede agregar salsa verde o roja con chile morita y tomate verde asado y cocido.



En regiones del centro del país, como Puebla y Tlaxcala, el pambazo consiste en un pan blanco bañado con una salsa roja hecha de chiles guajillo, ancho, puya y chipotle, relleno de carne molida de res (o longaniza, en algunos casos), aguacate y cebolla.



## LAS QUESADILLAS

son un platillo mexicano que, en la mayor parte del país está hecho a base de tortillas de maíz. Variaciones pueden llevar ingredientes extra como chorizo, champiñones, etcétera. Su ingrediente principal es el queso de donde proviene su nombre. En el noroeste del país las quesadillas (de preferencia con tortillas de harina de trigo) son a la plancha o a la parrilla, que además del queso fundido suelen acompañarse de diversos ingredientes. En el centro y el sur del país, casi exclusivamente son de tortilla de maíz. Una quesadilla debe de estar doblada, si no se dobla y el queso (y extras) se colocan entre dos tortillas entonces se llaman sincronizadas. La tortilla también puede ser de harina de trigo o de maíz.

En algunos estados del país, solamente se consideran como quesadillas a las preparadas exclusivamente con queso, por lo que al agregar ingredientes extra se denomina como dobladilla. Sin embargo, en la Zona Metropolitana del Valle de México el término quesadilla puede referirse a las tortillas de maíz dobladas que pueden llevar más ingredientes, además del queso o incluso prescindir de éste, y aun así no dejar de llamarse quesadilla. Cabe destacar que las quesadillas no solamente son preparadas con queso Oaxaca o quesillo.

# COCINA MEXICANA BASICA 2.5 CLASE # 5

## VIDEO

---

Huarache

Las Chalupas

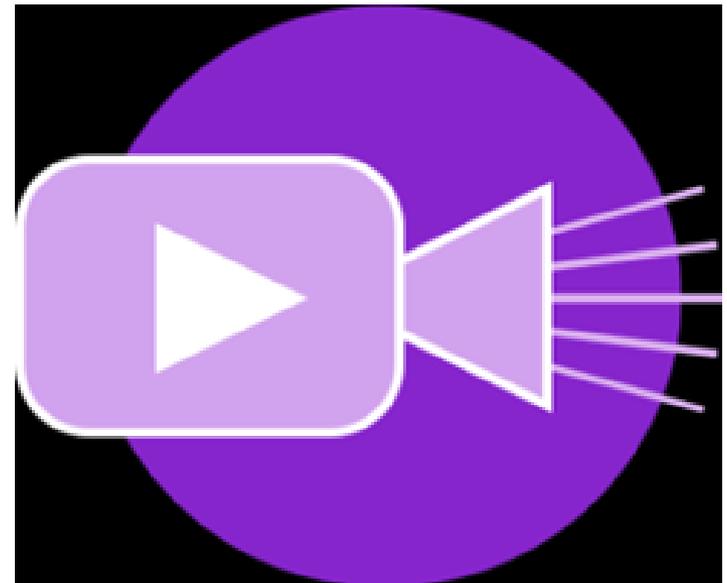
Pambazos Atlixquenses

Picaditas de Quelite



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario





**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario

COCINA MEXICANA BASICA 2.5

CLASE # 6

Los sopos, pellizcadas, picadas

Los tlacoyos

Las tortas

Tostadas , totopos y empanadas



## LOS SOPES, PELLIZCADAS, PICADAS

Son un platillo tradicional mexicano, consistente de una Tortilla de maíz gruesa de maíz, originalmente frita con manteca, sobre la que se añaden diferentes ingredientes, como chicharrón o carne, además de queso, verduras y salsa picante, con variaciones regionales.

Para la preparación de los sopes, la tortilla se prepara a base de masa de maíz fresca y levemente salada, a la cual se le da la clásica forma circular, pero de un grosor mayor que el de una tortilla convencional. Por lo general, la tortilla se fríe en manteca de cerdo, aunque hay quienes utilizan aceite vegetal (depende de la región y del gusto). Es importante que la parte externa esté bien cocida, mientras que la parte interna guarde una parte de su consistencia suave.





La razón de eso es que en muchas partes se acostumbra a formar un reborde a la tortilla ya cocida, moldeando con las yemas de los dedos toda la circunferencia de la tortilla recién frita (Se 'pellizca', de ahí el otro nombre del sope: *pellizcada*) . Este reborde sirve para que el **sope** conserve en su interior los líquidos (por ejemplo, las salsas) que se le agreguen. Cabe notar que no en todas partes del país se elabora ese reborde "pellizcado".

Los ingredientes que se colocan encima de la tortilla frita son los siguientes:

- una capa de frijoles refritos
- una cama de lechuga picada
- cebolla picada
- crema ácida de leche de vaca
- queso blanco fresco y desmenuzado
- salsa verde o roja
- carne deshebrada de pollo u otro guiso

Los sopos eran fáciles de encontrar a la venta en las regiones centro y sur del país. Hoy, en varias partes de México se le confunde con el huarache.

## LAS PICADITAS



Son una variante veracruzana, generalmente más sencilla. Se distinguen comúnmente en los restaurantes las picadas sencillas de las preparadas, las sencillas solo llevan cebolla y queso fresco o añejo (Cotija), mientras que las preparadas pueden llevar: pollo, res, cerdo, huevo estrellado o revuelto, cecina, carne enchilada o chorizo.

Los sabores de salsa más tradicionales que se encuentran en casi todos los restaurantes son: roja (no pica), verde (en ocasiones asada o cruda), ranchera, chipotle y mole. En ocasiones los restaurantes pueden ofrecer sabores extras para atraer a los clientes como de frijol, chilpaya, habanero, etc. aunque no es muy común.

# LOS TLACOYOS, CLACOYOS, TLATLOYOS O TLAYOYOS



Son un antojito mexicano, que consiste en una tortilla gruesa ovalada y larga, preparada con masa de maíz, la cual puede ir rellena de diversos ingredientes como frijoles o habas cocidos (frijoles, habas, requesón, etc.) y sobre la cual se coloca a manera de aderezo una mezcla de ingredientes como nopales, queso, salsa con chile y cebolla.



El nombre *tlacoyo* es una deformación de la palabra náhuatl *tlāhtlaōyoh*, nombre dado a un antojito típico de México, este nombre se usa en gran parte del país, mientras que en Puebla y Tlaxcala se le llama *tlatloyo*, que deriva de la palabra original; en Teziutlán, Puebla, una versión más larga del tlacoyo es el llamado huarache o Tlayoyo.

## LAS TORTAS



Se refiere a una clase de sándwich o bocadillo elaborado con pan de sal (telera, bolillo, birote, micha, etc. dependiendo de la región del país) al cual se le parte por la mitad y se le rellena con diversos tipos de comida, como pueden ser guisos, jaleas, carnes, etc. Las tortas se pueden comer tanto frías como calientes. En algunos estados de México, particularmente en Jalisco, Colima, Chihuahua y Durango, a las tortas se les conoce como "lonches" y el término torta es más usado en la zona de la Ciudad de México.

En México se expenden en locales conocidos como loncherías o torterías, también hay puestos ambulantes donde se expenden y consumen las tortas. Suelen estar aderezadas con mayonesa, crema, jitomate, aguacate, frijoles, mostaza y cualquier tipo de chile o combinación de ellos como el chile jalapeño, chipotle, y salsas o guacamole, etc. Entre las comerciales se conocen dos tipos las "simples" con un solo tipo de relleno y las "combinadas".



A las tortas se les conoce con dos variantes principales las caseras y las comerciales. A nivel casero las tortas se realizan normalmente con carnes frías, embutidos y guisos. A nivel comercial por el contrario se limitan a unos pocos tipos de relleno, tales como milanesa, carne de res, pierna de cerdo adobada, jamón, lomo, pollo, queso Oaxaca, queso amarillo, salchicha, chorizo, mariscos, tocino, etc. pero que se suelen combinar produciendo una infinidad de variantes, al ser muchas las posibles variantes o combinaciones, en las torterías se ha optado por ponerles nombres característicos a ciertas combinaciones, los cuales más o menos se respetan, estos tienen normalmente que ver con algo relacionado con sus ingredientes por ejemplo la Toluqueña, es una torta a base de chorizo, que es un producto muy característico de la ciudad de Toluca, o la Suiza que está hecha exclusivamente de quesos y se relaciona con Suiza por la fama que tienen sus quesos, así podemos encontrar nombres tales como: Texana, Rusa, Pachuqueña, Argentina, Española.

