

INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



SEMINARIO DE TITULACIÓN:  
CULTURA GASTRONÓMICA TIEMPO Y ESPACIO

TÍTULO DEL PROYECTO.  
“GASTRONOMÍA TÍPICA DEL ESTADO DE JALISCO”

PROFESOR:  
LIC. CHEF RUBÉN LÓPEZ ROJAS

INTEGRANTES DEL EQUIPO

Aranda Ramos Martha Beatriz

Lugardo Díaz Berna Alejandra

Méndez López Luis Daniel

Plácido Zamora Farina Gissell

En este momento, en el que presento mi tesina y con la que concluyo mis estudios de Licenciada en Turismo del Instituto Politécnico Nacional, quiero aprovechar para agradecer a todas aquellas personas que han estado a mi lado como mi familia por su apoyo incondicional y ayuda cuando lo he necesitado, especialmente a mi mamá Beatriz, quien seguro estará muy contenta cuando le diga que soy Licenciada ya que a lo largo de la carrera, me ha dado su apoyo al igual que mi esposo Dagoberto.

Beatriz.

Para mis padres:

Por el apoyo en cada uno de mis pasos a lo largo del tiempo y por las noches que se han desvelado a mi lado, por ser la razón que tengo para seguir adelante en cada una de mis decisiones. Por darme la vida mil gracias.

Por nunca dejarme sola cuando necesito de su apoyo para cada una de mis decisiones.

Berna

A mi madre:

Por darme la vida, por tu comprensión y apoyo, educación y valores, a veces enojos y por el infinito amor que siempre me has brindado; lo cual me ha hecho tener y conservar las bases de la persona que soy hoy.

Por haberme formado y guiado para ser un hombre de éxito, por tu lucha inalcanzable, ya que gracias a ella he salido adelante.

Por que me dejas la herencia más valiosa que puede existir, por estar ahí en los momentos más difíciles. Por que este triunfo no es solo mío sino también tuyo.

Gracias por todo.

TE QUIERO MUCHO.

Daniel

Agradezco al creador por permitirme la oportunidad de llegar tan lejos y por cada día iluminar mi camino.

Por la paciencia de mis padres para ayudarme a conseguir este logro que también es uno más para ellos.

Gracia Alessandra, por que hoy se que sin tu ayuda y apoyo nunca se hubiera convertido en realidad este sueño.

A mis tíos Gaudencio, Vero, y primos Daniel y Miguel por creer en mí y mostrarme el camino para conseguir un éxito en mi vida.

Gracias a mis tíos Armando, Lupe y primos Iván y Nubia, por enseñarme el camino de la felicidad. Y a mi sobrino Jefferson por mostrarme el amor en una sonrisa.

Gracias a mis tíos Isidro, Elia, y primos Ángel y Monse, por mostrarme el valor de la familia.

Gracias a la C.P. Montes por creer en mí y por brindarme su apoyo y aliento en los momentos que más lo necesitaba.

Gracias a Jorge por ser una parte tan importante en la realización de este proyecto y por los futuros.

Pero sobre todo Gracias a Cailita por todas y cada una de sus oraciones que sin ellas este día no hubiera sido posible.

Gissell

La presente investigación consiste en mostrar la importancia que tiene la gastronomía popular del estado de Jalisco y como la preponderancia de esta afecta la elaboración de otros platillos que son elaborados a nivel profesional; con ayuda de aquellos que originalmente iniciaron a nivel popular así como la influencia de personas de diferentes países y regiones que influyen dentro de la preparación de dichos alimentos que llevan a que estos sean reconocidos a nivel internacional.

## INTRODUCCIÓN

La siguiente investigación se realizará con el fin de promover los platillos que no son conocidos a nivel nacional, es decir los platillos que son de uso común (populares) dentro de la localidad de Jalisco y que se distinguen por su difusión solo de generación en generación pero que no son tan divulgados.

Entre los platillos de estudio se tomó en cuenta las principales técnicas de elaboración, así como el antecedente histórico que se considerará a partir de la fecha aproximada de su inicio de difusión y la importancia con la que cuenta actualmente en la región de Jalisco.

Asimismo se retoman algunos de los principales platillos de la gastronomía típica de la Región de Jalisco que se distingue por la popularización de dichos platillos clásicos y su evolución en la elaboración de dichos alimentos y la variación de los ingredientes utilizados dependiendo de la región en la cual se elaboraren (algunos ejemplos: tortas ahogadas, birria, pozole, etcétera).

Esta investigación de igual forma contiene algunas de las principales recetas de platillos gastronómicos que se consideren de mayor importancia, esto sin llegar a ser un manual de cocina lo cual le permitirá al investigador realizar un análisis detallado de la importancia del pasado contrastando con las ventajas del futuro para la elaboración de diferentes platillos.

De esta manera el objetivo principal; el difundir la gastronomía popular del Estado de Jalisco la cual contiene diversas características las cuales la distinguen de otros estados de la república.

***Objetivo General:***

- Fomentar y difundir los antecedentes de la gastronomía dentro del estado de Jalisco, para contribuir al desarrollo de nuevos alimentos en base a la gastronomía tradicional, con el fin de rescatar las tradiciones del estado.

***Objetivos Específicos:***

- Reconocer y apreciar el valor de diversos platillos tradicionales y los diferentes tipos y niveles de preparación.
- Valorar y aprender de las tradiciones culinarias del estado de Jalisco.
- Localizar y reconocer la elaboración de cada platillo típico.
- Rescatar las tradiciones en cuanto a platillos típicos.



## **JUSTIFICACIÓN**

Dentro de la gastronomía se han dado diversos cambios, no solo a nivel nacional en la preparación de alimentos y debido a esto actualmente existen una gran variedad de derivados en la preparación de estos tanto a nivel nacional como internacional. Por lo cual el presente trabajo es realizado para destacar los ingredientes inconfundibles de la región de Jalisco (agave, frutas, legumbres, animales) y de esta manera continuar con la preservación de las recetas que son conocidas a nivel popular y que son pasadas en la mayoría de sus casos de generación en generación las cuales se distinguen por ser preparación con un mayor grado de dificultad por su complejidad en la elaboración de estas, convirtiéndose de esta manera en recetas las cuales su difusión las convierte en susceptibles a cambio y en el presente trabajo se pretende rescatar los ingredientes originales con la finalidad de mantener su tradición.

## Índice

Agradecimientos	
Resumen	02
Introducción	06
Objetivo General	07
Objetivo Especifico	07
Justificación	09
Índice	10
CAPITULO 1	
ASPECTOS GENERALES DEL ESTADO DE JALISCO	
1.1 Aspectos Geográficos.	
1.1.1 Localización	11
1.1.2 Orografía	12
1.1.3 Hidrografía	13
1.1.4 Clima	14
1.1.5 Vegetación	15
1.2 Aspectos Históricos.	
1.2.1 Historia (Época Prehispánica, La Conquista Y La Colonia, La Independencia, Época Contemporánea)	16
1.2.2 Las Culturas De Jalisco	18
1.2.3 Recetas Prehispánicas	20
1.3 Manifestaciones Culturales.	
1.3.1 Zonas Arqueológicas	21
1.3.2 Artesanías	24
1.3.3 Eventos, Fiestas y Celebraciones	26
CAPITULO 2	
GASTRONOMÍA DEL ESTADO DE JALISCO.	
2.1 Gastronomía	27
2.1.1 Definición	27
2.1.2 Patrimonio Gastronómico	27
2.1.3 Zonas Gastronómicas Del Estado	28
CAPITULO 3	
PARA ABRIR EL APETITO	
3.1 Antojitos	48
3.2 Salsas	53
3.3 Entradas	55
3.4 Sopas, Caldos y Arroces	60
3.5 Pescados y Mariscos	64
3.6 Carnes y Aves	68
Conclusiones	82
Glosario	83
Bibliografía	84

## CAPITULO 1.♦

### Aspectos Generales Del Estado De Jalisco.

#### 1.1 Aspectos geográficos:

Jalisco se encuentra enclavado en el occidente mexicano. Cuenta con una superficie de 80,137 kilómetros cuadrados, cifra que representa el 4.1% de la superficie del territorio nacional; ocupando el sexto lugar en extensión comparado con el resto de los estados de la república.

##### 1.1.1 Localización:

Colinda: Al norte con Nayarit, Zacatecas y Aguascalientes; al este con Zacatecas, San Luis Potosí, Guanajuato y Michoacán de Ocampo; al sur con Michoacán de Ocampo, Colima y el océano Pacífico, al oeste con el océano Pacífico y Nayarit.

*Mapa de Ubicación de Jalisco*



♦ [www.elclima.com.mx/conoce\\_el\\_estado\\_de\\_jalisco.htm](http://www.elclima.com.mx/conoce_el_estado_de_jalisco.htm)

### 1.1.2 Orografía

*Orografía:* La orografía del estado se presenta en cuatro provincias geológicas: la Sierra Madre Occidental, ubicada al norte del estado; la región Mesa del Centro que se encuentra en el extremo noreste del estado; el Eje Neo volcánico, localizado en el centro de la entidad y que es el que cubre la mayor extensión; y por último, la Sierra Madre del Sur, ubicada en la parte occidental del Estado. La mayor parte de la superficie está compuesta por zonas semiplanos que alcanzan alturas desde los 600 a 2,050 metros, siguiéndole las zonas accidentadas con alturas de 900 a 4,260 metros; y en menor proporción, las zonas planas cuyas alturas varían de 0 a 1,750 metros sobre el nivel del mar, respectivamente.

*Mapa de Orografía de Jalisco*



**Mapa**

**fisiográfico de Jalisco**

- Región Sierra Madre Occidental
- Región Sierra Madre del Sur
- Región Región Eje Volcánico Transversal
- Región Mesa Central

### 1.1.3 Hidrografía

*Hidrografía:* El litoral del estado comprende 280 kilómetros. Comienza en Bahía de Banderas, pasa por Cabo Corrientes y finaliza en Las Bahías de Chamela, Tenacatita y Barra de Navidad. En cuanto a los ríos, las aguas del estado escurren hacia el océano Pacífico. Se dividen en tres grandes grupos:

I) Río Lerma-Santiago y afluentes: nace en la laguna de Almoloya del Río, en el Estado de México, donde inicia su recorrido hasta llegar al Lago de Chapala. Aquí se origina el río Grande Santiago, el cual atraviesa toda la parte central de Jalisco.

II) Ríos que desembocan directamente en el Pacífico: el más importante es el río Ameca. Éste nace en el cerro del Collí y fertiliza los valles de Tala, Ahualulco y Ameca. Su afluente principal es el río Mascota. El Cihuatlán sirve de límite entre Jalisco y Colima. Al desembocar en el Pacífico forma la bahía de Barra de Navidad.

III) Ríos del sur del estado: destacan el río Tuxpan que nace en la montaña de Mazamitla y fertiliza los municipios de Tamazula, Zapotiltic y Tuxpan.

Lagos, lagunas y presas de Jalisco: lago de Chapala; las lagunas de Cajititlán, Sayula, San Marcos y Atotonilco; así como las presas Cajón de Peñas, Santa Rosa, La Vega, Tacotán y Las Piedras.

*Mapa de Hidrografía de Jalisco*



Presas	Lagos
<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Presa de Santa Rosa.</li> <li>2. Pesa La Vega.</li> <li>3. Presa de Las Piedras.</li> <li>4. Presa de Tacotán.</li> <li>5. Presa Cajón de Peña.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Chapala.</li> <li>b. Cajititlán.</li> <li>c. Atotonilco.</li> <li>d. Sayula.</li> <li>e. San Marcos.</li> <li>f. Zacoalco.</li> </ul>

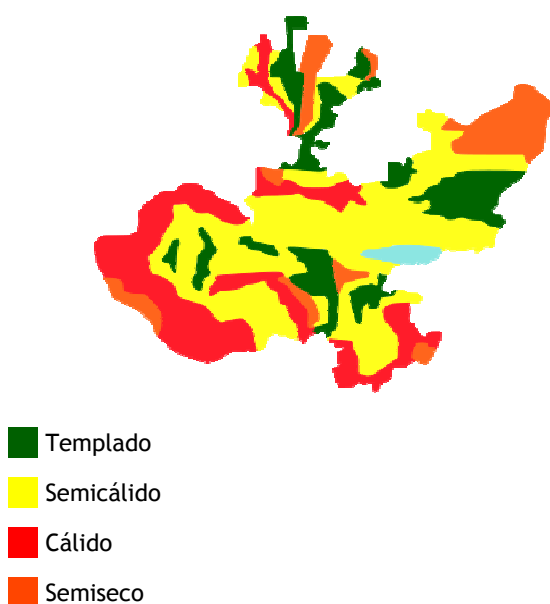
### 1.1.4 Clima

*Clima:* Hay tres tipos de climas que determinan la vegetación y los animales: En el clima cálido: hay bosques tropicales de ceiba y de caoba y otras especies como amate, lianas, musgos, orquídeas, rosa morado, granadillo, lináloe, cedro, y frutales como limonero, cocotero y platanar.

En el clima templado se encuentra: pino blanco, encino, oyamel, abeto, arbustos, helechos, plantas trepadoras, abedul, avellano, nanche, raspaviejo, ocote, escobellón, y pinos como el hoyarín, el chino y el amarillo.

En el clima semiseco hay copal, pastos, huizaches, uñas de gato, mimbres, madroño, palo dulce, palo bobo y saúz, nopal y biznaga.

*Mapa Clima de Jalisco*



### 1.1.5 Vegetación:

Jalisco cuenta con importantes reservas silvícolas, destacando las plantaciones en las selvas bajas caducifolias, con especies para la producción de maderas duras, las cuales son utilizables en muebles de alta calidad y artesanías.

Las principales áreas de interés minero con que se cuenta en la entidad, se concentran en las regiones de Bolaños, El Barqueño (municipio de Guachinango), Pihuamo, Talpa de Allende y Comanja de Corona (municipio de Lagos de Moreno). En todas estas áreas existen importantes distritos mineros.

En cuanto a los minerales no metálicos, en Jalisco existen importantes yacimientos de granito, mármol, cantera y obsidiana.

Las favorables condiciones climáticas de la entidad la convierten en una zona altamente propicia para el desarrollo de la acuicultura comercial de zonas tropicales y subtropicales. Además, en las costas de Jalisco se encuentran codiciadas especies como el camarón, la jaiba, la tilapia roja o el cangrejo azul.

Jalisco es uno de los estados del país que cuenta con mayor abundancia y belleza de recursos naturales para desarrollar proyectos ecoturísticos, desde montañas y selvas húmedas, hasta las zonas tropicales.



## **1.2 Aspectos históricos.**

### **1.2.1 Historia.**

#### **Antecedentes prehispánicos:**

Hablar de la gastronomía de Jalisco sin comenzar por el principio sería negar nuestros orígenes por lo que es necesario adentrarnos en toda la influencia previa de una gran cantidad de platillos que ya se conocían y preparaban antes de la llegada de los españoles, algunos libros señalan que más de tres mil diferentes especialidades se conocían por todas las regiones del México Precortesiano.

La historia documenta que: “Suntuosas eran las comidas del emperador Moctezuma, quien tenía a su servicio hasta tres mil hombres y mujeres, su vajilla se componía de vasos, jícaras y jarras de oro y plata y sus cocineros le preparaban diariamente hasta trescientos platillos diversos, para que escogiera de cuales habrían de servirle. Algunos de esos alimentos permanecían sobre braseros de barro para mantenerlos calientes, cotidianamente servían al emperador guajolotes, faisanes, perdices, patos, venados, conejos, pájaros, y diversas aves, pescados y mariscos, mas jícaras de espumoso chocolate, que bebía con fruición”. Bernal Díaz del Castillo en Historia verdadera de la conquista de la Nueva España deja un gran testimonio sobre la riqueza gastronómica de esta tierra.

Tres animales domésticos del México antiguo fueron el perro, el guajolote y la abeja. Como no se conocía el azúcar de caña se endulzaba con miel de abeja, avispa, hormiga, y maguey.

Nuestros ancestros ya conocían las propiedades curativas de la miel y se recetaba en heridas, para el aparato digestivo y respiratorio, para acelerar la fermentación del pulque, hacerlo más fuerte y embriagante, también le agregaban miel de maguey o de maíz.

Una cosa que distinguió a la cocina indígena prehispánica más que a cualquier otra del mundo, es su presentación y buen gusto: “el variado colorido de sus viandas y el sabroso aroma que de ellas emanaba. Parecía una cocina hecha por pintores y para halagar a la vista antes que el olfato y el gusto; pero también estos sentidos eran premiados con los olores y sabores contenidos, era la comida una abigarrada paleta de pintor, donde los rojos se mezclaban con verdes y alternaban con blancos, los oscuros, los amarillos y aun los azules (sabían los indios que la gana de comer entra antes por los ojos que por la boca “.



En cuanto a los vegetales y hierbas, la lista también parece interminable y rivaliza también con la de los insectos y animales.

En cuanto a pescados y mariscos por lo extenso de nuestras costas de nuestras costas y lagos, ya se comercializaban en diversos mercados y tianguis en todas las regiones de México.

Sobre el tema, resulta interesante saber que muchas de las variedades que se piensan no son mexicanas, algunas se conocían en forma silvestre y otras ya se cultivaban.

Para acompañar a sus viandas los indígenas tenían bebidas no alcohólicas, obtenidas del maíz, chías, alegría y otras alcohólicas, que también sacaban del maíz y de la chía, pero especialmente del maguey y del mezcal. Sin embargo, también hacían del maguey una bebida dulce, no alcohólica, aguamiel y un vinagre que obtenían agriando el aguamiel.

El pulque es aguamiel fermentado, con mediano contenido de alcohol y que para endulzarlo y hacerlo más agradable, lo coloreaban en distintos tonos y le agregaban diversas frutas; se les conoce a dichas bebidas como curados o colonche.

La bebida tradicional y número uno por excelencia fue el Atole, que viene de a voz nahua ATOLLI, que significa bebida Aguada ya que se conocían más de 18 formas de preparar el atole.

La segunda bebida le correspondió al CHOCOLATE que aderezaban con flores, vainilla, y mieles, utilizando el tradicional molinillo de madera que perdura hasta nuestros días para que el chocolate haga espuma, tradición que también

se está perdiendo. El cacao llegó a usarse como moneda y hasta se falsificó llenando de barro cáscaras vacías según registra la historia.

El Tejano o tezcucano es otra bebida de occidente de México que proviene del fermento del maíz y que documenta

La cocina prehispánica que se hacía cociendo los granos y masticándolos para que fermentara más pronto con la saliva humana y produjera un licor suave.

