



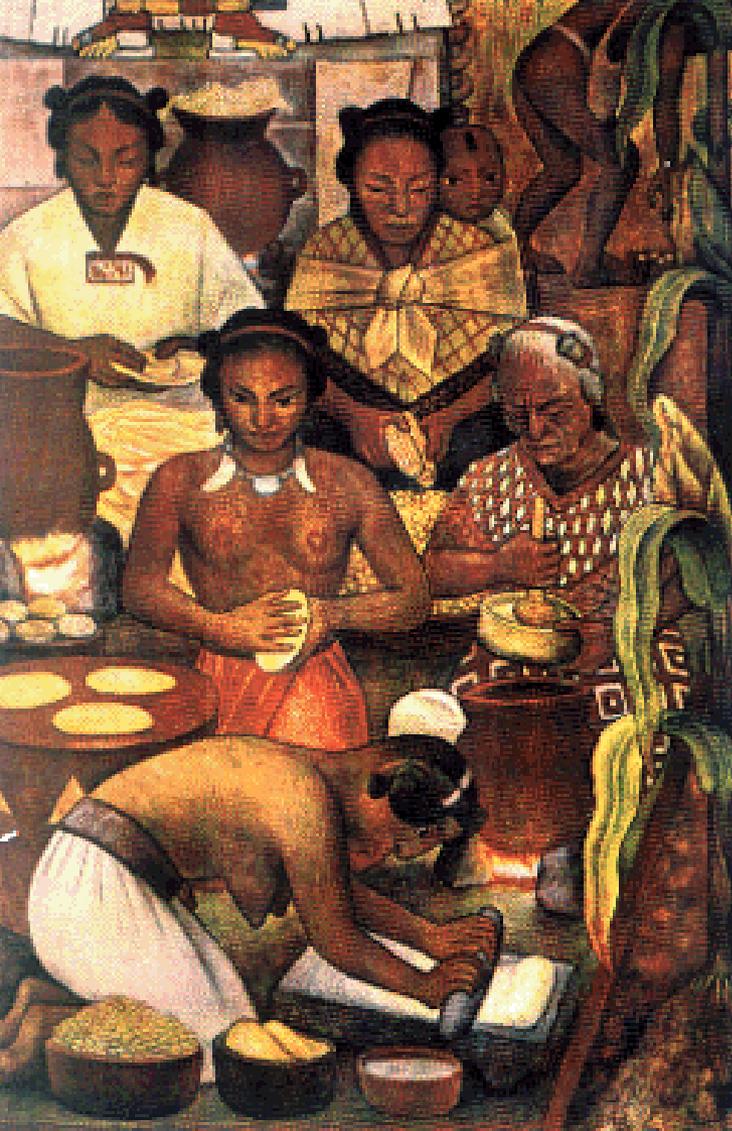
COCINA MEXICANA



Facilitador: Chef Eloy Enrique Jaramillo



GASTRONOMÍA MEXICANA



Es el conjunto de preparaciones culinarias y costumbres alimentarias que forman parte del territorio mexicano, cuyos inicios se registran desde la época precolombina (Mesoamérica), continuando con la fusión y desarrollo de la misma desde la colonización española hasta nuestros días.

Su gastronomía se ve enriquecida por la diversidad de sus regiones (18), cada una de las cuales cuenta con recetas autóctonas que tienen como base común el maíz, los chiles, tomates, frijoles y calabazas, ingredientes nativos de la gastronomía mesoamericana.



GASTRONOMÍA MEXICANA

La Gastronomía Mexicana es una de las cuatro a nivel mundial considerada por la UNESCO Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Fue reconocida por este organismo internacional en el 2010, tras un proceso que no se enfocó solamente en los recetarios y en la práctica culinaria, sino también en la investigación y desarrollo de su historia, raíces, tradiciones y aspectos culturales de la gastronomía, así como en el desarrollo de su materia prima.





GASTRONOMÍA PRECOLOMBINA

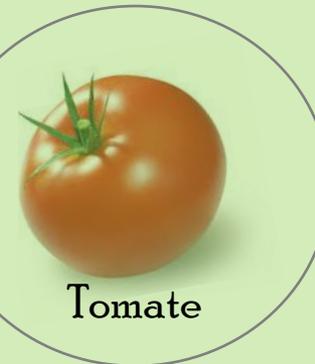
La gastronomía precolombina de Mesoamérica es el legado alimentario y culinario de culturas indígenas nativas como los Olmecas, Aztecas y Mayas, que contaron con civilizaciones desarrolladas en todo el territorio mexicano.