De todos los tipos de combinaciones destaca la cubana, que consiste en la mezcla de todos los ingredientes que se tengan, por lo que suele ser la más grande y cara de todas.

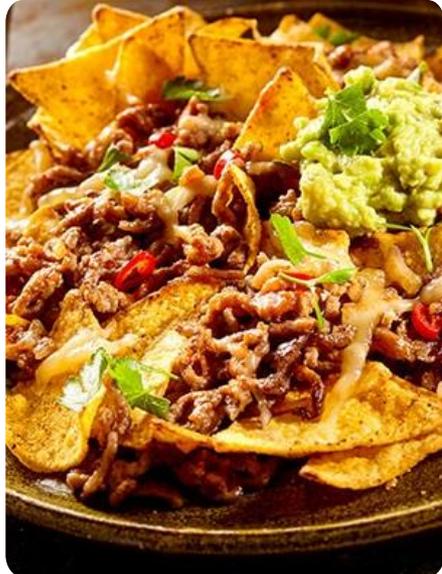
## UNA TOSTADA



Es una tortilla de maíz dura y crujiente. Esto se logra secando las tortillas al sol, aunque también se puede lograr al freírlas. Actualmente este platillo en México es considerado como comida rápida debido a su fácil forma de ingerirse, su venta en lugares abiertos, y a veces por su elaboración en aceite. Se suele vender más que nada en puestos, en algunos de los cuales el aceite utilizado es alto en grasas.

Las tostadas son consideradas como un platillo típico mexicano ("antojito"), de igual manera en Guatemala, las cuales tienen como base la tortilla frita. Puede prepararse de maneras diversas y es por eso que es tan popular, pues cada individuo puede prepararlas a su propio gusto. Se sirven acompañándolas con otros ingredientes tales como: frijoles, pollo, lechuga, jitomate, queso, crema, y salsa entre otros más.

## TOTOPOS



Es el nombre que se le da en México a los trozos de tortilla fritos o tostados hasta adquirir una textura crujiente, y generalmente su forma es triangular y varían en tamaño. Suelen consumirse en compañía de frijoles, salsas, guacamole, etc. Es posible encontrar en los establecimientos comerciales diversas marcas de totopos comerciales ya preparados.

Los totopos tradicionales provienen de las culturas prehispánicas, específicamente del nombre de la acción *totopochtli*, que en náhuatl significa dorar o tostar. Estos son tostadas de maíz puro cocinadas indirectamente al fuego en recipientes de barro (comal) y sin freír. Recién hechas son crocantes, mas no duras. Son hechas en diferentes tamaños, como las tortillas: "discos" de 10 cm de diámetro hasta de 30 cm. Actualmente es más común encontrarlos a la venta fritos. Esta última variedad es la más reconocida actualmente por los habitantes del país. Es importante notar que los totopos contemporáneos son también elaborados a base de tortillas de maíz, y no a base de masa de maíz (como la tortilla chips). Dicho modo de elaboración responde a la necesidad de utilizar los sobrantes de tortillas y las que ya no están frescas, pero que aun son comestibles

El consumo de totopos tradicionales se da principalmente en el sureste de México, en los estados de Oaxaca y Chiapas, pero éstos son relativamente desconocidos en otras partes de México.

El totopo también es utilizado para preparar los chilaquiles, los cuales se elaboran introduciendo los totopos en salsa hirviendo, y posteriormente extrayéndolos.





## EMPANADAS

Es una fina masa de pan, masa quebrada u hojaldre rellena con una preparación salada o dulce y cocida al horno o frita. El relleno puede incluir carnes rojas o blancas, pescado, verduras o fruta. La masa, generalmente, es de harina de trigo –aunque también puede usarse harina de maíz u otros cereales y suele llevar alguna grasa, aceite o manteca.



Una vez rellena, la masa puede pintarse por fuera con huevo batido antes de la cocción. Las empanadas son un plato tradicional de la mayoría de las cocinas de los países de habla hispana.





Los rellenos tradicionales de la empanada salada son carne, pollo y queso, aunque existen también rellenos típicos como rajas con queso, champiñón con queso y pollo con mole. Preparaciones similares son los volovanes de Veracruz, de forma cuadrada y generalmente rellenos de jaiba, las empanadas fritas de Tabasco, hechas con pejelagarto y los pastes, típicos del estado de Hidalgo.

En Baja California son populares las empanadas dulces horneadas con rellenos de frutas y espolvoreadas con azúcar glas. En Sinaloa son populares las empanadas dulces de maíz y trigo horneadas con relleno de guayaba, calabaza, piloncillo o cajeta.



En Nayarit y Colima son populares las empanadas de camarón, que también pueden llevar pescados secos y se bañan con salsa picante de tomate verde o rojo. En Villa de Álvarez se celebra el Día de la Empanada cada 4 de octubre. En Oaxaca se preparan empanadas de mole verde, de mole amarillo y las quesadillas, rellenas con queso Oaxaca y flor de calabaza y champiñones.

En este estado, como en Chiapas y Veracruz, se encuentran empanadas de maíz (o de una mezcla de maíz y trigo) fritas en aceite y rellenas de pollo, carne vacuna o queso.



En Puebla los rellenos típicos son mole poblana, tinga, rajas poblanas y, entre las variantes dulces, crema, manzana y piña.



En Yucatán las empanadas más comunes son las de guiso de cazón y tomate, las de carne, frijol y las de chaya, una planta común de la región cuyas hojas picadas se mezclan en la masa de maíz.

Las empanadas suelen acompañarse con cebolla roja o blanca picada y curtida con naranja agria y sola en algunos casos con salsa de tomate.



# COCINA MEXICANA BASICA 2.5 CLASE # 6

## VIDEO

---

[Picaditas de Salsa de Chicatana](#)

[Empanadas rellenas](#)

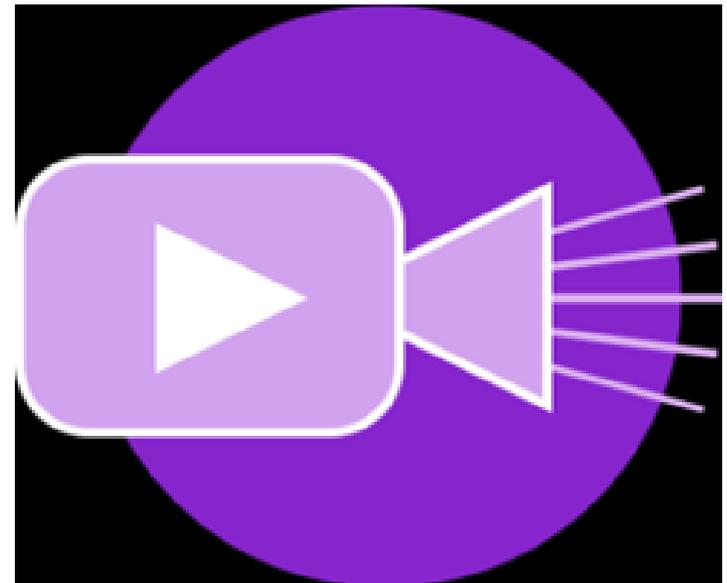
[Tortas](#)

[Tostadas](#)



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario





## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

- COCINA MEXICANA BASICA 2.5

### CLASE # 7

- \*Antojitos mexicanos
- \*Pastes, panuchos, tlayuda, bocol
- \*Elaboración de los tamales



## ANTOJITOS MEXICANOS TRADICIONALES MENOS COMUNES

### La corunda



Es un platillo mexicano a base de maíz, típico de la zona lacustre y norte de Michoacán (el cual por la influencia del imperio purépecha en los tiempos prehispánicos también forma parte de algunas zonas de otros estados vecinos como Guanajuato, Jalisco, Guerrero, Colima, Estado de México y Querétaro) México. Se elaboran de maíz, las más conocidas son de Manteca, envueltas en hojas del tallo de la planta del elote o maíz fresco, no confundirlas con las hojas del elote o choclo; y las de ceniza, envueltas en hojas de carrizo.