Para darnos una idea más clara desde cuando se utiliza la masa, para realizar platillos, recuérdese que el maíz planta originaria de América se cultiva desde hace aproximadamente 7 mil años, por lo que descubrir el origen de la infinidad de usos con base al maíz resulta tarea casi imposible.

---

Quintero Montaña Luis Roberto. (2001). Gastronomía de Jalisco. Ed. Folia Universitaria Universidad Autónoma de Guadalajara

### 1.2.2 Las Culturas De Jalisco.

#### ZONA CENTRO-OCCIDENTE

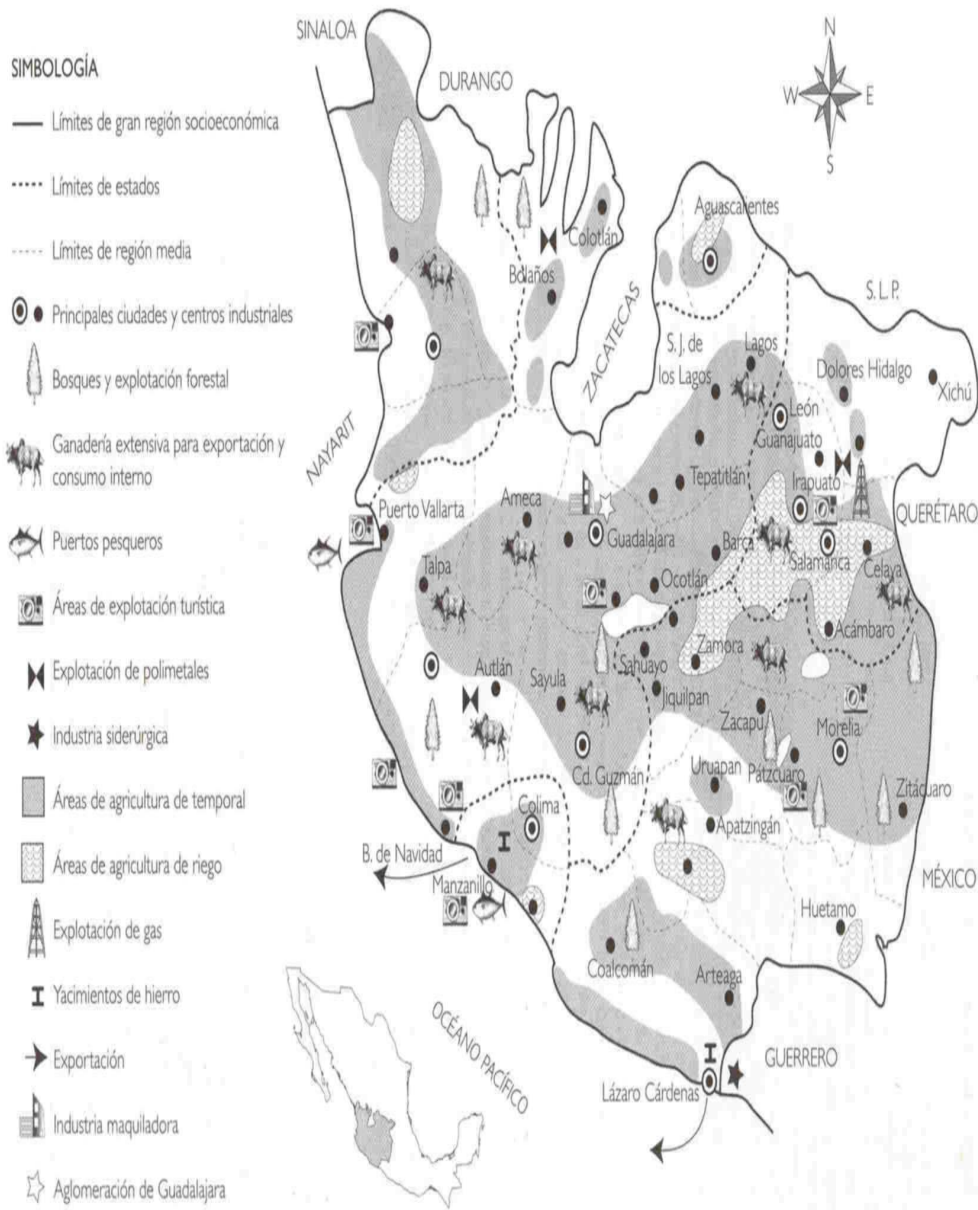
El occidente, gracias a sus contrastes de clima, suelos y topografía, tiene enorme variedad agrícola y ocupa sitios destacados a escala nacional; ajonjolí, en Michoacán y Jalisco; alfalfa verde en Guanajuato; algodón en la Tierra Caliente de Michoacán; caña de azúcar en Jalisco, Michoacán y Colima; chile y vid en Aguascalientes; fresa en el Bajío; maíz sobre todo en Jalisco y Guanajuato; sandía, sorgo y tabaco, en Nayarit; trigo en el Bajío; limón y plátano en Colima; copra, en la costa de Michoacán y Colima. La región cuenta con varios distritos de riego, entre ellos los del alto Lerma, Guanajuato, el Grullo-Autlan, en Jalisco y los de Tepalcatepec, Ciénega de Chapala, Rosario de Mezquite y otros, en Michoacán; además de varios pequeños en Colima y Aguascalientes, en total abarca mas de 400 000 hectáreas.

Además la ganadería ha recibido bastante impulso, principalmente la de bovinos, que absorbe 16% del total nacional; también es muy importante en ganado porcino Que es el 26% y caprino.

El desarrollo industrial presenta fuertes disparidades, pues las manufactureras se han concentrado en algunas áreas como las del Bajío; Ocotlan-El Salto; Apatzingan, Guadalajara y su aglomeración; Atenquique, Zamora-Zacapu, La Piedad, Aguascalientes y Morelia, pero últimamente destaca ciudad Lázaro Cárdenas, con su gran puerto y la siderurgia en la desembocadura de Balsas. En el contexto nacional, las industrias de transformación eran modestas todavía en 1980 (9.3% incluyendo el valor de extractivas y manufactureras), mientras que la forestal maderable ascendía a 18%, ubicada en Michoacán-sur de Jalisco.

Las principales ramas industriales en el occidente, además de la gran siderurgia Lázaro Cárdenas-Las truchas, que comenzó a producir en 1976 y la fierro en Minatitlan, Colima, son las alimentaría y química, en Jalisco, Michoacán y Guanajuato, del calzado, en León y Guadalajara; la vitivinícola, en Aguascalientes; del papel, en el sur de Jalisco; maderera, azúcar y algodонера, en Michoacán y otras. Respecto a la minería, ésta ha renacido últimamente en la ciudad de Guanajuato (oro y plata tercer lugar por estados en el país); la gran región abastece un poco más de 55% del mineral del hierro (Minatitlan, Las Truchas; Pihuamo) a la siderurgia nacional y aporta sustanciales cantidades de cobre de Michoacán y plomo.

El centro-occidente recibe adecuada dotación de hidrocarburos por los conductos del oriente a Salamanca y Guadalajara. La pesca, a pesar de disponer de amplios litorales, no alcanzan ni siquiera 9% del valor en el país (el principal puerto es Manzanillo).



### **1.2.3 Recetas prehispánicas.**

#### **\*SOPA DE JITOMATE Y CACAHUATE**

Mezclaban dos jarros de jugo de jitomate con un jarro de crema de cacahuete (cacahuete molido), con sal y che pincha, hierba de condimento. Calentaban la mezcla sin dejarla hervir y aderezaban la sopa con rebanadas de huevo de pato cocido y cacahuates tostados y desmenuzados.

#### **SOPA DE CEBOLLITAS Y CACAHUATES**

Dieciocho cebollitas pequeñas las cocían en agua salada hasta que estuvieran suavécitas, las escurrían y las mezclaban con medio jarro de cacahuates tostados y picados. Ponían todo a fuego lento durante veinte minutos y le agregaban agua y un poco de aceite de chía. Dejaban hervir todo por diez minutos más y servían este platillo bien caliente.

#### **SOPA DE FLOR DE CALABAZA**

En una cazuela y en aceite de chía caliente, se sofríen una cebolla picada, dos jitomates pelados y molidos y de treinta

A 35 flores de calabazas lavadas y cortadas gruesas; se guisan a fuego lento durante 15 minutos. Se incorpora el agua y se sazona con sal y pimienta de tierra, aparte, con un cuarto de kilo de masa de maíz y sal, se hacen unas bolitas que se introducen en la sopa; esta se sirve bien caliente cuando las bolitas de han cocido.

#### **CHARALES CON NOPALES.**

Medio kilo de charales frescos o 250 gramos de charales secos; los lavaban muy bien. Molían en el molcajete seis tomates verdes o tomatillos con una cebolla chica y agua; ponían a fuego alto una cazuela con aceite y vaciaban allí la salsa de tomate. Agregaban cuatro nopales limpios, cortados en rajas y cocidos; los charales ya lavados y tres chiles serranos. Dejaban que la preparación soltara un hervor y agregaban cinco o seis tazas de agua, dejaban hervir el caldo al que ponían sal y cilantro picado y al final servían todo caliente.

#### **PATO A LOS CAPULINES**

Se hornean ligeramente dos patos limpios y sazonados con la sal, pimienta de la tierra y miel de abejas; se le agregan deshuesados como están y cortados en piezas, cebollas indias, un jitomate machacado, una calabacita rebanada. Cuando todo se dore un poco se le agrega un vaso de pulque y se hornea cuidadosamente vigilando que no se reseque, se añade el caldo en que se cocieron antes los patos. Cuando todo esté listo, se dispone de un platón y se decora con capulines.

#### **CHILAQUILES DE CALABACITAS**

Hervían 15 calabacitas, doraban en aceite de chía tres cuartos de kilo de tortillas cortadas en cuadritos; asaban seis chiles anchos frescos y pelados y los cortaban en rajas; cortaban en rebanadas también las calabacitas y revolvían todo en una gran cazuela que ponían al fuego tapada y con poco agua para que el vapor cociera todo. Para ello cuidaban que en el fondo de la olla hubiese agua y las materias del cocimiento quedaban encima sobre una parrilla interna.

### 1.3 MANIFESTACIONES CULTURALES DEL ESTADO

Dentro del estado de Jalisco podemos encontrar una diversidad de Manifestaciones Culturales, entre las que podemos mencionar se encuentran:

- ZONAS ARQUEOLÓGICAS
- ARTESANIAS
- FIESTAS Y CELEBRACIONES.

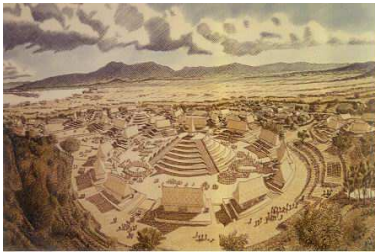
#### 1.3.1 Zonas Arqueológicas.

Entre las zonas arqueológicas con las que cuenta el estado de Jalisco podemos mencionar:

Teuchitlán

Pueblo de tradición e historia. Teuchitlán se deriva de la voz Teotztlán o Teutzitlán que se interpreta como “lugar dedicado a Dios Reverenciado”, “lugar del Dios Viejo” o “lugar del primer Ehécatl”. Algunos dicen que es el lugar de máxima sabiduría.

Fue cacicazgo dependiente del señorío de Etzatlán y lo habitaron tribus de los tecos. Siendo conquistado en 1530 por Nuño Beltrán de Guzmán.



Al norte de esta población se encuentra la zona arqueológica conocida como GUACHIMONTONES

Ubicado en Teuchitlán, el cual es muy importante para el estado ya que contiene un tipo de arquitectura poco común, pues se trata de una serie de círculos concéntricos que sólo se encuentra en el occidente del país.

Los investigadores que han trabajado en la zona se refieren a esta cultura como parte de la tradición de Teguchitlan, pero es hasta el momento sólo una referencia para ubicar las construcciones arquitectónicas, pues los estudios continúan y conforme avancen, se detallará a que pueblo pertenecen.

Por los estudios realizados hasta el momento, los especialistas han determinado que en su momento de mayor apogeo, este lugar fue un importante centro ceremonial, donde quizá se encontraban los jefes de esta civilización.

El sitio posee una construcción circular que es denominada pirámide de La Iguana, símbolo de los Guachimontones colosales de la Tradición Teuchitlán, cultura que se desarrolló en las regiones lacustres del oeste de Jalisco, entre los años 1500 A.c. y al 1250 D.c., que corresponden a sus periodos Formativo y Postclásico, respectivamente.

La arquitectura de la zona arqueológica de Los Guachimontones presenta ciertas características que la hacen única en toda Mesoamérica. Además de su conformación circular que es muy conocida, por los materiales que fueron utilizados para su construcción, entre ellos adobe, bajareque, aplanados de lodo y barro, materiales y revestimientos que aún se conservan.



El recinto principal de Guachimontones, contiene uno de los juegos de pelota más grandes que se han encontrado en el área alrededor del volcán de Tequila (los otros son los de Santa Quiteria, Loma Alta, Ahualulco, Saucillo, y probablemente también Navajas y Peñol de Santa Rosalía).

Estos juegos de pelota tienen canchas que miden por lo menos 80 metros de largo, con medidas totales que alcanzan los 100 metros o más. Sólo uno de ellos se ha excavado hasta la fecha, el correspondiente a Guachimontones. La cancha de éste mide 91 metros de largo, con un ancho promedio de 9.5 metros.

Sus medidas totales son: 111 por 22 metros. Es el juego de pelota más grande de todo Mesoamérica para el período Formativo Tardío y Clásico Temprano/medio.

Durante las exploraciones arqueológicas llevadas a cabo en el sitio arqueológico se ha recuperado una gran cantidad de materiales de obsidiana, principalmente navajas o macro navajas, navajillas prismáticas, raspadores, punzones, entre otros artefactos.

El lugar del hallazgo de estos artefactos, además de su color, tipo, procedencia y otras características mismas del objeto nos han permitido estudiar más a fondo la utilización de la obsidiana que muy usual en la región.

#### Tala

Tlallan, o Tala: lugar terroso o tierra de labor. Se cree que su fundación data el año 1126. Nuño Beltrán de Guzmán lo conquistó en 1530 y lo evangelizaron en 1531 fray Antonio de Segovia, fray Juan de Badillo y fray Andrés de Córdoba.

Gran parte del municipio presenta alturas inferiores a 1500 metros. En las zonas con altura superiores a 1700 metros, se ubican las elevaciones más importantes, como los cerros de Las Garzas, San Miguel y Las Planillas con alturas de 1780, 2090 y 2220 metros respectivamente.

Es importante mencionar que la porción centro oeste del municipio es un gran valle. En el municipio de Tala se pueden admirar algunos cascos de hacienda entre los que sobresale el de la Refugio, ya que todo el desarrollo histórico se ha dado en base al ingenio.

Las edificaciones de tipo religioso más importante son: La Capilla del Rosario del siglo XIX que se encuentra junto a la ex hacienda de Cuycillos; y el templo de San Francisco de Asís de estilo neoclásico, ubicado en Tala.

#### Palacio de Tala

Las construcciones del sitio formaban parte de un centro administrativo y ceremonial. El asentamiento no ha sido explorado en su totalidad, por que sólo pueden apreciarse varias estructuras piramidales de tipo rectangular y los restos de algunas plazas.



## Zapopan

Su nombre se deriva de la voz náhuatl "tzapopantli", que ha sido interpretado como "Lugar entre zapotes o en el zapotal". A ocho kilómetros al noroeste del centro de la ciudad de Guadalajara, por la Calzada Ávila Camacho, se localiza lo que fue un antiguo pueblo fundado en 1541, ahora parte fundamental de la zona urbana de la metrópoli. Sus arcos de cantera marcan el inicio de una amplia zona peatonal de nombre Paseo Teopiltzintli, la cual está integrada por la Plaza de las Américas, fuentes, jardines, estacionamientos y otras interesantes construcciones. Este paseo termina en el atrio de la Basílica de la Virgen de Zapopan.

La Basílica de Zapopan es un primoroso templo donde se venera la pequeña imagen de la Virgen confeccionada con pasta de caña de maíz. Fue traída por frailes que la habían mostrado a indígenas beligerantes, apaciguándolos, por lo que se le llamó "La Pacificadora". Posteriormente se le atribuyeron curas milagrosas y otros prodigios entre los cuales se cuenta el haber detenido una mortal epidemia en Guadalajara, por lo que fue declarada "Patrona de Guadalajara contra tempestades, rayos y epidemias".

### Zona Arqueológica Ixtépete

Es una de las zonas arqueológicas más importantes del Occidente de México y se localiza a 300 metros del cruce de la Av. Mariano Otero y Periférico Sur. Consta de ruinas piramidales de un centro ceremonial que data de entre 600-900 D.C., es decir dentro del período denominado Epiclásico. La pirámide principal tiene unas dimensiones de 44 x 30 metros con una altura aproximada de 6 metros. Debida a la estructura en forma talud de la pirámide principal se deriva que el Ixtépete tuvo influencia de origen teotihuacano.

### Atemajac de Brizuela

Atemajac- "Piedra que bifurca el agua"- viene de la palabra Atemaxaque, la cual se desprende de las raíces Atl (agua), Tetl (piedra o cerro) y Maxatli (bifurcar). Atemaxaque fue el primer nombre que llevó la población, el cual le fue dado por sus fundadores chimalhuacanos por el año 567 D.C. Del otomí "Atemaxaque", que significa "en la piedra que divide el agua". En 1903 por decreto legislativo, cambia su nombre de Atemajac de Las Tablas por el de Atemajac de Brizuela, en honor al coronel Brizuela, que combatió contra la intervención francesa.

El poblado es una típica edificación del periodo colonial de los pueblos serranos de Jalisco, con una altura de 2,250 msnm, su abundante bosque de coníferas, lo hace un lugar fresco y agradable.

En la zona del Valle de Atemajac se han registrado una docena de sitios arqueológicos (Ahuatlulco, Santa Quiteria, Citlala, Los Padres, El Arenal, San Sebastian el Grillo y San Juanito, entre otros) que no han sido totalmente explorados. En este caso se trata de los restos de una estructura piramidal de 8m de altura, con una base de 57 por 37 m. Sitio relacionado con Teotihuacán, ya que se

encontró parte de un muro con tablero y talud. También hay otros dos montículos menores y vestigios de un juego de pelota.

### 1.3.2 Artesanías



Entre las principales artesanías que podemos mencionar que se elaboran en el estado de Jalisco son:

**Cerámica**

Trabajos de alfarería, e infinidad de artículos en vidrio soplado y emplomado, cobre, latón.

**Madera**

Artesanías en madera con incrustaciones; muebles en pino y encino decorados con relieves; máscaras.

**Orfebrería**

Trabajos en hierro forjado y cantera labrada; joyería y orfebrería en plata y pedrería (ópalo, jade y malaquita).