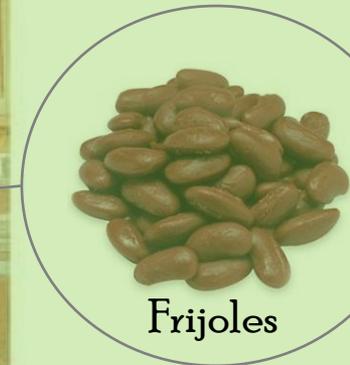
Maíz



Chiles



Tomate



Frijoles



INGREDIENTES: CHILES

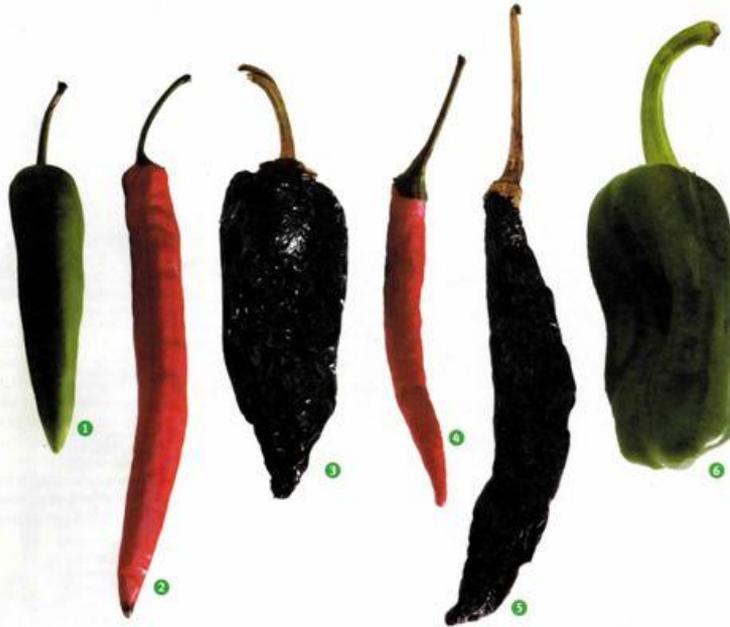




INGREDIENTES: CHILES

[Variedades de chiles]

Imprescindible para dar sabor y fuerza a los platos mexicanos, el chile es un ingrediente disponible en distintas variedades (fresco, seco, ahumado, en escabeche, en polvo) que se puede consumir crudo, frito, relleno o simplemente como condimento.



1 Jalapeño

Su nombre hace referencia a Jalapa, la capital de Veracruz, de donde es originario. Muy picante, es uno de los chiles frescos más populares y se usa para rellenos y salsas. Su versión seca y ahumada se conoce como Chipotle.

2 Huitulco puntado

El Huitulco es un chile fresco originario de la zona turística del mismo nombre de la región de Oaxaca. De color verde, pasa al rojo al madurar. Carnoso y de sabor bastante picante.

3 Ancho

Se trata del chile poblano una vez seco, con lo que adquiere un sabor suave, aromático y afrutado. Imprescindible para condimentar todo tipo de caldos y moles. También se utiliza como colorante natural.

4 Arbol

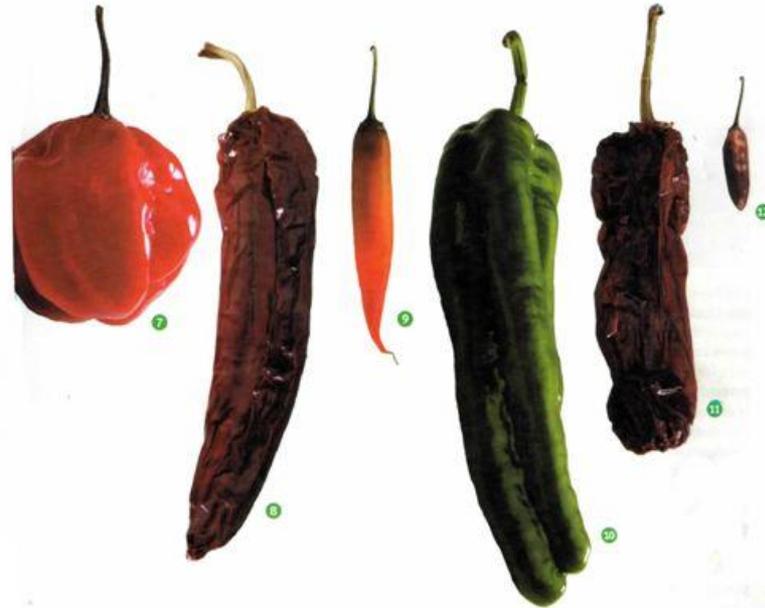
Se conocen por el mismo nombre tanto la versión fresca como la seca. En ambos casos se trata de un chile bastante picante. Se usa principalmente en polvo, para condimentar sopas y chilis.