Las corundas son una variedad de tamal pequeño de forma triangular o con hasta 7 puntas, en las cuales la masa de maíz cocido se mezcla uniformemente y se envuelve en las hojas antes citadas, para ponerse al vapor y lograr su cocción. Recientemente se ha generado la variante de rellenarlas de queso, rajas de chilaca, un tipo de chile fresco largo y poco picante, carne de cerdo, vegetales o legumbres. Las de carrizo tienen el tamaño y forma triangular de un nudo de corbata, son de una sola

pieza. Mientras que las de manteca de cerdo son del tamaño de un puño cerrado, son aplastadas y regularmente, por las dimensiones de la hoja de maíz pueden ser hasta 3.

Las corundas se sirven, sin hojas, en una salsa frita de jitomate con rajas de chile chilaca y carne de cerdo, se les agrega crema acida, queso fresco o añejo (tipo Cotija) e incluso frijoles claros.

Pueden consumirse también solas o prepararse en algún platillo por ejemplo en la sopa de corundas o acompañar a otras comidas como el churipo, que es un caldo de res sazonado con chile guajillo seco (el cual le da un tono rojo) las corundas se le agregan enteras o en trozos.





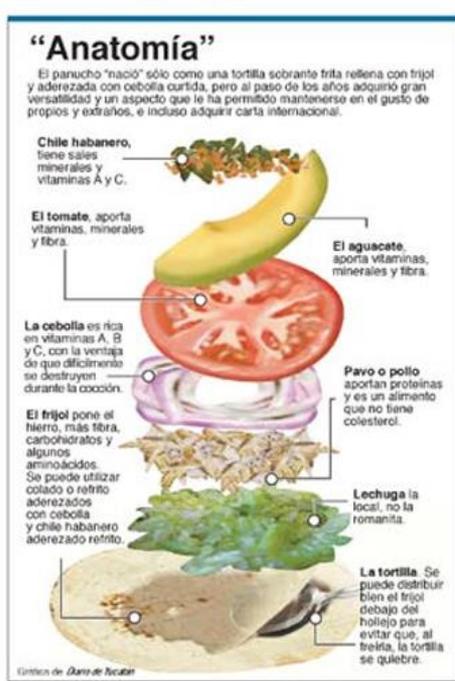
## EL PASTE (DEL CÓRNICO "PASTI" Y EN INGLÉS "PASTY")

Es un alimento de origen británico introducido a la gastronomía hidalguense. Hoy en día es un platillo típico de las ciudades de Real del Monte (oficialmente Mineral del Monte), y Pachuca, en el Estado de Hidalgo, México.

Es un pan (en ocasiones hojaldrado) relleno con papa y pollo, de acuerdo con la receta tradicional, aunque también los hay rellenos de pollo, carne, piña, mole, atún con papa, etc.

Por siglos, los habitantes de Cornwall han relleno sus pastes con todo tipo de ingredientes posibles, sin embargo, todos ellos coinciden en que los ingredientes del relleno deben estar crudos al momento de ser envueltos en la masa del pan; ésta es la principal diferencia entre un paste y una empanada.





## EL PANUCHO

Es un platillo de la cocina de la Península de Yucatán, en México (que abarca los estados de Yucatán, Campeche y Quintana Roo).

Es una pequeña tortilla de maíz hecha a mano, a las que se le hace un corte por el que se mete un guiso hecho a base de frijol y que luego es freída en aceite o manteca de cerdo. Posteriormente se adorna con hojas de lechuga, carne de pavo guisada, tomate y cebolla previamente sazonada con naranja agria y sal, aguacate, zanahoria y *recado colorado* (una pasta de semillas de pipián, chile y achiote).

Se pueden acompañar con una cantidad extra de salsa picante hecha a base de chile habanero.



## TLAYUDA

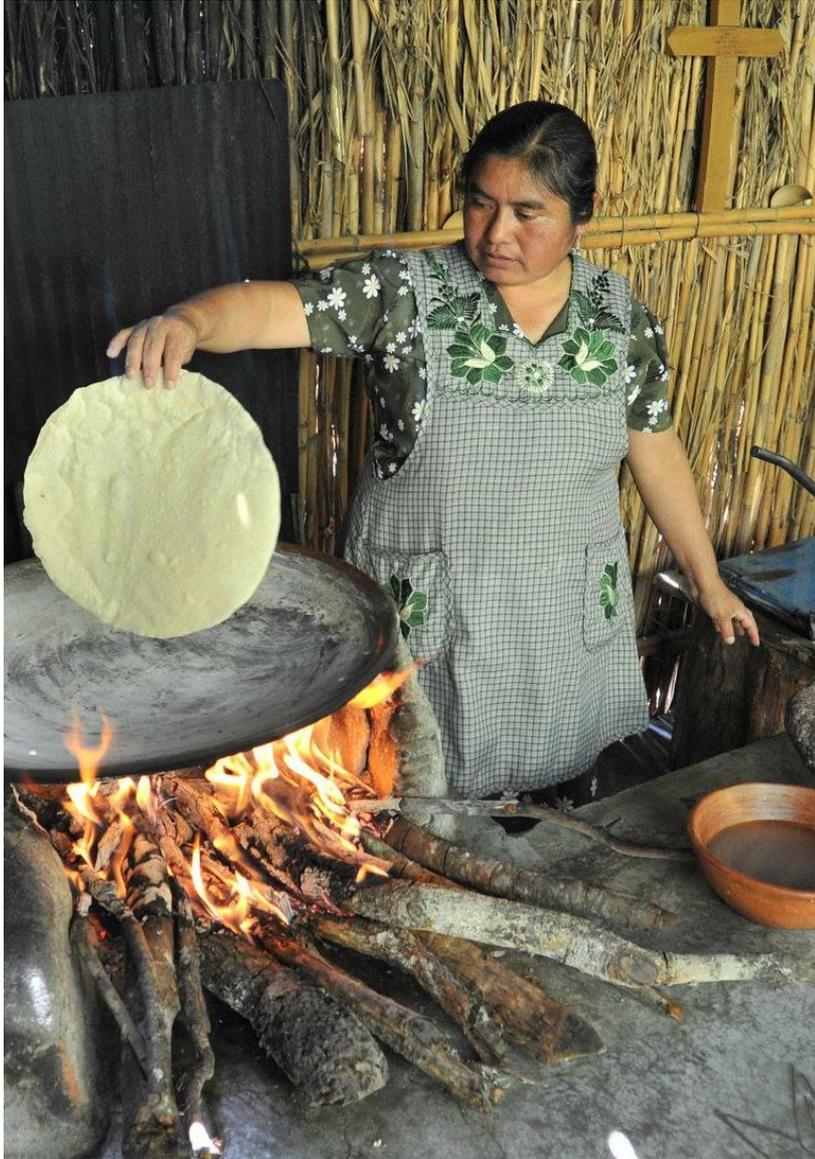


Es una tortilla típica de los valles centrales del estado de Oaxaca (México). Se suele pensar que la tlayuda es un plato preparado, pero en realidad sólo es la tortilla, cuyas principales características son el gran tamaño (incluso más de 40 cm de diámetro), su sabor completamente diferente al de otro tipo de tortilla y la ligera dureza en su consistencia (sin llegar a ser tostada), que adquiere al momento de cocerse en un comal comúnmente de barro, en el que se deja semi-tostar, es decir, un cocido mayor que el del otro tipo de tortilla, para luego al ser guardada en un tenate (recipiente hecho de hojas de palma).



Adquiere la consistencia característica: de flexible a semi quebradiza, muy ligeramente húmeda, fresca, difícil de masticar para quienes no están acostumbrados, aroma muy ligero como de tortilla quemada casi imperceptible.

Una muy ligera cantidad de sal en la masa de nixtamal con la que se prepara en algunos casos, así como su cocimiento casi hasta el tueste, hacen que la tlayuda dure más tiempo sin descomponerse, como ocurre con las tortillas comunes.





# BOCOL

Tortilla gruesa de masa de maíz mezclada con manteca de res, cerdo o vegetal, cocidas en un comal, rellenas con puré frito de frijol negro, queso fresco, chicharrón, carne deshebrada u otro guiso. Es platillo típico de la región Huasteca que comparten los Estados mexicanos de Tamaulipas, Veracruz, Hidalgo y San Luis Potosí son originarios de Tampico.