**Talabartería**

Cinturones y botas de piel; artículos para charros, como monturas y accesorios, o fundas para armas; artículos en piel de víbora e iguana; prendas de vestir en gamuza y pieles finas; artículos y accesorios en piel bordada con pita, como cinturones, carteras y bolsas; calzado y equipales, sillones, sillas y mesas en cuero y bejuco.

**Textiles**

Sarapes, prendas de vestir y manteles de lana macramé, lana y algodón, realizados en telares tradicionales; mantas bordadas a mano, y paisajes en chaquira.





### 1.3.4. Eventos, Fiestas y Celebraciones en Jalisco y sus Regiones

De entre los cuales destacamos los que a continuación se presentan en la siguiente tabla\*:

Municipio	Celebración	Fecha de Celebración
GUADALAJARA	<b>Exposición Floral de primavera.</b> Exhibición de flores y plantas. Se dan conferencias sobre el tema.	Tercera semana de marzo.
	<b>Feria Internacional del Libro.</b> Es uno de los mayores sucesos culturales del país, al que acuden escritores, editores de librerías de México, España y diversos países de América Latina. Durante 10 días se realizan conferencias, mesas redondas, presentaciones de libros de destacados autores internacionales, y una amplia gama de actividades culturales y para la promoción de la lectura. Asisten alrededor de 400,000 personas.	NOVIEMBRE
	<b>Fiestas de Octubre.</b> Se lleva a cabo todo el mes de octubre, con música, actividades culturales y artísticas, gastronomía, artesanías, corridas de toros y danzas regionales.	OCTUBRE
	<b>Maratón Internacional.</b> Se realiza el día en que se conmemora la fundación de Guadalajara. En esta competencia participan corredores de diversos países, en un recorrido de 20 Km. por las principales avenidas.	14 DE FEBRERO
	<b>Muestra Internacional de Cine.</b> Se lleva a cabo con dos semanas de actividades cinematográficas encabezadas por directores y actores invitados de diversos países, como España, Estados Unidos, Francia y Alemania. Además de la presentación de las cintas, se realizan conferencias y mesas redondas, presentaciones de libros del tema.	AGOSTO
PUERTO VALLARTA	<b>Avistamiento de Ballenas Jorobadas.</b> Es uno de los más importantes espectáculos en los meses de diciembre a marzo.	DICIEMBRE HASTA MARZO
TEPATITLÁN	<b>Encuentro Internacional del Mariachi y la Charrería.</b> Este festival cultural que empezó a realizarse en 1993 y en el que participan anualmente grupos de mariachis de distintas nacionalidades; se organizan funciones de gala, charreadas, recorridos turísticos hacia otros municipios y un desfile de inauguración, entre otras actividades sociales y culturales.	SEPTIEMBRE
ZAPOTITLÁN	<b>Fiesta Patronal.</b> Procesiones, música y danza de los patitos y de la Conquista.	FEBRERO
TONALÁ	<b>Fiestas de San Isidro Labrador.</b> Frente a la parroquia se colocan yuntas de bueyes, tractores, sembradores, jumentos y caballos con arados; los animales lucen vistosos collares de mazorca o cacahuates. Los campesinos cargan canastas con comida, visten enagua y camisa blanca, grandes sombreros y huaraches. El desfile recorre las calles principales, encabezándolo un charro a caballo con un pequeño cuadro del santo patrono. Además, hay verbena popular, fuegos artificiales, misa y danzas tradicionales.	MAYO
TLAJOMULCO DE ZUÑIGA (SAN FRANCISCO IXCATÁN)	<b>Fiestas de Santo Santiago.</b> Las actividades incluyen novenario, procesión con la imagen del santo y una representación de la lucha del bien contra el mal, en la que el santo patrono se enfrenta a los moros.	JUNIO
TONALÁ	<b>Fiestas a Santo Santiago.</b> Se realizan peregrinaciones con bandas de música, fuegos artificiales y danzas tradicionales de la región; entre ellas, la danza de los	JULIO

		tastoanes; alegoría que data del tiempo de la Conquista, donde el personaje central es Santo Santiago, quien va montado a caballo y pelea con su espada contra el grupo de tastoanes, personajes disfrazados con mascarar y cabelleras que les dan un aspecto feroz.	
LAGOS MORENO	DE	<b>Fiestas del Señor del Calvario.</b> Las actividades incluyen procesiones y verbena popular, fuegos artificiales, música y las danzas tradicionales de los viejitos, de la Conquista y de matachines.	AGOSTO
ZAPOPAN		<b>Romería de la Basílica.</b> El día 12, la imagen de la Virgen de Zapopan es llevada de la Catedral de Guadalajara a la Basílica de Zapopan; se realizan danzas tradicionales de la región, y hay fuegos artificiales y artesanías.	OCTUBRE
TLAQUEPAQUE		<b>Expo Ganadera.</b> Exhibición ganadera, y espectáculos artísticos, ecuestres y caminos.	
TLAJOMULCO DE ZUÑIGA	DE	<b>Fiestas de la Purísima.</b> Las celebraciones incluyen peregrinaciones, fuegos artificiales, música de chirimía, exposición artesanal, industria y gastronómica, además de charreadas, peleas de gallos y algunos eventos culturales	NOVIEMBRE
PUERTO VALLARTA		<b>Fiestas de la Virgen de Guadalupe.</b> Las celebraciones incluyen peregrinaciones, fuegos artificiales, música de chirimía, exposición artesanal, industria y gastronómica, además de charreadas, peleas de gallos y algunos eventos culturales.	DICIEMBRE
TONALÀ		<b>Feria de la Cerámica.</b> Se realiza en la fecha variable una semana antes o después de Semana Santa, y acuden expositores artesanales de todo el estado; tiene lugar el concurso estatal de la cerámica, la muestra de artesanos trabajando, un desfile de carros alegóricos, festivales artísticos, bandas musicales, bailes populares, encuentros deportivos, juegos mecánicos fuegos artificiales y peleas de gallos.	MOVIBLE

## **CAPITULO 2.♦**

### **Gastronomía Del Estado De Jalisco.**

#### **2.1 Gastronomía**

\*Según la Real Academia de La Lengua, gastronomía significa:

- 1.-Arte de preparar una buena comida
- 2.- Afición a comer regaladamente

\*\*Gastronomía: Es de igual forma el estudio de la relación del hombre, entre su alimentación y su medio ambiente.

##### **2.1.1. Definición.**

Es de este modo definimos que la Gastronomía: es el estudio de la elaboración de alimentos los cuales llevan consigo una técnica en su preparación lo cual los distingue en producción e innovación dependiendo de la región en la cual sean elaborados.

##### **2.1.2 PATRIMONIO GASTRONOMICO**

\*\*\*Patrimonio Gastronómico es una red europea que une a consumidores, establecimientos y regiones dentro del concepto de Patrimonio Gastronómico, es decir, bajo el fomento del consumo de los productos locales y de los platos típicos de la región.

Patrimonio Gastronómico es un proyecto para satisfacer las necesidades de los consumidores, desarrollar negocios en zonas rurales y fortalecer las identidades regionales. Todo ello por medio de un esfuerzo común para promocionar los productos locales y las industrias regionales agroalimentarias en toda Europa.

El programa surgió en 1995 y fue fundado por el Consejo de Ministros Nórdico, el Condado de Scania y de Bornholm y la Unión Europea, despertando gran interés por el resto de

### 2.1.3 ZONAS GASTRONOMICAS DEL ESTADO DE JALISCO

Geografía Gastronómica del Estado.

La Guía de Recorridos Gastronómicos de Jalisco utilizando información parcial de la misma edición publicada por la Secretaria de Turismo del Gobierno del Estado de Jalisco, Mayo 1997.

Zona Metropolitana.

Guadalajara, Tlaquepaque, Tonalá, Zacoalco, Zapopan, Zapotlanejo, Villa Corona, Cocula.

Platillos más tradicionales de la Zona Centro.

Birria de borregos o carnero, cerdo, chivo, pollo, res, ternera.

Caldos. Camarón, espinazo de cerdo, mariscos, pescados, pollo, res.

Carnitas. Buche, duro, costillas, cueritos, chicharrón, hígado, maciza, pierna, tripas.

Cenadurías típicas.

- Pozole. Rojo, Blanco.
- Pozolillo. Hecho con granos de elote tierno.
- Enmoladas. Tortillas bañadas en mole y rellenas de queso, cebolla y otros guisos.
- Enfrijoladas. Tortillas bañadas en frijoles, rellenas de queso, cebolla y otros guisos.
- Gorditas. Saladas de los mismos sabores que los tacos y dulces.
- Cocteles de mariscos. Abulón, almeja, camarón, pata de mula, ostión, pulpo, mixta.
- De cereales: frijoles, lenteja, garbanzo, haba.
- De verduras o frutas: aguacate, apio, calabacita, coco, champiñones, fresa, huitlacoche, melón, nuez, papa, papaya, pepino, piñón, zanahoria.
- De aves, mariscos, pescados, etc. Camarón, hígado, jamón, langosta, pescado, pollo.
- Chorizo. Marisco, mixto (cerdo y res), pollo, soya.
- Enchiladas. De cerdo, queso y pollo, rojas, suizas, verdes.
- Enmoladas. Al natural y rellenas.
- Flautas. Taco largo con dos tortillas unidas o tortillas de doble tamaño. También se les conoce como banderillas.
- Lonches y tortas. En frío y caliente. De carnitas, carne frías, pierna, panela, queso.
- Menudo. De borrego, res; blanco y rojo.
- Rellena o moronga. Sangre de res condimentada.
- Tamal de Cazuela. Tipo pastel que se puede hacer en una cazuela o en el molde de rosca, conocido como milagro.
- Tortas guisadas. De arroz, atún, cerdo, mariscos, res, papa, polvo de camarón, verduras.

### Tlaquepaque:

#### Todos los platillos de Guadalajara

- Birria. De ternera, chivo, cerdo, res.
- Cafiaspirinas. Sopecitos pequeños.
- Nieves. De garrafa. Raspados de sabores.
- Caldereta. Pozole preparado en jarro alto revuelto con jitomate, cebolla, picante; con tostadas en trozos.

### Zapopan

#### Todos los platillos de Guadalajara

- Birria
- Tamales
- Atole de maíz de sabores.

### Tonalá.

- Bolitas de carne
- Pepián
- Campechanas
- Atole Blanco
- Champurrado.
- Tejuino
- Agua de lima.

### Villa corona

- Pescado carpa, mojarra tilapia
- Ponches de frutas
- Frutas en almíbar

### Cocula

- Birria

### Zapotlanejo

- Birria
- Tostadas rectangulares. Súper grandes

### Zacoalco

- Quiote
- Gorditas de granillo
- Jugo de maguey
- Menudo
- Birria
- Cajetas
- Limas, naranjas pitayas.

## Algunas Tradiciones.

El Atlas de Gastronomía dice que la participación del compromiso matrimonial se hacía mediante el obsequio de chiquihuites con frutas: limas, naranjas, jícamas, cacahuates y cañas, a partir de ese momento parientes y amigos empezaban a enviar guajolotes, gallinas, granadas, azúcar, tequila, etc. Como contribución a festejo. El banquete que se brindaba el día de la boda religiosa se daba en la casa de la novia.

Primero se servía el desayuno compuesto de atole de cascarilla y enormes panes con forma de rosca, la comida consistente en sopa de arroz decorada con trozos de chorizo y rebanadas de huevo cocido, chilayo, un picadillo de carne de res hecho con chiles largos llamados cola de rata, pepián, mole y frijoles refritos. Se bebía ponche granada y pulque almendrado.

## Zona Puerto Vallarta.

Puerto Vallarta, El Pitillal, Juntas, Playas de Mismaloya, Cabo Corrientes, Quimixto, El Tuito, Yelpa, Las Animas, Boca de Tomatlán, Mascota, Cruz de Loreto.

Clima tropical le permite desarrollar gran actividad agrícola donde la cosecha primordialmente son productos cítricos, frutales, granos, palma, de coco, maíz y tabaco. El número de empacadoras ha crecido al igual que la actividad pesquera, aunque no lo suficiente para detonar la actividad económica desaprovechada. Estas dos zonas son muy afortunadas por su clima y su paisaje por lo cual tiene mucha demanda de ser zonas turísticas.

## Puerto Vallarta

- Pescado. Zarandeado, dorado, a las brasas en varas
- Camarones.
- Cócteles de mariscos. Vuelve ala vida (mixto). Camarón, pulpo, ostiones, pata de mula, caracol, abulón, etc.
- Sopa marina
- Caracol
- Almeja
- Jaiba
- Langostino
- Langosta
- Tostadas. De pescado, camarón, marlín ahumado.
- Marlín. Guisado, ahumado, en tostadas.

## Zona Costa Alegre.

Autlán, Cihuatlán, Barra de Navidad, Melaque, La Manzanilla, Tenacatita, La Huerta, El Tecuán, Careyes, Playa Chamela, Punta Pèrula.

#### Autlàn.

##### Cena tradicional

- Birria.
- Menudo
- Tacos de pescado
- Salsa. El diablito, roja y verde.

##### Barra de navidad Melaque.

- Camarones ala diabla.
- Cebiche. De pescado y camarón.
- Taquitos de frijoles
- Cocadas
- Mariscos preparados en diversas formas: callos de hacha ostiones, pata de mula.
- Piñas preparadas. Con sal y chile molido

#### Cihuahatlàn.

- Birria cihualteca
- Pozole
- Aguas frescas
- Lechuguilla

#### La huerta

- Cocadas
- Dulces de camote o naranjas
- Borrachitos.

#### Parque natural turístico chamela.

- Cocteles de mariscos
- Pescado preparado en diversas formas.
- Cocos.
- Piñas preparadas. Con sal y chile molido
- Cocadas

#### Punta Pèrula.

- Mariscos
- Pescado: dorado, sarandeado.

#### Tenacatita- La manzanilla

- Al mejas
- Caracoles
- Jaibas
- Langostas.

Rivera de Chapala.

Ixtlahuacàn de los Membrillos, Chapala, Ajijic, Jocotepec, Ocotlán, Jamay. La Barca.

En el lago de Chapala, ciertas comidas hechas con pescado y otras especies acuáticas como el caviar de carpa o las ancas de rana. La actividad pesquera ha llegado a ser más bien modesta y sus productos a penas llegan a los pueblos inmediatos. El pescado blanco los amilotes de los indígenas prehispánicos que poblaban las riberas de lago, poca huella puede encontrarse hoy en las grandes ciudades de Jalisco.

Por toda la zona lacustre es usual encontrarse sitios de cena tradicionales, birria, pescados y mariscos. Las nievas también son populares como las diversas botanas que son cacahuates, pico de gallo, gusanos y semillas de calabaza horneadas.

En Ajijic se asienta una de las comunidades de extranjeros más conocida por canadienses y estadounidenses, por lo cual la mayoría de los restaurantes tiene menús y comidas tipo americano.

Ixtlahuacàn de los Membrillos.

- Dulces y conservas típicas, mermeladas
- Ates
- Ponche de membrillo y de frutas
- Pulque y aguamiel.

Chapala.

- Charales fritos, empanizados secos con y sin chile
- Caldo michi
- Sopa de mariscos.
- Tacos de hueva de pescado
- Birria de carpa
- Cenadurías tipo de Guadalajara: pozole, tacos, tostadas, Etc.
- Bolitas y dulce típicos. De leche arrayán , coco, tamarindo, jamoncillos
- Sangrita y salsa picante de viuda.

Jocotepec

- Cenadurías tipo Guadalajara
- Birria de chivo
- Charales
- Ponche de frutas

Ocotlán

- Caldo michi
- Hueva de pescado
- Charales
- Birria
- Garbanzo y gusanos cocidos con chile, limón y sal
- Cazuelas
- Sames y gorditas de trigo.



### La Barca

- Menudo.
- Hueva de carpa.

Se inventan las tradiciones cazuelas voladoras, bebidas preparadas en cazuelas que lleva; trozos de naranja, toronja y lima, así como tequila, refrescos de toronja y cubos de hielo. Algunos lugares acostumbran ponerle de tres licores diferentes: aguardiente, ron y tequila. El efecto volador... se puede sentir por dicha combinación por estar absorbiendo más aire del normal si fuera servido en un vaso.

### Jamay

- Birria de carpa
- Filete de pescado: tilapia: al mojo de ajo, diabla, mantequilla, etc.
- Bagre preparado en diversas formas
- Charales. Fritos, empanizados y secos
- Gusanos. Garbanzo tierno, cocido en su vaina.
- Cacahuates. Asados en comal
- Bebidas: Faustina. Preparada con tequila, refresco de cola, jugo de lima y naranja adornado con arrayanes o guayabilla con sal adherida al vaso.

### Los saltos

Tepatitlán, Arandas, Atotonilco del Alto, Ayotlán, Degollado, Jalostotitlán, San Juan de los Lagos, San Miguel del Alto, San Diego de Alejandría, Michoacanejo, Villa Obregón, Yahualica, Lagos de Moreno, Ojuelos de Jalisco, San Julián, Teocaltiche, Unión de San Antonio, Valle de Guadalupe,

### Villa Hidalgo.

Se ha consolidado como la cuenca lechera líder del estado, las empacadoras han crecido en número por lo que las carnes frías han aumentado su fama por toda la región. Los altos producen sobre todo frutas. Intensa actividad ganadera y avícola en la reiterada presencia de los platillos a base de carne en la cocina tradicional de la zona; otros platillos de la región son el picadillo (carne de res en salsa de jitomate), el pepián con carne de cerdo, huevos en salsa colorada, las enchiladas verdes o rojas, las costillas con papas fritas o con ensalada y la lechuga o hígado de res en diversas preparaciones. Las ensaladas son muy variadas, comunes en la época de calor, hay de rábanos, de nabo de col, Etc. En la mayoría de la zona se elaboran carnitas de cerdo, en festejos es imprescindible el asado (carne de cerdo en una pasta de chile colorado, maíz tostado, tortillas frías, cascara de naranja, laurel, tomillo y mejorana) o el mole (gallina o cerdo) y los tamales. San Juan de los Lagos los festejos de la Candelaria son famosos desde 1798.

### Atotonilco el Alto

- Carnitas
- Birria
- Dulces típicos de cajeta
- Tequila, don julio, las tracas, rompope.

#### Tepatitlán.

- Carnitas
- Duros de tetecua
- Tequilas. Pueblo viejo, san Matías.
- Cajetas, en ollas de barro.
- Dulces de leche y tequila

#### Arandas.

- Birria estilo Arandas
- Cocadas
- Jamoncillos
- Muéganos
- Téquielas. Casco viejo, cazadores, centinela, cabrito, dos amigos, el charro, revolucionario, tapatío, tesoro de don Felipe.

