

Del Recetario

Recetas poblanas

Mtro. Fernando Hernández García¹
Mtro. Enrique de Jesús Garduño Gómez²
C. Pedro Fernando García Alvarado³

¹ Profesor Titular de la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad del Valle de Puebla Plantel Tehuacán.

coord.lab.vin.eve@uvp.mx

² Responsable del área de Investigación de la Universidad del Valle de Puebla Plantel Tehuacán.

³ Alumno de la Licenciatura en Ciencias de la Comunicación, Universidad del Valle de Puebla Plantel Tehuacán.

En la historia de las culturas prehispánicas, la identificación de los orígenes históricos de Tehuacán, en el Estado de Puebla, se arraiga en la tradición náhuatl. Significando *lugar de los dioses*, sus primeros asentamientos correspondieron a tribus popolocas y, posterior a la colonización hispana, fue establecida como “Ciudad de Indios” en 1660 a través de una adquisición, por parte de los indígenas a la Corona, de dicho título. Asociado al cultivo de granada uno de sus primeros nombres oficiales (Tehuacán de las Granadas), con el paso del tiempo se le reconoció llanamente como hasta al presente. Sin embargo, no todas las transformaciones se realizaron en tiempos cercanos a la contemporaneidad: la tierra fértil propició los cultivos de maíz, siendo el maíz morado característico de la región y sus alrededores. Así, en la actualidad se ha dado el denominativo *Tehuacán, cuna del maíz* por las raíces históricas, antropológicas y arqueológicas halladas en su territorio, fundamental para el desarrollo de la vida mesoamericana, y por supuesto, mexicana.

Los municipios y comunidades aledaños a la ciudad le abastecen, con sus inigualables ingredientes, para la elaboración de los platillos típicos. Ejemplo de ello son la *Cebolla y Ajo* de San Gabriel Chilac, el *Pan de Burro* de Altepexi, la sal de Zapotitlán Salinas y los quelites de la ciudad de Tehuacán, ingredientes básicos y con un gran valor histórico. Como gastrónomos, es obligación preservar y hacer trascender tanto los ingredientes como las recetas que se adaptan a cada tendencia gastronómica, propiciando su difusión entre los comensales de todas las partes del mundo. Este pequeño recetario, pues, ofrece un amoroso homenaje a Tehuacán y sus alrededores, a sus productos y sus tradiciones, y a la riqueza de su pueblo.

Recordando que la cocina es arte... cocina con amor, y degusta con tu corazón.

Receta Brocheta de la Sal de Zapotitlán

Zapotitlán Salinas, a 15kms. de Tehuacán, cuenta con la Reserva de la Biosfera Tehuacán—Cuicatlán, Patrimonio Mixto de la Humanidad por su riqueza vegetal y la importancia para la preservación del medio ambiente, además de sus maravillosas vistas. Su principal producto es la sal en grano, elemental para curtir y dar sazón a los platillos de la región, así como el gusano de maguey *cuchamac*, sin olvidar las exquisitas *tetechas*, fruto de la floración de los magueyes. Esta receta homenajea a este lugar, incorporando sus productos en un platillo cuyo sabor es difícil de olvidar...

Brocheta de la Sal de Zapotitlán			
Ingrediente	Gramaje	Unidad	Foto 1. Brocheta de la Sal.
Brocheta			
Cuchamac	4	Piezas	
Aceite vegetal	100	Mililitros	
Zanahoria	1	Pieza	
Elote <i>baby</i>	2	Piezas	
Chistorra	120	Gramos	
Flor de calabaza	4	Piezas	
Nopal	1	Pieza	
Vinagreta			
Aceite de oliva	100	Mililitros	
Sal de grano	1	Gramo	
Miel de abeja	50	Mililitros	
Mostaza	2	Gramos	
Vinagre de manzana	25	Mililitros	
Decoración			
Palo de brocheta mediano	4	Piezas	
Germinado de alfalfa	20	Gramos	
Hoja santa	2	Piezas	



Fuente: Elaboración propia.



Fuente: Elaboración propia.

Procedimiento		
1. Cortar el nopal en círculos y llevarlo a la plancha (salpimentar), freír la chistorra y reservar. 2. Curtir la zanahoria en vinagre con azúcar y reservar. 3. Dar cocción al elote <i>baby</i> y reservar. 4. Llevar a fritura profunda el <i>cuchamac</i> y reservar. Desinfectar la flor de calabaza y secar y reservar. 5. Para la vinagreta incorporar todos los ingredientes y con ayuda de un globo realizar una emulsión, (aceite de oliva, sal de grano, miel de abeja, mostaza y vinagre de manzana). 6. Incorporar todos los ingredientes.		
Requisición		
Sartén Pala de madera Tenazas Tabla de picar	4 porciones	15 minutos / Dificultad: baja
Observaciones		Abreviaturas
La flor de calabaza no pasa por un proceso cocción para que su sabor resalte. Recordar desinfectar perfectamente los vegetales e ingredientes a utilizar.		Kg: kilo gramo / gr: gramo / min: minuto / hr: hora / c-s: cuchara sopera / c-c: cuchara cafetera / tza: taza / pza: pieza / lt: litro / dl: decilitro / cl: centilitro / ml: mililitro / c-n: cantidad necesaria.

Receta Cesto de San Gabriel

Esta comunidad, distante 11 kms. de la ciudad, se caracteriza por el cultivo de ajo y cebolla blanca, dos principales ingredientes dentro de la cocina mexicana. Sus tierras fértiles rinden un tributo histórico a la gastronomía de la región, a la vez que resignifican el sentido de la cocina al implementar dichos productos en platillos novedosos, a la vez que de un sabor profundo al paladar.

Cesto de San Gabriel			
Ingrediente	Gramaje	Unidad	Foto 2. Cesto de San Gabriel.
Medallón			
Suprema de pollo	400	Gramos	
Pimienta negra molida	2	Gramos	
Sal	5	Gramos	
Vitafilm	1	Metro	
Agua	2	Litros	
Relleno			
Cebolla blanca	¼	Pieza	
Dientes de ajo	2	Piezas	
Zanahoria	1	Pieza	
Flor de calabaza	4	Piezas	
Quesillo	200	Gramos	
Hoja santa	1	Pieza	
Sal refinada	5	Gramos	
Cesto			
Tortilla taquera	4	Piezas	
Aceite vegetal	200	Mililitros	
Servilletas	2	Piezas	
Decoración			
Eneldo	1	Pieza	
Hoja de maíz	1	Pieza	

Fuente: Elaboración propia.



Fuente: Elaboración propia.

Procedimiento		
1. Licuar la suprema de pollo hasta obtener una pasta homogénea y maleable; salpimentar y, en seguida, extender en <i>vitafil</i> e incorporar la pasta de pollo junto con la hoja santa. 2. En el centro rellenar con zanahoria en juliana delgada, quesillo deshebrado, flor de calabaza, ajo picado y la cebolla en corte de pluma. 3. Llevarlo a una budinera y hervir por 25 minutos. 4. Freír la tortilla con dos cucharones para formar el cesto. 5. Incorporar el medallón en el centro y servir.		
Requisición		
Budinera Tabla de picar <i>Bowl</i> Sartén Licuadora	4 porciones	25 minutos / Dificultad: baja
Observaciones		Abreviaturas
El medallón de pollo, al momento de llevarlo a hervir, debe verificarse que esté correctamente empleado para evitar que penetre agua.		Kg: kilo gramo / gr: gramo / min: minuto / hr: hora / c-s: cuchara sopera / c-c: cuchara cafetera / tza: taza / pza: pieza / lt: litro / dl: decilitro / cl: centilitro / ml: mililitro / c-n: cantidad necesaria.

Receta Pan de Altepexi

Este pan, conocido tradicionalmente como *Pan de Burro* durante la época Colonial por ser distribuido en cestos transportados por burritos, es popular durante las fiestas y como parte de la tradición de este lugar. Este platillo incorpora chicatana como pincho, en recuerdo de la entomofagia practicada por las culturas indígenas de la región, y se acompaña de un aderezo de chapulín, creando una textura sin igual.

Pan de Altepexi			
Ingrediente	Gramaje	Unidad	Foto 3. Pan de Altepexi.  Fuente: Elaboración propia.
Lomo de cerdo ahumado	400	Gramos	
Champiñón fresco	6	Piezas	
Huitlacoche	200	Gramos	
Epazote	4	Hojas	
Chile serrano	2	Piezas	
Sal refinada	2	Gramos	
Pan de burro extra chico	4	Piezas	
Manteca de cerdo	150	Gramos	
Mayonesa	25	Gramos	
Chapulín	5	Gramos	
Limón	1	Pieza	
Chicatana	4	Piezas	
Rábano	1	Pieza	

Procedimiento		
1. Cortar el lomo de cerdo en lonjas; para el relleno, en un sartén, sofreír con manteca el champiñón cortado en picado <i>brunoise</i>, el epazote en <i>chiffonade</i> (tiras delgadas), el chile serrano en rodajas y el huitlacoche, salpimentar y reservar. 2. Se corta el <i>pan de burro</i>, y se fríe en manteca de cerdo, se escurre y adereza con una preparación de mayonesa, chapulín molido y jugo de limón. 3. Se integra el pincho en el siguiente orden: 4. Para concluir, se decora el pincho con una chicatana.		
Requisición		
Sartén Pala de madera Tabla de picar Bowl	4 porciones	20 minutos / Dificultad: media
Observaciones		Abreviaturas
La manteca puede sustituirse por cualquier marca de aceite vegetal.		Kg: kilo gramo / gr: gramo / min: minuto / hr: hora / c-s: cuchara sopera / c-c: cuchara cafetera / tza: taza / pza: pieza / lt: litro / dl: decilitro / cl: centilitro / ml: mililitro / c-n: cantidad necesaria.

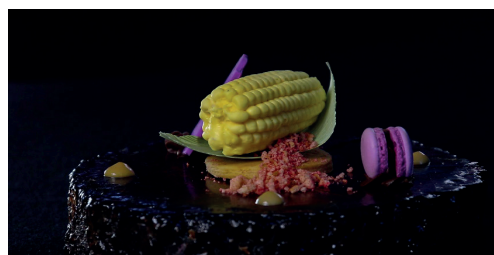
Receta del Postre *Mi Dulce Tehuacán*

Como la cuna del maíz y su importancia histórica y cultural, Tehuacán se manifestó como un polo de atracción para diversas actividades a lo largo de la conformación de México como nación. Sin embargo, ese fruto de la tierra e ingrediente ha de recordarnos siempre los orígenes de nuestras culturas ancestrales, así como de la identidad de esta tierra. El último platillo no sólo recuerda al *tlaoli*, sino a las raíces del México contemporáneo.

Nombre de la receta: Mi dulce Tehuacán			
Ingrediente	Gramaje	Unidad	Foto 4. Postre Mi dulce Tehuacán.
Muégano	1	Pieza	
Chocolate banco	800	Gramos	
Colorante vegetal	1	Gramo	
Mouse de elote con maracuyá			
Claras de huevo	2	Claras	
Azúcar refinada	50	Gramos	
Crémor tártaro	1	Gramos	
Crema para montar	200	Mililitros	
Elote desgranado cocido	200	Gramos	
Maracuyá	200	Gramos	
Leche	300	Mililitros	
Agua	200	Mililitros	
Grenetina	30	Gramos	
Galleta			
Harina de trigo	200	Gramos	
Esencia de vainilla	5	Mililitros	
Azúcar glass	100	Gramos	
Yema	2	Piezas	
Mantequilla	100	Gramos	
Decoración			
Macarrones	4	Piezas	
Hoja de maíz	4	Piezas	



Fuente: Elaboración propia.



Fuente: Elaboración propia.

Procedimiento		
1. Triturar el muégano y reservar, derretir el chocolate a <i>baño María</i> y rellenar los moldes. 2. Levantar las claras con el azúcar refinado e incorporar el crémor tártaro. 3. Levantar la crema para montar y unificar con las claras montadas, licuar el elote con leche y reservar, licuar el maracuyá con agua y reservar. 4. Hidratar 30 gramos de grenetina con 150 mililitros de agua y llevarlo a <i>baño María</i>, enseguida incorporar la mitad de la grenetina en la mezcla de maracuyá y la otra mitad en la mezcla de elote. 5. Repartir en recipientes distintos la mezcla de las claras montadas con la crema, y en cada recipiente unificar la mezcla en forma envolvente. Refrigerar. 6. Para la galleta acreamar la mantequilla, incorporar la yema hasta que se unifique completamente, enseguida el azúcar y la vainilla. Estirar y hornear por 15 minutos a 180° C. 7. Decorar con la galleta y la tierra de muégano.		
Requisición		
	4 porciones	20 minutos / Dificultad: media
Observaciones		Abreviaturas
En caso de no tener moldes pueden ocupar un recipiente cóncavo, pero deberán engrasarlo con aceite vegetal para que se despegue fácilmente. El crémor tártaro es un estabilizante para las claras.		Kg: kilo gramo / gr: gramo / min: minuto / hr: hora / c-s: cuchara sopera / c-c: cuchara cafetera / tza: taza / pza: pieza / lt: litro / dl: decilitro / cl: centilitro / ml: mililitro / c-n: cantidad necesaria.