Generalmente son de tamaño pequeño, entre 5 y 10 cm de diámetro, son elaboradas en pocos minutos y por ello se consumen como comida rápida en puestos callejeros. Son muy apreciados en la zona mencionada

También se pueden encontrar en el área de congelados de algunos supermercados de la zona, con sabor a chipotle, cilantro y frijoles



## ELABORACIÓN DE LOS TAMALES EN SUS DIFERENTES FORMAS

El tamal es el nombre genérico dado a varios platillos mexicanos de origen indígenas preparados generalmente con masa de maíz rellena de carnes, vegetales, chiles, frutas, salsas y otros ingredientes, envuelta en hojas de mazorca de maíz o de plátano, bijao, maguey, aguacate e incluso papel de aluminio o plástico, y cocida en agua o al vapor. Pueden tener sabor dulce o salado.



## EN EL MÉXICO ANTIGUO



Los tamales tenían una gran importancia cultural, además de gastronómica, en la época de los mexicas. Fray Bernardino de Sahagún describe algunas variedades de tamales en *Historia General de las cosas de Nueva España* en el siglo XVI. Él y otros autores hacen referencia al tamal no sólo como comida de la gente común, sino de los nobles y de los sacerdotes en ceremonias especiales de ayuno. Sin embargo, como el tamal es una comida que requería en esa época una cantidad significativa de trabajo para su elaboración, es probable que solo los nobles y sacerdotes lo consumieran regularmente y la gente común sólo en festividades.

La evidencia arqueológica muestra el tamal como parte de la vida cotidiana de algunas culturas de México en la Época prehispánica, como los olmecas, los mexicas y los mayas, además de usarse en rituales religiosos, en ofrendas y tumbas.

En algunas ceremonias, los tamales especiales eran entregados por los sacerdotes como agradecimiento a las ofrendas de los participantes.



## EN LOS RITUALES RELIGIOSOS

Se consideraba a los tamales como el equivalente simbólico a la carne humana, y la olla donde se preparaban (*comitl*), simbolizaba el vientre materno.



También se usaban los tamales en los rituales de matrimonio, en donde después del amarrado de túnicas, la futura suegra le daba a la novia cuatro bocados de tamales, y luego la novia le daba de comer a su novio.

## EN LA ACTUALIDAD



Actualmente, los tamales son parte importante de la dieta de los mexicanos, y muy populares en las fiestas y celebraciones. Su consumo es tradicional en las fiestas de los bautizos, bodas, en las posadas y otras fiestas navideñas. En algunos casos y regiones se les considera como uno de los platillos típicos para la cena de navidad. También en México se usan como ofrendas en las fiestas del día de muertos celebrados el 1 y 2 de noviembre; y en las del día de la Candelaria, celebrada el 2 de febrero.

El día de la candelaria termina el periodo de Navidad del año litúrgico católico y se celebra en la parte secular con el consumo de tamales y atole. La tradición dicta que la persona que encontró un pequeño muñeco representando al *Niño Dios* dentro de la Rosca de Reyes (partida el 5 o 6 de enero), debe invitar los tamales el 2 de febrero a los comensales presentes.

Todos los años en la Ciudad de México se festeja la *Feria Latinoamericana del Tamal*, en los primeros días de noviembre, coincidiendo con la celebración del Día de muertos. En la semana previa al 2 de febrero, se celebra la *Feria del Tamal*, en conmemoración del día de la Candelaria.



Otra abusión tenía cuando se cuecen los tamales en la olla. Algunos se pegan a la olla, como la carne cuando se cuece y se pega a la olla.

Decían que el que comía aquel tamal pegado, si era hombre, nunca bien tiraría en la guerra las flechas, y su mujer nunca pariría bien. Y si era mujer, que nunca bien pariría, que se la pegaría el niño dentro.

Como dato curioso, el tamal tiene su lugar en los dichos populares de México, y entre tales frases una que todavía se utiliza en el presente es la de "El que nació para tamal, del cielo le caen las hojas", y se refiere a que uno no puede escapar de su destino, o que la providencia favorece a quien está realizando su misión de vida humana.

# COCINA MEXICANA BASICA 2.5 CLASE # 7

## VIDEO

---

Tamales

Tlayudas, una delicia oaxaqueña

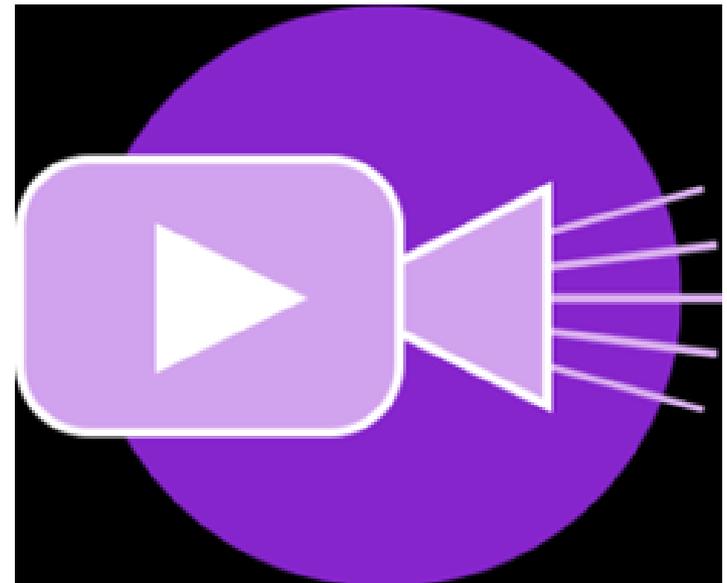
Empanadas o Bocolos Huastecos

Pastes



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario





**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario

COCINA MEXICANA BASICA 2.5

CLASE # 8

Variedades de Tamal

Moles de diferentes regiones

Historia del mole





## VARIEDADES DE TAMAL

Los tamales en México se pueden clasificar principalmente de cuatro maneras: por su envoltura, por su tamaño, por sus ingredientes y por su relleno.

**Por su envoltura:** Es más común envolver los tamales en hoja de plátano para la cocción en el sur y sureste del país (por ejemplo, en los estados de Oaxaca, Guerrero, Yucatán, Chiapas, Veracruz y Tabasco), mientras que en el resto del país es más común envolverlos en hoja de maíz. En las ciudades, debido a lo escaso de las "envolturas naturales" también se utiliza para envolverlos el papel semi-encerado de cocina.

El zacahuil no se envuelve en tamales individuales, sino que se prepara en una tina de metal y la masa se envuelve junta en hojas de platanal.

**Por su tamaño:** Casi todos los tamales tienen el mismo tamaño, que depende del tamaño de la hoja de maíz. Sin embargo, las corundas son más pequeñas y el zacahuil mucho más grande que un tamal normal.





# TAMALES DE LAS DIFERENTES REGIONES DE MÉXICO

**Por sus ingredientes:** Existe una gran cantidad de variedades de tamal, entre 500 y 5000. La diferencia más clara existe entre los tamales dulces y los salados, pero existe una gran diferencia en los ingredientes de los tamales, como por ejemplo los chiles que se usan, las carnes, las frutas o verduras del interior del tamal.

**Por su relleno:** Algunos tamales solo llevan masa aderezada con sal, azúcar, chile, especias o salsa, mientras que otros llevan un relleno muy amplio y rico de carne, verduras, frutas, etc., en donde la masa solo va alrededor de este relleno. Incluso algunos tamales no llevan masa de ningún tipo, solo el relleno envuelto en la hoja de maíz, pero también se consideran tamales.

EN EL PAÍS SE ELABORAN APROXIMADAMENTE 500 TIPOS DE TAMALES, ESTOS SON ALGUNOS DE LOS QUE MÁS SE CONSUMEN:



**CIUDAD DE MÉXICO**  
En la capital del país se acostumbra comer tortas de tamal, también llamadas "guajolotas". Entre los sabores que más se preparan están: de rajas (o rojos), verdes, de mole y dulces.



**HUASTECA**  
El zacahuil, uno de los tamales más grandes que existen pues mide un metro de largo. Se acostumbra servirlo en bodas.