#### Ayotlán

- Bebida conocida como polla. Jugo de fruta
- Degollado
- Pozole rojo
- Gusanos cocidos
- Frutas cristalizadas

#### Jalostotitlán

- Birria
- Pulque y agua miel
- Toritos
- Tacos dorados

#### San Juan de los lagos

- Tamales de carne y dulce
- Tacos y tortas en el parian. De pierna, lomo. Queso.
- Alfajor
- Ponche de frutas

#### San Julián

- Chiclosos
- Carnitas

#### San diego de Alejandría

- Pulque
- Birria de cabrito

#### Michoacanejo

- Mole rojo con pollo o guajolote

- Garapiñados

#### Teocaltiche

- Birria
- Dulces típicos. Biznaga, camote tatemado

#### Villa obregón o (cañada de obregón)

- Jocoque. Fermento a base de leche
- Pescado en penca de maguey

#### Yahualica de González Gallo

- El mejor chile de árbol de México. Variedad de salsas picantes.

#### Lagos de moreno

- Birria
- Jamoncillos de leche
- Guacamayas. Duro de harina con cueritos, sal, chile, limón y col.
- Calaveritas

#### Ojuelos.

- Birria
- Carnitas de cerdo
- Tunas. Queso de tuna
- Miel y mecocha de tuna
- Colonche. Bebida fermentada a base de tuna
- Melcocha de tuna y cajeta.

#### Encarnación de Díaz

- Quiote
- Buñuelos
- Pulque

#### Unión de San Antonio

- Birria
- Conservas de frutas naturales
- Tequila

#### San Miguel el Alto

- Crema y queso
- Rompope

### Zona de montaña

Tapalpa, Amacueca, Sayula, ciudad Guzmán, Pihuamo, Tuxpan, Tecalitlan, Manzanilla de la paz, concepción de buenos aires, Tamazuela de gordiano.

En Tuxpan se servía en las bodas, además de mole, pozole y cuxala o cuachala un guisado de carne de gallina en salsa de chile colorado espesado con masa de maíz. Se bebía ponche de granada y otras bebidas de Jamaica y piña base de alcohol. Se le conoce como tuba.

### Amacueca

- Birria de borrego tatemado
- Chamarros

### Ciudad Guzmán

- Sopa de pan de judío
- Cuxala o cuachala. Guiso de carne de gallina en salsa de chile colorado y espesado con masa de maíz.
- Bote. Platillo preparado con carne de pollo , puerco , res y variedad de verduras
- Birria tatemada
- Pan de las areola
- Chile de uña
- Chocolate rey amargo

### Concepción De Buenos Aires

- Pescado. Banfre, carpa, mojarra en presas

### Mazamitla

- Barbacoa
- Comalones
- Camote tatemado
- Pajarete. Leche recién ordeñada o fresca con azúcar, chocolate y un chorrito de alcohol o licor al gusto.

### Manzanilla de la paz

- Birria
- Gallina en pulque
- Minguichi

### Pihuamo

- Agua de chia
- Caldo de chacales langostinos de rio
- Tejuino

### Sayula

- Pitahayas

## Tapalpa

- Borrego al pastor
- Pegiste. Especie de mermelada muy espesa
- Ponche de granada
- Tamal de acelgas

## Tuxpan

- Chilayo
- Chilenanpl
- Frijoles güeros
- Mezcal
- Tacos tuxpeños
- Tepache

## Tecalitlan

- Birria tatemada . De borrego , chivo , res , cerdo.

## Zona Centro Norte

Arenal, tequila, Magdalena, Tecuchitlan de la mora, Ahualulco del mercado, santa Rosalia, Ameca, talpa de allende, tala. Mascota, Etzatlan, Hostotipaquillos, Amatita, gran Zona agrícola, principalmente se siembra caña y maíz es la principal zona productora de maguey, cuna de tequilas de gran tradición. Todos los tipos de ganado de alto registro, el desayuno cotidiano se compone de leche o café, huevos en multiples presentaciones, a veces muy semejante al plato principal de la comida, una hojaldra, un chamuco o un polvorón, pan de dulce cuya variedad sigue siendo del gusto popular.

## Ameca

- Sopa de boda o pan de boda. Ran dorado , rajas de huevo , chile ancho , consomé de gallina
- Menudo cocido en pulque
- Mondongo. Calabaza al horno sin cascara y con leche
- Mixtella. Fruta en alcohol
- Pinole

## Ahualulco del mercado

- Paletas de leche , rellenas de ate de membrillo
- Arenal
- Pico de galolo
- Tequila

## Amatitan

- Tequila al cuna de los productos herradura

## Etzatlan

- Nieve de garrafa

## Tala

- Birria. Al horno o vapor, la tatemada es una delicia

- Pollo adobado
- Jugo de caña
- Mezcal de caña

#### Teuchtlán

- Ancas de rana

#### Santa Rosalía

- Nieves de leche y garrafa

#### Talpa de allende

- Chile atole
- Cuero. Guayaba y mango
- Elotes al cazo. Elotes fritos en el cazo de las carnitas
- Mascota
- Raicilla. Elaborado con la mezcla cimarrón chico.

#### Tequila

- Tequila. Cuna de la tradición tequilera de la entidad. Sauza , cuervo

#### San Sebastián del oeste

- Pepián
- Café de olla

#### Zona Norte

Huejuàcar, Bolaños, Huejuquilla de alto, Chimaltitàn, san martín de bolaños, Colotàn, Villa guerrero, Mezquitic, San Cristòbal de la Barranca , Santa María de los Àngeles , Totatiche.

Región de parajes inhòspitos, se halla habitada en buena medida por indigenes del grupo Buicho; se consume poca carne de res (casi exclusiva de las fiestas) crían Bocinos para venderlos y disponer de leche y queso en la temporada de lluvias. Cazan iguana, pecarìa, tlacuache y armadillo; ríos peces y crustáceos; recolectan vaina de mezquite, nopal guamúchil, verdolagas pitahaya y tuberculoso como jícama y guacamote.

#### San Martín De Bolaños

- Miel de pitahaya

#### Colotlàn

- Arepas
- Birria
- Barbacoa
- Condochitos
- Encurtidos
- Con tamales
- Corrococos
- Galletas de maíz crudo
- Gorditas de cuajada y del horno
- Jocoque

- Panes de chiquihuite
- Semitas

#### Chimaltitlan

- Guayabate
- Pepián
- Pulque
- Piloncillo

#### San Cristóbal de la Barranca

- Pepián
- Tamales

#### Santa María de los Ángeles

- Pepián
- Huejucar
- Buñuelos con miel de abeja
- Capirotada
- Huachales
- Pinole

#### Huejuquilla el alto

- Huachales. Platillo elaborado a base de maíz calabaza seca
- Temachaca. Elaborada con la corteza comestible de un árbol de la región

#### Villa Guerrero

- Birria tatemada en su jugo
- Pozole rojo
- Sopes con carne de cerdo
- Mezcal
- Tejuino
- Pulque o aguamiel
- Tequila

#### Totatiche

- Birria
- Carnitas
- Enchiladas
- Mezcal , tequila

## CAPITULO 3

### Para abrir el Apetito



“La buena cocina es como el amor, necesita tacto y variedad” J.Berjane

Es importante recordar que desde la fundación de Guadalajara, las tribus de indios que llegaron a poblarla, se establecen en los barrios tradicionales de Mexicaltzingo, Analco y San Juan de Dios , Así no nos deben de extrañar que muchos de los hábitos alimenticios de la actual población de aquellas zonas resulten muy similares a los del centro del país.

Posterior a la conquista, nuestro estado tuvo diferentes etapas que marcaron su influencia desde la época colonial,

Pasando por la independencia, revolución y reforma.

En el libro de noticias de la Nueva Galicia Pág. 219 se describen diferentes platillos que ya se encuentran en esta región como: tasajas puestas al humo, tocino ahumado, ensalada de salpicón y morcilla, lengua de buey, pasteles de carne albóndigas, picadillo de carnero, cecina, menudo y pierna de carnero asada con ajos y canela. Carnero verde guisado que sazonaban con perejil y en tanto grado que volvían verde a la carne; le agregaban ajo, tocino, pan mojado desleído en yemas de huevo y especias finas, también sacaban el jugo de las carnes, machacándolas y prensándolas y a tal jugo le llamaban pisto. Los indios dicen el libro que también conocían y usaban la barbacoa antes de la venida de los españoles; cazaban conejos, gallinas de la tierra que ellos criaban solo para comer.

Para hacer las barbacoas, se acostumbraba a usar ollas de barro y colocarle un plato que tapara la boca, se sellaba con masa de maíz, común en los bordes apretándola para que no escapara la presión. Tal método al igual que el baño Maria y el de las barbacoas enterradas, descubierto por los españoles fueron llevados al viejo mundo como gran invento que revoluciono los métodos tradicionales de las cocinas europeas.

Menciona Chávez Hayhoe, refiriéndose a los productos marinos: el bagre blanco , róbalo, sardinas, bocudos, pejerreyes, truchas, ranas, tortugas y sus huevos que ya empezaban a tener demanda, para confeccionar salsas se utilizaba el ajo, especias, bledos (amaranto), chiles, pepitas de calabaza, almendras, vinagre, etc. Sobre



postres nos sigue hablando que se hacía el manjar blanco; era una mixtura de pechugas de gallinas cocidas, desgarradas y mezcladas con azúcar, leche y harina. Cuando en el mismo platillo las pechugas de pollo eran substituidas por pierna de carnero se llamaba manjar real al cual acostumbraban colorear en amarillo con azafrán, algunas veces agregaban al manjar yema, ralladura de coco, haciendo así algún postre parecido a nuestras cocadas. El manjar de ángeles estaba compuesto de leche y azúcar, manjar imperial con leche, yemas de huevo y harina, natillas, pepitas de calabaza hervidas con miel y cachos de calabaza cocidos, mazapanes, marquesotes y biscocho, rosquillas, hojaldre, frutas de sartén, galletas, tortas dulces, conservas y cajetas, La miel de Jalisco fue también de mucha fama, había de muchas clases como de abeja, avispa, caña, maguey, coco, etc.

La Historia de Jalisco hace la referencia del historiador Luis Pérez Verdia, quien en 1810 relata que “En Guadalajara la comida se servía a las doce o una de la tarde y se componía del caldo de gotas de limón, la sopa de tortilla, de arroz o de alguna pasta de harina; del puchero o caldo de res provisto de elotes, chayotes, plátanos o peras cocidas; la carne asada, algunas legumbres y los frijoles y como postres el arroz con leche, la cocada, los huevos reales y algunos de catalán” El atlas de Gastronomía comenta que faltaría de mencionar el obligado aperitivo, sobre todo el muy conocido pico de gallo.

Con respecto a los platillos de Jalisco el poeta Aurelio Gallardo de la Navidad de 1852 dice lo siguiente: dejando plasmado el costumbrismo de Guadalajara.

“Transportémonos ahora a la gran plaza de fuera, a los vistosos portales, llenos de una turba inmensa con sus mil puestos de dulces y sus muñecos de cera, artes y confite, las bien adornadas mesas. Figuritas recortadas de cartón y flores hechas por las madres del beaterio y saturadas de esencia. Hay primorosos juguetes de porcelana y madera, los olorosos jarritos de Tonalá, las conservas mas gustosas, confituras, calabacetes, jaleas, empanadas, fruta de horno ricos turrone de almendra, almibarados, merengues, sabrosa fruta cubierta, grandes nueces de castilla y harto deliciosas cremas”

“Pastelitos y empanadas. Grita una voz ronca y seca: pasen a cenar señores, que esta noche es Noche Buena; mesas con limpios manteles, con flores, lechugas frescas que adornan las enchiladas, el pollo y tortas compuestas, las luminarias de ocote, frente a las pilas inmensas , de cacahuates, naranjas y jícamas de la sierra. Haces de maduras cañas y canastas bien repletas de ojos de buey y mamones de encaladas y soletas; las cajas de charamuscas, dulces de leche y canela y enmielados caramelos y roqueritos de almendra. En el atrio del Sagrario sobre las gradas de piedras frente de sus bracerillos, se ven las buñoleras en los cuadros de la plaza bajo improvisadas tiendas. Que verdes ramos festonan, se expanden las aguas frescas.... ¡Que mozas y que galanes ¡, que amore y que protestas. ¡ Envidia de los catrines y escándalo de las viejas ¡ ¡que chinas las de Jalisco, fuego, juventud , viveza ; en el jarabe lo lindo, en la casa lo de veras¡ Plaza de Guadalajara”.

En 1873 aparece la primera soda gaseosa en el mercado tapatío, así como la primera fábrica de hielo.

Ya desde 1877 la Historia de Jalisco en su tomo III, nos relata que “mas del 70% de la población vivía en áreas rurales y se tuvo un rendimiento agronómico del 16.5% del valor general de la productividad nacional del campo, lo que hacia a Jalisco el máximo cultivador de maíz, frijol y trigo en primer lugar, siguiéndole el algodón, caña de azúcar y tabaco. Seguía la producción del vino mezcal tequila aunque también eran importantes las cosechas de ajonjolí, nopales, lentejas, arroz. Cebada, chile. Comino, garbanzo, haba, etc.

Los bebedores de cerveza importada conseguían en la tienda de Alfonso Reymann, la famosa Anheuser-Bush de San Louis Misuri. Dato aparecido en el periódico Juan Panadero el 13 de agosto de 1882 o también la que ya se producía en la hacienda del cerro del cuatro, que vendía en Guadalajara Carlos G. Sancho. Para los amantes del vino con los hermanos Órnelas, había el francés Bordeaux a siete peros la caja o a cinco reales la botella. Una libra de bacalao fresco y sin espinas costaba tres reales en la tienda de abarrotes de Ignacio Razura.

En 1900 se estiman 358 haciendas en el estado. En cuento a legumbres, Jalisco ocupo el primer lugar nacional en jitomate, nabo, rábano y tomate, el segundo en chicharos, chilacayote, lechuga y pepino. Y finalmente el cuarto en calabaza.

En 1902 ocupo el primer lugar como productor de ganado vacuno, encabezando también el ganado lechero y el porcino.

En 1904 nuestro estado ocupa el primer lugar como productor nacional de arrayan, membrillo, pitahaya, tejocote y zapote blanco; el segundo en ciruela, granada, guamúchil, jícama, mango, nuez papaya y tuna; tercero en sidra, durazno, guayaba, naranja y plátano.

En 1909 se tienen los registros de producción de 711 mil 860 litros de aguardientes de caña y 3 millones 915 mil 737 litros de aguardiente de mezcal”.

## TEQUILA. DE JALISCO AL MUNDO



Magnifico y admirable es el tequila; Se gano la batalla por la denominación de origen, que beneficiara a los productores de este elixir, creación divina que representaba a Mayahuel, el maguey y cada una de sus pencas. Existen murales en Teotihuacan representando el agave y el dato de la leyenda

sobre el descubrimiento del pulque por Papatzin, quien le envía una muestra con su hija Xochilt al rey Tepalcatzin, quien la toma por esposa y declara la bebida como exclusiva en los ritos oficiales de la corte.

Se tienen analizados 17 variedades de agaves en nuestro país; seleccionándose el denominado agave azul tequila Weber, en la producción del tequila en nuestras regiones de Jalisco.

Explicar el proceso total del tequila nos llevaría un libro completo; pero tratare de reducir a 10 pasos los aspectos mas importantes que intervienen en su elaboración.

I.-Siembra y Maduración. Con un promedio del cultivo de ocho a 19 años

II.-Recepción .Por medios manuales o palas mecánicas donde pasan a tolvas para su desgarrado y conducido a las ollas de cocción o autoclaves.

III.- Cocción. E s el desdoblamiento o inversión de azucares, inyectándoles vapor de 12 a 14 horas.

IV.-Extracción de jugos. Aquí se hacen enjuagues con agua caliente y extraen el mayor porcentaje de azucares.

V.-Molienda. A través de palas mecánicas y en molinos se extraen los residuos de azúcar y los jugos se enfrían.

VI.-Fermentación. Es un proceso que dura de treinta a 32 horas por medio de levaduras, donde se transforman los azucares en alcohol.

VII.-Destilación .Los jugos colocados en las ollas de destilación alimentan los alambiques que se calientan a punto de ebullición por medio de un serpentín cuyos gases desprendidos se condensan al pasar por intercambiadores de calor, checando cuando adquieren la graduación adecuada generalmente de 25° F.

VIII- Almacenaje. Para adquirir las características de los diferentes tipos de tequila, se dejan reposar el tiempo necesario para su análisis.

IX- Añejamiento. Tiempo necesario según los estándares manejados de meses o años, hasta adquirir su cuerpo, color, sabor y aroma característico. En esta etapa los tanques permanecen sellados y bajo la verificación de la Dirección General de Normas del Gobierno Mexicano.

X-Embotellamiento. Según la variedad de productos, tipo, capacidad de los envases y presentaciones.

Sobre el tequila dependiendo de su fermentación se logran las diferentes variedades:

Blanco	al menos un mes de reposo
Joven –oro-abocado	un mes y mezcla de blanco reposado
Reposado	dos meses de almacenamiento
Añejo	Un año de almacenamiento
Reserva especial, selección	
Suprema	más de una año de reposo

Las cremas de tequila, generalmente conocidas como las tradicionales de almendra, membrillo y café.

Del maguey lechuguilla, es la bebida conocida raicilla, y ya se encuentra embotellado. El pulque y el aguamiel se les ha industrializado de diferentes formas. El típico TEJUINO es muy popular, es un fermentado de masa de maíz endulzado con piloncillo, y se acostumbra acompañar con sal, jugo de limón y nieve del mismo sabor.

Acompañando al tequila esta la inseparable sangrita, compañera de parranda como dice Gemma Mejía García, según la Historia de la sangrita se inicio por el gusto de don José Edmundo Sánchez , restaurantero de Chapala, de acompañar el tequila con una botana de naranjas cortadas en trozos, sazoadas con sal y chile molido, La Botana de naranjas acompañaba a don Edmundo a todas sus aventuras, un día su esposa Doña Lupita Nuño decidió exprimir la naranja y mezclarla con sal y chile y haber que salía, la bebida le fue del agrado de don Edmundo, y Doña Lupita además le agrego colorante vegetal rojo y esto le llamo sangrita.

En la parte norte de Jalisco y entre los Huicholes, la bebida conocida como sotol es la tradicional, ha resultado del líquido extraído de la palma sotol al que añaden Tejuino y alcohol.

En la zona de montaña, La Tuxca es la bebida regional y obligada que se produce en tuxcacuesco.

Finalmente el tepache, fermento de arroz, chilacayote o piña ha sido acompañante de fondas y taquerías.

## *DE AGUAS FRESCAS*

Tradicionalmente el estado de Jalisco ha sido prodigo para las frutas, lo que ha permitido tener una gran tradición en infinidad de sabores, aguas frescas y bebidas que en temporadas y fechas determinadas, acompañan las celebraciones más importantes desde el nacimiento a la muerte

De las aguas frescas desde la tradicional limonada con chía, arrayan, lima y pasando por la más rica variedad.

Los sabores más solicitados son:

Alfalfa, Arrayan, Ciruela, Chaya, Coco, Fresa; Guanábana; Guayaba, Guayabilla o Guayaba fresa, Jamaica; Jícama, Lima, Limón y Limón con chía, Mango.

El Atole en todos sus colores y sabores, destacando los de vainilla, y chocolate. El muy olvidado atole blanco cuya tradición si no se le rescata pronto se olvidara, y esta se prepara con maza de maíz en agua.

En Guadalajara los de arrayan, guayaba y tamarindo son populares.

Las escamochas sin una tradición que aun se conserva y que consiste en licuar o machacar algunas frutas, obteniéndose una mezcla un tanto espesa.

Gran variedad de jugos naturales se encuentran por todos los rumbos, y los jugos más tradicionales son de:

Alfalfa, Apio, Betabel, Caña; Combinados O Mixtos, Lima, Manzana, Naranja; Nopal, Piña Perejil; Tomate (Jitomate) Toronja; Tuna, Zanahoria.

Los licuados más solicitados y bautizados como choco miles de infinidad de sabores, los piden con jerez como la tradicional polla con rompopo, huevos de gallina o codorniz.

Los ponches son bebidas muy solicitadas sobre todo lo de frutas como arrayán, capulín, ciruela de España, granada, Jamaica, membrillo, nanche y zarzamora, Los hay también calientes en diversidad de sabores a los que se les agrega alcohol, aguardiente, mezcal, tequila u otro licor y no podría faltar el de rompopo.

Los rompopos también tiene diferentes sabores como el de almendra, avellana, piñón, nuez y la tradicional de vainilla

Sobre la aparición del refresco conocido como cerveza de raíz, no se tienen antecedentes, y los sabores tradicionales son los de raíz, grosella y limón.

## *DE DULCES.*

Los dulces tienen el alma popular y callejera, saben mejor cuando se paladean en los puestos ambulantes en los portales.... Postres y Dulces mexicanos.

El dentro mas antiguo de una dulcería se remonta a 1792 cuando Don Rafael Calderón tiene la primera,

Y los dulces más tradicionales son:

- Alfajor de varios sabores: cacahuate, nuez y piña
- Algodón de azúcar
- Bolitas de leche quemada
- Borrachitos
- Buñuelos de viento o de rodilla, con miel de piloncillo y canela, enmielados
- Calabaza, enmielada y en taha
- Camote enmielado y cubierto de colores, fresa guayaba, membrillo, tejocote
- Cocadas con almendras, nuez, pasas y piñones
- Cubierto, biznaga, camote, calabaza, chilacayote, limón naranja
- Colaciones con centro de cascar de naranja y de semilla de cilantro
- Charamuscas
- Churros el tradicional y los rellenos y el gordo
- Dulces de leche, jamoncillos, huesitos, marquetas y bolitas
- Dulces a granel almohadas, barrilitos, cucarachas, garbancitos, limoncitos mentas y naranjitas
- Fruta cristalizada. Cascaras de limón y naranja, duraznos, fresas frijolitos, higos , naranja ,papaya pera, piña
- Gallitos figuras de azúcar coloreada
- Garapiñados, cacahuate, nuez ,pepita de calabaza
- Higos rellenos y cristalizados
- Jaleas y mermeladas
- Jamoncillos
- Jiricayas
- Jocuixtles
- Limones cubiertos de coco
- Magdalenas
- Marinas tostaditas doradas de cacahuate
- Mazapanes
- Obleas de cajeta
- Orejones fruta seca duraznos, chabacano, manzana, pera etc.
- Palanqueta
- Pegoste
- Pinole
- Pirulis
- Ponteduro palanquetas de granos de maíz
- Tarugos con y sin chile



- Turrón

Los restaurantes, bares y cantinas en el estado de Jalisco es la botana lo importante, de preferencia acuden de dos a cuatro de la tarde sirviendo platillos típicos como tacos dorados, sopes enchiladas ahogaditas etc.

También se preparan los caldos como el de pescado, res, camarón y pollo, los moles de todos los colores, el cerdo en diferentes presentaciones como en vinagre los tacos de cachete, lengua, manitas y orejas. Carnes frías de diferentes sabores, frituras de harina, palomitas de maíz que se sirven para entretener a los parroquianos y resecar la garganta para hacer que estos pidan otra cerveza.

En la mayoría de los mercados una sección importante se dedica siempre a las fondas; un mercado famosos en Guadalajara es el Mercado Libertas mejor conocido como San Juan de Dios que es unos de los más visitados.

Los quesos redondos de variados tamaños generalmente de leche de vaca y cabra. A últimas fechas se hacen quesos panelas combinados con rajas de chile jalapeño

Con el requesón de hacen ya platillos y algunas botanas

La leche es base también para hacer cajetas, dulces, ponches y postres. A la capital de Guadalajara se le conoce como zona molinera desde siempre.

### 3.1 ANTOJITOS

*FRIJOLES CHARROS. (De Jalisco) Cocina Fácil año 7 número 9.*

Ingredientes:

(8 porciones)

Kg. pulpa de cerdo en trocitos.

Kg. frijol bayo remojado.

2 tazas cerveza.

200 gr. Chicharrón.

100 gr. Chiles ancho desvenado asado y molido.

1 pieza jitomate picado.

1 pieza cebolla picada.

1 diente ajo picado.

4 piezas chiles chipotles.

1 lt. Agua.

3 cdas. Manteca.

Cilantro picado al gusto.

Sal al gusto.

PREPARACIÓN:

1. En una cacerola con agua cueza perfectamente los frijoles, pulpa de cerdo, media cebolla, chipotles y una cucharada de manteca.
2. Aparte, en la manteca restante, acitrone la cebolla y ajo; agregue jitomate y chile ancho; cuando todo este bien sofrito, vierta sobre los frijoles cocidos, añada la sal, cerveza y por último el chicharrón en trocitos. Rectifique la sal.
3. Sirva caliente y adorne a su gusto con el cilantro.

*FRIJOLES RANCHEROS.*

Ingredientes:

1Kg. frijoles.

Kg. Tocino.

Kg. chorizo.

Cebolla.

Jitomate.

Ajo.

PREPARACIÓN: Se ponen a cocer los frijoles y aparte se fríe el tocino, cuando ya se tenga algo de grasa se agrega también a freír el chorizo y los chiles serranos. Todo lo frito se agrega cuando los frijoles estén cocidos, sazonando al gusto. Se licua el jitomate y cebolla agregando al sofrito.

*FRUTA EN VINAGRE CASERA. Fidela Sánchez viuda de Montañó.*

Ingredientes:

3lts. vinagre de alcohol.

3 Kg, fruta pelada y cortada: zanahoria, jícama, membrillo, papitas cambray o papaya en trozos, cebollitas cambray, chiles jalapeños o güeros.

Kg. ajos pelados.

Muñeca grande de perejil, orégano, tonillo.



3 cucharadas de aceite.  
Hojas de laurel.  
Agua la necesaria para que cubra la mezcla al cocinar.

**PREPARACIÓN:** Se sofríe primero la zanahoria, luego los ajos, cebollitas, chiles jalapeños, previamente picados con un tenedor o pica hielo, membrillo, jícama y hasta el último se ponen las papas cocidas para que no se desbaraten. Se agrega el vinagre y la muñeca de yerbas a que cubra totalmente las verduras. Si falta líquido, agregar agua y que hierva por cinco a diez minutos.

*GORDITAS. Revista Cocina Fácil.*

**Ingredientes:**  
(8 porciones)  
Kg. masa de tortillas.  
3 piezas chiles anchos asados y remojados.  
2 piezas de papa cocida y picada.  
1 taza de lechuga picada.  
Pieza cebolla picada.  
100 gr. Queso añejo desmoronado.  
Manteca la necesaria.  
Sal al gusto.

**PREPARACIÓN:**

1. Licue los chiles; mézclelos con la masa y un poco de sal; deje reposar durante 30 minutos.
2. Haga las tortillas chicas y gruesas. Cocínelas por ambos lados en un comal bien caliente.
3. Abra las gorditas por la mitad sin desprender por completo la tapa. Fríalas en manteca.
4. Rellénelas con la mezcla hecha de lechuga, cebolla, y papa picada. Sírvalas calientes y rociadas con queso.

*GORDITAS ESTILO TALPA. Doña Pachis Torres.*

**Ingredientes:**  
1Kg. Carne molida al gusto (res y cerdo al 50%) o como usted guste.  
1 taza tomate verde y una cebolla grande sancochada.  
1Kg. tortilla chica, como la de los tacos de cabeza.  
4 ó 5 chiles anchi o chilacate.  
3 dientes de ajo.  
Sal, comino, pimienta y orégano al gusto.  
1lechuga o col.  
Kg. queso seco rallado.

**PREPARACIÓN:** Se prepara el picadillo con el ajo y todos los demás ingredientes. Se ponen a cocer los chiles para hacer la mezcla en la que se bañan las tortillas como si fueran enchiladas. En el comal primero se colocan las tortillas por la cara a freír y se voltean por el lomo para agregarles el picadillo y servir las al gusto. Se adornan con cebolla picada en lo alto con su lechuga o col, queso rallado y de preferencia acompañadas de la salsa tradicional por estas tierras de Chilpete verde de Tomatlán. ¡Buen provecho!

*GUISADO DE LA COMADRE. Blanca Irma Arreola de Ramírez.*

**Ingredientes:**

1 Kg. Carne de aguayón en trocitos pequeños.

Kg. chiles poblano en cuadritos en crudo. Quitarles las venas y semillas.

Kg. tocino en cuadritos pequeños.

Kg. cebolla picada

Sal al gusto.

**PROCEDIMIENTO:** Se fríe el tocino sin que dore y para que en la misma grasa de siga cocinando la cebolla a que acitrone y luego seguirle con el chiles y por último la carne. Si la grasa no es suficiente se le puede agregar un poco de aceite. Se acompaña de un chileajo al gusto.

*TAMAL DE CAZUELA*

**Ingredientes:**

1 kg. Masa de maíz.

1 cucharadita polvo para hornear.

1 cucharadita sal.

¼ kg. De natas o de 150-200 grs. De manteca.



**PROCEDIMIENTO:** Se baten las natas con sal y polvo para hornear y se amasa con los dedos a formar una pasta suave. Se hacen 2 o 3 tortillas, se aceita la cazuela o molde milagro, se rellena con frijoles, rajas y jitomates cocidos con rajas y queso. Se cocina por media hora a baño María o en olla de presión si se desea que esté más rápido. Para comprobar el punto del pan se le mete un palillo y si sale sin adherencias ya está listo.

Para hacer tamales de ceniza, se utiliza la misma masa anterior pero substituyendo el polvo de hornear por carbonato (disuelto en agua) y cambiándolo por una cucharada copeteada.

*TAMALES ECONÓMICOS PERO BUENOS*

**Ingredientes:**

4 kg. Masa de maíz.

4 tzs. Arroz remojado, seco y molido.

1 Kg. Manteca.

4 cuch. Polvo para hornear copeteadas

1 LT. Jocoque o leche hervida.

PREPARACION: El arroz se muele en seco y la masa se desmenuza para facilitar la entrada de la batidora. Enseguida se añade el jocoque o la leche para batir y poca sal y el polvo de hornear. Cuando la masa esté bien batida se le agrega la manteca bien espumosa, se divide la masa en dos para añadir a una la sal y a la otra el azúcar necesaria en caso que quiera hacer de varios sabores. Previamente se remojan las hojas de maíz, se van haciendo los tamales llenando unos con carne de cerdo en mole o picadillo; a los de azúcar poniéndoles pasitas, biznaga, o piña en almíbar en trocitos y cocinándose en la olla vaporera o en algún recipiente a vapor, cuidando que no se les acabe el agua. Para no confundir los sabores se le puede hacer una señal a los tamales y envolverlos de manera diferente.

### *TAMALES DE ELOTE*

Ingredientes:

Elotes medio sazones, porque muy tiernos son pura leche.

Azúcar, sal y canela al gusto.

Hojas secas tiernas para envolver los tamales, de las mismas hojas de los elotes.

PREPARACION: Se desgranar y muelen en molino de mano, de preferencia, o en uno, dos tres. Ya molidos se sazonan con sal y azúcar al gusto, se envuelven y se colocan con mucho cuidado en la vaporera a cocinar. En algunos lugares se acostumbra comer con mantequilla y una salsa de jitomate

### *TAMALES DE POLLO*

Ingredientes:

1kg. Harina para tamales.

½ Kg. Manteca de cerdo.

1/8 LT. Cocimiento de tequezquite.

½ LT. Caldo de pollo (más o menos).

2 manojos de hojas de elote secas para tamales.

5 pechugas de pollo ya cocidas y deshebradas como usted costumbre.

50gr. Manteca.

¾ kg. Tomates verdes cocidos y licuados con los chiles.

1 cebolla picada o en lunas.

3 dientes de ajo.

8 chiles serranos.

Sal al gusto.

PREPARACION: Se bate la manteca hasta que esponje; se agrega la harina, el caldo tibio, el agua de tequezquite y se sazona con sal. Se pone una cucharada de la masa en cada hoja (éstas deberán ser remojadas, enjuagadas y escurridas con anticipación) se extiende con la misma cuchara, se le pone el relleno de pollo y se amarran por cada punta con una tira de las mismas hojas. Se ponen a cocer en vaporera durante una hora o hasta que estén cocinados.

#### RELLENO:

Se muelen los tomates y los chiles cocidos, la cebolla y el ajo, se deja resecar un poco y se agrega el pollo y medio litro de caldo. Se sazona con pimienta y se checa el punto de sal; se deja hervir hasta que pierda el líquido y espese.

Cocimiento de Tequezquite:

Medio vaso de agua.

15gr. De tequezquite.

20 cáscaras de tomate verde

Se ponen a hervir y cuando se enfría se agrega a la masa. Esto es para que esponje la masa y quede suavecita. Se pueden hacer variaciones de esta receta para rellenar con picadillo, frijoles, rajas con queso, mole rojo, mole verde, etc.

#### *TAMALES VERDES*

Ingredientes:

1.5 Kg. Masa o Maseca.

½ Kg. Manteca de cerdo.

1 cuch. Polvo de hornear.

5 chiles anchos cocidos.

3 dientes de ajo.

½ cdta. Orégano.

½ cdta. Cominos.

½ cdta. Pimienta.

1 cuch. Concentrado de alfalfa.

Hojas secas de maíz remojadas y escurridas.

PREPARACION: Se mezcla la masa con el polvo de hornear y se le agrega la manteca derretida (amasar en seco). Se muelen los chiles (cocidos previamente) con las especias (ajo, orégano, cominos, y pimienta) y el extracto de alfalfa. Una vez molidos los chiles con las especias se incorpora la masa.

Amasar hasta obtener una textura uniforme. Se preparan las hojas lavándolas

Y poniéndolas en agua por quince minutos para ablandarlas. En cada hoja se pone un poco de masa extendiéndola y agregando el relleno al gusto (queso, carne, etc.) Se envuelve y forma el tamal.

#### *TOSTADAS DE TOMATE CON CREMA*

Ingredientes:

Crema.

Tomate verde, crudo.

Rábano rallado.

Sal al gusto.

Tostadas.

PREPARACION: Se corta el tomate y el rábano se ralla, se revuelve todo y se le añade la crema; se sirve en tostadas. Prepárese a tomar unas tostadas bien frescas.

### 3.2 SALSAS

*SALSA AURORA. Luis R. Quintero Montaña.*

Ingredientes:

Mayonesa, salsa cátsup, licor de su preferencia, sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO: Revuelva la mezcla y sazone a su gusto.

*SALSA DE CHILE CHIPOTLE. Luis R. Quintero Montaña.*

Ingredientes:

1 lata pequeña de chile chipotle o 150 grs. de chile chipotle seco

1 frasco de salsa cátsup

2 dientes ajo

Agua, sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO: Se licuan todos los ingredientes si se usa de lata, sazonando al final. Si usa chiles secos se cosen y posteriormente se mezclan con el resto de ingredientes.

*SALSA DE CHILE CASCABEL. Luis R. Quintero Montaña.*

Ingredientes:

4 chiles cascabel secos y fritos

4 jitomates asados

3 dientes de ajo

Orégano, comino, sal y pimienta al gusto

Un poco de aceite para freír

Tortilla quemada.

PREPARACIÓN: En una cacerola se ponen a freír todos los ingredientes e un poco de aceite, se licua todo, incluida la tortilla en trozos y se sazona.

*SALSA ESTILO BBQ. Fidela Sánchez viuda de Montaña.*

Ingredientes:

1 taza de salsa cátsup

1 taza de azúcar moscabado

3 cucharadas de vinagre

2 cucharadas de cebolla picada muy finamente

Salsa picante al gusto.

PROCEDIMIENTO: Se pone toda la mezcla al fuego por quince minutos a que hierva y se espesa al gusto.

*SALSA DE TOMATE. Luis R. Quintero Montaña.*

Ingredientes:

½ kg. de tomate verde o tomate milpero

10 chiles de árbol seco

3 dientes de ajo

Un poco de aceite

Sal al gusto

PROCEDIMIENTO: Se cosen los tomates en un poco de agua. Se fríen los chiles y se licúan con todos los ingredientes restantes.

*SALSA VERDE TÍA SOCORRO. Señora Socorro Rodríguez de Arreola*

Ingredientes:

½ kg tomate verde crudo

½ kg aguacate hass

1 manojo de cilantro

2 cebollas grandes

1 diente de ajo

10 chiles serranos o al gusto

Sal y un poco de azúcar para sazonar.

PREPARACIÓN: Se licuan todos los ingredientes menos el aguacate, que se pica en trozos para agregarlo a la mezcla al final.

*SALSA ROJA CON RÁBANOS. Señora Socorro Rodríguez de Arreola*

Ingredientes:

1kg jitomate

2 cebollas grandes

10 chiles de árbol

½ manojo de rábanos cambray limpios

Sal y cilantro al gusto

PREPARACIÓN: El jitomate y chiles se asan y licúan, agregándole la cebolla picada, los rábanos y el cilantro, se sazona con sal al gusto.

### 3.3 ENTRADAS

*CHILES NÚMERO 1 Luis R. Quintero Montaña.*

Ingredientes:

3 chiles cascabel

3 chiles de árbol

3 dientes de ajo

Kg. de jitomate

Aceite al gusto

Cilantro

Cebolla picada en crudo

PREPARACIÓN: Se agrega agua para espesarla al gusto.

*CHILES NÚMERO 2 Luis R. Quintero Montaña.*

Ingredientes:

Chiles serranos

Ajo

Aceite

Sal

Cantidades al gusto

PROCEDIMIENTO: Se licuan o muelen todos los ingredientes (al gusto) en poco aceite calculando que la pasta no quede demasiado grasosa.

*CHILE NÚMERO 3*

Para hacer salsas, solo tiene de límite su imaginación y creatividad. Se dispone de una gran variedad de chiles, aunque no todos se producen en nuestra entidad. Mientras más frescos sean los chiles es mejor, ya que estos enchilarán más. Lo mejor es probar combinaciones y descubrir por si mismo sabores y colores de salsas a su gusto.

Utilice como guía el siguiente cuadro, haga mil experimentos y buen provecho...

¡RECUERDE, NO ABUSE Y COMO FRUTAS Y VERDURAS!

*CHILES SERRANOS O JALAPEÑOS EN VINAGRE.*

Fidela Sánchez viuda de Montaña.

Ingredientes:

1Kg. de chiles serranos o jalapeños.

1lt. de vinagre blanco.

1Kg. de cebollitas peladas y bien lavadas.

1 cabeza de ajos.

PREPARACIÓN: De preferencia se pican los chiles y las cebollitas con picahielos o tenedor para que se impregnen bien de vinagre y se cocinen mejor. Dependiendo si los quiere duros o blandos es el tiempo de cocción.

Se puede usar vinagre sintético o de alcohol blanco y se ponen a hervir los chiles, cebollas y ajos por diez o quince minutos añadiendo un poco de agua que se quede al nivel del líquido sobrepasando un poco la cantidad de los chiles.

Para los olores se hace una muñequita en manta de cielo para que no se mezclen con el líquido que tendrá: clavo, canela, laurel, perejil, jengibre, mejorana y orégano.

*CHILE MACHO. Esther González de Arreola.*

Se licua chiles de árbol tostado en comal o sartén, ajo y poca sal, se va tentando de agua. Si se desea se le puede agregar vinagra, aunque esto le quitara lo picante.

*CHICHARRON EN SALSA VERDE. Luis R. Quintero Montaña.*

Ingredientes:

Kg. de chicharrón o duro, para mi gusto del que tiene trozos de carnita es mejor.

1Kg. tomate verde de preferencia tomatillo o usar lata o frasco de salsa verde.

3 dientes de ajo.

1 taza de agua.

Cilantro al gusto.

Consomé de pollo al gusto.

cdita. De azúcar para neutralizar acidez.

Aceite para comenzar a freír la mezcla.

Chiles serranos al gusto.

Sal al gusto.

PREPARACIÓN: Cortar en trocitos el chicharrón y ponerlo a que se le quite la grasa separándolos en un recipiente. Coloque en una cacerola todo el recaudo previamente licuado con un poco de grasa hasta que hierva. Sazonar al gusto.

*CHICHARRÓN CON CHILE. Restaurante El Polo Norte.*

Ingredientes:

Kg. de pancita de puerco.

Kg. de jitomate asado.

2 ó 3 chiles verdes serranos.

Una ramita de cilantro.

Un diente de ajo.

PROCEDIMIENTO: La pancita se corta en trozos y se refríe en su propia grasa.

Ya licuado todo lo demás se vacía en una cacerola y se hierve durante diez minutos.

*JOCOQUE Luis R. Quintero Montaña*

Si se hace con leche bronca queda más espeso. Se utiliza leche normal y se deja a la intemperie tapando el recipiente con un lienzo limpio cerca del calor de la cocina, por dos días. Cuando se le observe que ha formado una capa espesa, ya se puede licuar o batir con el molinillo. El suero que está debajo de la nata también se licua o se desecha si se quiere más espeso.



*MINGUICHI Nina Fidela.*

Receta de la zona de montaña de la Manzanilla.

Ingredientes:

1 lt. jocoque.  
½ kg chile poblano en rajas, asados y pelados.  
2 dientes ajo.  
1 cdt. Maicena  
2 cuch cebolla picada.  
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN: Se pone en una cazuela n poco de aceite para que se acitrone la cebolla y los dientes de ajo machacados para luego agregarle las rajas de chile a que se frían un poco. Posteriormente se le vacía el jocoque, la maicena y sazón. Dependiendo de la consistencia se le puede agregar leche o agua a su gusto.

*AROS DE CEBOLLA*



Ingredientes:

Se usa harina preparen para hot cakes a la que se le agrega leche y huevo a formar una pasta floja, pero muy diluida. Se cortan aros de cebolla de uno por uno de manera transversal, a las que hay que quitarles la capa Delgado de tela de cada porción; ya que de lo contrario la pasta no se adhiere. Se introducen los aros en chicha

pasta y se fríen en aceite caliente.

*BANDERA DE GUACAMOLE*

Ingredientes:

Tres cucharadas de cebolla ;picada, 2 jitomates grandes picados, 4 aguacates, de preferencia tipo hass, 4 chiles verdes serranos picados, el jugo de un limón, 3 cucharadas de cilantro, sal al gusto

PROCEDIMIENTO: Se machaca el aguacate y se mezcla con todos los de más ingredientes. Se decora con parte del cilantro, cebolla y jitomate sin mezclar. Si se desea se puede adornar con granos de granada y queso Cotija, desmoronado con la mano. Se prepara minutos antes de comerlo pues es muy fácil que se ponga de color obscuro. Se dice que poniéndole los huesos se evita esto.

*BASE PARA CAPEAR*

(Chiles, pescado, pollo, verduras, etc.)

Ingredientes:

1 taza de fécula de maíz  
1 huevo  
¼ taza de leche

PROCEDIMIENTO: Todo se bate y cubre carnes o verduras



### *BOTANA DE REQUESON*

#### Ingredientes:

- 1 kg. de requesón fresco
- ¼ de tomate verde limpio y lavado
- 3 chiles poblanos
- 1 cucharada del escabeche de chiles chipotles
- 1 chile jalapeño enlatado
- 1 chorrito de vinagre de los chiles jalapeños
- Pimienta y sal al gusto
- Consomé en polvo
- Tostadas enteras

**PROCEDIMIENTO:** Licuar todos los ingredientes excepto el requesón. Freír en un chorrito de aceite, dejándolo hervir y meneándolo hasta que pierda todo el líquido y quede una pasta, se enfría y mezcla con el requesón, machacándolo con machacador de frijoles para que se mezcle bien. Se moldea en un recipiente de vidrio previamente engrasado con aceite, presionando bien la mezcla; se desmolda en un plato plano y se cubre completamente con ajonjolí tostado. Se sirve con las tostaditas alrededor.

### *SOPITOS TAPATÍOS*

#### Ingredientes:

- 1 KG. De masa natural.
- Un poco de agua fría (más o menos ¼ de taza).
- 2 papas cocidas, picadas o machacadas.
- 1 chorizo chico desmenuzado (crudo).
- ½ cebolla picada.
- ½ jitomate picado.
- 2 taz. Frijoles machacados, fritos o sin freír.
- 1 taza requesón o queso cottage.
- 2 chiles poblanos asados, pelados y en tiras.
- 1 manojo de rabanitos rebanados y desinfectados.
- Salsa de jitomate sazónada con orégano (preparada en casa).
- Crema y queso añejo (opcional).

**PREPARACION:** Se amasa la masa con el agua hasta que se suavice y se desprege de los dedos, se toma una porción de ésta y se tordea un poco formando cada sopito. Se cocina por los 2 lados y se voltean por tercera vez para que se inflen. Se pellizcan alrededor para formar un bordo; se pone una cucharada de lo que se desee a cada uno y se fríen en aceite caliente, se escurren y adornan con la lechuga, rábano y salsa de jitomate. Si se decidió por la crema y el queso también se les pone encima.

#### PREVIAMENTE SE PREPARAN LOS GUIOS:

- 1.- Las rajitas se sofríen en un poquito de aceite y se escurren.
- 2.- Se fríen los frijoles si se desean fritos.

3.-Se fríe la cebolla, se agrega jitomate y luego el chorizo, finalmente se agregan las papas picadas o machacadas.

Los sopitos de requesón o cottage se fríen antes de ponerles este relleno, ya que si no se derrite.

Se adornan con rajas.

Otra costumbre es bañar antes de freír los sopos en la misma salsa de las enchiladas y luego pasarlos por el aceite o manteca bien calientes.

### *VERDOLAGAS CON CHAMORRO*

Ingredientes:

3 Piezas chorizos en rebanadas.

1 manojo verdolagas.

Cilantro floreado.

1 pieza chile poblano para dar sabor.

2 o 3 jitomates.

Sal.

1 cebolla de rabo, chica.

PREPARACION: Se lavan muy bien las verdolagas y se ponen a cocer, la carne por separado también se cose, se licuan los jitomates y se agregan a la carne y verduras.

### 3.4 SOPAS, PASTAS Y CALDOS.

#### *SOPA DE MACARRON VERDE*

Ingredientes:

- 1 Paquete de pasta para sopa de macarrón.
- 1 chile poblano o pimienta verde.
- 1 cucharada de concentrado de alfalfa o espinacas.
- 1 cucharada o cuadrito de consomé.
- Sal la necesaria para sazonar.

PREPARACION: Se pone a hervir agua para cocer la pasta de sopa, una vez que suelte el hervor se pone un chorrito de aceite y luego la pasta hasta que quede cocida sin dejar que se desbarate. El macarrón ya cocido se escurre.

Se licua el chile en poca agua junto con el concentrado de alfalfa. En un sartén o cazuela con poco aceite o manteca, se guisa lo que se licuó a fuego lento y se sazona con sal, agregando el macarrón y consomé dejando hervir a fuego lento hasta que se reseque la salsa. Se sirve con crema o queso al gusto.

#### *SOPA DE TORTILLA*

Ingredientes:

- 18 Tortillas (del día anterior) cortadas en tiras y oreadas.
- 4 jitomates maduros grandes asados y pelados.
- 1 lata chica de puré de tomate.
- 1 diente de ajo.
- ½ cebolla.
- Sal y pimienta para sazonar.
- 1 chile pasilla, mulato y otro ancho, fritos sin semillas y en trozos pequeños
- 1 panela chica muy fresca.
- 2 aguacates pelados y en tiras.
- ¼ queso Chihuahua (o del que prefiera pero que haga hebra) rallado.
- 1 rama de epazote (o perejil si no tiene epazote).
- Crema de leche de buena calidad.
- 1 lt. Caldo de pollo (o un litro de agua con consomé en polvo).
- Pollo cocido y desmenuzado (opcional).



PREPARACION: Fría las tortillas en aceite caliente y escúrtales el exceso del mismo, licúe los jitomates con el ajo y cebolla. Ponga un poco de aceite en una cazuela o en una olla y fría el puré de tomate; agregue lo licuado y el caldo o consomé, sazone con la sal y pimienta. Ponga suficientes tiras de tortilla en cada plato hondo, agrégueles el queso rallado y luego bastante caldillo bien caliente.

Adorne con tiras de aguacate y panela y los trocitos de los chiles fritos. Cada quien se sirve la crema. El pollo si se decidió incluirlo, se agrega antes de poner el caldillo. Da seis porciones.

*MOLE DE OLLA. Receta de los Altos. Proporcionada por don Pedro Rubalcaba Yáñez del restaurant Fonda Don Pedro.*

Ingredientes:

Espinazo, masa de maíz para espesar, chile ancho, nopales cocidos, cilantro floreado, un poco de comino y sal al gusto.

PROCEDIMIENTO: Se pone el caldo y se añade el chile licuado, comino y la carne. Cuando el caldo esté hirviendo se le pone la masa previamente disuelta y colada. Se añaden por último los nopales cocidos y el cilantro floreado da un sabor muy diferente al tradicional.

*NOPALES CON ESPINAZO. Señor Pedro Rubalcaba Yáñez. Restaurant Fonda Don Pedro.*

Ingredientes:

Al gusto nopales picados y cocidos.

1 kg espinazo de cerdo.

6 piezas chile guajillo

2 piezas jitomates.

½ pieza de cebolla

2 dientes de ajo

4 cucharadas aceite

3 cucharadas cilantro picado

Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:

1. En una cacerola grande dore el espinazo en el aceite
2. Agregue los nopales y deje a fuego lento unos minutos
3. Mientras tanto, hierva el jitomate con los chiles, cebolla y ajos, muele y cuele sobre la carne y los nopales.
4. Sazone con sal y pimienta y deje que se cueza la carne.  
Sirva con cilantro picado.

*PARA COCINAR PASTAS* (Espagueti, codito, fideo grueso y pluma; de manera rápida) señora Magdalena Munguía de Alday.

Se utiliza la olla de presión con bastante agua con sus condimentos (cebolla, ajo, laurel, tomillo, mejorana, orégano seco, sal y un chorrito de aceite).

Cuando empiece a silbar la olla se le cuenta cinco minutos y ay está (no debe enjuagarse).

Si va a ser blanco, se escurre y caliente se le añade la mantequilla y queso rallada para servirlo o para gratinar.

Otra forma de prepararlos con jitomate, piña o cualquier otro sabor al gusto. Se sazona al final.

### *BIRRIA DE POLLO*

#### Ingredientes:

8 piezas de pollo  
4 chiles anchos  
4 chiles chilacate  
3 chiles mirasol  
Vinagre el necesario  
6 clavos de olor  
1 cascarita de jengibre  
½ cucharadita de pimienta  
3 hojas de laurel  
Una pizca de mejorana  
2 dientes de ajo  
Sal la necesaria  
½ kg de jitomate cocido



**PREPARACION:** Desvenar los chiles y cocer, se muelen con todos los ingredientes exceptuando el jitomate y un poco de vinagre a que quede una mezcla pastosa. Con esto se adoba el pollo y se deja macerar.

Se cose a vapor el pollo. Ya cocido se aparta la grasa o caldo que suelte para incorporar después el jitomate cocido.

Si se desea se pone a dorar el pollo en el horno y se sirve con la salsa.

### *CALDO MICHÍ*

#### Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de maíz  
¾ kg de jitomate despepitado y en trozos  
¼ de cebolla en trozos  
½ kg de zanahoria pelada y cortada en rebanadas sesgadas  
½ Kg. de calabacitas rebanadas  
4 o 6 chiles güeros  
100 grs. de cilantro picado  
2 ramitas de orégano fresco  
Sal al gusto  
2 ½ litros de agua  
1 kg. de bagre, carpa amarilla o guachinango bien lavado

**PREPARACION:** Se pone a calentar el aceite y en el se guisan las verduras, se les añade el agua y sal al gusto, se deja hervir a fuego suave hasta que las verduras estén bien cocida, entonces se añade el pescado y se deja por unos minutos mas hasta que este suave.

## *CALDO DE RES*

### Ingredientes:

1 kg. de carne de res surtida

3 ejotes partidos al gusto

¼ kg de garbanzos

¼ pieza de col

3 zanahorias en trozos

3 calabacitas

3 papas en trozos

Ejotes

1 cebolla en trozos

Sal al gusto

2 dientes de ajo

Se acostumbra

Hacer una salsa de jitomates y chiles de árbol, cebolla, 2 dientes de ajo y sal al gusto, sal y molido en molcajete.

### 3.5 PESCADOS Y MARISCOS

#### *SARDINAS CON NOPALES AL PULQUE*

Ingredientes:

3 latas de sardina  
½ kg. Nopales tiernos, partidos y cocidos.  
1 taza pulque.  
3 dientes ajo.  
4 chiles verdes.  
2 chiles anchos.  
2 chiles cascabel.  
1 cebolla chica en trozo.  
Aceite el necesario.  
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACION: Previamente se dejan macerar los chiles y ajo en el pulque, para licuarse más tarde. En dicha mezcla se colocan las sardinas a que se impregnen por algún tiempo, se fríe la cebolla en poco aceite a que se acitrone para agregar los nopales y la sardina. Se cose por algunos minutos y se sazona al gusto.

#### *SIERRAS O MACARELAS EN SALSA DE LIMÓN*

Ingredientes:

4 sierras o macarelas de tamaño mediano, limpias y dibujados los cortes a lo Largo (no para caldo).  
5 dientes de ajo.  
1 cuch. De comino.  
1 cuch. De orégano.  
1 cuch. De tomillo.  
1 cuch. De pimienta negra entera.  
1 taza de vinagre.  
¼ kg. De mantequilla.  
1 cebolla grande.  
½ taza de perejil picado  
Sal la necesaria.

#### *PARA LA SALSA DE LIMON:*

Jugo de 10 limones.  
2 chiles poblanos.  
5 chiles serranos.  
Agua, azúcar y sal al gusto.

PREPARACION: En el metate se coloca la sal y las especies en seco que muelen muy bien, agregándoles el vinagre al último. Se revuelve el perejil y la mantequilla y se introduce dentro del pescado y las hendiduras de los cortes por fuera. Se baña el pescado con la mezcla y se dejan reposar por una hora al menos. Se aceita un



molde con un poco de grasa y se meten al horno hasta que dore el pescado. Se licúa el jugo de los limones con los chiles, sal, agua y azúcar, al final se le añade a la salsa, la cebolla muy finamente picada en crudo.

### *TACOS DE POLVO DE CAMARON*

**PREPARACION:** Se muele el camarón seco previamente dorado, aparte se pone a remojar chile ancho y chilacate y se muele con poco ajo. Aparte se pone jitomate para asar, se muele sin nada de agua, se pica cebolla, rábano, y cilantro; queda una pasta bien concentrada. La tortilla se sofríe y se mete en la mezcla de los chiles; se rellenan con la mezcla y el polvo de camarón, acomodándose en un recipiente previamente engrasado para al final poner arriba los restos de la mezcla y queso seco. Se adornan con rodajas de naranja y lechuga orejona.



*POZOLE Let's Enjoy Septiembre de 1995 página 48*

María de Jesús López Coutigno.

Pozole viene de la palabra náhuatl pozolly y significa espuma. La manera de preparar el pozole es prehispánica, pero el en si es ya mestizo. Es originario de Jalisco aunque se prepara en todos los estados de la república, con las características y al estilo de cada uno de ellos: en algunos es más espeso, en otros es blanco, amarillo, rojo o verde; unos lo prepara con maíz blanco y otros con maíz morado. Para el caso es lo mismo. En Guerrero lo acostumbran verde y algunos estados del norte de la República, al menudo lo acompañan con maíz.