5 Pasilla

Afrutado y picante, es típico de Jalisco, Guanajuato, Aguascalientes y Zacatecas. También conocido como chile negro, es un ingrediente habitual en las salsas de mole. Su versión fresca, el chilaca, es de sabor suave y poco picante.

6 Poblano

De sabor suave, tan sólo un poco más picante que un pimiento verde oscuro. Es originario de Puebla y se utiliza prácticamente en todos los platos de la región. También se usa relleno en la especialidad chiles en nogada.



7 Habanero

Pequeño chile muy picante que puede ser de color rojo, verde o amarillo. Llegó a México desde Suramérica—vía Cuba—y es típico del Yucatán, Quintana Roo, Campeche y Tabasco.

8 Mirasol

Este chile seco fue el primero citado por el descubridor Francisco Hernández. Ligera y picante, se usa para dar color a los platos. Su nombre hace referencia al hecho que al crecer en la planta, el chile se

9 Serrano

Procede de las regiones montañosas del norte de México. Es un ingrediente básico en sopas, salsas, ensaladas y algunas recetas de guacamole. Al madurar se vuelve de color rojo y luego marrón.

10 Anaheim

El anaheim es un chile de gran tamaño que se come relleno. Para obtener su típico sabor suave, es necesario quitarle antes la membrana blanca y las semillas de su interior. Una vez seco recibe el nombre de "lanuza".

11 Morita

El morita es un chile seco picante y sabroso, bastante parecido al chipotle. Normalmente se utiliza ahumado y en polvo para condimentar salsas e, incluso, licores.