**YUCATÁN**  
Mucbipollo. Este tamal maya se cocina bajo tierra. Además de masa, lleva un caldo con achiote y carne. Es tradicional del Día de Muertos.



**MICHOACÁN**  
Las corundas y uchepos. Las primeras son pequeños tamalitos en forma de triángulo y cubiertos con salsa de jitomate, crema y queso.



**GUERRERO**  
Los de frijoles con mole verde y los dulces teñidos con grana cochinilla.



**OAXACA**  
Los de mole (verde, negro y amarillito) envueltos en hoja de plátano.



**CHIAPAS**  
Los rellenos de mole, aceitunas, ciruela pasa, frutos secos, pimienta morrón, carne, huevo y chipilín.





# ORIGEN DEL MOLE



El origen del mole ocurre en la época prehispánica.



Los aztecas preparaban un platillo para los "grandes señores" llamado:

**MULLI**

Que significa *mezcla*, haciendo referencia a una salsa.



EXISTE MÁS DE UNA VERSIÓN SOBRE EL ORIGEN DEL MOLE.

Una de ellas cuenta que, por la visita del Virrey de la Nueva España.

Virrey Conde de Flandes y Marqués de la Laguna.



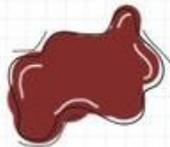
Sor San Andrea de la Asunción tenía que halagarlo con un guiso inventado por ella.



Por lo que molió varios chiles, especias traídas de Europa, hocolate, tortilla, jitomate y cebollas, llegando así a 100 ingredientes.



Resultó una mezcla de color rojo oscuro brillante.



Y así nació el mole



## LOS MOLES DE LAS DIFERENTES REGIONES

### El mole y su historia

La palabra mole es de origen náhuatl, viene del término molli o mulli y en su acepción original hace referencia a cualquier salsa, aunque en su significado actual se refiere específicamente a un grupo de platillos que tienen algunos elementos en común, como el hecho de estar preparado a base de chiles y especias.

En la cocina mexicana actual, el mole suele acompañar carnes cocidas o como base para platillos como las enchiladas o enmoladas, y es el platillo festivo por antonomasia: cuando se trata de festejar en grande, sólo un mole de guajolote está a la altura del acontecimiento.

## SU HISTORIA

Cuando los conquistadores españoles llegaron a América se encontraron con un pueblo rico en oro y en tradiciones culturales que mezclaban productos algunos desconocidos para ellos como el chocolate, maíz, chile, papas, verduras (quelites, nopales y chayotes...) y animales como el guajolote, armadillos venados, faisanes, peces e iguanas.



De la combinación de estos alimentos indígenas y algunos tomados de los españoles surgió la comida mestiza con su mezcla riquísima hasta de mil sabores. Uno de esos platos es el mole en, guiso ancestral preparado con una salsa de cuatro chiles, cacao de chocolate, amaranto y diversas especies nativas que ya consumían en tierras del Anáhuac.



El alimento indígena más popular de los antiguos mexicanos era un guiso de maíz con chile, en el que a veces echaban algunos trozos de carne. Al verlo comer a los indios, los españoles les preguntaron qué era aquello, y los indios contestaron que Mulli o Molli.

# MOLE MEXICANO

tradición milenaria

Manjar de los dioses prehispánica que se r en el mundo culinari y es símbolo de identi y festejo en cualquier Conoce su historia.

**ORIGEN DE LA PALABRA Mole**  
 Voz náhuatl "mōlli" que significa bebraje o mezcla y el verbo en castellano "mojar".

**5 mil años de historia**  
 a partir de la aparición del maíz

**300 variedades**  
 en el país (aprox.)



## EL MOLE POBLANO

Es uno de los platillos más exquisitos del país, del que existen leyendas que intentan explicar su origen durante la época colonial.

- 500 grs. de chile molate \*
- 750 grs. de chile pasilla \*
- 750 grs. de chile ancho \*
- 450 grs. de nuez de canela de cerdo
- 5 dientes de ajo medianos
- 2 cebollas medianas rebanadas
- 4 tortillas duras partidas en cuartos
- 1 bolillo frito bien dorado
- 125 grs. de pasitas
- 250 grs. de almendras
- Pasitas de chile al pinto
- 100 grs. de ajojoli
- ½ cucharadita de anís
- 1 cucharadita de clavos en polvo o 5 clavos de olor
- 25 grs. de canela en ramas
- 1 cucharadita de pimienta negra en polvo o 8 pimientas enteras
- 4 tabletas de chocolate de metalé
- 250 grs. de jitomate pelado y picado Anclar y sal al gusto
- 1 pavoñito o pavo partido en piezas y cocido en un caldo con zanahorias, papa, cebolla, una rama de ajo, perejil y un diente de ajo.

\*receta tradicional para 20 personas

Tal como se conoce hoy el mole data de la época pre colonial y hay muchas leyendas en torno a la creación del Mole, se dice que el mole poblano (cuya receta original utiliza cerca de un centenar de ingredientes) nació mucho antes de 1680 pero fue entonces cuando se dio a conocer cuando el obispo de la ciudad de Puebla Manuel Fernández de Santa Cruz pidió a las monjas dominicanas del Convento de Santa Rosa orden a la que pertenecía la Madre Andrea de la Asunción que prepararan un plato de gran calidad para agasajar al virrey español, Tomás Antonio de la Cerda y Aragón, Conde de Paredes y Marqués de Laguna protector de todos los conventos de monjas.



# TIPOS DE MOLE



Hoy en día existen más de 300 variedades de mole en México, pero los más conocidos son:



## MOLE POBLANO

El más famoso de todos, en el pasado se preparaba con guajolote, ahora con pollo. Es elaborado a base de cacao o chocolate de tablilla, chile ancho, mulato, pasilla y chipotle.



## MOLE ALMENDRAO

Nace a partir de la mollienda de almendras, chile ancho y guajillo.



## MOLE VERDE

Se crea de la combinación de pepitas, cilantro, comino, hoja santa, epazote y tomates.



## MOLE NEGRO

Tiene un sabor cenizo y ahumado, el cual es preparado con chiles chillhuacle negro, mulato y pasilla, hojas de aguacate tostadas, hoja santa, cacahuates, nueces, cebollas, semillas de anís, canela y chocolate.



## MOLE ROJO

Es muy similar al mole negro y mole poblano, pero su sabor y color depende del chile guajillo.



## MOLE MICHOACANO

Se prepara con chiles guajillo, cascabel, pasilla, mulato, ajo, semillas de girasol, almendras, ajonjolí, plátano macho y chocolate.

## ¿DE DÓNDE SON LOS MOLES MÁS FAMOSOS DE MÉXICO?





Las monjas se afanaron en preparar platos succulentos y una de ellas Sor María del Perpetuo Socorro, novicia indígena fue quien preparó una mezcla de una salsa autóctona el mullí (hecha a base de cuatro chiles mezclados) a la que incorporó otros treinta ingredientes compensados para que no picaran demasiado al visitante.

En recompensa por haber deleitado el paladar del virrey, el obispo les dio a las monjas una cocina con azulejos de Talavera que aún se conserva en el museo de cerámica de México. Dado el éxito del plato de la monja indígena los demás conventos, que había muchos solicitaron la receta y se empezó a poner de moda en las casas de los ricos hacendados y poco a poco pasó al pueblo que en realidad no podía condimentarlo debidamente y sólo lo preparaba en bodas, fiestas, bautizos y aniversarios.

Cuenta otra leyenda, que en una ocasión Juan de Palafox, virrey de la Nueva España y arzobispo de Puebla, visitó su diócesis, un convento poblano le ofreció un banquete, para el cual los cocineros de la comunidad religiosa se esmeraron especialmente.



El cocinero principal era fray Pascual, que ese día estaba particularmente nervioso y que comenzó a reprender a sus ayudantes, en vista del desorden que imperaba en la cocina. El mismo fray Pascual comenzó a amontonar en una charola todos los ingredientes para guardarlos en la despensa y era tal su prisa que fue a tropezar exactamente frente a la cazuela donde unos succulentos guajolotes estaban ya casi en su punto. Allí fueron a parar los chiles, trozos de chocolate y las más variadas especias echando a perder la comida que debía ofrecerse al Virrey.