**Ingredientes:**

1 kg maíz blanco (cacahuazintle) ya descabezado y pre-cocido (lo venden en los supermercados)

½ kg cabeza de puerco cortada en partes y bien limpia

1 kg aleta de puerco

1 kg gallinitas de puerco (su carnicero sabe cuáles son estas piezas)

Sal de grano

1 chile ancho, cocido licuado y colado.

1 cabeza de ajo

1 cdt. orégano

**Para adornar:**

Lechuga orejona cortada en juliana

Rábanos largos rebanados

Cebolla picada

Limón en mitades

Salsa enchilosa.

**PREPARACIÓN:** Se pone a cocer el maíz en una olla muy grande y suficiente agua. Cuando se empieza a ablandar se le agrega la carne y una cabeza de ajo y la sal de grano, ya que está reventado el maíz y la carne se siente blandita se le agrega el chile ancho cocido, licuado y colado.

Se sirve bien caliente, parte de granos y con la carne en trocitos, encima de lechuga, cebolla rabanitos y una mitad de limón, el cual será exprimido por el que va a comerlo.

Se desea con chile, esta es la receta:

15 chiles de árbol, secos y fritos en aceite

1 taza de agua caliente

Sal

1 clavo de olor

1 pizca de orégano seco.

1 diente ajo

Un chorrito de vinagre.

Se remojan un rato los chiles fritos en la taza de agua caliente, se licúan junto con lo demás y se cuelan.

### *BACALAO DE ATUN*

Ingredientes:

Se substituye por atún de lata, se mezclan todos los ingredientes y se cocina a fuego lento (jitomate, aceitunas, alcázares, almendras, chiles güeros largos, aceite de oliva y sal al gusto)

### *BACALAO DE SOYA*

PREPARACION: Se requieren los mismos ingredientes que lleva el bacalao tradicional. Aceite de oliva, chiles güeros largos, almendras, aceitunas y alcaparras. Se prepara la cantidad de soya calculando el recaudo de ingredientes para agregársela; al final se añade una lata de sardina en tomate, moviendo toda la mezcla para incorporarlo y que la soya tome el sabor salado del bacalao.

De manera increíble la soya adquiere el sabor de dicho pescado.

*CEBICHE DE JÍCAMA. María de la Luz Hernández.*

Fácil y económico



Ingredientes:

Cantidades al gusto o las recomendadas.

1Kg. de jícama.

1 kg. zanahoria rayada.

1 cebolla chica.

3 jitomates.

5 chiles serranos.

taza de polvo de camarón.

4 cuch. aceitunas

jugo de 5 limones.

Sal al gusto.

**PREPARACIÓN:** Se ralla la jícama y zanahoria, se pica el cilantro, cebolla, jitomate y chile serrano. Se incorpora todo lo anterior agregando si se desea polvo de camarón, aceitunas, jugo de limón y sazón al gusto. Se sirve en tostadas.

*CHARALES CON NOPALES Luis R. Quintero Montaña.*

**Ingredientes:**

Kg. charales fritos.  
Kg. nopales cocidos partidos en trozos.  
Kg. jitomate asado.  
cebolla picada  
3 dientes de ajo.  
Chiles serranos al gusto.  
Sal, aceite y pimienta al gusto.  
1 taza consomé  
1 taza Agua



**PREPARACIÓN:** Licuar los jitomates, chiles, sal, agua y consomé.

Se ponle aceite en una cacerola friendo los ajos. Y cebolla añadiéndoles la salsa y los charales, dejando que hierva un poco la mezcla a fuego lento.

Se puede variar el sabor de la salsa asando los chiles de árbol cascabel o cambiarlo por chipotle.

*CANICAS DE ATUN*

**Ingredientes:**

1 lata de atún  
2 huevos crudos  
Sal y pimienta al gusto  
Zanahoria y chiles jalapeños picados  
1 puño de hojuelas de maíz  
1 cucharada de harina  
Aceite para freír el necesario

**PREPARACION:** Se aparta un huevo al que se le ponen gotas de limón para que se corte, se incorpora a toda la mezcla y se forman bolitas. Las hojuelas se machacan aparte y se revuelcan las bolitas para empanizarse y se fríen en aceite.

### 3.6 CARNES Y AVES

#### *CARNE DEL CHANTE.*

Población cercana a Autlán (El Chante)

Ingredientes:

1 Kg. bistec.

Aceite y sal al gusto.

Chile de árbol tostado en aceite al gusto.

Kg. jitomate asado y pelado.

Cebolla.

PREPARACIÓN:

1. Se aplanan los bistecs machacándolos con la mano del molcajete o aplanadora para ablandarlos y que queden suavitos para deshebrarlos.
2. Se pone a freír toda la carne deshebrada en pedacitos, pero que no se dore.
3. Previamente se licua el jitomate, cebolla y chiles.
4. Se le vacía lo licuado a la carne y se deja cocer por unos veinte minutos o al gusto dependiendo de la consistencia que usted quiera.

*CARNES EN SU JUGO. Berta Arreola de Quintero.*

Ingredientes:

Carne especial cortada para este fin. Pídala a su carnicero bistec limpio cortado en trozos pequeños, tocino, cebollitas cambray, rábanos, cilantro y cebolla picados. Tomate verde cocido y colado. Chile jalapeño, consomé, frijoles de la olla.

PROCEDIMIENTO: Primero se fríe el tocino y se saca aparte. En la grasa se fríen las cebollitas y también se apartan, se fríen y se sazona al gusto. Se le puede añadir consomé hecho con tomates cocidos y licuados junto con los chiles jalapeños o serranos sazonando el caldillo a su gusto. Para finalizar se añade el caldo junto con los frijoles.

En un principio se acostumbraba sola la carne en su jugo; pero creo por criterio económico se terminó por añadirle los frijoles y se viera el plato más abundante.

## CECINA

### Ingredientes:

Carne de res preparada la gusto



Sal  
Ajo  
Ablandador  
Consomé en polvo  
Chile en polvo  
Jugo de limón y naranja o vinagre.  
(todos los ingredientes son al gusto)

**PREPARACIÓN:** Se mezclan todos los ingredientes y se impregnan por ambos lados de la carne. Se pone a secar al sol cuidando que no se contamine de polvo o insectos.

*CERDO AL PULQUE. Luis R. Quintero Montaña.*

### Ingredientes:

1 Kg. de maciza de cerdo partida en trozos.  
2 cubos de consomé o 3 cucharadas de consomé en polvo.  
1 cebolla mediana.  
Taza de agua  
3 dientes de ajo  
3 cucharada. De manteca de cerdo

**PREPARACIÓN:** Se pone a macerar la carne en el pulque por lo menos tres horas antes, agregándole sal, pimienta y el ajo cortado finamente. Aparte se sofríe la cebolla con un poco de manteca y se agrega la carne para freír sin pulque. Ya que esté dorada se le añade la mandarina, el agua y el consomé. Al final se sazona al gusto con sal y pimienta.

*COSTILLAS CON NOPALES Luis R. Quintero Montaña.*

### Ingredientes:

Kg. nopales tiernos en trozo o al gusto.  
1Kg. costillas de cerdo o res a su elección  
4 piezas chile guajillo.  
3 piezas chiles serranos.  
1 pieza cebolla rebanada.  
3 dientes ajos machacados  
Al gusto cilantro  
2 cucharadas orégano  
taza aceite.  
Sal al gusto.

### PREPARACIÓN:

1. Licue todos los ingredientes y deje marinando las costillas en esta mezcla.
2. Hornee a 250 °C durante 20 minutos. Si lo prefiere cocine en sartén.
3. Añada al final los nopales previamente cocidos.

*CUACHALA. Fidela Sánchez viuda de Montaña.*

Se cose la gallina o carne de cerdo con sal y cebolla partida en cruz, si es con un rabo mejor 1 cabeza de ajo partida transversalmente, 2 hojas de laurel. El caldo se reserva para sazonar la cuachala que se prepara en la forma siguiente:



Se remoja arroz según la cantidad que se quiera para una gallina, 100 grs. e arroz y un bodoquito de masa, 100 grs. de tomate de cáscara cocidos, 1 chile ancho, 1 chile pasilla con 3 dientes de ajo acitrón hados.

Se muele todo junto con el arroz para freír en la misma grasa que se doraron los chiles. Éste se remoja con un poco del mismo caldo de gallina, agregándole el caldo según lo espeso que se desee añadiéndole la carne para servirse.

*CHAMORRO. José Antonio Quintero Montaña.*

Al carnicero hay que pedirle que los cortes a lo largo.

Se hace la salsa con tomate crudo, ajo y consomé. Se licua y espesa al gusto.

Se envuelve cada mitad individualmente en papel aluminio bañados con la salsa.

Cocer a baño María aproximadamente 1 hora en horno convencional o baño María en la estufa.

*GALLINA EN PULQUE. Nina Fidela.*

Receta de la Manzanilla

Ingredientes:

1 gallina o pollo en trozos.

lt. Pulque.

Zanahoria.

Calabacitas partidas en juliana.

1 lata pequeña de chiles jalapeños incluido el vinagre.

Sal al gusto.

PREPARACIÓN: Se pone a cocer el pollo con sus olores agregándole el pulque que y las verduras cortadas, así como el vinagre sazonando al final.

## *HUILOTAS*

### Ingredientes:

6 huilotas  
6 chiles guajillos  
1 cebolla mediana  
2 dientes de ajo  
Aceite para freír y sal al gusto



### PROCEDIMIENTO:

1. Lave, limpie y hierva en cuatro tazas de agua con cebolla y sal. Ya cocidas escúrralas y frías. 2. Tueste los chiles, remójelos en agua caliente y muélalos con ajo, agregue esta salsa sobre las huilotas fritas y añada el caldo en que éstas se cocieron. Sirva caliente y acompañe con frijoles de la olla.  
¡Este platillo se acostumbra también en su tradicional salsa de tomate verde!

## *ISHUCARI*

Platillo de la zona norte de influencia huichola.

### Ingredientes:

5 mazorcas desgranadas no muy duras.  
3 cucharas de manteca de cerdo.  
5 chiles de árbol.  
1 cebolla mediana  
3 dientes de ajo  
3 a 4 tazas de agua.  
3 jitomates.  
Sal al gusto.

**PREPARACIÓN:** Se fríen los granos en la manteca, se licua todo el resto de ingredientes y se le añaden los granos cocinándolos por veinte minutos o dependiendo de los blandito que se quieran.

*MANCHAMANTELES. Jalisco. Revista Cocina fácil.*

Ingredientes:

(8 porciones)

1 kg pulpa de cerdo en trozos

2 piezas jitomates

1 pieza cebolla en cuartos

2 dientes de ajo

6 piezas chiles anchos

2 piezas plátanos machos rebanados.

2 piezas manzanas rojas rebanadas

1 pieza camote morado rebanado

2 piezas rebanadas de piña en trocitos

¼ cucharadita clavo en polvo

¼ cucharadita de canela en polvo

¼ cucharadita comino en polvo

1 cucharada orégano

2 cucharadas azúcar.

50 gr. Manteca

3 tazas agua.

Sal al gusto.



PREPARACIÓN:

1. En una cazuela ponga 2 cucharadas de manteca, acitrene ¼ de cebolla y un ajo. Sofría la carne, vierta en agua y añada sal.
2. Tape y deje, a fuego medio, hasta que la carne esté bien cocida. Retírela y deseche el ajo y cebolla del caldo. Reserve.
3. Desvene los chiles, áselos ligeramente y hiérvalos con el otro ajo, ½ cebolla y jitomate. Muélalos y cuélelos sobre el caldo.
4. En una sartén con el resto de manteca sancoche los plátanos, manzanas, camote, piña y el resto de cebolla. Añada las especias y azúcar.
5. Incorpore la fruta en el caldo hirviendo, regrese la carne y sazone con sal. Retire del fuego y sirva de inmediato.



*MOLE VERDE. Fidela Sánchez viuda de Montaña.*

Ingredientes:

5 chiles serranos  
2 chiles poblanos  
¼ kg tomate verde  
1 cebolla de rabo frita  
1 rabo de cebolla cruda  
1 manojito de cilantro.  
100 grs. De pepita de calabaza frita.  
2 tortillas doradas  
2 rebanadas de pan.  
1 taza de cacahuete.  
1 taza ajonjolí  
1 taza nueces.



PREPARACIÓN: Todo se fríe y se muele con el caldo de la carne (pollo o cerdo). Pero antes se doran los ajos, chiles y después los tomates partidos a la mitad. En aceite caliente o manteca se fríe la pepita y el ajonjolí agregando todos los demás ingredientes licuados. Se cose en cazuela de barro preferencia moviendo, la pasta con palita o cuchara de madera cuidando que no se peque. Se deja espesar y se sazona al gusto.

*PACHOLAS CASERAS. Fidela Sánchez Viuda de Montaña.*

Se pica y muele carne de res y cerdo en partes iguales.



Se le agrega un bolillo bañado en leche además de tomillo, canela en polvo, pimienta, clavo, ajo y sal al gusto pero sin excederse.

La mezcla se deja reposar y se amasa en el metate sacando porciones como un bistec para luego freír en un sartén.

Otra forma de hacerlas es aplanándolas entre papel encerado o plástico.

*PECHUGAS DE POLLO RELLENAS DE VERDURA. Luis R. Quintero Montaña.*

Ingredientes:

Bistecs de pechuga  
Verdura cortada en trozos  
Aceite el necesario

Salsa al gusto. Se puede hacer un consomé y agregar jitomate licuado, mantequilla, cátsup, mostaza, jugos de frutas, etcétera.

PROCEDIMIENTO: Se rellenan los bistecs con verdura al gusto sazonándolas o añadiendo a cada uno un poco de sal. Se van haciendo rollitos cuidando de envolverlos sin que se desbaraten, se pone un poco de aceite en una cacerola y se van friendo los rollitos cuidando de colocarlos con la unión para abajo y queden

fritos sellando el relleno. Se separan y al final se agrega la salsa, cocinándolos por algunos minutos, al gusto.

*PEPIAN ESTILO SAN JUAN DE DIOS Mamá Fidela.*

Ingredientes:

1 pollo  
¼ kg pepita de calabaza  
¼ kg ajonjolí o maíz tostado  
¼ kg manteca de cerdo  
¼ kg tomate verde  
Hoja santa  
5 hojas de rábano muy bien lavadas  
3 chiles serranos  
Sal al gusto.



PREPARACIÓN: Se pone a cocer el pollo en piezas con sus olores. Aparte de preferencia en cazuela de barro se fríe manteca y se tuestan las pepitas y ajonjolí. Se licuan el tomate con la sal, chiles serranos, hoja santa y hojas de rábano. Se le agrega el consomé y lo licuado a la cazuela sazonando y cuidando lo espeso del condimento. Para finalizar se vacía la pasta, las piezas de pollo y buen provecho.

*POLLO A LA VALENTINA. Receta original restaurante La Valentina de Guadalajara.*

Ingredientes:

Para 6 personas.

1 pollo partido en piezas  
1 cebolla partida en dos  
1 diente de ajo  
1 ramita de perejil  
1 zanahoria partida a la mitad  
Aceite para freír.  
Para la salsa:  
1 kg de jitomate asado, pelado y despepitado  
1 cebolla mediana  
¼ taza de vinagre  
2 dientes de ajo chicos.  
1 lata chicha de chiles jalapeños en vinagre  
1 cucharadita de orégano  
½ cucharadita de mejorana  
1 cucharada azúcar al gusto  
Sal y pimienta al gusto.

Para acompañar 4 papas cocidas, peladas, rebanadas y fritas en aceite o en manteca.

PREPARACIÓN: El pollo se pone a cocer con la cebolla, el ajo, el perejil, la zanahoria, agua a cubrir y sal al gusto. Cuando esté bien cocido se escurre, se pasa por la salsa de jitomate, se fríe en aceite caliente, se acomoda en el platón de servicio y se baña con el resto de la salsa.

Para la salsa: El jitomate se licua con la cebolla, ajo y vinagre de los chiles jalapeños y se cuele; se le añade el resto de los ingredientes y se pone a cocer hasta que esté bien sazonado.

PRESENTACIÓN: Se sirve en un platón ovalado, cubierto por la salsa y las rebanadas de papa puestas alrededor. Los chiles en vinagre se cortan en tiritas y se ponen en un platito aparte. Se acompaña siempre con virote salado.

#### *ALBONDIGAS 1*

##### Ingredientes:

Carne de cerdo molida 750 grs.  
Hojas de hierbabuena 10 piezas  
Perejil 2 ramas  
Chile ancho 2 piezas  
Jitomate 2 piezas  
Calabacitas cocidas y peladas 3 piezas  
Cebolla 1 pieza  
Ajo 2 dientes  
Arroz cocido 1 taza  
Huevos 2 piezas  
Manteca de cerdo 1 cucharada  
Consomé en polvo 1 cucharada  
Sal y pimienta Al gusto

##### PREPARACION:

1. Pase la carne por el procesador de alimentos junto con 1\2 cebolla, un diente de ajo, hierbabuena, perejil y huevos
2. Revuelva las calabacitas con el arroz
3. Tome las porciones de carne y rellénelas con la revoltura de arroz y hágalas bolita
4. Para hacer la salsa: en 1\2 taza de agua hierva los jitomates con los chiles, la otra mitad de la cebolla y otro diente de ajo. Licue.
5. Derrita la manteca en una cacerola, vierta la salsa al tiempo que la pasa por un colador. Al soltar el hervor, ponga a cocinar las bolitas de carne: sazone con el consomé, sal y pimienta.

#### *ALBONDIGAS 2 (LAS RAPIDAS)*

##### Ingredientes:

Carne molida de las dos: res y cerdo al 50 %. Pídale a su carnicero que le de dos pasadas en el Molino  
huevos 2 piezas  
Fécula de maíz 2 cucharadas  
Galletas saladas Al gusto  
Arroz crudo 5 cucharadas  
consomé 2 cucharadas  
Salsa picante Al gusto  
Orégano Al gusto  
Perejil Al gusto

Cebolla Al gusto

Sal y pimienta Al gusto

Revuelva perfectamente todo, machado perfectamente hasta formar una masa uniforme y haga las bolitas del tamaño a su gusto

PROCEDIMIENTO: Ponga a hervir agua y añada consomé a su gusto, unas gotas de aceite, un chorro de vinagre o licor. Ya que haya saltado el hervor añada las bolitas. Si las coloca antes lo más probable es que se desbaraten.

#### *ALBONDIGAS ESTILO HUICHOL*

Ingredientes:

3 elotes

3 Huevos cocidos

1 Chile ancho

3 Chiles de árbol

3 Chiles cascabel

1 Cebolla chica

2 Dientes de ajo

Sal al gusto



PREPARACION: Se quiebran los granos en un metate y se hace una pasta incorporando los huevos cocidos para formar bolitas. Los chiles previamente cocidos se licuan con la cebolla, ajo y se les agregan las bolitas cuando el caldo esta hirviendo para que no se desbaraten.

#### *ALBONDIGONES "MAMA QUICHO"*

Ingredientes:

1 kg de carne molida de las dos

Pasas'

Dos cucharadas de maicena

Arroz

Perejil

Cebolla picada

Dos huevos'

Un huevo cocido

Hojas de hierbabuena

Jitomate

Dos cubos de consomé de pollo

Dos dientes de ajo molidos

Comino al gusto

PREPARACION: Para hacer la mezcla de la carne se le agregan los huevos, cebolla, pasas, huevo cocido, hierbabuena, perejil, así como las cucharadas de maicena y sal al gusto.

Se hacen las bolas más grandes que el tamaño de las albóndigas tradicionales y se cocinan en un caldillo mas espeso; de jitomate, cebolla, comino y el consomé previamente licuado.

## *BIRRIA*

### Ingredientes:

5 kg. de carnero tierno  
¼ kg. de chile ancho asado y desvenado  
150 grs. de chile morita asado y desvenado  
150 grs. de chile cascabel asado  
½ kg de cebolla rebanada  
6 dientes de ajo  
6 piezas de clavos de olor  
1 cucharada de cominos  
1 ramito de hierbas de olor  
3 litros de agua  
1 taza de vinagre  
1 cucharada de pimienta negra  
Sal  
Masa de harina de maíz, la necesaria

### SALSA:

2 kg. de tomates pelados, cocidos y molidos  
2 tazas de cebolla picada  
2 cucharadas de orégano



**PREPARACION:** Muela los chiles con ajos, una cebolla, especias, vinagre y hierbas de olor. Unte las piezas de carne con sal y luego con la salsa. Deje reposar toda la noche.

En una olla ponga el agua, una rejilla y encima la carne, selle la tapa con la masa para que no se escape el vapor y cocine a fuego bajo por tres horas.

Desgrase y cuele el jugo que escurrió del cocimiento de la birria: mézclelo con los tomates y ponga al fuego durante 10 minutos

Sirva muy caliente en platos hondos con un trozo de carne y salsa encima con cebolla picada y un poco de orégano

### *BISTECES RELLENOS DE SALCHICHA*

**Ingredientes:**

150 grs. de bisteces limpios

Salchichas para cada bistec

**PARA LA SALSA**

Chiles serranos

Ajo

Sal

Jitomate licuado

**PREPARACION:** A cada bistec se le pone sal, salchicha y se enrolla, se acomodan los rollos pero primero se le pone aceite para que no se peguen y se fríen con la unión del bistec para abajo cuidando hasta que se doren por un lado y se voltean para finalmente agregarles la salsa. En olla normal 30 minutos a fuego lento. En olla a presión 10 minutos



### *CARNE ADOBADA*

**Ingredientes:**

100 grs. de chile ancho

100 grs. de chile guajillo

100 grs. de chile cascabel

2 ½ kg de carne abierta para cecina

12 dientes de ajo

Laurel, tomillo, orégano, comino al gusto

1 cucharada de pimienta

½ litro de vinagre blanco de alcohol

1 cucharada de sal

1/8 de sal de nitro

**PREPARACION:** Hay que untar primero la carne con la sal de nitro y dejar que repose por un día. Para hacer el adobo límpielos y remójelos. Añada el resto de los ingredientes licuándolos y vertiéndolos sobre la carne para que se vaya impregnando al menos por cuatro días.

### *CARNE CON CHILE*

**Ingredientes:**

1 ½ kg de carne de res en bisteces, cortada en trocitos

1 kg de jitomate maduro, asado y pelado

6 chiles de árbol, asados directamente en la llama

1 cebolla cortada en mitades

4 dientes de ajo chicos

8 ramitas de cilantro

20 pimientas enteras o machacadas

1/3 de cucharadita de comino  
1 pizca de tomillo  
2 clavos de olor  
Sal de grano al gusto

**PREPARACION:** Se pone a freír la carne en el aceite en una cazuela honda. Se le pone una mitad de cebolla y dos dientes de ajo, se tapa y se cocina en su propio jugo, moviendo de vez en cuando, procurando que no se salga mucho el vapor. Se le agrega la sal cuando empiece a resecar, se le agrega la salsa de jitomate, se deja hervir un poco para que espese y se verifica el punto de sal.

#### *SALSA DE JITOMATE*

Se licua la otra mitad de cebolla, pimienta, comino, tomillo, clavo, cilantro, dos dientes de ajo y los chiles asados. Se agregan uno a uno los jitomates y la sal. Se les agrega la salsa a la carne y se deja hervir un poco.

#### *TASAJO ESTILO TALPA*

**Ingredientes:**

1Kg. Tasajo de res (carne pura, blandita), sazónada con sal.

Si se desea se puede condimentar a su gusto con ablandador y sazónador.

Para la salsa verde.

½ Kg. Tomatillo (tomate verde pequeño o conocido como milpero).

Chiles serranos, cilantro y sal al gusto, todo cocido y licuado o si se prefiere en frío.

**PREPARACION:** En una aguja o alambre se va introduciendo el asador e insertando la carne como si fuera una aguja y se coloca en las brasas dándole el término de cocción al gusto. Se acompaña con salsa de tomate y tortillas de maíz recién hechas. ¡Una delicia!

#### *TERNERA TRADICIONAL*

**Ingredientes: (6 Porciones)**

1 kg. Ternera en trocitos.

3 jitomates picados.

500 grms. Papas peladas y partidas en cubos.

1 cebolla en trozos.

3 dientes de ajo.

4 pimientas gordas.

1 raja de canela.

1 cdt. Raíz de azafrán fresca rallada.

½ taza aceite.

2 tazas agua.

½ taza vinagre.

Sal al gusto.

**PREPARACION:** Vierta el aceite en una sartén y fría la carne. Retírela y reserve. En la grasa que quedó acitrona ajo y cebolla, incorpore los jitomates, canela, azafrán, pimienta y sal. Cuando cambie de color retírelos del fuego, lícelos y

cuélelos en el mismo sartén. Regrese la carne y agregue las papas. Vierta el agua, tape y deje a fuego lento hasta que las papas estén suaves.

### *TORTAS AHOGADAS*

Ingredientes:

(8 Personas)

10 bolillos salados.

Para la carne.

800 grms. De carne maciza de puerco, lomo o pierna.

1 cebolla partida por la mitad.

3 dientes de ajo.

1 hoja de laurel.

1 ramita de orégano.

Sal al gusto.

Para la salsa de jitomate.

1 1/2 kilos de jitomate picados toscamente.

1/2 taza de agua.

1 1/2 cebolla picada toscamente.

2 dientes de ajo.

1 cucharadita de orégano seco.

Sal al gusto.

Para la salsa picosa.

100 grs. De chile de árbol.

1 taza de agua.

1/2 taza de vinagre blanco.

Sal al gusto.

PREPARACION: Se cose la carne con la cebolla, el ajo, el laurel, el orégano y la



salsa al gusto hasta que esté suave. Los virotos se parten por la mitad a lo largo pero sin desprenderlos, se rellenan con la carne y se baña la mitad con la salsa de jitomate, se sirve la salsa picosa aparte para que cada comensal se sirva al gusto. Hay que tomar en cuenta que la salsa picosa es muy fuerte.

Salsa de Jitomate:

Se ponen a cocer todos los ingredientes hasta que estén bien cocidos, se deja enfriar un poco, se licua y se cuele. Se sirve tibia o fría.

Salsa Picoso:

Se asan los chiles, se despepitan y se licuan con el agua, el vinagre y la sal. (Algunas personas acostumbran a cocer los chiles enteros con todo y cabo e igualmente molerlo todo y al final se pasa por un colador chino para que la salsa tome un mejor sabor)

PRESENTACION: Se sirve en platos hondos individuales. Es conveniente bañar cada torta a la mitad con la salsa, la otra no se baña para poder tomarla con la mano. (Según el cliente la pida se acostumbra pedir las como ahogada en salsa,



media ahogada o bien ahogada; aunque los hay muy machos o sufridores que las piden con salsa picante aparte).

#### *TORTAS DE CAMARON CON NOPALES*

Ingredientes:

Polvo de camarón o camarón seco molido.  
Tortilla quemada o bien tostada.  
Frijoles de la olla.  
Huevos.  
Chile ancho o chilacate cocidos.  
Nopales tiernos.  
Chiles al gusto.

PROCEDIMIENTO: Se hace una mezcla con todos los ingredientes y se van friendo las tortas. Se hace un caldillo con los chiles (al gusto) agregando los nopales en trocitos y sazonando a su gusto.

#### *TORTA DE ELOTE*

Ingredientes:

6 elotes desgranados.  
1 barrita de mantequilla derretida.  
3 cdas. Azúcar.  
1 cdta. Sal.  
1 poco de leche (1/4 taza).  
2 cdta. Polvo de hornear.  
200 gr. Queso fresco en tiras o del que sea su preferencia como cheddar, manchego, chihuahua, rallado.  
4 chiles poblanos, asados, pelados y en tiras.  
2 cuch. Mantequilla o aceite.  
1 cebolla chica cortada en lunas.  
1 diente de ajo picado finito.  
Sal al gusto o sal sazoadora.

PREPARACION: Muela en la licuadora los granos de elote con la mantequilla derretida, el azúcar, huevos, leche y sal, echando todo poco a poco y alternando con el polvo de hornear. Se engrasa y enharina un refractario o molde de rosca de aluminio, se vierte en él la mitad de la pasta; se precalienta el horno a temperatura regular (unos 200 C o 375 F) previamente guise las rajas de poblano en las dos cucharadas de mantequilla o aceite junto con las lunas de cebolla, sazonándolas con el ajo y la sal.

Se puede servir caliente o fría y si se desea se baña con crema natural licuada con pimiento morrón de lata.

## CONCLUSIONES

La cocina mexicana tiene carácter propio es dinámica y diferenciada de las otras cocinas del mundo, muestra una gran riqueza en la diversidad de ingredientes que la gastronomía y el folclore son elementos primordiales en el desenvolvimiento de la cultura, Jalisco es uno de los estados más importantes de la República Mexicana, no sólo por su aportación productiva sino también por su enorme riqueza cultural y tradicional, que proporciona identidad al país a nivel internacional con el hecho de pronunciar mariachi y tequila, dos elementos oriundos de esta entidad federativa y nivel internacional lo relacionan con México.

La Gastronomía Mexicana Tradicional, se apega a una cultura que sufrió una profunda transformación, en donde la riqueza de las raíces indígenas, el producto del mestizaje y la influencia de otros países, dio como resultado la cocina tradicional en donde Jalisco juega un papel importante después de otros estados del país con mayor representatividad.

Sin embargo, hablar de cultura implica la consideración de un conjunto de creencias, actitudes y costumbres que rigen en una sociedad, así se observa que el tipo de alimento consumido envuelve una mística desde su concepción, preparación y consumo, el cual varía de acuerdo a factores cronológicos de la vida del hombre, a su cosmovisión en donde las costumbres religiosas juegan un papel determinante; Los aspectos de convivencia en el núcleo familiar y de su vida social, y la referencia de la geografía económica, en donde la ubicación, clima, tipo de suelo y la facilidad de la comercialización de los productos determinan tipo de comida de la región.

Sentarnos a la mesa para disfrutar de nuestros platillos favoritos no siempre es un acto mecánico; en ocasiones, representa un reflejo de nuestras costumbres, nuestras raíces, y por que no, de nuestras más arraigadas tradiciones que nos dan identidad nacional.

Así, la cocina de una región alcanza su máxima expresión cuando deja de pertenecer a quienes le dieron origen, para volverse parte de todos y cada uno de aquellos que la preparan, modifican y la hacen suya. Muestra de ello es la gastronomía de Jalisco, cuyos fogones han aportado a lo largo de la historia algo más que simples platillos; se trata de una cocina que ha legado verdaderas creaciones, símbolo de lo mexicano ante el mundo.

Es así como en esta ocasión rendimos tributo a esta tierra, cuna del mariachi y el tequila, no sólo presentando una selecta variedad de lo mejor de su gastronomía, sino un atisbo de algunas de sus muchas artesanías que le dan renombre internacional.

¿Cuántas comidas hemos deleitado con motivo de una fiesta, ya sea particular o una verbena popular donde los platillos y bebidas jaliscienses son las estrellas principales? A esta región no solo debemos su folclore y su cultura, sino el apego a nuestra tierra a través de la comida.

## GLOSARIO

**ABIGARRADA:** Componer una cosa con elementos muy diversos y sin conexión entre ellos, desordenadamente.

**ACUICULTURA:** Técnica de criar y fomentar la reproducción de especies animales o vegetales en agua dulce o salada.

**AGUAYON:** Se localiza al principio de la pierna. Se utiliza para bisteces, ya sea asados al carbón o a la plancha, en milanesas y también en trozos.

**BAJAREQUE:** Pared de palos entretejidos con caña y barro.

**CACICAZGO:** Territorio perteneciente a un cacique.

**CONCENTRICO:** Se aplica a la figura o al sólido que comparte el mismo centro que otro.

**COLONCHE:** Bebida no alcohólica elaborada a base del fruto del nopal.

**CONFITE:** Golosina hecha con azúcar, muy pequeña. Se compone de otros ingredientes y de varias formas y colores.

**ENCLAVADO:** Se aplica al lugar que está situado dentro del área de otro.

**HOYARIN:** Es una variedad de arboles de pino.

**LACUSTRES:** Es una palabra que se refiere a las zonas aledañas o cercanas a los lagos.

**NANCHE:** Es un árbol de la familia de las Malpighiaceae, este árbol crece en México, principalmente en Sinaloa, Nayarit, Guerrero, Michoacán, Tabasco, Veracruz y Morelos. La parte que más se usa en la medicina popular es la corteza, ya que por sus propiedades astringentes se emplea el cocimiento (para tomarla como agua de uso) como antidiarreico; también se utiliza para infecciones en la matriz e inflamación en los ovarios y otros tipos de desórdenes digestivos como disentería y dolor de estómago. Por otra son muy conocidas las propiedades del Nanche para curar afecciones de la piel como sarna, salpullido y heridas, mediante el uso de la cocción hecha con éste y trozos de corteza de cedro; además ha resultado eficaz para afianzar las encías, aliviar el dolor de cintura, resfriado y para las mordeduras de víbora.

**NEOVOLCANICO:** Es una cadena de volcanes que se cubre territorios como Nayarit, Jalisco, Colima, Michoacán, Guanajuato, Querétaro, Hidalgo, Morelos, Tlaxcala, Puebla y Veracruz.

**PITEADO:** Es una forma artesanal que se realiza exclusivamente en productos de cuero y piel; es una especie de tejido con pita, una fibra natural proveniente de los estados de Oaxaca y Chiapas.

**SAUZ:** Es una forma diferente de llamar al sauce.

**TALUD:** Inclinación de un muro o terreno.

**VIANDAS:** Menús a base de carnes y verduras.

## REFERENCIAS

- ALMANAQUE DULCE, Unión Nacional de Productores de Azúcar, México 1950
- ATLAS CULTURAL DE MÈXICO, SEP-INAH.E Planeta México.
- Bernardino de Sahagún, Fray, CÒDICE FLORENTINO, México 1551
- Cortés Díaz, Aurelio. GUADALAJARA EN EL SIGLO XVI. Imprejal, Guadalajara 1881.
- Díaz del Castillo, Bernal. HISTORIA VERDADERA DE LA CONQUISTA DE LA NUEVA ESPAÑA. E. Porrúa. México 1980
- Farga, Amando. HISTORIA DE LA COMIDA EN MÈXICO. E. Litográfica. México 1980
- GARCÌA Rivas, Heriberto. COCINA PREHISPÀNICA MEXICANA E. Panorama, México.
- González, Margarita. PLATILLOS Y ANTOJITOS MEXICANOS, Ed. Roble. Guadalajara 1993
- Iguiniz, Juan B. GUADALAJARA A TRAVES DE LSO TIEMPOS. ED. Banco Refaccionario de Jalisco, Guadalajara 1950.
- Mata Torres, Ramón. PERSONAJES ILUSTRES DE JALISCO E. Hera 1981.
- Montaño Sánchez, Ramiro RECETAS DE COCINA DE MÀMA FIDE, Ed. Particular Periódico 8 Columnas.
- Ramos, Martín. ALIMENTOS Y BEBIDAS I. E Mc. Graw Hill. México 1994
- Reportes Lloyd. MEXICAN ECONOMY REPORT. Guadalajara México.
- Sánchez Vaca de Bancalari, María Luisa. AQUELLA GUADALAJARA. E. Amate. Zapopan, Jalisco 1995
- Villaseñor, V Ignacio. LOS PORTALES. Ed. Colegio Intnal. V 37 Guadalajara Jalisco 1981.
- V.A. Revista AEROMAGAZINE.
- V.A. Revista COCINA FACIL
- V.A. Revista LET'S ENJOY
- V.A. HISTORIA DE JALISCO. UNED, Jalisco 4t.
- V.A. Revista TIPS DE AEROMEXICO. Verano de 1997
- V.A. Revista Y LA COMIDA SE HIZO E. Trillas, México.
- V.A. Enciclopedia LA COCINA Y SU ARTE, 12T E. Castell, Barcelona España.
- V.A. ENCICLOPEDIA DE MÈXICO. E. Mexicana 12t México 1978
- V.A. COCINANDO CON FRUTAS. E. Nuevo Mundo, México 1975
- V.A. Gaceta et. COMERCIO TAPATIO, Ed. Cámara de Comercio de Guadalajara 1998
- V.A. GUIA TURISTICA JALISOC 1998, Barba Editores, Guadalajara 1998
- V.A. Guía Gastronómica. Revista México Desconocido. COMIDA JALISCIENSE n. 4 junio de 1994
- V.A. JALISCO ES MÈXICO, Guía de recorridos gastronómicos de Jalisco, SECTUR, SETUJAL. E Abaco, Guadalajara Jalisco 1997

Tesoros turísticos de México patrimonio de los 32 estados  
Jorge Sánchez Nava  
Edit. Trillas  
PAGINAS: 238, 253, 252 Y 254

Quintero Montaña Luis Roberto. (2001). Gastronomía de Jalisco. Ed. Folia  
Universitaria Universidad Autónoma de Guadalajara

Bassols Batalla Ángel, Geografía Socioeconómica de México. Editorial  
Trillas, 8ª edición México 2002.

#### **FUENTE PRINCIPAL**

<http://www.rutadeltequila.org.mx>

<http://visita.jalisco.gob.mx>

<http://www.eventola.com/locationViewer.php?lid=101>

[http://paginah.inah.gob.mx:](http://paginah.inah.gob.mx)