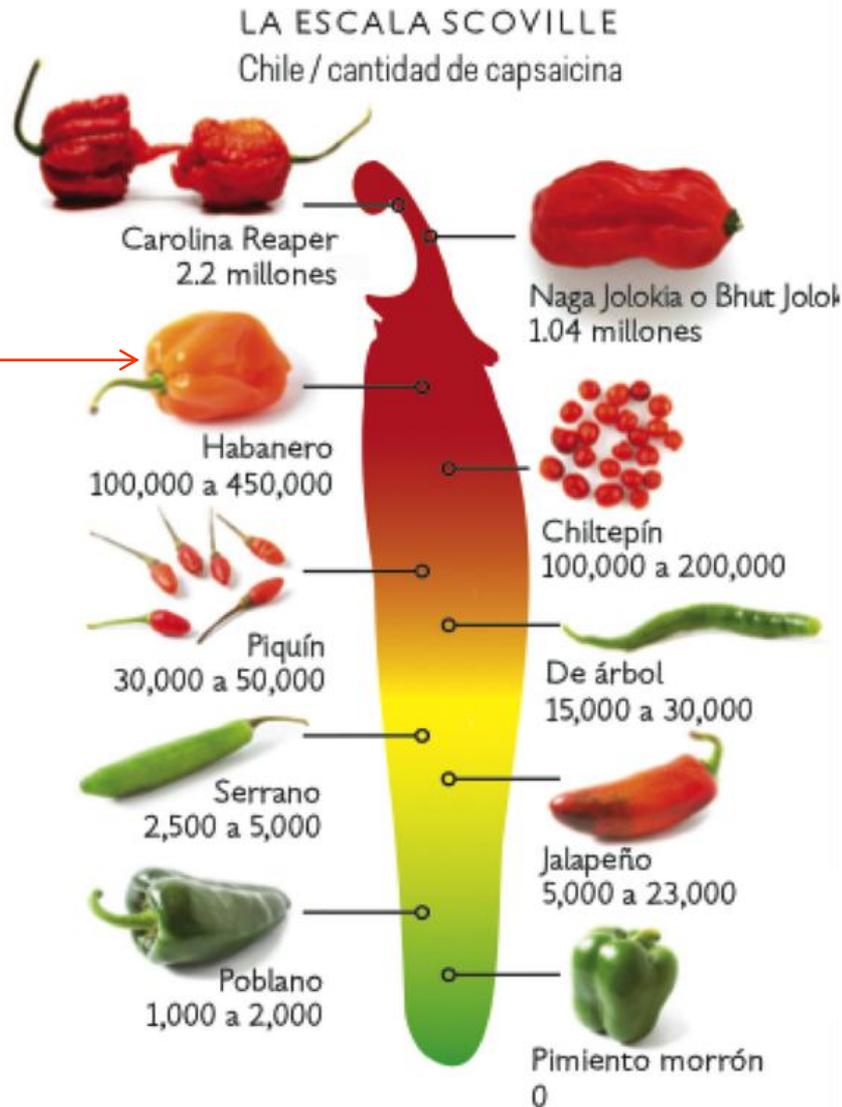
12 Piquin

El chile más pequeño. Se trata del ancestro silvestre de numerosas variedades de chiles de cultivo. Cuando aún está fresco, se suele marinar. Una vez seco, en cambio, se utiliza molido para aliñar verduras y frutas.



INGREDIENTES: CHILES

Mexicanos





INGREDIENTES: VEGETALES



Cacao

Fruto del cual se deriva el chocolate, al tostar y moler sus semillas



Nopal

Hojas de cactus. Se preparan generalmente hervidas, guisadas o asadas

Maguey

Indispensable en la elaboración de Pulque (bebida fermentada), Mezcal (bebida destilada) y Mixiotes (adobo de carne envuelto)



Agave

Indispensable en la elaboración de Tequila (bebida destilada)





INGREDIENTES: VEGETALES



Huitlacoche

Hongo del maíz, ideal para preparar salsas y rellenos



Flor de Calabaza

Se preparan guisadas o con mantequilla



Amaranto

Semillas empleadas en la elaboración de dulces y encostrado de algunos productos cárnicos



Xoconostle

Fruto del cactus. Ideal para elaborar dulces y salsa de platillos



INGREDIENTES: HIERBAS AROMÁTICAS



Epazote

Hierba aromática de principal uso en guisados, sopas, caldos, cocciones de carnes y antojitos mexicanos



Hoja de Aguacate

De aroma anizado, se emplea en la elaboración de adobos u barbacoas



Hoja Santa

Empleada en la elaboración de tamales, así como pescados y carnes envueltas para aromatizar durante el asado



Chaya

Ideal para elaborar bebidas y guarniciones de platillos



INGREDIENTES: PRODUCTOS CÁRNICOS

Guajolote
Pavo doméstico



Pato Criollo
Ave doméstica



Xoloitzcuintle
Perro domesticado
por los Aztecas



Cerdo salvaje
Animal de caza





INGREDIENTES: INSECTOS COMESTIBLES

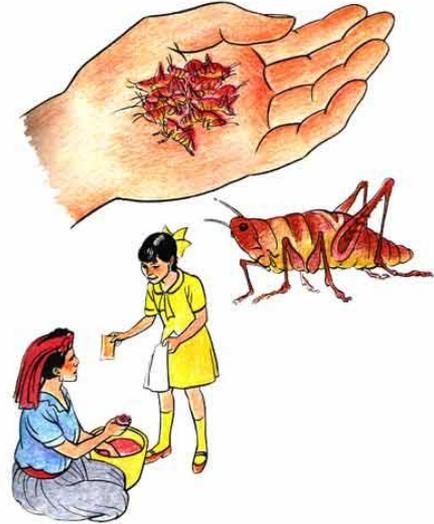
Más de 500 especies de insectos comestibles:



Gusano de Maguey



Chapulines



Escamole

Del Nahuatl azcatl (hormiga) y molli (guiso), conocido también en la actualidad como “caviar prehispánico”, es huevo de hormiga. Se fríen en mantequilla o se guisan con salsas y especia.



Chinicules

(gusano de chile), se sirven tostadas y se mezclan con salsas o guacamole



INGREDIENTES: PROPIEDADES BIOLÓGICAS Y USOS

Acidificantes

- Flor de Jamaica
- Limón
- Naranja agria
- Tamarindo
- Tomate Verde
- Xoconostle



Amargos

- Cacao
- Piel de Cítricos

Grasas

- Aceite de Maíz
- Asiento de Chicharrón
- Manteca de Cerdo

Endulzantes

- Aguamiel
- Jarabe de maíz
- Melaza
- Piloncillo

Colorantes

- Achiote
- Cilantro
- Chiles
- Epazote
- Huitlacoche
- Tomate Verde



Picantes

- Chiles



Espesantes

- Frijoles
- Galletas
- Maíz fresco
- Harina de Maíz
- Masa de Maíz
- Tortillas de Maíz
- Plátano
- Semillas de calabaza



Envolturas

- Penca de Maguey
- Hoja de Elote (Maíz)
- Hoja de Plátano
- Hoja Santa



INGREDIENTES: QUESOS MEXICANOS

Los quesos mexicanos son mestizos y comenzaron su producción a finales del siglo XIX:



Queso Ranchero

Fresco de leche de vaca, el de mayor producción en el país



Queso Panela

Fresco de leche de vaca, suave y blando



Queso Asadero o Oaxaca

De pasta hilada y fundible, apodado como “el mozzarella mexicano”, ideal para quesadillas y platillos gratinados



Queso Cotija

De leche de vaca, apodado como “el parmesano mexicano”, ideal para rallar y esparcir sobre platillos



HERRAMIENTAS DE COCINA PRECOLOMBINA

Metate

Del náhuatl metlatl, utensilio de origen mesoamericano. Elaborado de una sola pieza de piedra volcánica rectangular, plano y ligeramente cóncavo, con tres patas cónicas que la facilitan una inclinación al utensilio. Sirve para estrujar o moler los alimentos con la ayuda de una piedra elíptica llamada metlapil “hijo del metate”



Molcajete

Del náhuatl mulli (salsa) caxitl (escudilla), utensilio de origen mesoamericano. Elaborado de una sola pieza de piedra volcánica en forma de mortero, con tres patas cónicas. Sirve para machacar hierbas, especias y hortalizas con ayuda del “tejolote” para elaborar salsas y marinados



HERRAMIENTAS DE COCINA MEXICANA

Comal

De barro el tradicional empleado por las étnias mesoamericanas y el metálico empleado en la actualidad, es implementado en el siglo XVI



Barro



Hierro fundido

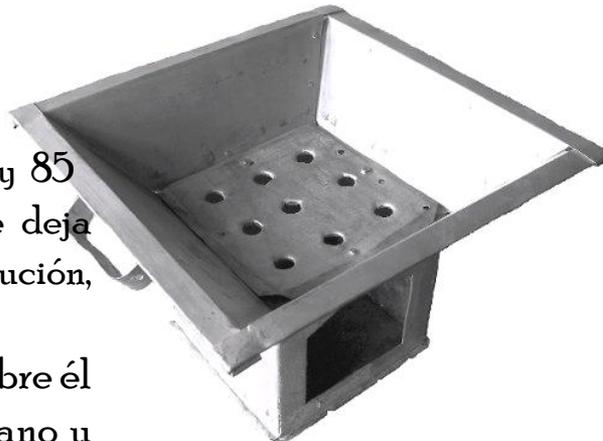


Taquero de acero inoxidable

Anafre

Hornillo portátil. Se calienta entre 80 y 85 durante 30 a 45 minutos, después se deja reposar durante 12 a 14 horas en la solución, denominada "nejayote".

l que se alimenta de carbón o leña. Sobre él se coloca una parrilla o un comal plano u hondo.



Prensa para Tortillas





TÉCNICAS: ASAR CHILES FRESCOS

1. Enjuagar y secar el chile, asarlo en un comal rotándolo periódicamente. Según tamaño puede tomar de 5 a 10 minutos



2. Retirar el chile cuando la piel se haya tornado oscura. Dejar sudar en una bolsa plástica cerrada.

3. Lavar, abrir con chuchillo y remover las semillas. Listo para rellenar



TÉCNICAS: CAPEAR CHILES FRESCOS

1. Batir claras de huevo a punto de nieve



2. Incorporar yema, harina y sal en forma envolvente

3. Enharinar el chile previamente asado y relleno, rebosarlo y freírlo



TÉCNICAS: NIXTAMALIZACIÓN

Se deriva de la palabra nahuatl: nixtli (cenizas o cal) y tamali (masa de maíz). Esta técnica culinaria precolombina es un tratamiento alcalino que consiste en cocinar el maíz en agua con cal. Sus proporciones son:

- 1 Kg Granos de Maíz
- 2 a 3 L Agua
- 2 cda Cal

Se calienta entre 80 y 85 durante 30 a 45 minutos, después se deja reposar durante 12 a 14 horas en la solución, denominada “nejayote” y finalmente se enjuaga y escurre para moler.

El proceso provoca reacciones físico-químicas que convierte el maíz en un alimento más sano y nutritivo, suaviza y desprende la cascarilla del maíz, hace más digerible las proteínas, aumenta el contenido de fibra soluble y almidón resistente, otorga calcio para los huesos y dientes, así como vitamina B, permite elaborar tortillas más suaves y flexibles.





TÉCNICAS: PASTA DE ACHIOTE

Para elaborar pasta concentrada de achiote es preciso blanquear sus duras semillas a fin de ablandarlas antes de triturarlas o molerlas. Los dos métodos a emplear son:

1. Blanquear las semillas de achiote en aceite a fuego bajo, justo hasta cubrirlas, una vez infunden su color en el aceite, dejar reposar en el mismo aceite (de preferencia un día completo), para luego molerlas junto con el aceite y/o con otros ingredientes como cebolla y ajo.



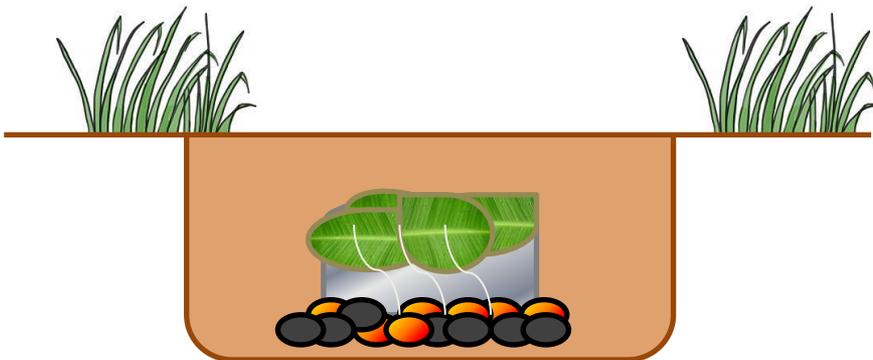
2. Hervir las semillas de achiote en agua justo hasta cubrirlas. Dejar refrescar y luego reposar en el mismo agua (de preferencia un día completo en el refrigerador), para luego molerlas con un poco del agua y/o con otros ingredientes como cebolla y ajo.



TÉCNICAS: MÉTODO DE COCCIÓN “PIB”

El pibil es una técnica de origen prehispánico que se elaboraba inicialmente con venado, faisán o jabalí. Este término se aplica a los alimentos cocinados en el horno de tierra llamado en lengua maya “pib”, que significa “horneado enterrado”. Hoy en día generalmente empleado para cerdo (cochinita), pollo y cabrito.

La carne preparada y envuelta en hojas, se cuece al calor de las brasas en un hoyo de tierra usado a manera de horno, su base se llena de leña y sobre esta se colocan planchas de piedra que se calentarán. Una vez dentro la carne, se sella el hoyo por completo con pencas frescas húmedas y tierra. El proceso de cocción lenta toma muchas horas, por lo que se acostumbra a realizar en la tarde para consumir la carne en la mañana.





TÉCNICAS: MÉTODO DE COCCIÓN "PIB"





TÉCNICAS: MOLES

Del nahuatl “Molli” (Salsa), hoy en día una gama de platillos napados con salsas espesas elaboradas de una gran variedad de ingredientes: chiles, tomates, cebolla, semillas, chocolate, pan o galleta, caldo, hierbas aromáticas .

Su proceso inició en la época precolombina y tuvo su perfeccionamiento a partir del siglo XVI, cuando la cocina mexicana se enriqueció con elementos asiáticos y europeos.



Convento de Santa Rosa, donde se inventó el Mole Poblano



TÉCNICAS: MOLES

VARIETADES DE MOLES DEL ESTADO DE OAXACA

1. Negro
2. Verde
3. Colorado
4. Coloradito
5. Manchamanteles
6. Amarillo
7. Chichilo

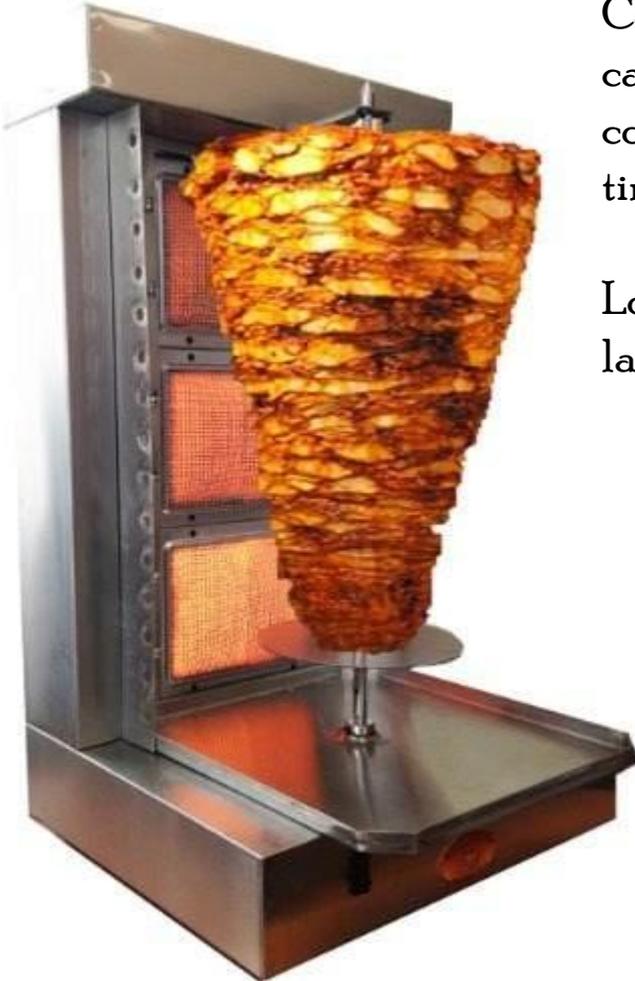




TÉCNICAS: PASTOREO

Cocción vertical y giratoria de un trompo de lascas amontonadas carne (generalmente de cerdo en la cocina mexicana, adobada con recado rojo de achiote y piña), del cual el taquero corta en tiras delgadas y termina su cocción sobre una plancha.

Los Tacos al Pastor son acompañados de un trozo de piña (asada en la parte superior del trompo), cebolla y cilantro picado.





SALSAS MEXICANAS

Salsa Verde

Salsa molida de tomate verde, cebolla, chile serrano y cilantro, todos previamente asados



Guacamole

Salsa molida de aguacate limón y cilantro, guarnecida con cebolla y tomate picado



Salsa Roja

Salsa molida de tomate, cebolla, ajo y chiles, todos previamente asados



Salsa Xnipec o Pico de Gallo

Salsa fresca de tomate, cebolla, chile serrano y cilantro, picados y marinados con limón



PLATILLOS TRADICIONALES: ZONA CENTRO



Chiles en Nogada (Puebla)

Chiles poblanos capeados, rellenos de picadillo y napados con salsa nogada (nueces molidas con crema)



Mole Poblano (Puebla)

Salsa molida espesa elaborada a partir de chiles, tomates, ajo, frutos secos, semillas, chocolate, pan, tortilla, caldo y hierbas aromáticas.



Pozole (Jalisco y Colima)

Sopa de maíz cacahuacintle y cerdo, guarnecida con lechuga, rabano, cebolla, aguacate y limón.

Mixiote (Querétaro, México, Tlascal, Hidalgo)

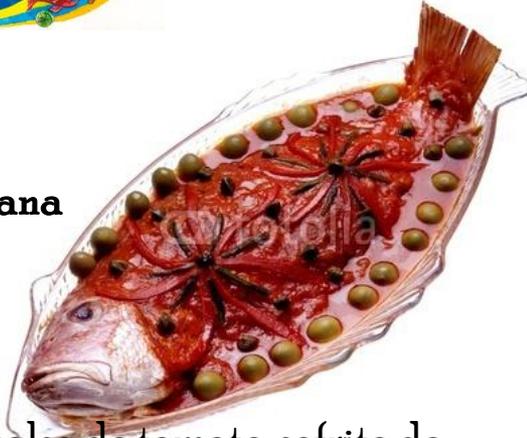
Carne enchilada cocida al vapor, envuelta en una película que se desprende de la penca del maguey





PLATILLOS TRADICIONALES: ZONA SUR

Pescado ala Veracruzana (Veracruz)



Pescado napado con salsa de tomate, sofrito de cebolla y pimientos, chiles güeros, aceitunas, alcaparras y orégano



Pescado Tikin Xic (Yucatán y Quintana Roo)

Pescado asado, marinado en recado rojo de achiote y naranja agria



Pozole (Yucatán)

Cerdo asado en cocción lenta, marinado en recado rojo de achiote y naranja agria



Relleno Negro (Yucatán)

Pavo cocido en recado negro de chiles y hortalizas tostadas, servido con huevo



PLATILLOS TRADICIONALES: ZONA NORTE

Arrachera (Monterrey, Chihuahua)

Corte premium de falda de res, marinada y asada, servida con cebollitas cambray, frijoles refritos, guacamole y tortillas



Burrito

Tortilla de harina rellena y enrollada. Generalmente contiene frijoles refritos, arroz, algún producto cárnico, queso y vegetales frescos



Cabrito asado (Monterrey)



GUARNICIONES

Arroz a la Mexicana



Arroz rojo
entomatado,
guarnecido con
guisantes verdes y
zanahoria



Frijoles refritos
Bayo o negros, molidos y
sofritos en manteca de
cerdo con cebolla y ajo



**Tortillas de maíz
nixtamalizadas**



Frijoles Charros
Menestra de frijoles bayos
cocidos en su caldo,
guarnecido con verduras



Cebollitas Cambray asadas

**Cebollas moradas
encurtidas**





ANTOJITOS MEXICANOS



Gorditas

Discos de masa de maíz de 5cm de diámetro y 2cm de alto, fritas o cocidas en comal, rellenas de un producto cárnico, chicharrón o frijoles, cebolla y cilantro



Sopes y Pellizcadas

Tortilla de maíz pellizcada fresca en el borde, luego frita o asada. Se rellenan con cualquier producto y salsa

Tostada

Tortilla de maíz frita, colmada de frijoles refritos, productos cárnicos, lechuga, tomate, cebolla, queso y crema



Totopos

Triángulos de tortilla fritos, empleados para comer frijoles refritos, guacamole o salsas





ANTOJITOS MEXICANOS



Chilaquiles

Clásico de desayuno. Se trata de totopos bañados con salsa verde o roja, cubiertos con crema, queso desmoronado, cebolla, cilantro y huevo

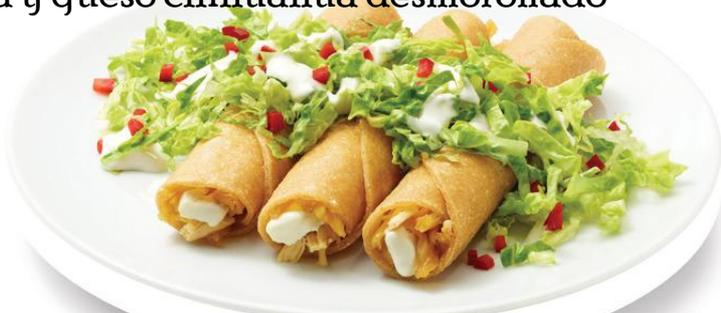


Tacos

Tortilla de maíz rellena de cualquier ingrediente, acompañado generalmente de cebolla, cilantro y limón, junto a cualquier salsa

Tacos Dorados o Flautas

Tortilla de maíz frita rellenas de frijoles refritos y/o productos cárnicos, fritos y cubiertos con lechuga, crema y queso chihuahua desmoronado



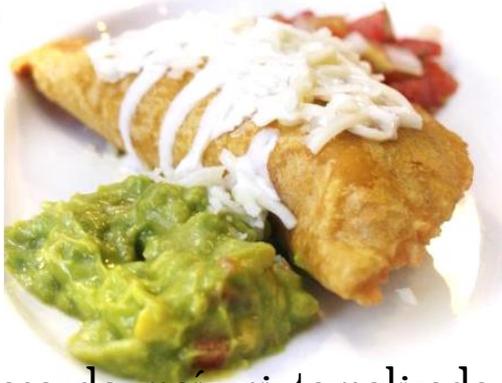
Quesadillas

Tortillas de maíz ovaladas rellenas simplemente de queso para derretir o éste combinado con cualquier producto





ANTOJITOS MEXICANOS



Empanadas

De masa de maíz nixtamalizado o de harina, adicionadas con polvo de hornear para asegurar su esponjosidad. Se sirven con lechuga, crema, queso y cebolla morada encurtida



Enchiladas

Tortilla de maíz rellena de cualquier ingrediente, plegadas y napadas con cualquier salsa, crema, queso y cebolla morada

Chimichangas

Tortillas de harina rellenos de frijoles refritos, chile chipotle y queso, plegada, fijada con palillos y frita hasta dorar. Acompañadas con salsas picantes



Tortas

Emparedados de telera (pan ovalado de tamaño medio, 50 a 90g), rellenos con cualquier producto cárnico, frijoles refritos, lechuga, tomate y aguacate