Fue tanta la angustia de fray Pascual que éste comenzó a orar con toda su fe, justamente cuando le avisaban que los comensales estaban sentados a la mesa. Un rato más tarde, él mismo no pudo creer cuando todo el mundo elogió el accidentado platillo.

No obstante, lo seguro es que el mole no es producto de una casualidad, sino el resultado de un lento proceso culinario iniciado desde la época prehispánica y perfeccionado, sí, en la Colonia, cuando la Cocina Mexicana se enriqueció con elementos asiáticos y europeos.



Desde entonces, el mole se convirtió en algo tanpreciado como los espaguetis en Italia, las hamburguesas en EEUU, con la diferencia de que se trata de lo que podríamos calificar “alta cocina cotidiana” debido a lo complejo y caro de su elaboración.



El mole representa cabalmente –como ningún otro platillo de la cocina mexicana- el mestizaje de la misma. Es la suma de casi cinco siglos de sincretismo culinario y podemos observarlo en el mole poblano –el más famoso de nuestros moles.



Una receta más o menos habitual lleva ingredientes indígenas: cuatro variedades de chiles: anchos, pasillas, mulatos y chipotles, chocolate, tortilla de maíz tostada y jitomate; ingredientes árabes: ajonjolí y almendras; ingredientes europeos: nueces, pan o galletas de trigo tostados, anís, pasas, cebolla y ajo y, por supuesto, se prepara con manteca de cerdo; especias orientales: clavo, pimienta y canela.



El mole se prepara tradicionalmente en el metate y cuando no ha sido elaborado respetando religiosamente las proporciones indicadas en las recetas originarias puede producir cierta indigestión.

Pero cuando en su preparación se sigue la receta al pie de la letra no solo lo probará una y otra vez sin sentir el menor malestar, sino que entenderá porqué hace siglos los emperadores aztecas como Moctezuma consideraban al “mullí” un manjar de los dioses.



## LOS DIFERENTES MOLES Y SUS VARIANTES

### El huaxmole

Es un platillo tradicional de la cocina de la Mixteca Poblana —localizada en el sur de México— preparado a base de carne de chivo, chile costeño y huaje. Cuando no es posible conseguir la carne de cabra, se puede utilizar carnero o res. Es un nahuatlismo que tiene su origen en el vocablo *huaxmolli*, que literalmente significa *guiso de huaje*.

El huaxmole tiene una función ritual y se sirve sólo en algunas fiestas. No es una comida que se consuma de ordinario en las comunidades mixtecas, en parte por lo oneroso de su preparación (hay que recordar que la Mixteca es una de las zonas más pobres de todo México).

Sin embargo, en las ciudades de Izúcar de Matamoros y Acatlán de Osorio es posible encontrarlo en algunas fondas que expenden comida corrida.



## EL MOLE DE CADERAS

Es considerado como uno de los platillos más importantes en los estados de Puebla y Oaxaca, debido a la prolongada crianza y cuidados en la preparación del animal -del cual se aprovecha la totalidad de la carne- y de la celebración del Festival de la Matanza que acompaña y da inicio al sacrificio de animales de crianza para la preparación de los alimentos y para la posterior conservación y curado de la carne.

En la preparación del mole de caderas se emplea la carne y hueso de la cadera, condimentos a base de sal, chile y se da un baño en limón para darle un toque especial, con un caldo de color rojo hervido con la carne de las caderas y ejotes silvestres.





El sabor del platillo es característico de la carne de los chivos que son llevados durante un trayecto de un año pastando a través de las regiones del sur del estado de Puebla y del norte de Oaxaca, alimentando al ganado solo con la hierba de la región con la cual se mantengan hidratados solo por el agua obtenida por los vegetales y hiervas consumidas.

De la práctica de este tipo de crianza se obtiene carne de un sabor fuerte y característico con el cual se preparan los platillos tradicionales.

Guiso tradicional mexicano que lleva como ingredientes distintivos la cadera y el espinazo del chivo. La salsa se elabora con chiles guajillo, costeño y serrano, tomate, jitomate, hoja de aguacate, cilantro y un ejote típico de la región.



## EL MOLE DE OLLA

Es un platillo típico de comida mexicana el cual elaboraban en fiestas del y para el pueblo en la época prehispánica.

Su origen es impreciso, sin embargo, existen versiones que afirman que es originario de Zacatecas en el norte o en la parte central ubicándolo en Tlaxcala, Hidalgo o el Estado de México.

La palabra "mole" viene del molido de los chiles y más especias. Se le denomina "mole de olla" cuando es aguado o caldoso.



## EL MOLE POBLANO

---

Es una especialidad culinaria de la ciudad de Puebla, México. Consiste principalmente en una salsa de una gran variedad de ingredientes vertida sobre piezas de guajolote, nombre que se le da en México al pavo doméstico. Es uno de los platillos más representativos del país.

El mole poblano combina varios ingredientes, como pollo, con la salsa para mole que es preparada con cacao o chocolate de tablilla sin o con muy poco dulce, chiles anchos, chiles mulatos, chiles pasilla, chipotle, jitomates, almendras, plátano, nueces, pasas, ajonjolí, clavo, canela, perejil, pimienta, cebolla, ajo y tortillas.

Las proporciones correctas, propiamente no existen, y algunos ingredientes pueden omitirse o variar en proporción.

## EL MOLE PRIETO O TLILMOLLI



Es un mole originario de los municipios de Santa Ana Chiautempan y Contla de Juan Cuamatzi, en el estado de Tlaxcala (México). Este mole fue desde un principio una comida ritual en honor a la diosa Toci, Diosa de los Textiles y de La Salud, hacia la cual se le hacían grandes celebraciones en su santuario de Chiautempan.

## EL MOLE VERDE DE PEPITA

Es la excepción. Tradicionalmente, el mole verde se elabora con hierbas y hojas verdes, mientras que la salsa conocida como pipián se hace con pepitas y otras semillas molidas. En esta receta se utiliza tanto la pepita (semilla de calabaza) como las hojas verdes y el resultado es un guiso que sorprende por su complejidad.



No te asustes por el número de ingredientes y de pasos en esta receta; es un poco laboriosa, pero no utiliza ninguna técnica complicada. En cuanto a los ingredientes, guíate por la lista a continuación, pero no es necesario apegarte al cien por ciento a ella, pues en México cada cocinera tiene sus variantes preferidos y cambia una hierbita por otra, etc.



## MOLE BLANCO

También conocido como mole de novia, se originó durante la colonia en el centro del país, es el más suave de todos los moles. Existe una gran variedad de versiones, pero la más tradicional se hace a base de nueces, papas, cacahuete, almendra, pasas, pulque y chile güero.



## MOLE DE QUESO

Es un mole originario de Chilapa, Guerrero; se trata de un guiso casero preparado con queso añejo, chile verde y caldillo de jitomate. A falta de recursos para preparar un mole complejo, usa pocos elementos para crear un delicioso platillo.



## MOLE AMARILLO

Toma su nombre de los chiles con que se prepara: Chilhuacle amarillo, costeño y güero. Este mole es uno de los famosos 7 moles de Oaxaca, se realiza a partir de una pasta compleja que lleva ingredientes como jitomate, miltomate, clavo, pimienta, comino y masa de maíz para espesar.



## MANCHAMANTELES

Es un mole de origen oaxaqueño que se difundió ampliamente por la meseta central del país, con diversas versiones. La muy famosa versión de Sor Juana Inés de la Cruz lleva plátano macho, camote amarillo, ciruela y camote blanco. Es un mole afrutado con un picor ligero.



## MOLE ALMENDRADO

El más representativo es originario del estado de Puebla, se hace a partir de la molienda de almendras y chile ancho y guajillo.

Fue un mole común entre las clases altas por el costo de los insumos, tiene un sabor dulzón y una textura aterciopelada.

## PIPIÁN VERDE



Popular en el centro del país, se hace a base de la molienda de pepita de calabaza, tomate, hierba santa y chile serrano.

Este mole se deriva de la conocida triada mesoamericana que es como se denominó a la canasta básica prehispánica de Mesoamérica compuesta por maíz chile y calabaza.



## PIPIÁN ROJO

Su origen prehispánico también se basa en la triada mesoamericana. Es originario de Hidalgo y se consume típicamente en fiestas y celebraciones.

Además de los ingredientes del pipián verde, se agrega jitomate, ajonjolí tostado y diversos chiles rojos.

## MOLE PRIETO

Originario de Tlaxcala es un mole profundamente religioso, su preparación se hace en grupo especialmente para las festividades de los santos del estado. Se hace a base de huitlacoche, masa de maíz, chile guajillo, chipotle, ancho y pasilla, canela, clavo y laurel.

Una de las festividades más conocidas en que se realiza es el día de San Bernardino de Contla en la que se prepara para más de 2 mil personas.



## MOLE NEGRO

Es considerado el rey de los moles oaxaqueños, se caracteriza por su sabor ceniciento y ahumado. Típicamente se coloca en los altares de muerto y es por definición un mole de fiesta.



Existen más de 50 variedades de mole en todo el país, lo que los identifica es la molienda de chiles y especias como base de su preparación, y aunque Internacionalmente identifican a nuestro país por algunas de sus versiones, en realidad el mole es uno de los platillos más complejos y variados que hay, no dejen de probarlo en todas sus versiones.

# SOPAS Y GUARNICIONES

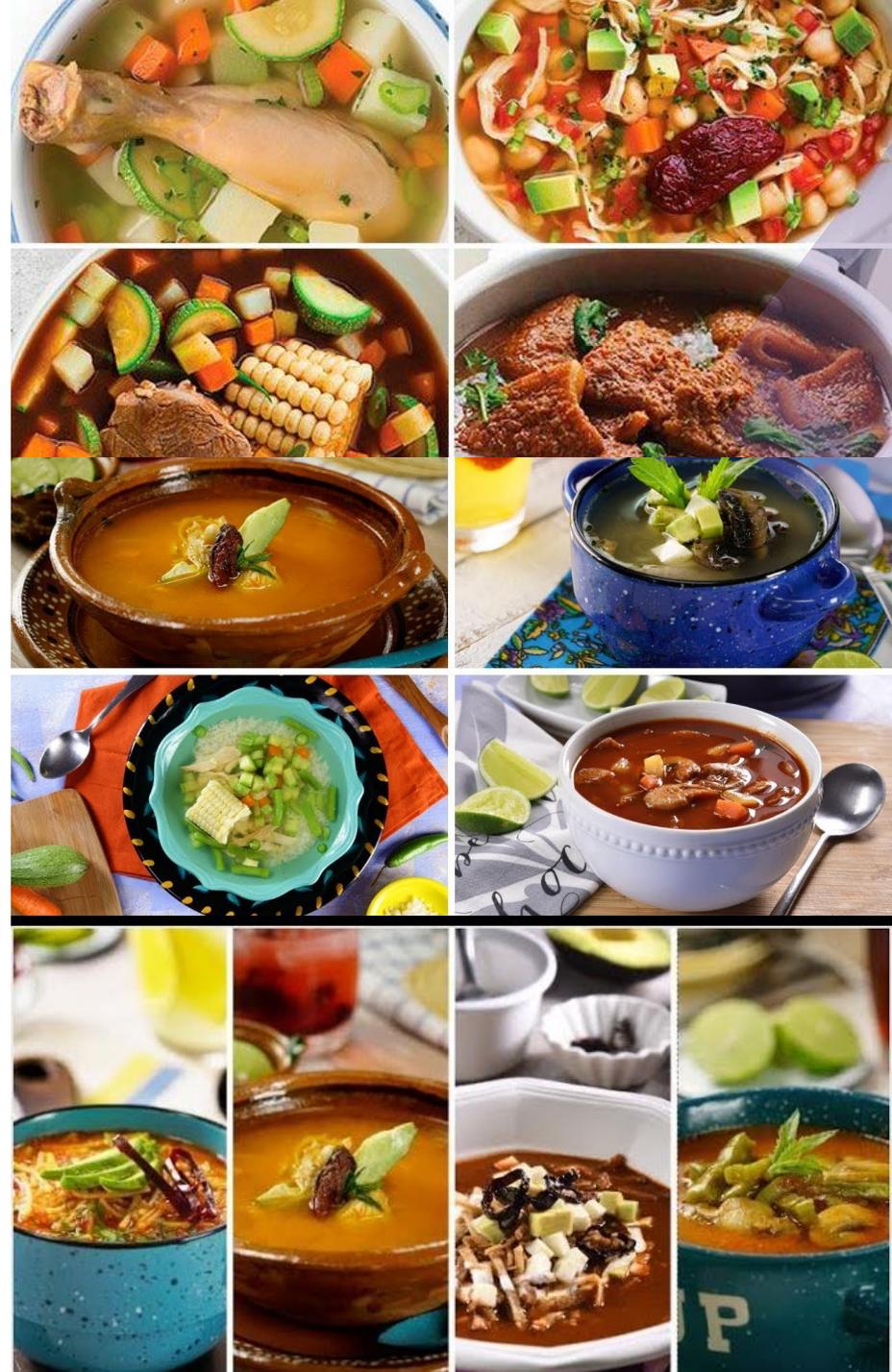
## SOPAS Y CREMAS MEXICANAS

La sopa es uno de los alimentos más socorridos de la historia de México. Se llamó sopa a un cocido de agua, caldo, verduras una vez ligada se clasifica como crema.

La sopa permite una cantidad enorme de variantes, desde un caldo más simple hasta las sopas más refinadas de tortilla, de pescado o de aguacate, ya sea como único platillo o como principio perfecto de comida.

Son innumerables las formas en que se puede preparar una sopa llegando a constituir, si se desea, una comida completa, utilizando distintos ingredientes.

Al caldo de pollo, pescado, res o carnero se le pueden agregar las más variadas verduras, pastas de trigo, harinas de cereales, arroz, papa, elotes, queso, huevo, leche si se quieren cremas, pan, tortillas, trozos de carnes rojas o blancas, frijol, lenteja, garbanzo, o habas, para tener la sopa más adecuada a su gusto y presupuesto.





## **POZOLE DE POLLO O PUERCO**

Pechuga de pollo o de carne de puerco, en un caldo con chile en polvo y maíz pozolero pre cocido.



## **SOPA DE TORTILLA**

La sopa de tortilla se prepara en menos de 30 minutos, con totopos, jitomate, caldo de pollo, chile cuajillo y se sirve con queso, crema y aguacate.



## SOPA DE FIDEO

Seguramente una de las sopas más fáciles y económicas de México. El fideo es bastante reconfortante cuando estás enfermo, pero también funciona muy bien como guarnición junto con cualquier tipo de carne, ave o pescado. Para hacer sopa, simplemente agrega caldo vegetal al gusto.

## POZOLE TAPATÍO ROJO



Esta receta de pozole rojo lleva carne de cerdo y pechugas de pollo. La preparación de este antojito tradicional no es complicada, simplemente toma bastante tiempo cocer el maíz. Si lo prefieres, utiliza maíz pre cocido para ahorrarte tiempo.



## **CALDO DE PESCADO A LA MEXICANA**

El caldo de pescado es una sopa con una variedad de pescados y/o mariscos con una cocción lenta a fuego bajo. En cada lugar costeño la receta difiere, con hoja santa, variedades de chiles y verduras.



## **CALDO TLALPEÑO**

Es una sopa tradicional mexicano que contiene carne de pollo, y garbanzo, zanahoria, y ejote, sumergidas en un caldo de pollo, con ajo y cebolla, sazonado con epazote y chile chipotle. Se sirve con trozos de aguacate y dados de queso, y se acompaña con limón. La receta original no contiene arroz. Tiene su origen en el Distrito Federal.



## **POZOLE (DEL NÁHUATL *POZOLLI*, DE *TLAPOZONALLI*)**

Es una especie de sopa mexicana hecha a base de granos de maíz de un tipo conocido comúnmente como cacahuazintle, a la que se le agrega, según la región, carne de pollo o de cerdo como ingrediente secundario ; de esta preparación básica existen variaciones por todo el territorio mexicano; por ejemplo, el pozole blanco de Guerrero y el rojo de Sinaloa, Nayarit y Jalisco. Se suele consumir con tostadas (tortilla horneada o frita).



## **CALDO DE QUESO ESTILO SONORA**

Caldo de pollo con chiles poblanos, papas y queso Chihuahua derretido. Uno de los platillos más tradicionales del estado de Sonora.



## LAS VERDURAS Y GUARNICIÓN

### ARROZ

Uno de los cereales que adoptó la cocina mexicana desde el inicio de la Colonia. Tradicionalmente en México el arroz se dora en aceite o manteca con cebolla, ajo y sal antes de hervirlo.

A lo largo y ancho de la República Mexicana, existe toda una gama de preparaciones, como el arroz rojo, blanco, negro, canario, a la poblana, a la jardinera y a la tumbada. Otra de las funciones que tiene el arroz en la cocina mexicana es la de ser guarnición para diferentes guisos como los moles, de los adobos, de los asados y en una gran variedad de guisos de nuestra cocina. Al sur de México el más popular para acompañar a los platillos es el arroz blanco. En el centro del país siempre se elabora el arroz rojo; así también es como una sopa y es un excelente acompañante del caldo de pollo. Así también es incluido en consomés, como el de borrego, el caldo de gallina o en el famoso caldo de pancita. En otros lugares forma parte del platillo principal, como sucede con el arroz con pollo o con cerdo.





En Oaxaca se acostumbra el arroz aromatizado con hojas de chepil. Algunas familias acostumbran a enriquecer su sabor con verduras y menudencias de pollo. Otra preparación muy popular es el arroz a la jardinera, enriquecido con muchas verduras, en especial, papa, zanahoria, calabacita, chícharos y col. El más popular es el arroz a la mexicana; siempre va sazonado con jitomate, y enriquecido con trocitos de zanahoria, chícharos, papas y chiles jalapeños o serranos enteros. Otro de los populares es el arroz a la poblana. Es un arroz blanco con rajas de chile poblano y granos de elote. Suelen darle un tono verde con una mezcla de epazote, chile poblano, cilantro y lechuga.

En Veracruz se prepara el famoso arroz a la tumbada. Es un guiso caldoso, preparado con diferentes mariscos como camarón, pulpo, almeja, ostión, cangrejo, jaiba, langostino y calamar. El toque de este arroz es el toque que lleva de orégano, ajo y epazote. El arroz también se prepara con camarón, en especial en Cuaresma, y cómo olvidar el arroz con leche, una receta de antaño, que suele consumirse en la merienda.



## EL ARROZ ROJO

El arroz rojo es uno de los platos más tradicionales en México, y personalmente, la combinación de la salsa un poco picante y el caldo de pollo hacen de esta receta de arroz una de las más sabrosas que existen.



## EL ARROZ BLANCO

Bueno, ya sabemos que suena extraño incluir la receta de arroz blanco como parte de la comida Mexicana... pero es Muy Importante ya que se utiliza mucho para acompañar platos fuertes mexicanos y también se puede *servir* como antojito.

Para que nos crea, estos solo son algunos platos fuertes que puede *acompañar* con el arroz blanco: camarones al mojo de ajo, carne asada, pollo en pipián, cecina, enchiladas rojas de pollo, chorizo, picadillo de puerco, etc.

Una vez que el arroz blanco se integra en el plato junto con comida Mexicana, entonces si se ve “Mexicano”.





## EL ARROZ NEGRO

El arroz negro es un platillo principal típico de las zonas costeras de México que se prepara con la tinta de pulpo o calamares y lleva camarones como guarnición.





## EL ARROZ VERDE A LA POBLANA

El arroz Poblano es un arroz blanco el cual cambia de color con la ayuda de una salsa hecha con chile poblano. La cual le da al arroz un sabor más concentrado y un poco picoso. Este arroz también lleva elote dorado, el cual le da al platillo unas notas de *dulzura* y un bello *contraste de colores*.



Como buen arroz es un excelente antojito, se puede servir solo o acompañando diversos platillos. Sí lo pone con platillos verdes se ve *divino* y sí lo pone con platillos rojos el contraste se ve *llamativo*.



## EL ARROZ A LA JARDINERA

El arroz lo podemos preparar de muchas formas y una de las preferidas por muchos mexicanos es a la jardinera, en esta ocasión traemos su receta para la que necesitaras estos ingredientes: Arroz , granos de elote, chile poblano en rajas , pimiento morrón, chicharos, caldo de pollo.

## EL ARROZ A LA TUMBADA

El arroz a la tumbada se ha vuelto indispensable en los restaurantes de mariscos de todo el país, así como gran tradición en Alvarado, Veracruz.

En un recipiente cocinó, con manteca, arroz y tomate, toda clase de mariscos y pescado, además de hierbas de olor, y el resultado fue espectacular: un platillo rico, de preparación sencilla, alto en nutrientes y, sobre todo, barato. Es un poco como una paella, pero caldosa.



## EL FRIJOL COMO GUARNICIÓN

Por su parte, los frijoles en sí mismos son todo un platillo. Se pueden comer aguados de la olla, generalmente cocidos con una rama de epazote, y la sencilla receta puede convertirse en un plato más elaborado si al momento de servirlos se les agrega jitomate, cebolla y chile serrano picados, orégano, unas gotas de limón y un chorrito de aceite de oliva. Con cierta preparación, los de la olla se convierten en frijoles charros, y sin caldillo pueden hacerse refritos, incluso chinitos y maneados.

Cada estado de la república tiene, además guisos específicos a base de frijol:

En Aguascalientes hacen con él un pastel. En Baja California tienen un caldo de frijol y es famosa en Rosarito su langosta con frijoles y arroz blanco tépari. En Baja California Sur hay frijoles borrachos. Siempre a base de frijol. En Campeche cocinan pan de cazón, unos bollitos y sopa de arroz negro. En Coahuila preparan un budín.





En Colima y otros estados cocinan los llamados frijoles puercos. En Chiapas hacen frijol en chipilín. En Chihuahua un dulce con el mismo ingrediente.



En Guanajuato acostumbran chiles rellenos de frijol y frijoles con xoconostles. En Guerrero tienen frijoles chilapeños y otros con flor de colorín. En Michoacán hacen gorditas de frijol. En Nayarit unos frijoles de arriero. En Nuevo León también un dulce. En Oaxaca hay tamales de frijol con yerba santa.



En Puebla cocinan "frijoles de novios", **frijoles** con xocoyolis y ayocotes o grandes frijoles de colores.



En Sinaloa acostumbran, a base de fríjol, unos tamales dulces, caldo de zu En Yucatán no habría joroche ni huevos motuleños ni chulibuul ni panuchos ni salbutes si no hubiera frijoles, y qué decir de los moros y cristianos que allí se comen, de ascendencia cubana.

En Sonora preparan tamales de fríjol yorimuni, burritos y las deliciosas coyotas, tortillas gordas de trigo rellenas de piloncillo que se comen con frijoles refritos. En Tabasco hacen tortitas de plátano macho rellenas de fríjol y los famosos frijoles con puerco cuyo origen es múltiple, pues lo mismo se consume. En Yucatán que en diversas islas del Caribe y en Latinoamérica hasta Brasil, donde la feijoada remite de inmediato a tierras tabasqueñas. En Yucatán no habría joroche ni huevos motuleños ni chulibuul ni panuchos ni salbutes si no hubiera frijoles, y qué decir de los moros y cristianos que allí se comen, de ascendencia cubana. En fin, hay frijoles zacatecanos y en ese mismo estado enfrijoladas con chicharrón.

En Tlaxcala preparan una especie de sopa con frijol amarillo llamada tlatlapas.

En Veracruz el frijol es casi omnipresente y se le encuentra en los tecocos, en la sopa de xonequi en tamales con hoja de aguacate, en alchuchut y también se guisa con chololo, con hoja de chonegui, con chochos y con quilaguacate.

En Yucatán no habría joroques ni huevos motuleños ni chulibuul ni panuchos ni salbutes si no hubiera frijoles, y qué decir de los moros y cristianos que allí se comen, de ascendencia cubana.

En fin, hay frijoles zacatecanos y en ese mismo estado enfrijoladas con chicharrón.



# COCINA MEXICANA BASICA 2.5 CLASE # 10

## VIDEO

---

[El frijol](#)

[Arroz Verde](#)

[El Arroz](#)



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario

