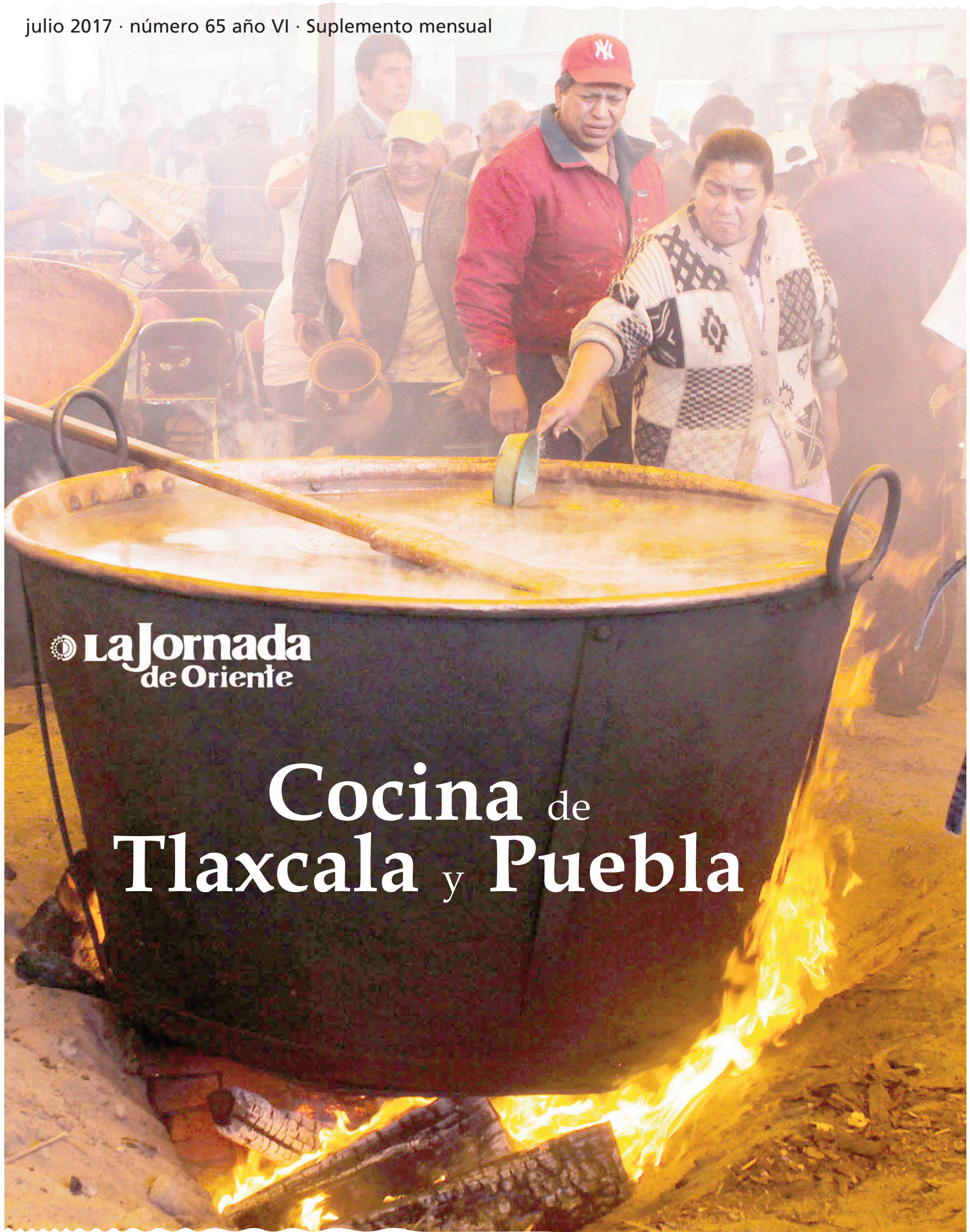


# SABERE **Y** SIENCIAS

julio 2017 · número 65 año VI · Suplemento mensual



 **La Jornada**  
de Oriente

## Cocina de Tlaxcala y Puebla



## Editorial

El pasado 29 de junio fue asesinada con tiro de gracia Meztli Sarabia Reyna, hija del dirigente de la Unión popular de Vendedores y Ambulantes 28 de Octubre, Rubén Sarabia Sánchez, mejor conocido como "Simitrio". Cuatro sicarios irrumpieron en las oficinas de la organización, preguntaron por ella y le dieron dos disparos: uno en el abdomen y otro en la nuca, e hirieron en la cabeza a Pablo Alfredo Barrientos, comerciante miembro de la organización citada.

Hace 45 años se formó la 28 de Octubre y desde entonces ha actuado al margen de los partidos políticos y de los gobiernos estatales y municipales, quienes reiteradamente han intentado coartarla y dividirla. Su dirigencia ha sido sistemáticamente reprimida y su cofundador y líder moral Simitrio ha estado en prisión durante 15 años; actualmente está bajo arresto domiciliario por un delito inexistente legalmente. Con el gobierno de Rafael Moreno Valle se intensificó la represión en la entidad poblana (hay 366 pesos políticos) y a partir de 2014 se hostigó cotidianamente a la 28 de Octubre: al negarse Simitrio a entregarle la organización al gobernador poblano, éste lo reencarceló y aprehendió a otros cuatro dirigentes de la acosada organización: Xihuel y Atl Tonatihu Rubén Sarabia Reyna, hijos de Simitrio; Luis Fernando Alonso Rodríguez y José Muñoz Villegas; otros cuatro miembros de la 28 de Octubre son perseguidos políticos: Rita Amador López, esposa de Simitrio; María de la Luz Gálvez Javier, "Julia", esposa de Xihuel Sarabia así como los dirigentes Sergio León López y Silverio Montes Silva.

El asesinato de Meztli se dio en un contexto de combate frontal de las fuerzas armadas contra los huachicoleros poblanos, quienes durante la gestión de Rafael Moreno Valle fueron intocables y prósperos. El asesinato de Meztli es político, es una nueva agresión contra la 28 de Octubre, perpetrada por sicarios profesionales y solapada por omisión de la policía ministerial. El gobierno de la entidad está obligado no sólo a otorgarles seguridad pública a los ciudadanos, sino a investigar este artero crimen y castigar a los asesinos. Hay una indignación generalizada en el país por la indiferencia y pasividad del Ejecutivo federal y los ejecutivos estatales para contener o combatir la inseguridad pública: han aumentado los robos, los asesinatos dolosos, los levantones, las desapariciones forzadas; los secuestros, los presos políticos; las ejecuciones sumarias; los feminicidios; también se ha incrementado el acoso, la represión y muerte de los defensores de los derechos humanos,

líderes de organizaciones sociales, y comunicadores, y no hay investigación ni castigo para los autores materiales e intelectuales de esos bochornos hechos. La corrupción, la impunidad y la connivencia entre poderes fácticos y legales no es estrategia electoral opositora, en nuestra realidad cotidiana contra la cual estamos inconformes. Si los poderes legalmente establecidos no pueden proporcionar bienestar material para la población, ni la consolidación de espacios democráticos; al menos garanticen un poco de seguridad pública.

s

## Contenido

### 3 Presentación

Chilposo serrano  
RICARDO MORENO

### 4 y 5

Ritual y sincretismo del mole prieto o *tlilmolli* en Santa Ana Chiautempan, Tlaxcala  
YOLANDA RAMOS GALICIA

### 6

Molotes Ene, 65 años de tradición  
DENISE S. LUCERO MOSQUEDA

### 7

Nueva Cocina Mexicana  
CATALINA PÉREZ OSORIO

## Directorio

SABERE SIENCIAS es un suplemento mensual auspiciado por *La Jornada de Oriente*

DIRECTORA GENERAL  
Carmen Lira Saade

DIRECTOR  
Aurelio Fernández Fuentes

CONSEJO EDITORIAL  
Leopoldo Altamirano Robles  
Jaime Cid Monjaraz  
Alberto Cordero  
Sergio Cortés Sánchez  
José Espinosa  
Julio Glockner  
Raúl Mújica

COORDINACIÓN EDITORIAL  
Sergio Cortés Sánchez

REVISIÓN  
Aldo Bonanni

EDICIÓN  
Denise S. Lucero Mosqueda

DISEÑO ORIGINAL Y FORMACIÓN  
Elba Leticia Rojas Ruiz

Dirección postal:  
Manuel Lobato 2109, Col. Bella Vista.  
Puebla, Puebla. CP 72530  
Tels: (222) 243 48 21  
237 85 49 F: 2 37 83 00

[www.lajornadadeoriente.com.mx](http://www.lajornadadeoriente.com.mx)  
[www.saberesyciencias.com.mx](http://www.saberesyciencias.com.mx)

AÑO VI · No. 65 · julio 2017

Las opiniones expresadas en las colaboraciones son responsabilidad del autor y de ninguna manera comprometen a las instituciones en que laboran.

### 8

La cocina poblana: espacio donde germinaron las grandes creaciones culinarias  
ELSA GUADALUPE HERNÁNDEZ Y MARTÍNEZ

### 9

Refranes gastronómicos  
SERGIO CORTÉS SÁNCHEZ

### 10

Puebla de dulce  
MANUEL DE SANTIAGO

### 11

Gastronomía, opción profesional en crecimiento  
SERGIO CORTÉS SÁNCHEZ

### 12 La entrevista

Las poblanitas... cemitas poblanas con más de tres décadas de tradición  
DENISE LUCERO MOSQUEDA

### 13 La entrevista

Arte, ciencia y tradición... tres poblanos, tres experiencias de cocina poblana  
DENISE LUCERO MOSQUEDA

### 14 Homo sum

Chiles en nogada  
SERGIO CORTÉS SÁNCHEZ

### 15 Tekhne Iatriké

Adelgazar comiendo  
JOSÉ GABRIEL ÁVILA-RIVERA

### 16 Reseña (incompleta) de libros

Espejos, mocos, cucarachas... y otras pócimas curiosas  
ALBERTO CORDERO

### 17 Tras las huellas de la naturaleza

Animales mexicanos fantásticos y dónde encontrarlos

TANIA SALDAÑA RIVERMAR Y CONSTANTINO VILLAR SALAZAR  
ILUSTRACIÓN: DIEGO TOMASINI / DIBUJO

### 18 El objeto del mes

Marte

#### Efemérides

Calendario astronómico julio 2017  
JOSÉ RAMÓN VALDÉS

### 19 A ocho minutos luz

Nocua Tonahli, el Sol es mordido  
RAÚL MÚJICA

### 20 Agenda

Épsilon

JAIME CID MONJARAZ

• Nuestra portada: Ritual y sincretismo del *tlilmolli* en Santa Ana Chiautempan, Tlax. Foto: **Alejandro Ancona**

Tus comentarios son importantes para nosotros, escríbenos a:

[info@saberesyciencias.com.mx](mailto:info@saberesyciencias.com.mx)





Ricardo Moreno

## Chilposo serrano

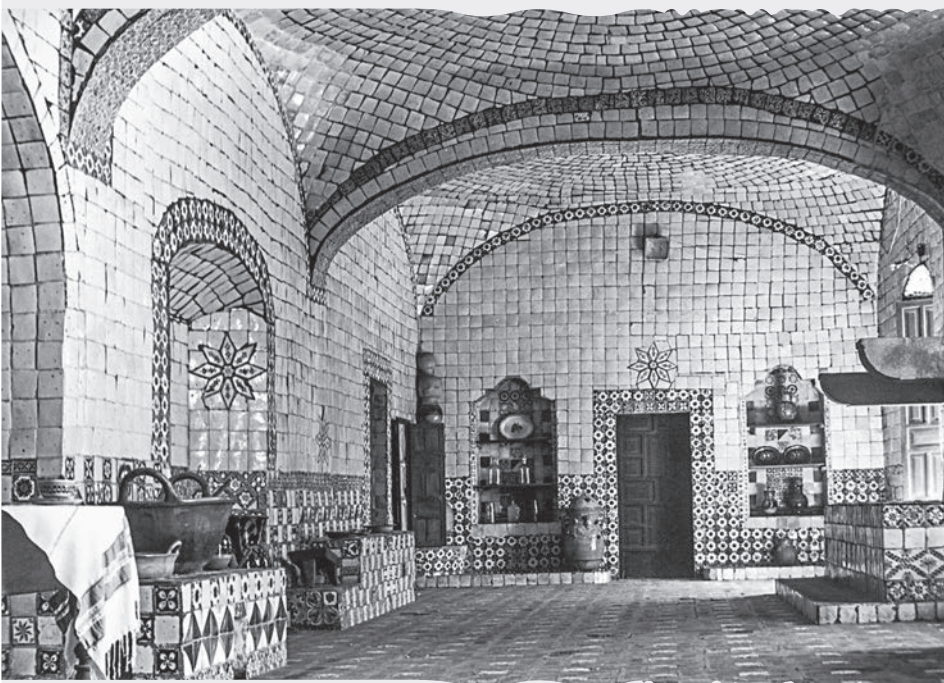
Cuando se habla de la cocina en Puebla es inevitable que las charlas se centren en lo más conocido de los platillos regionales, el mole poblano y los chiles en nogada en primer término, con todo su aderezo de mitos y leyendas monacales, que incluyen además al rompo y los dulces de Santa Clara. También se menciona cada vez más el huaxmole de espinazo o de caderas, un platillo originario de la zona mixteca, derivado de la matanza de chivos en Tehuacán y cuya elaboración en temporada ha conquistado ya a un gran número de golosos de la capital del estado y de otros lugares del país.



temporadas frías de nuestra Sierra Norte de Puebla que en sus formas más exquisitas y elaboradas podría llevar hasta tres tipos de carnes (ave, res y cerdo).

Lo preciado de este mole de olla serrano, además de sus sabores combinados de carne y vegetales como la calabacita criolla, el elote, el chayote, los ejotes, habas tiernas y el chayotestle (raíz de chayote o erizo) en un picor de chiltepín apropiado al gusto, es la textura que le proporciona la masa de maíz que se le agrega en forma de bolitas rellenas de queso y epazote.

A propósito del chilposo (chilposontli), vaya para los lectores de *La Jornada de*



• Cocina de Santa Mónica, autor desconocido. Archivo de Sergio Javier González.

Sin embargo, la cocina regional poblana es mucho más que eso. Su amplia y variada carta, recogida en viejos libros y recetarios, incluye guisos de gustos y tradiciones locales muy diversas. Lamentablemente su degustación no ha trascendido de los lugares de origen y poco se conoce de estos ricos platillos en la propia capital del estado.

En consecuencia, es difícil encontrar en Puebla lugares apropiados, de buen gusto y sazón, que ofrezcan platillos de las regiones de nuestra geografía estatal, donde, por cierto, se padece la misma carencia de fondas que atraigan al visitante con platillos propios, marcados por la historia y tradición culinaria del lugar. Por el contrario, vemos a nuestros pueblos —algunos calificados como “mágicos” y otros de inconfundible raigambre indígena—, con ofertas culinarias empobrecidas, donde tristemente reciben cada vez más a sus visitantes con restaurantes o locales de pizzas, pastas y hamburguesas. Se observa en todo ello una renuncia lamentable a la elaboración de platillos que aprovechen la rica variedad de vegetales, quelites y otros insumos propios de los cultivos ancestrales. También son escasos los negocios de comida que recuperen la interesante tradición de la cocina criolla.

El mestizaje culinario de Puebla no solo es notable por los platillos más afamados, de sensibilidad barroca o de exquisitez euroamericana, o bien por aquellos productos de la cocina popular como las chalupas placeras y las fenomenales cemitas de milanesa, chile relleno o pata; también hay que revalorar, antes de que desaparezcan del gusto contemporáneo, los moles de olla o tlemoles, de entre los cuales quiero llamar la atención sobre el llamado Chilposo de res, tal cual me lo ofrecieron hace tiempo en alguna comida familiar teziuteca y que conservo desde entonces en la memoria.

Los moles de olla, en general, pueden ser herederos de la comida tradicional prehispánica, especialmente en lo que se refiere al uso de los chiles en un platillo caldoso con verduras, con o sin carne. Una buena mezcla para *tlemole* puede ocupar distintas variedades de chiles secos (chiltepín, pasilla, ancho y chipotle) o frescos como el serrano, de árbol o el cuaresmeño rojo, molidos y mezclados con tomate o jitomate. El mole de olla, también pudo heredar la tradición del Cocido de res español, aderezado en nuestro país con frutos, raíces y legumbres propios de cada región, al que se le condimenta con una salsa de chiles y jitomate. El chilposo es, a fin de cuentas, una síntesis de este tipo de guisado criollo, muy apreciado en las

*Oriente* esta sencilla y singular receta elaborada con chile chipotle, tomada del famoso recetario de Bassols, *La Cocinera Poblana*. De inmediato se verán las variantes con respecto del guiso que conocemos en nuestros días, aunque la esencia de sabor de este caldillo podrá apreciarse muy semejante.

Mole de chilposo ò chilposonti. Se ponen à cocer tres chipocles de los más colorados, medio pocillo de tomates de cáscara. Se pone à hervir un pollo y luego se desvenan los chiles, se muelen con los tomates y se frie todo en una cazuelita; así que está bien frito se echa en la olla en que está hirviendo el pollo, se le echa una ramita de epazote; si pica mucho se deshace una poquita de masa en agua y se le echa asentada cosa de un pocillo y se deja en suficiente caldo. [sic.]

Le invitamos a hacer este chilposo y saborearlo como en esta receta, a la manera del siglo XIX. Acompáñelo con tortillas echas a mano, un tepache bien frío o alguna cerveza artesanal de las que disfrutamos cada vez más. s



Yolanda Ramos Galicia

# Ritual y sincretismo del mole prieto o *tlilmolli*<sup>1</sup> en Santa Ana Chiautempan, Tlaxcala

• Fotos: Alejandro Ancona



Las fuentes históricas han permitido conocer la existencia de una gran variedad de comida en la época prehispánica, cuya riqueza extraordinaria se explica gracias al aprovechamiento que se hacía de plantas y animales silvestres, insectos y huevecillos, ranas, el *axólotl* o ajolote, acociles, chapulines y distintas clases de peces de agua dulce. También formaban parte de la dieta las aves, de las cuales, la única domesticada con fines alimenticios era el *huexólotl* o guajolote, cuya carne, muy apreciada, solía comerse junto con la del *xoloitzcuintli*, especie canina, también domesticada en la época prehispánica, carente de pelo, que se acostumbraba cebarse para su consumo.

Actualmente esta tradición culinaria continúa (a excepción del *xoloitzcuintli*), y en Tlaxcala se manifiesta en una diversidad de comidas como las *tlatlapas* con *xoconoxotles* o nopalitos, los *tlaxcales*, los quelites, la barbacoa de hoyo y el pipián de tolola o guajolota. Al respecto, Fray Bernardino de Sahagún nos ilustra en su *Historia General de las cosas de Nueva España* sobre el origen de este guiso con la siguiente cita: "En los estratos más altos de la sociedad mexicana los señores comían muchas maneras de cazuelas, una manera de cazuela de gallina hecha a su modo, con chile bermejo (rojizo) y con tomates y pepitas de calabaza molidas que se llama ahora este manjar pipián, y otra manera de cazuela comían hecha de chile amarillo"; asimismo se comían los tamales en sus diferentes formas, sobre el particular también Sahagún testimonia, "que el tamal de origen prehispánico, los mexicanos los empleaban como ofrendas a sus dioses y cita varias celebraciones en que se elaboraban tamales de: amaranto, maíz tierno (Elotes), de dulce (Miel de abeja) y de gallinas y perrillos chamuscados" y el mole prieto entre otros.

El mole prieto que según la tradición oral se ofrecía al terminar la cosecha a la Diosa *Toci* o *Tocihuatzin* (hoy Señora Santa Ana). Esta comida resalta por ser una tradición que hasta nuestros días la siguen practicando algunos municipios con sus poblaciones nahuas de la parte poniente de la Malinche, destacando entre las principales, San Bernabé Amaxac, San Bernardino Contla y Santa Ana Chiautempan.

En Santa Ana Chiautempan, la preparación del mole prieto y su consumo se puede entender en el contexto de un sincretismo que se establece entre una tradición gastronómica de origen prehispánico, transmitida de generación en generación y los elementos católicos populares que intervienen desde su preparación, pues conllevan todo un ritual, hasta ser servido por la "mayordomía" en turno, que es parte final de la convivencia de una celebración religiosa muy arraigada por la mayoría de la población.

Las celebraciones son organizadas principalmente por las mayordomías que existen en los 10 barrios en que se divide Santa Ana Chiautempan. Los mayordo-

mos son nombrados en cada barrio, con un año de anticipación, por el fiscal y los representantes de cada barrio, los *tiaxcas*, personas de mayor edad, que ya han desempeñado todos los cargos religiosos que les impone la comunidad.

Cada mayordomía está integrada por un mayordomo, un diputado, un tesorero y un merino o *macuil*, personas que tienen a su cargo la organización de las fiestas de los Santos de su devoción y de la Patrona de Santa Ana *Chiautempan*.

Entre las principales celebraciones que se realizan en Santa Ana, destaca por lo grandioso y solemne la que se hace en honor al Padre Jesús del Convento, durante y después de las Pascuas. Dichas festividades dan inicio en el Barrio de Guadalupe Ixcotla, el tercer viernes de cuaresma y con ellas también la elaboración del mole prieto para saborearse por todos los que acudan.

A los ocho días de esta misma celebración, le corresponde organizarla al Barrio de Santa Cruz Guadalupe Ixcotla, después, el Domingo de Ramos, la Fiscalía hace la festividad en honor al Padre Jesús y a San Ramitos. Posteriormente, el primer viernes después de la Semana Santa, el Barrio de Ximetla, da inicio a la celebración de las Pascuas de Resurrección del Padre Jesús, concluyendo la festividad el día lunes con el ofrecimiento del mole prieto a todo el barrio. El viernes de la semana siguiente le corres-

ponde festejarlo al barrio de San Onofre y así sucesivamente cada semana harán su veneración los otros barrios: La Soledad, Tlapacoyan, Texcacoac y La Concepción.

Como ya lo mencionamos anteriormente, la comida ritual tradicional de estas celebraciones es el mole prieto y es ritual, porque desde su preparación requiere de una sabiduría y experiencia sobre el manejo de los ingredientes que la componen y una entrega mística al elaborarla, pues en cada paso se invoca y ofrece el mole al Santo que se está venerando, principalmente cuando se mezcla la masa del maíz azul con el *chilpochtli* molido.

El mayordomo tiene entre sus obligaciones la de ofrecer el mole prieto durante todas las festividades relacionadas con el Padre Jesús del Convento y servirlo en su casa a las autoridades eclesiásticas, sus cooperantes, colaboradores y familiares, a los que integran las diferentes comisiones, invitados especiales y a todo el barrio.

A los 15 días de haber concluido las Pascuas de Resurrección, dan inicio las Pascuas Chiquitas o de Pentecostés, que también se celebran en honor al Padre Jesús del Convento, pero únicamente por dos barrios: de Xaltantla y el de Chalma, que lo harán indistintamente con ocho días de diferencia.

Otras fiestas en las que también se prepara el mole prieto son la de la Santa Cruz, el Niño Santo que es el del Cirio Pascual, en los "Pases del Señor Santo Entierro"; en la fiesta patronal de Señora Santa Ana; en las hermandades de tahoneros, zapateros, etcétera, de la Preciosa Sangre, de la Inmaculada Concepción, de la Virgen de Guadalupe, de San Sebastián y hasta por gusto y de manera voluntaria en fiestas sociales

Se llama mole prieto por el color que adquiere del *chilpochtli meco*, que es tostado a punto de carbón, sin quemarse, para obtener el color negro; en algunos pueblos las moleras lo complementan con la masa del maíz azul que al mezclarse ambos, el color azul del maíz reafirma su coloración. El color negro y el sabor a maíz, es una característica propia de este guiso, a diferencia de los otros moles que son rojos, amarillos o verdes, que están hechos con menos grasa, otra preparación y tipos de carne.

La elaboración del mole prieto se hace en cuatro días y requiere de la participación de mucha gente, pero sobre todo de personas especializadas, que han heredado por generaciones la sabiduría para hacerlo. En su preparación existe una clara división del trabajo por sexos; hombres y mujeres tienen una función específica que realizar. El mole prieto se empieza a preparar desde el día viernes para servirse el lunes, día de la festividad. Son los hombres los que harán los primeros



4

trabajos. El viernes el tocinerero con sus ayudantes, matan, limpian, abren en canal el puerco y en un espacio preparado con anterioridad, lo cuelgan para que se escurre, oreo y esté listo para cocerse el día domingo por la mañana; alquila y lava perfectamente los enormes cazos de cobre, aparte, en el patio escarban los hoyos, de un metro de profundidad por uno de diámetro, alrededor de éste en la orilla se colocan tres bases de ladrillos, a manera de *tlecuil*, donde se van a colocar los cazos,



dejando una entrada pequeña para atizar el fuego; preparan la leña y la apilan cerca de ellos. El Señor Eduardo Miguel Palma Solís, actual *tiaxca* del Barrio de San Onofre, me comentó que los cazos se alquilan en San Bernardino Contla, en talleres especiales, donde también los venden y reparan y su capacidad oscila entre 2,000 hasta 5,000 litros, los especiales son de 7,000.

El día sábado, dos o tres mujeres de la casa y la molera, que es la persona encargada de dirigir el guiso, con la ayuda de las molenderas (mujeres especializadas en moler en metate el *chilpochtli* tostado); ponen el *nixcomitl* (hervir el maíz con agua y cal en trozo) y lo dejan reposar, luego unas mujeres escogen por tamaños los *chilpochtlis*, los descolan (quitar el rabo al chile), les quitan las venas, los tuestan muy bien por separado sobre comales de barro a fuego regular de leña hasta que tome un color negro parejito, pero sin que se quemara porque se amarga el guiso. Otras empiezan a moler en los metates los chiles ya tostados, en seco. Al terminar de molerlos, en los mismos metates se martaja el *nixtamal* azul previamente lavado y escurrido. Luego en un metate limpio se muelen los untos solos, hasta hacer una masa suave y por último se remueve la carne molida de lomo o pierna que debe llevar. Es conveniente señalar que en la actualidad ya existen pequeños molinos portátiles eléctricos, que a falta de molenderas especializadas para este guiso, pues ya quedan muy pocas, éstos se contratan para moler todos los ingredientes en las casas donde se va a preparar el mole.

El día domingo los hombres proceden a montar el cazo o los cazos en el hoyo sobre el *tlecuil* que con antelación se preparó, para llenarlos de agua, encienden el fuego para cocer los trozos de la carne de cerdo, los que son colocados en el interior del cazo, amarrados y colgados a un polín, que ha sido puesto horizontalmente de un asa a la otra del cazo, con el fin de que la carne no se deshaga. Una vez cocidos los trozos de carne, se sacan y cuelgan para que se enfríen en el lugar donde se procederá a cortarlos en pequeñas lonjas. Luego en el mismo cazo donde hirvió la carne se echan los untos del cerdo para que se cuezan, dejándolos en el cazo toda la noche.

De igual forma el día domingo, la mayoría de las mujeres hacen los tamales de masa sin sal, los cuecen en grandes tambos, para que una vez cocidos se pongan a enfriar, para ello, se sacan y se extienden en tabloncillos o costales que se colocan sobre el piso para que se enfríen bien, pues estos así se comen con el mole prieto. No se acostumbra comer con tortillas este guiso.

En la elaboración del mole prieto existen varias creencias muy arraigadas, que si no se llevan a cabo podrán ser fatales para el buen éxito de su preparación, la más común es que si alguna de las personas se enoja, el mole se "sube," lo que significa que cuando el hervor es muy fuerte, se derrama el mole del cazo de una manera incontrolable hasta vaciarse completamente; para evitar que esto suceda, la molera, antes de que los hombres suban los cazos al *tlecuil*, coloca en forma de cruz debajo y al centro del hoyo una botella de tequila, una penca de nopal silvestre con espinas, nueve *chilpochtlis* mecoc y un tamalito de *tenexal* (cal ya utilizada en el

cocimiento del maíz); al llevar a cabo este ritual el mole no se subirá, estará apaciguado, hirviendo normalmente o también se avientan en los cazos las trompas sancochadas del marrano cuando el mole está hirviendo para que no se "suba".

Otra más de las creencias que se tienen cuando ya se está cociendo el mole para que no se "suba", se dice que se debe rezar la oración de la Magnífica, encomendándose a Dios. En caso de que con esto no surtiera el efecto deseado y el mole se empezara a subir, rápidamente la molera coloca un rosario en una de las orejas del cazo e invocando a Dios, reza varias Aves Marías y Padres Nuestros.

El día lunes, el mero día de la fiesta, muy temprano, la molera con algunas mujeres empiezan a elaborar el mole prieto, pues ya se tienen todos los ingredientes listos (el chile tostado, los untos, la carne molida, sal de terrón el maíz azul martajado); primeramente se sacan los untos de los cazos, se dejan escurrir y se les prende fuego para que se calienten los caldos. Por otro lado, la molera revuelve en tinas pequeñas la masa con el chile, deshaciéndola muy bien con la mano; esta mezcla se reincorpora, poco a poco, al cazo del caldo de la carne, se mezcla todo muy bien y se deja hervir a fuego fuerte. Cuando se ve que ya le está saliendo una especie de nata alrededor del cazo, es que ya se está cociendo; entonces, se le agregan los untos, la carne molida, la sal y se deja sazonar de dos a tres horas y listo para servirse. Al fin de evitar que el mole se pegue al cazo, se debe menear el mole cuando se está cociendo con una gran pala de madera o en su defecto con un morillo delgado; esta actividad la realizan los hombres pues se requiere de mucha fuerza para hacerlo. Por otro lado, las mujeres empiezan a picar la carne de cerdo ya cocida, lavan las ollas y los cajetes que se mandaron a hacer especialmente para servir el mole y la carne.

Este día lunes como a la una de la tarde, cuando el mole ya está listo y la Banda de Música está instalada en la casa para amenizar (actualmente también se con-



tratan grupos de música versátil), el mayordomo y su familia ofrecen el mole prieto en los cajetes para que los invitados lo sorban, acompañado de los tamales sin sal, fríos, llamados tontos, largos o blancos y de un trago de aguardiente para cortar la grasa.

Una tarea más que tienen las mujeres es servir el mole prieto a toda la gente que llegue de los otros barrios con sus recipientes a solicitarlo a la casa del Mayordomo (haciendo interminables filas afuera de la casa), a cambio de una cooperación voluntaria o precio fijo establecido. Por último, al terminar de comer los principales invitados y antes de que se retiren, la esposa del mayordomo con otras mujeres llenan las ollas de barro con el mole prieto y en los cajetes colocan la carne y tamales para obsequiar ambas cosas, primeramente, a las personas que cooperaron económicamente para la realización de la festividad, a los que participaron en las diferentes comisiones y a sus colaboradores, como una forma de agradecimiento siguiendo la tradición que es esencial.

Con los rezos y el empleo de símbolos propios del catolicismo (las cruces, estandartes, imágenes, rosarios, incensarios, agua bendita) y sin los cuales, según la creencia popular, sería casi imposible obtener un buen mole. Se observa desde el inicio de su elaboración hasta la servida, la combinación de tradiciones de dos culturas diferentes, que al conjugarse resulta un sincretismo pagano religioso, que es el resultado de la adaptación a una serie de manifestaciones culturales, que en este caso es un conjunto de fiesta, música (teponaztle y bandas de viento), rezos, comida y fuegos pirotécnicos, lo que hace a esta ceremonia tradicional más bella, suntuosa y alegre y sirve para reforzar la identidad y pertenencia a la cultura ancestral. ☺

1 *Tilmolli*, vocablo nahua de *Tiltic*, negro y de *molli*, mole.



Denise S. Lucero Mosqueda

## Molotes Ene, 65 años de tradición



▲ Fotos: Julio Broca  
► Google Maps

No hay pierde, un agradable olor a antojito y la presencia constante de comensales es la señal de que ha llegado al lugar indicado. En el portón del número 1305 de la calle 16 de Septiembre en el centro de la ciudad, se encuentra el puesto de molotes Ene, por quien en vida llevó el nombre de Enedina Zamora Pérez, poblana y molotera que por más de 50 años atendió, con ayuda esporádica de algunas mujeres de la familia, su discreto puesto de molotes. La señora Ene, con la motivación de una de sus hermanas y cansada del trabajo doméstico que realizaba en algunas casas del barrio El Carmen, decidió autoemplearse en la manufactura de antojitos poblanos. Además de molotes. Además de molotes, recuerda su hijo Miguel Ángel Ramos Zamora, vendía leche, gelatinas, dulces de cristal, muéganos, jamoncillo y recaudo. Por las mañanas, doña Ene y su hijo acudían al mercado La Victoria a abastecerse de las verduras que ponía a la venta y los insumos necesarios para la venta vespertina de molotes.

Un maltratado recorte de periódico, muestra a Enedina joven, sentada detrás de un pequeño anafe y una mesita con los ingredientes necesarios para la elaboración de los molotes, a sus espaldas algunos canastos con recaudo, el pie de foto reza: 'de papas, rajas y ciutlacoche (sic)... ¡pura vida!'

Enedina Zamora fue mujer de gran nobleza, asegura su hijo, pues 'con su trabajo vio por una hermana, sus sobrinas, el primer hijo de don Miguel, los hijos de una vecina que, un día sin más, dejó abandonados en la vecindad y una mujer de la tercera edad, que abandonada por la familia, vivía en la calle.

Desde hace 15 años, este discreto y concurrido puesto es atendido por la señora María de los Ángeles Morales y Mercedes Zamora, nuera y hermana de doña Ene, una sobrina y Miguel Ramos. Los molotes Ene son pequeños, a diferencia de otros lugares, porque, dice don Miguel "así son los tradicionales molotes"; los hay de chicharrón, papa, requesón, queso, tinga y sesos.

De lunes a domingo, de seis de la tarde a 10 de la noche puede degustar los molotes Ene, un lugar con 65 años de tradición poblana. ☺

deniselucero@gmail.com ✉



El Instituto Nacional de Astrofísica, Óptica y Electrónica,  
a través del Programa Internacional de Astrofísica Avanzada  
Guillermo Haro invita a la  
conferencia de astronomía para todo público

### Siete ideas locas sobre el Universo

Mónica Rodríguez, INAOE

Casa de la Aduana Vieja  
2 Oriente 409, Centro Histórico, Puebla

5 de julio de 2017  
18:30 horas  
Entrada libre

Mayor información:  
www.inaoe.mx difusion@inaoe.mx  
Tel: 2663100 exts: 7010-7017

inaoe.official @inaoe\_mx  
INAOE Oficial inaoep.mx





Catalina Pérez Osorio

# Nueva Cocina Mexicana

• Foto archivo de Casa Nueve

México, como en otras partes del mundo, ha tratado de preservar su cocina, y por ello elaboró un largo expediente que documentaba la riqueza de la alimentación de los mexicanos, y la UNESCO (2010) declaró como patrimonio "inmaterial" a la cocina mexicana, poniendo énfasis en la preservación del maíz, chile y frijol<sup>1</sup>.

La alimentación ha sido para los humanos su sobrevivencia, el cocinar ha sido la forma creativa e inteligente de procesar diversos ingredientes en un platillo. Por ello, el cocinar deviene en uno de los elementos que constituye la identidad cultural, en ella se mezclan los afectos, los recuerdos, las añoranzas, los sinsabores, los festejos, la muerte, la preservación de conocimiento.

La cocina mexicana ha sido objeto de múltiples libros, artículos e investigaciones académicas. La riqueza de combinaciones, texturas, sabores y olores le han confiado un lugar particular en el mundo. Sin embargo, la cocina mexicana ha adquirido nuevos matices, las nuevas generaciones de mujeres y hombres que se han dedicado a estudiar gastronomía han investigado, creado, elaborado, imaginado, construido nuevos sabores, texturas y presentaciones inimaginables. La globalización, la movilidad y la tecnología, sin duda, han contribuido a esto.

A la llegada de los españoles como lo registran los cronistas de Hernán Cortés<sup>2</sup>, se encontraron con una variedad de frutas, vegetales, granos, aves, insectos, pescados y animales que no se conocían en Europa y que eran comestibles; también se encontraron con formas de cocción que hasta la fecha se utilizan: comales y ollas de barro, etcétera; el gran horno mexicano: el hoyo en la tierra que permite la cocción lenta; asimismo existían instrumentos como el molcajete y el metate que permitía procesar los alimentos, existían bebidas fermentadas y bebidas procesadas, en fin, la variedad era basta, había una forma de alimentación que no era de sobrevivencia, era una alimentación pensada, elaborada, estructurada, que se recrea a través de la tradición oral en muchos pueblos y familias en México.

La cocina mexicana "clásica" y/o cocina mestiza es concebida entre la mezcla de alimentos encontrados en el México Prehispánico y las aportadas por el Viejo Mundo que han conformado a lo largo de estos siglos la comida cotidiana de los mexicanos, comida que tiene sus múltiples expresiones: ritual, religiosa, curativa, conventual, etcétera.

Hoy podemos hablar de distintas cocinas mexicanas, en un país tan diverso, las cocinas regionales crean su propia identidad y se distinguen de las otras, creando a partir de los mismos ingredientes sellos distintivos, entre las que destacan, por ejemplo: la cocina Yucateca, la cocina Oaxaqueña, la cocina Poblana, la cocina Veracruzana, la cocina Michoacana.

Las nuevas tendencias gastronómicas en el mundo han alcanzado a la cocina mexicana. Movimientos culinarios<sup>3</sup> (en los años 70s, 80s, y 90s del siglo XX) crean nuevas experiencias. Los franceses propician un giro a las cocinas en diversas partes del mundo, así nace La Nouvelle Cuisine: "Fórmula ideada en 1972 por dos críticos gastronómicos, Henri Gault y Chistian Millau, que con ello pretendían distinguir a varios chef jóvenes que deseaban liberarse de cierta rutina en materia culinaria."<sup>4</sup> Esta cocina se caracteriza principalmente por "... frescor absoluto de los alimentos, ligereza y armonía natural en las preparaciones, simplicidad en los modos de cocción. La presencia visible de cuerpos grasos, ligazones con harina y platos <<disfrazados>> quedaban ahora proscritos.<sup>5</sup>

La Cocina de Fusión<sup>6</sup> nace en los años 80-90 y es un tipo de cocina en el que confluyen varias cocinas y varias culturas, es la mezcla de condimentos o ingredientes de varias culturas, es la combinación de sabores y texturas que confluyen en un plato que da recetas únicas. "El acto de fusión aparece como una nueva forma de entender las cocinas extranjeras..."<sup>7</sup> Un claro ejemplo de esta cocina es el llamado Tex-Mex.

La Cocina de Autor, de más reciente creación tiene como característica la innovación, la mezcla de ingredientes que le dan a una receta la "originalidad de una creación". Hay chefs en la cocina de autor que han registrado su creación, acompañada también del diseño, es decir, la forma en la cual es presentado el platillo. Los franceses dicen que para que un platillo sea de autor requiere de: diseño caracterizado por sus líneas, sus contornos, sus colores, su forma, su textura y sus ingredientes, es el ensamble de un todo. Los platillos serán presentados como obras de arte, son composiciones gráficas y limpias, con porciones verticales y con una precisión milimétrica. La cocina de autor es también una cocina "estacional".

Expresión de estos movimientos los encontramos en los Chefs Mexicanos que tienen grandes trayectorias, solo mencionaré algunos de ellos, por sus cocinas y sus publicaciones han destacado: Patricia Quintana quien fue propietaria del restaurante Izote, una de las chef más emblemáticas de nuestro país con más de 45 años de experiencia, especialista en cocinas regionales mexicanas y con la publicación de más de 15 libros sobre recetas mexicanas y recetas de su propia autoría. Mónica Patiño, propietaria entre otros de Bolívar 12 y el Naó, con gran trayectoria y una de las primeras chef que expone la cocina fusión en México, tiene varias publicaciones: *Sabores en la Cocina*, *Regreso al Origen* y la gran *Repostería*. Ricardo Muñoz Zurita, propietario del restaurante Azul y Oro Café, es uno de los representantes de la cocina mexicana contemporánea más importante, autor de seis libros, entre los que destacan: *Larousse diccionario enciclopédico de la Gastronomía Mexicana* y *Los Chiles de México*. Enrique Olvera, propietario del restaurante Pujol, representante de la cocina mexicana contemporánea, autor de cuatro libros, entre los que destacan: *México de adentro hacia afuera* y la *Nueva Cocina Mexicana*.

En 2012 se crea el Colectivo Mexicano de Cocina, fundado por los más reconocidos chef de México, entre ellos Ricardo Muñoz Zurita y Enrique Olvera, el objetivo de este colectivo es pre-



CASA NUEVE

Casa Nueve  
Tostada de Salpicón  
Pasta en salsa de mostaza  
Panque de naranja y  
jitomate,

servar, promover y difundir la cocina mexicana tradicional y contemporánea como una parte importante de la cultura mexicana, al mismo tiempo que hacen un llamado a fortalecer la producción del campo mexicano, en especial el maíz, "esta petición hacia el gobierno, exigen a la administración federal fije una postura acerca de la resolución que tomó un juez mexicano para levantar la prohibición de la siembra de maíz transgénico y que puede afectar, no solo la condición genética natural, sino la propiedad intelectual de la semilla y la posesión de los campos y mercados de la cosecha."<sup>8</sup>

La ciudad de Puebla también ha estado sumergida en la vorágine de nuevos espacios que promueven distintos tipos de gastronomía<sup>9</sup>; me referiré a uno en particular: Casa Nueve, porque es un espacio que fue concebido como una oferta cultural, como un espacio en movimiento, como un espacio de encuentro. Fundada en abril de 2012 en Cholula y en 2016 en Puebla por dos jóvenes Alfredo Atala Layún y Mariana Peláez Domínguez, definieron. "Casa Nueve es lo que entendemos por una galería de arte urbana en estos días. Un espacio donde conviven las artes, todos los días. Cocina, cine, galería, librería, sala de lectura, conciertos, talleres y fiestas. Cabemos todos."<sup>10</sup>

Casa Nueve define su cocina como una "galería gastronómica donde el arte está en la mesa y el plato es un lienzo", Ana Ceballos Consospó es la joven chef (25 años) que se inserta en la nueva generación que tiene el sello de Cocina de Autor, ella ha diseñado la carta y el menú diario, Ana junto con la chef Viridiana Palacios Erreguin en Puebla y con el chef Diego Sánchez Correa en Cholula, hacen la transformación de los ingredientes en sus propuestas estéticas, sin detrimento del sabor y la calidad, todos los días da propuestas nuevas a sus comensales, cumpliendo con los requisitos que ofrece esta cocina especializada.

Y para finalizar citaré un decir: "Se elogia a las cocineras se disputa de sazones, se trata de los guisados y para todo hay razones; mas juzgo ser la verdad que el recaudo hace cocina, no Petra, Juana o Tomasa y tampoco Catarina."<sup>11</sup>

cperezosorio2@hotmail.com

1 Periódico *La Jornada* 17 noviembre 2010; *La Jornada* en Línea.

2 Paco Igancio Taibo I, *Encuentro de dos Fogones I y II*, ed. Promoción e Imagen, 1992.

3 Larousse gastronomique en Español tercera reimpresión 2007.

4 Larousse gastronomique en Español, tercera reimpresión, 2007, pág 768

5 Larousse gastronomique en Español, tercera reimpresión, 2007, pág 768

6 El nacimiento de este tipo de cocina es disputado por Francia, Australia y Nueva York.

7 [https://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine\\_fusion](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine_fusion)

8 <https://sibaris.com.mx/blog/no-al-transgenico-dicta-el-colectivo-mexicano-de-cocina>

9 La capital del estado alberga 30 institutos de gastronomía y alrededor de 2 mil 600 restaurantes (incluida la zona conurbada). <https://www.todopuebla.com/directorio/restaurantes>

10 <http://www.casanueve.org/>

11 María Elsa G. Hernández Martínez. Cuando comer es algo más que un verbo, Primera edición 2002, pág.97



Elsa Guadalupe Hernández y Martínez

## La cocina poblana: espacio donde germinaron las grandes creaciones culinarias



durante la noche para que al despuntar el nuevo día se preparasen los primeros alimentos sin perder el tiempo.

No faltaban los moldes de lata de diferentes tamaños y formas, para hacer pasteles, dulces, ates y demás delicias azucaradas. Los moldes de diferentes tamaños y formas para los exquisitos buñuelos. Colgadas en lugar especial las hermosas canastas de carrizo de Tehuacán, indispensables para ir al mercado, y regresar repletas de las más variadas frutas y legumbres.

Espacio aparte junto a la cocina se encontraba la cocina de humo, lugar donde se echaban las tortillas, el hogar estaba sobre el piso, generalmente, cubierto de tierra, donde colocaban tres piedras macizas redondas, para aguantar el calor y el peso en caso necesario de una gran cazuela; las piedras se acomodaban dejando un espacio en el centro de donde surgía el fuego. Sobre el llamado *tlecuilli*, se colocaba un comal de barro cubierto de cal diluida para que no se pegaran las tortillas.

Junto al metate de piedra, el tenate o chiquihuite alto con su blanca servilleta para guardar las tortillas que salían vaporosas del comal, el soplador de palma, la olla con el nixtamal, el jarrito de agua y el incesante movimiento de la mujer moliendo; todo esto era parte primordial de ese oscuro espacio desde el amanecer hasta el atardecer.

Fueron tan importantes las cocinas poblanas como sus recetarios. Pintores como Eduardo Pingret, Antonio Serrano o Agustín Arrieta pintaron esos espacios de cocción, lugar donde nacieron crecieron u hicieron célebres esas recetas. Cocinas anchas, altas, repletas, abigarradas, todas con exquisita precisión, meticoloso arreglo que perpetuaba el paso del tiempo, con su piso enladrillado. En una esquina estaban colocadas las ollas de la más grande, hasta culminar como estrella triunfante el pequeño jarro, ya fuese para el chocolate, el atole blanco o el champurrado. Una pared tapizada con diferentes cazuelas, desde las torteras hasta las grandes cazuelas para el mole conocidas como de media campana, utilizadas para las ocasiones especiales; así como todo tamaño de sartenes, ollas, comales de lata o de barro, peroles, cacitos de hierro, los útiles pocillos. En otro lado los sellos para las masas, el asador de tres pies con su varilla. Más allá el bracerero de carbón, revestido de preciosa loza poblana, con sus diferentes hornillas y parrillas con las brasas siempre listas, y el indispensable soplador de palma de la Sierra Negra. Arriba del bracerero las tenazas para el carbón, cerca de este, en una banqueta alta, estaban el indispensable metate y su metlapil, a un lado el molcajete y el temolote. Cerca del bracerero tres planchas de hierro y una palangana. El fregadero ancho para lavar las cazuelas y ollas, con el apoyo del tequesquite y el zacate. No olvidemos, la olla alta con agua fresca y sus pequeños jarros vidriados, las palas y los molinillos de madera, las cucharas de madera de naranjo, los cedazos, coladores, ralladores, cuencos para escurrir, cucharones de cobre, las jicaras, los cuchillos, el machete, la piedra de picar, las jarras y vasos de vidrio verde para el agua y el pulque; los vasos de a cuartillo lisos de boca de clarín, los vasos abiselados, las chocolateras, las jarras, para la leche, y para el pulque; los moldes para los buñuelos y pastas, el cazo de cobre para los dulces, la loza blanca de Puebla en un trastero; y en otra esquina la carbonera y los candeleros y faroles para iluminar. Del techo colgaba el garabato y sus ganchos para alejar la carne y los embutidos del gato y los roedores que abundaban en toda la casa, el cual estaba amarrado a un clavo en la pared. Al centro de la pieza, la indispensable mesa larga de madera, cuyas patas torneadas le daban realce a la cocina; las sillas y los bancos; la alacena para guardar las preciadas especias, el chocolate, el azúcar; las repisas para colocar la loza blanca, que en aquellos años era de uso diario, sobresaliendo los platones para los imprescindibles dulces que tanto esplendor daban a sus creadores como deleite a los que los consumían. Todo coronado por una cruz, para pedir la bendición de Dios, y en muchos casos la imagen de san Pascual Bailón, patrono de las cocineras poblanas. No podían faltar los petates de palma tejida, para que durmiera la cocinera y el resto de la servidumbre. La galopina cuyas obligaciones no terminaban ni en su descanso nocturno, debía mantener atizadas las brasas



• Fotos: Abraham Paredes

En la azotehuela se tenía una que otra gallina que daba buena cuenta de la limpieza de la cocina y del propio patio, el guajolote que se cebaba, con almendras para degustarlo en el próximo cumpleaños.

No faltaban las jaulas de los preciados pájaros: las calandrias, las primavera, los jilgueros y los cenizotes llenaban de alegría desde el amanecer el espacio culinario; éstos quedaban colgados en una pared alta mientras pasaba la noche, ya que en el día tomaban el sol que inundaba la azotehuela. Especial cuidado se debía tener con el gato que cualquier momento era bueno para acercarse a las aves.

Coronaba este espacio una amplia ventana revestida en una hermosa cortina realizada en ganchillo, con motivos culinarios.

Estas cocinas permanecieron con su singular belleza hasta los años treinta y cuarenta del siglo XX; con la llegada de las estufas eléctricas y de gas, cambiaron radicalmente las cocinas poblanas; se buscó la funcionalidad, finalmente, el refrigerador, los aparatos eléctricos y las cocinas integrales dieron un giro a la cocina y a la forma de concebir los alimentos". ❧

meghdez@hotmail.com ✉



Sergio Cortés Sánchez

# Refranes gastronómicos

México aportó al mundo una variedad de alimentos que son ya de uso universal: jitomate, chile, maíz, frijol, calabaza, aguacate, cacao, vainilla, guayaba, papaya, mamey, zapote, guajolote. Los pueblos originarios tenían ya una agricultura sedentaria cuando llegaron los españoles a nuestro territorio y practicaban ya la ganadería de traspatio donde domesticaban guajolotes. El inventario de productos comestibles por la sociedad prehispánica es vasto, como corresponde a una sociedad multiétnica (68 lenguas originarias) que durante milenios practicó una apropiación de recursos amigable con la naturaleza: digerían carne de venado, jabalí, tlacuache, tepescuintle, liebre, conejo y perro; de las aves cazaban pato, faisán, cojilites, tórtolas, tordos, gallanetas, chichicuilotes, codornices y pedernices; de aguas dulces pescaban juiles, pescado blanco, metztlapiques, ranas, atepocates, acociles, almejas y tortugas; comían huevos de iguana, guajolote, tortuga y hormigas (escamoles), hongos, gusanos, hojas y raíces comestibles (Cossío:189). Otros

estudios describen otras especies comestibles de insectos, vegetales, gusanos y frutas (Del Paso: 54-58).

La milpa fue la manera predominante como se cultivaban los principales productos que nutrían a las sociedades prehispánicas; del monte procedían las carnes, insectos y hongos; del bosque, las aves, y del río los peces. Sobre esa generación de alimentos, su preparación para hacerlos digeribles, su degustación y rituales cívico-religiosos asociados a esos actos, los saberes populares de los pueblos ancestrales emiten juicios de valor sintetizados en breves oraciones, que por lo general se aceptan como verdaderas. Esos aforismos, refranes y dichos sobre la cocina y los alimentos fueron recopilados por la historiadora María Elsa Hernández Martínez en un libro editado por la BUAP en 2002: *Cuando comer es algo más que un verbo. Dichos, refranes y algo más...* de dicho texto hemos seleccionado algunos refranes que hemos agrupado como poblanerías, la siembra de temporal, la milpa, el chocolate, pan, bebidas y miscelánea.

## POBLANERÍAS

- Como las cemitas de Puebla: con la ganancia adentro.
- Cuál es el oficio del poblano: hacer loza, jabón, pañitos y tamales.
- Cuatro cosas come el poblano: Puerco, cochino, cerdo y marrano.
  - Poblano chicharronero, corta bolsas y embustero.
- Pulque y mole de chito, de seguro un chamaquito.

## PAN

- Al pan pan y al vino vino.
- Al que cuece y amasa, no le hurtes hogaza.
- Con pan y vino se anda el camino.
- Las penas con pan son menos.
  - Pero ay ¡cocol!, que no te acuerdas cuando eras chimislán, cuando bailabas de punta y talón, allá en los barrios de San Sebastián.

## SIEMBRA DE TEMPORAL

- Barbechar de mayo y minar de junio, buenos barbechones, pero pan ninguno.
- Cuando no llueve en febrero, no hay buen prado ni buen centeno.
- Enero y febrero hinchén el granero con su hielo y aguacero.
- Lodos en mayo, espigas en agosto.
  - Mucha paja y poco grano, es por vicio del verano.
- Tiene que arar con los bueyes que tengas.

## LA MILPA

- Ahora es cuando, chile verde vas a dar sabor al caldo.
  - A la mejor cocinera, se le va un tomate entero.
- Al nopal sólo lo van a ver cuando tiene tunas.
- Al que nace para tamal del cielo le caen las hojas.
  - ¡Aquí nomás mis chicharrones truenan!
  - ¡Atáscate, ora que hay lodo!
- ¡Ay tamal, no te deshojes que se te va la carnita!
  - Cada chango a su metate, y cada gallo a su corral.
    - Cada oveja con su pareja.
  - Como bote de tamales de chile, de mole y de dulce.
    - Como el chile piquín: chiquito, pero picoso.
      - Con esa carne ni frijoles pido.
  - El que nace pa'tamal, del cielo le caen las hojas.
    - Eres ajonjolí de todos los moles.
  - La carne pegada al hueso es la más sabrosa.
  - La mejor salsa es el hambre y buenas ganas.

## EL CHOCOLATE

- El chocolate excelente, para que cause placer cuatro cosas debe ser: espeso, dulce, caliente y de mano de mujer.
  - Es usted más pesado que el chocolate de los jesuitas.
    - Las cuentas claras y el chocolate espeso.
  - Más pan para el chocolate, más chocolate para el pan.
    - Más vale atole con gusto, que chocolate con susto.
      - Ni amor recomendado, ni chocolate recalentado.
    - Si como lo menea lo bate, qué sabroso chocolate.
      - Si no le baja la espuma a su chocolate.

• Foto: Sergio Javier González y Elizabeth Castro



## CONNOTATIVOS

- Aguacate y mujeres maduran a puros apretones.
- De gallina vieja buen caldo.
- Mala para el metate, pero buena para el petate.
- Pa'tortas... las de Meche.
- Tanto tiempo de atolera y no saberlo menear.

## BEBIDAS

- Caliente la comida y fría la bebida.
- Carne pone carne, y el pan pone panza, y el vino guía la danza.
- El agua como buey y el vino como rey.
- El agua para los bueyes y el vino para los reyes.

- El comer bien es hermano del beber bien.
- El mezcal por fuera y el mezcal por dentro todo te lo curan en un momento.
- El queso y el vino, hacen que un platillo se convierta en algo fino.
- El tequila ha de tener tres cualidades de mujer: buen color, buen olor y buen sabor en nuestra boca.
- El vino más dulce hace el vinagre más potente.

- En pan cortar y vino echar, bien veo quién me quiere bien y quién me quiere mal.
- La bebida despinta el barniz y descubre al hombre.
- Mientras más buena es la vida o es más fuerte la bebida es más grande la barriga.

- No habrá misa, si no hay un ajerezado.
- No tiene la culpa el pulque, sino el briago que lo bebe.
- No todo en la vida son el mezcal y los tlayoyos.
- Pa'todo mal, mezcal; y para todo bien, también.
- Si el vino mata lentamente ¡No tengo ninguna prisa!
- Una es la cuenta del borracho y otra la del cantinero.

## MISCELÁNEA

- A comer y a misa, sólo una vez se avisa.
- Agua que no has de beber déjala correr.
- A río revuelto ganancia de pescadores.
- Come para vivir, pero no vivas para comer.
- Como el burro del aguador, cargado de agua y muerto de sed.
- Como el perro de las dos tortas: ni come ni deja comer.
- Cuando el pobre tiene para carne, resulta que es vigilia.
- De las carnes el carnero, de los pescados el mero.
- De limpios y tragones están llenos los panteones.
- ¡Del plato a la boca se cae la sopa!
- El amor pobre es como el espinazo de puerco; pelado, pero sabroso.
- Recaudo hace cocina y no doña Catalina.
- Si un platillo va a gustar, por la vista ha de empezar.
- Sólo que parece que están verdes las uvas. ☺

Cossío, José Lorenzo. (1934). *Del México Viejo*. México, página 189.

Del Paso, Socorro y Fernando del Paso. (2016). *La cocina mexicana*. México: FCE, pp 54-58).



Manuel de Santiago

# Puebla de dulce

*Al caramelo y al asunto... darles su punto.*  
(Dicho popular)

Si hemos de considerar la mejor referencia de la importancia del dulce en la ciudad de Puebla y en su vasta área de influencia cultural es, sin duda, la llamada Casa de Alfeñique, la cual es una de las expresiones más elaboradas de la arquitectura barroca civil de la ciudad y a la que los poblanos bautizaron de esa manera, haciendo alusión a la apariencia de la popular golosina, el alfeñique. Hoy día se le llama alfeñique a cualquier dulce de pasta de azúcar al que ocasionalmente se le agrega almendra o cacahuete y en la temporada de muertos sirve para hacer con ella las famosas calaveras de azúcar que ostentan en la frente los nombres de los muertos y... también de los vivos.

De origen prehispánico se pueden identificar pocas golosinas como el "mezcal" que, en su versión antigua, era la penca de maguey cocida y con miel de colmena; hasta hace poco tiempo se vendía el mezcal

en la ferias populares de los pueblos y de algunos barrios de la ciudad. La investigadora Sonia Corcuera menciona que "...los pueblos mesoamericanos endulzaban sus alimentos utilizando mieles de abejas silvestres, de caña de maíz, (*ouatl*), de tuna (*nochtli*) o de maguey (*metl*)."<sup>1</sup> Las alegrías son otros dulces que tienen un origen antiguo y consisten en barras o cilindros elaborados con las semillas tostadas de amaranto, las cuales se aglutinaban con miel y ahora con panela; también eran apreciadas unas especies de hormigas que guardaban en su abdomen una sustancia de sabor dulce. Pero la llegada de la

caña de azúcar inició una tradición de dulces de enorme variedad regional, de los cuales se conservan algunos en la actualidad.

Los conventos femeninos, principalmente, fueron las instituciones novohispanas en donde se recibió, creó y conservó una rica tradición culinaria que atañe, en forma importante, a la dulcería<sup>2</sup>; pues siendo estos establecimientos reservados casi en forma exclusiva a mujeres españolas, durante el periodo colonial, éstas llevaron al claustro una variedad de platillos procedentes de sus lugares de origen, los cuales fueron modificados e inclusive reinterpretados a través de la incorporación de aquellos ingredientes disponibles en México, los cuales contribuyeron a modelar el gusto y el regusto de la mayoría de los habitantes de estas tierras. El chocolate ocupaba un lugar privilegiado en el consumo de las comunidades religiosas, tanto de varones como de mujeres, y un gasto importante de éstas. Su preparación incorporó tanto técnica e instrumentos indígenas como el agregado de ingredientes provenientes de las dos tradiciones alimentarias, la mesoamericana y la hispano-árabe.

Además, los dulces se elaboraban en las propias casas y formaban parte de las golosinas que se ofrecían a los invitados en los banquetes preparados para las ocasiones especiales; más tarde, se agregaron a las comidas de todos los días como los platillos que constituían el remate de éstas, los postres. La calidad de los dulces estaba en relación con las posibilidades económicas de la familia y con la procedencia socio-cultural de sus integrantes. Así, en las familias ricas e instruidas, se elaboraban y consumían los dulces preparados con los ingredientes más caros como la jericalla, los huevos reales, los alfajores y las rosquitas de almendra, por citar unos cuantos; mientras que en las familias pobres se preparaban los dulces sólo para contadas ocasiones y éstos eran más modestos como el arroz con leche, el punche para el altar de Dolores, la pasta de camote con

piña, algunas frutas en almíbar como tejocote y capulín, las trompadas o charamuscas, las torrijas, la calabaza en tacha, etcétera.

Cuando los dulces pasan a los comercios especializados para su venta al público, la variedad y la presentación se hicieron más importantes y su difusión creció de manera significativa; de esta forma surgen las camoterías

que son los expendios poblanos por excelencia para la venta de los dulces tradicionales y donde, precisamente, nunca faltan los dulces elaborados con camote, ya sean simplemente envueltos con papel encerado o aquellos decorados exquisitamente con filigrana de azúcar o como los picones, que corresponden a la misma pasta de camote, pero con una presentación distinta.

En las camoterías, situadas en su mayor parte en la calle de Santa Clara, son los lugares en donde podemos encontrar las afamadas tortitas de Santa Clara, el jamoncillo de pepita en barra o en figuras diversas, los limones rellenos de coco, los muéganos en diversas variedades, duraznos prensados, higos cubiertos y una gran variedad de frutas cristalizadas que incluyen el calabazate, naranja, piña en rebanadas, acitrón y peras; sin faltar los dulces de leche como los macarrones, las cocadas frescas o doradas, las marinas de nuez y de piñón, las ciruelas rellenas de pasta de almendra, los gaznates o caracoles, las jaleas de membrillo y de manzana, los merengues elaborados con pulque, los caramelos rojos con una pizca de pulpa de tamarindo, los pirulíes de colores, nueces y cacahuates garapiñados, etcétera.

Los dulces constituyen para nosotros un producto de gran gratificación para rematar con los platillos salados de las comidas. Muchos de estos casi siempre se encuentran al alcance de nuestros bolsillos y para los niños constituyen el premio anhelado, ganado por el buen comportamiento u otros asuntos igualmente buenos, cuando se administran en forma racional y no con el propósito de quitarnos a los chamacos de encima y mimarlos sin medida. En mi ya lejana niñez no se permitía a las criaturas comer indiscriminadamente golosinas de cualquier tipo, con la advertencia de las picaduras de muelas y la generación —casi espontánea— de lombrices en la panza.

El dulce poblanos tiene un lugar permanente en la gastronomía regional y es estimado en buena parte de México y el extranjero. La competencia con productos industriales, que inundan los mercados y tiendas los ha alejado de muchos ambientes familiares, pero aún muchas personas voltean de cuando en cuando hacia la tradición y a sus recuerdos infantiles y entonces los dulces tradicionales vuelven a ocupar un lugar en las mesas de las familias.

Así, podemos decir, sin temor a exagerar en lo más mínimo, que Puebla es una ciudad de dulce. ❧

• Fotos: Abraham Paredes

manueledesantiago@gmail.com ✉

## Referencias

- 1 CORCUERA DE MANCERA, Sonia. *Entre gula y templanza. Un aspecto de la historia mexicana*. México: UNAM, Colegio de Historia, Colec. Opúsculos/Serie: investigación, 1981, 261 págs.
- 2 LORETO LÓPEZ, Rosalva/ Ana Benítez Muro. *Un bocado para Los Ángeles. La cocina en los conventos*. México: Clío, Cocina virreinal novohispana. Tomo II., 2000, 87 págs.



Sergio Cortés Sánchez

# Gastronomía, opción profesional en crecimiento

Una de cada cuatro Instituciones de Educación Superior (IES) ubicadas en la entidad poblana impartirá el programa de licenciatura en gastronomía en el ciclo escolar 2017-2018 en la modalidad de enseñanza escolarizada. De un total de 225 IES que impartirán programas de educación superior en técnico superior universitario (tsu) o licenciatura, 56 ofrecen la opción de gastronomía, ya sea en versión de Artes culinarias o gastronómicas, gastro tecnología o versiones de gastronomía o gastronomía asociada a hotelería, administración de restaurantes o alta dirección de restaurante; siete IES son públicas y 49 son de sostenimiento privado.

En la entidad poblana se ofrecerán 58 programas de licenciatura o de tsu en gastronomía, 32 se ubican en el municipio de Puebla, 26 en otros municipios. Con relación a su sostenimiento, 50 son privadas y ocho programas son públicos. El costo promedio de ingreso y permanencia en el programa de gastronomía es de 170 mil 561 pesos a valor presente, incluye examen de admisión, inscripción, colegiatura, examen médico, credencial, cuota SEP y laboratorio; excluye gastos de egreso (titulación). En promedio la duración del programa es de nueve semestres.

Los programas de gastronomía públicos los imparten la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), que es de financiamiento público, la Universidad Tecnológica (Xicotepéc y Puebla) que son de financiamiento estatal, y el Instituto Tecnológico Superior (Atlixco, Sierra Norte, Tepeaca y Zacapoaxtla) que son organismos descentralizados del gobierno del estado de Puebla; estudiar ahí tienen un costo total entre 6 mil 30 pesos y 23 mil 595 pesos.

De los 50 programas de gastronomía de sostenimiento privado, los más baratos (entre 42 mil y 48 mil pesos) se imparten en el Instituto Universitario Francisco Ugalde, el Instituto Universitario Boulanger, el Centro Educativo Regional Apax-tepec y la Universidad Benito Juárez. Los más caros (entre 573 mil y 859 mil pesos), los ofrecen la Universidad Popular Autónoma del estado de Puebla, la Universidad Anáhuac, la Fundación Universidad de las Américas Puebla (UDLA) y el Instituto Culinario de México.

Además de los programas de gastronomía, en la entidad poblana se impartirán 21 programas de ingeniería y tecnología en alimentos, modalidad escolarizada, ya sea a nivel de ingeniería o tsu: programas de ingeniería en biotecnología, alimentos, procesos alimentarios o bioalimentarios, alimentos y nutrición e industria alimentaria; tsu en alimentos y bebidas, y en procesos alimentarios. La duración promedio del programa de ingeniería es de nueve meses y el de tsu de seis cuatrimestres. El costo de un programa de sostenimiento privado es más alto que el público y el de ingeniería es más caro que el de tsu. La Universidad Tecnológica imparte 10 programas de ingeniería y tsu en sus planteles de Huejotzingo, Izúcar, Tecamachalco, Tehuacán y Xicotepéc; el Instituto Tecnológico Superior ofrece siete programas de ingeniería en alimentos en sus planteles de Acatlán, Ciudad Serdán, Sierra Norte de Puebla, Libres, Tepeaca, Teziutlán y Venustiano Carranza en tanto que la BUAP ofrece un programa en ingeniería en alimentos en el municipio de Puebla. Los tres programas de financiamiento privado los ofrecen la Escuela Rudolph Diesel, la UDLA y la Universidad Hotelera Suiza. Las tres programas más baratos de ingeniería se ubican en el Instituto Tecnológico de Acatlán y de Ciudad Serdán, y en la BAUP (entre 7 mil 445 y 8 mil 285 pesos), los más caros corresponden a las privadas y cuestan entre 131 mil 50 pesos y 789 mil 330 pesos.

La Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) es la instancia que publica el Anuario Estadístico de Educación Superior, en el correspondiente al ciclo escolar 2015-2016, en la entidad poblana había 239 IES de las cuales 41 impartieron la licenciatura o tsu en gastronomía en la modalidad escolarizada o no escolarizada, y de 226 mil 523 alumnos matriculados en la entidad, 5 mil 509 cursaban gastronomía (2.4 por ciento). Dos tercios de la matrícula de gastronomía estaban en IES particulares y un tercio en IES privadas. Las IES públicas que registraron el mayor número de alumnos matriculados en gastronomía fueron la Universidad Tecnológica de Puebla, la BUAP y el Instituto Tecnológico Superior de Zacapoaxtla, las IES privadas de mayor matrícula en programa de gastronomía fueron el Instituto Suizo de Gastronomía y Hotelería, la Universidad del Valle de Puebla, el Instituto del Valle de Puebla y el Instituto de Estudios Universitarios.

La licenciatura en gastronomía no es una opción de masas, como lo son contaduría, administración o derecho; los alumnos matriculados en programas de gastronomía son menos del tres por ciento del total de alumnos de licenciatura y tsu de la entidad. No es el programa más caro de los impartidos, con costos superiores se imparten las opciones de relaciones internacional, medicina, artes, ingeniería civil, nutrición, música, mercadotecnia, arquitectura, diseño, ingeniería mecánica y eléctrica; sin embargo, un costo promedio de 170 mil 561 pesos por un programa de gastronomía es caro con relación al ingreso disponible: el salario promedio diario percibido por habitante en la entidad poblana fue de 62.63 pesos en el año 2016; hay que recordar que dos terceras partes de las personas ocupadas en la entidad no perciben salario o reciben hasta dos salarios al día (160.08 pesos). Con relación a la distribución de la matrícula de gastronomía por sexo, 52 por ciento son mujeres, el resto son hombres; no es una profesión con predominio de sexo, aunque cuando se hace referencia a chef, el referente más común es masculino. ❧

Puebla. Oferta educativa del programa de gastronomía. Licenciatura. Sistema escolarizado, ciclo escolar 2017-2018.

Nombre de la institución	Campus	Programa de licenciatura. Modalidad escolarizada.	Costo total del programa a valor presente. Pesos
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla	Puebla	Gastronomía	\$ 9,340
Centro Educativo Regional Apaxtepec	Zacapoaxtla	Gastronomía	\$ 43,750
Centro Universitario Interamericano del Valle de Tehuacán (CEUNI)	Tehuacán	Gastronomía	\$ 133,000
Escuela de Jurisprudencia y Humanidades de Puebla	Puebla	Gastronomía	\$ 180,000
Escuela Superior de Turismo Roberto Cañedo Martínez	Puebla	Artes Gastronómicas	\$ 141,400
Escuela Superior del Golfo de México campus Tehuacán	Tehuacán	Gastronomía	\$ 72,328
Fundación Universidad de las Américas Puebla	San Andrés Cholula	Artes Culinarias	\$ 784,170
Instituto Angelopolitano de Estudios Universitarios	Puebla	Gastronomía	\$ 155,150
Instituto Culinario de México	Puebla	Gastronomía	\$ 858,788
Instituto de Estudios Superiores de la Sierra, plantel Teziutlán	Teziutlán	Gastronomía	\$ 92,400
Instituto de Estudios Superiores de Texmelucan	San Martín Texmelucan	Gastronomía	\$ 179,275
Instituto de Estudios Superiores ISIMA, plantel Puebla	Puebla	Gastronomía	\$ 136,950
Instituto de Estudios Universitarios, A. C. (Universidad IEU)	Puebla	Gastronomía	\$ 262,064
Instituto de Música Popular Tito Puente	Puebla	Gastronomía	\$ 129,100
Instituto London University, Plantel Puebla	Puebla	Gastronomía	\$ 70,050
Instituto Londres de Puebla, S. C.	San Pedro Cholula	Gastronomía	\$ 104,400
Instituto Suizo de Gastronomía y Hotelería (Educación Superior Suiza, S. C.)	Puebla	Gastronomía	\$ 482,135
Instituto Tecnológico Superior de Atlixco	Atlixco	Gastronomía	\$ 10,410
Instituto Tecnológico Superior de la Sierra Norte de Puebla	Zacatlán	Gastronomía	\$ 13,445
Instituto Tecnológico Superior de Tepeaca	Tepeaca	Gastronomía	\$ 9,423
Instituto Tecnológico Superior de Zacapoaxtla	Zacapoaxtla	Gastronomía	\$ 13,820
Instituto Universitario Boulanger	Puebla	TSU Gastronomía	\$ 44,280
Instituto Universitario Boulanger	Puebla	Gastronomía	\$ 100,280
Instituto Universitario Centro Oeste de Puebla	Atlixco	Gastronomía	\$ 81,260
Instituto Universitario Francisco Ugalde	Tehuacán	Gastronomía	\$ 41,952
Unimetroplitana de Monterrey	Teziutlán	Gastronomía	\$ 91,980
Universidad Alianza Hispana, Plantel Chignahuapan	Chignahuapan	Gastronomía	\$ 62,350
Universidad Alianza Hispana, Plantel Teziutlán	Teziutlán	Gastronomía	\$ 70,200
Universidad Anáhuac (Puebla)	San Andrés Cholula	Gastronomía	\$ 647,794
Universidad Anglohispanomexicana, A.C	Puebla	Gastronomía y Alta Dirección de Restaurantes	\$ 134,672
Universidad Benito Juárez G.	Puebla	Gastronomía	\$ 48,200
Universidad CEUNI	Tehuacán	Gastronomía	\$ 83,600
Universidad de América Latina, Plantel Puebla	Puebla	Gastronomía	\$ 102,800
Universidad de América Latina, plantel Teziutlán	Teziutlán	Gastronomía	\$ 68,480
Universidad de Ciencias y Desarrollo UDES	Puebla	Gastronomía	\$ 147,860
Universidad de la Sierra, A. C., plantel Huauchinango	Huauchinango	Gastronomía	\$ 126,430
Universidad de la Sierra, A. C., plantel Puebla	Puebla	Gastronomía	\$ 142,250
Universidad de los Ángeles	Puebla	Gastronomía	\$ 173,800
Universidad de Oriente	Puebla	Gastronomía	\$ 258,634
Universidad de Puebla S.C.(Unipuebla)	Puebla	Gastronomía	\$ 113,250
Universidad del Golfo de México (Plantel Sur)	Tehuacán	Gastronomía	\$ 82,080
Universidad del Valle de México, campus Puebla	San Andrés Cholula	Internacional en Gastronomía	\$ 456,660
Universidad del Valle de Puebla	Puebla	Gastronomía	\$ 248,700
Universidad del Valle de Puebla, plantel Tehuacán	Tehuacán	Gastronomía	\$ 130,300
Universidad Hotelera Suiza	Puebla	Gastronomía	\$ 165,500
Universidad Hotelera Suiza	Puebla	Gastrotecnología	\$ 231,150
Universidad Interamericana	Puebla	Gastronomía y Administración de Restaurantes	\$ 258,900
Universidad Interdisciplinaria de Emprendedores de San Martín Texmelucan	San Martín Texmelucan	Gastronomía y Hotelería	\$ 199,140
Universidad Leonardo Da Vinci	Tehuacán	Gastronomía	\$ 133,540
Universidad Mesoamericana, plantel Puebla	Puebla	Gastronomía	\$ 185,600
Universidad Politécnica Hispano Mexicana	Puebla	Gastronomía	\$ 130,400
Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla	Puebla	Gastronomía	\$ 572,765
Universidad San Ángel	Puebla	Gastronomía	\$ 162,850
Universidad Tecmileno	Puebla	Gastronomía	\$ 329,208
Universidad Tecnológica de Puebla	Puebla	TSU Gastronomía	\$ 13,050
Universidad Tecnológica de Puebla	Puebla	Gastronomía	\$ 23,595
Universidad Tecnológica de Xicotepéc de Juárez	Xicotepéc	TSU Gastronomía	\$ 6,030
Universidad Tecnológica Roosevelt	Puebla	Gastronomía	\$ 141,600



Denise Lucero Mosqueda

La  
Entrevista

## Las poblanitas... cemitas poblanas con más de tres décadas de tradición



José Meza Carrillo es "poblano de los buenos", dice con una amplia sonrisa. Su local en el mercado El Carmen es uno de los referentes de las cemitas poblanas.

Toda su vida se ha dedicado a la preparación de cemitas: inició como trabajador de la señora Elodia Sánchez en el mercado La Victoria, "desde chamaco trabajé con la señora y mi patrón, hasta que ya no estuve de acuerdo en la manera de llevar el negocio y tratar a los clientes; si me dolió; yo me crié con él", dice mientras el recuerdo le provoca un nudo en la garganta.

En 1986, cuando el ayuntamiento de la ciudad suspendió los servicios del mercado La Victoria se trasladaron al Carmen. Con el impulso e iniciativa de su esposa, la señora Margarita Hernández, don José se animó a poner su local de cemitas "Las poblanitas", "este local tiene un gran recuerdo mi señora, ella fue mi eje, el amor de mi vida", declara mientras observa las fotografías de los inicios de un pequeño local que era atendido únicamente por el matrimonio.

"Ya traía la maestría de la preparación de las cemitas que aprendí en La Victoria; no es por presumir, pero somos las mejores cemitas porque nosotros trabajamos pura crema, todos mis productos son poblanos y de pura calidad. La preparación de nuestros picantes y de la coliflor en escabeche es cacera, y tenemos un sazón especial.

"No pensamos llegar hasta donde nos íbamos a hacer bien famosos".

### LA VERDADERA CEMITA POBLANA



"Mi abuelita se llamaba Hermilia Peña y todos nosotros, los hijos, mis tías, primos, nos dedicábamos a vender pura cemita vacía; fuimos cementeros de antaño; también vendíamos pan de anís, cocoles de panela, hojaldra, rosquete, clacotonal, recortado, pan de burro de leche, empanadas de atún, sardina, rajas con huevo... bueno, ahí empecé a trabajar en las cemitas y luego en las cemitas preparadas.

A mí ya no me tocó verlo, para qué le voy a mentir; dicen que había una señora en el mercado que vendía la cemita vacía, después empezó a vender montoncitos de aguacate criollo —el de cáscara delgada—, el cliente compraba su cemita vacía y 20 centavos de aguacate; después vendía chilitos y queso; entonces la gente compraba sus cemitas, 5 centavos de chiles, 20 centavos de queso y 20 de

aguacate, así fueron las primeras cemitas, las tradicionales son de aguacate.

En el mercado había como 15 puestos de cemitas, estaban las cemitas "Mali", "Amandita", "Doña Julia", "La reina de la cemitas"... vendíamos de queso con aguacate y de pata en vinagre; después metimos las de jamón... la costumbre era que jalábamos a los clientes y se armaban las broncas tremendas porque por ganar al cliente luego les rompían las camisas.

Las cemitas "Mali" empezaron a meter la milanesa y nos empezaron a quitar clientes, ya todos se iban por las de milanesa y le digo a mi patrona; vamos a meter milanesa y así todos... ahora ya todos vendemos de milanesa, además las de carne adobada y pollo.

[deniselucero@gmail.com](mailto:deniselucero@gmail.com) ✉





Denise Lucero Mosqueda

La  
Entrevista

# Arte, ciencia y tradición... tres poblanos, tres experiencias de cocina poblana

La familia, los recuerdos y el gusto por comer son la inspiración de tres jóvenes poblanos que presentan su propuesta gastronómica en reconocidos restaurantes de la ciudad de Puebla, donde la comida tradicional mexicana y en especial la poblana ocupan un lugar privilegiado.



**José Lazcarro Quiroz**  
Chef ejecutivo, Hotel Grand Fiesta Americana

“Mi emblema siempre ha sido el mole poblano. En algún momento me llamaron Mole Master. He representado a Puebla con el mole poblano en Francia, Italia, Perú, China, Hong Kong, entre otros, y ha tenido cierto éxito; aquí (en el hotel) funciona muy bien, hemos tenido muy buena aceptación”.

José Lazcarro Quiroz se inició en la cocina desde muy pequeño preparando los desayunos familiares y las comidas con los amigos alrededor de una fogata. Es egresado de la Universidad de las Américas Puebla, su preparación fue con Alain Ducasse, reconocido chef y empresario francés. Tiene una amplia experiencia trabajando en restaurantes con estrellas Michelin, que son premios de excelencia a la calidad, la creatividad de los platillos; en la formación universitaria de futuros chefs.

“Mi formación es francesa cien por ciento, obviamente con las raíces mexicanas y poblanas que tengo, entonces hago ahí un complemento muy interesante que es trabajar con técnicas francesas con bases a técnicas de cocción, nuevas técnicas alimentarias, haciendo un poco de química y un poquito de ciencia; mi cocina es al alto vacío; entonces tengo un mole poblano que lo respeto puramente, el cual tiene 532 ingredientes pero con una técnica aprendida francesa. Me encanta leer cocina, aprendo de manera autodidacta y de hacer experimentación con todo mi equipo de trabajo.

“Yo respeto mucho lo tradicional, por lo tanto no lo toco y lo dejo como debe ser pero si puedo aplicar cosas en tecnología alimentaria lo hago, utilizo técnicas viejas como el clarificado y tecnologías alimentarias, a veces, en algunos casos uso algunos químicos que se usan en la industria farmacéutica como el gelificar una píldora, uso el mismo método para por ejemplo, gelificar un aceite de oliva y hacerlo perla, es la misma técnica”.

Muy cercano al arte y como parte de su estilo, José Lazcarro pone empeño en la construcción estética de sus platillos “todos los platillos que desarrollo, que llevo a la mesa, pasaron por mí siendo dibujado, no tengo un solo platillo que no haya dibujado, y si el platillo en el dibujo es visualmente atractivo tengo un 95 por ciento de que en la mesa va a ser mucho más atractivo. Mi estética es muy refinada, tengo balances de colores, me gusta hacer platillos monocromáticos totalmente, me gusta hacer platillos muy coloridos, busco cierta simetría, soy un chef muy abierto, muy cuadrado pero muy estético. Hago juego de sabores, de colores, de equilibrios, de matices en olores y texturas, intento que los platos sean de los más completos para que sean agradables.



**Liz Galicia**  
Chef ejecutivo, “El mural de los poblanos”

“Mi gusto por la cocina inició por el gusto de comer, andar en la cocina para probar y estar en el chisme... Cuando decidí estudiar gastronomía no tenía muy claro mi rumbo, si iba a trabajar en hospitales, en cruceros, si cocina española, italiana, francesa... cuando entré aquí (El Mural), cuando empecé a hacer comida poblana y la cocina tradicional mexicana es cuando nació la pasión”.

Liz Galicia dirige desde hace ocho años “El mural de los poblanos”; es egresada del Instituto Suizo Puebla. Proviene de familias con tradición de cocina y está convencida de que muchas familias resguardan un tesoro, una riqueza culinaria que aún hay que descubrir.

“La cocina tradicional poblana es muy de familia, es de recuerdos de casa, y esa es nuestra misión en ‘El Mural’, atraer recuerdos y sabores de casa, del tianguis, de la feria, de lo popular y tradicional. Este es un restaurant de manteles, tratas de traer cocina tradicional —popular a un nivel de servicio más elevado, en calidad de ingredientes, de servicio, de mantelería. No solo en un restaurant francés vas a tener la mejor cristalería, también en la cocina mexicana”.

La propuesta gastronómica de Liz Galicia se inspira de lo que sucede en los mercados, los tianguis, las fondas, las ferias; para ella producir es distinto de preparar, la cocina no es una producción en serie, es un arte que sigue métodos y técnicas, donde intervienen conocimientos de química y también se cuida la estética.

“Tenemos —los socios y yo— un gran interés por la cultura y cocina poblana, hemos hecho un *clíc* interesante. Hacemos investigación, salimos para conocer, sin el afán de hacer cosas nuevas, sino para reconstruir, replantear, para traer lo que se come en muchos lugares y hogares poblanos y darle nuestro toque. No estamos inventando, investigamos, vemos lo que está pasando y lo traemos aquí... así encontramos, por ejemplo los cocopaches (una especie de escarabajo)”.

La cocina de Liz Galicia se ocupa de llevar a la mesa productos poblanos, no sólo en alimentos, también en artesanía. “Le hemos metido mucho esfuerzo, apoyo y ganas a los productores, una gran mayoría de nuestros productos son locales, tengo maíz de Ozolco y Huejotzingo, cecina de Tepeaca, quesos de Chipilo, Atlixco y de otras zonas, insectos de la mixteca como los cocopaches, las cuetlas, todas las frutas del chile en nogada de Calpan, de San Nicolás de los Ranchos, sal de Zapotitlán de Salinas, frutas de la sierra... ofrecemos tres tipos de mezcales poblanos, barro de Reyes Metzontla y claro, la tradicional talavera”.

► Foto archivo de El Mural de los Poblanos



**Abraham Serug Santos**  
Chef ejecutivo, “Entre Tierras”

“No cocinas para ti, cocinas para el mundo”, si te sabe bien es posible que le guste a otros pero no necesariamente, lo sometemos a prueba de paladares, la cocina es de prueba y error, das oportunidad, con ganas y proyección”.

Abraham Serug se inició muy joven en la cocina, está convencido que es la profesión la que te elige y no al revés. Estudió la carrera de Administración de empresas en la Universidad Tecnológica de Puebla porque el trabajo en la cocina era demasiado pesado. Cuando ejerció la administración se aburría y supo que su pasión es la cocina. Su formación como chef la recibió de dos *masterchef* franceses: Jacques Chretien y TerrierDuFor.

“La cocina francesa es una de las mejores, me casé con los procesos, sus métodos, sus técnicas, sus elaboraciones, sus bases... mi propuesta aquí es cocina artesanal mexicana, somos artesanales porque todo lo hacemos con las manos, no somos cien por ciento mexicanos porque añadimos técnicas e ingredientes de otras vertientes gastronómicas a los productos y las técnicas mexicanas; el camino, la guía es la mexicanidad. Hay recetas que no se modifican que son como deben ser, es el caso del mole poblano y el chile en nograda, ahí no hay deconstrucción ni otro proceso”.

La propuesta gastronómica de Abraham Serug es dinámica, cambia de menú cada seis meses, es estacional, con productos de temporada. Utiliza productos de otras vertientes gastronómicas y adapta recetas mexicanas.

“Ofrecemos algo clásico, tradicional dinámico y con valores nutricionales; nuestras Indias vestidas, la menestra teziuteca con especias de vertiente tailandesa, la cemita de cola de res estofada y de pato, también elaboramos el clásico mole poblano, pipián verde y chile en nogada. Tenemos postres innovadores como molten de chocolate con centro líquido de mole poblano, nuestro bizcocho de huazontle con helado de cedrón, y lo osado “taco postre” un bizcocho de origen alemán de amaranto con xoconostle, helado de caléndula y flor de calabaza, e ingredientes con bajo índice glucémico.”

[deniselucero@gmail.com](mailto:deniselucero@gmail.com) ✉





Sergio Cortés Sánchez

## Chiles en nogada



• Foto archivo de El Mural de los Poblanos

Considerado la perla de la cocina mexicana, los chiles en nogada es por lo menos el platillo emblemático de la cocina poblana. Por su textura, sabor y colorido, algunos cronistas culinarios lo asocian a la formación del estado nacional a principios del siglo XIX. Sobre su origen hay al menos dos hipótesis: la de los chiles de la pasión y la del chile imperial: la primera versión la formuló Artemio del Valle Arizpe y las creadoras de ese platillo serían dos expertas cocineras de Tehuacán que prepararon esta exquisitez para agradecer a sus respectivos novios castrenses: la otra versión es la propalada por la jerarquía católica, quien ofreció un banquete al jefe del Ejército Imperial, Agustín de Iturbide, a su paso por la capital poblana el 28 de agosto de 1821, las autoras del platillo serían las agustinas recoletas de la Orden contemplativa del convento de Santa Mónica (Martha Chapa y Alejandro Ordorica. (2005) Con sabor a Patria. Chiles en nogada para toda la temporada).

Los autores mencionados presentan un recetario de 34 preparaciones distintas de chiles en nogada, incluyendo la propia de Martha Chapa: las variaciones son notables en número de ingredientes, densidad de uso y formas de preparación: si agregamos calidad de los ingredientes y procedencia, las variaciones son aun mayores. La totalidad de ingredientes registrados en cada una de las recetas varía entre 10 y 41, siendo el promedio de 24; solo tres de estos ingredientes son autóctonos —chile, jitomate y plátano macho—, la mayoría procede de Europa, Asia y África. De 34 recetas, cinco no utilizan jitomate; las que sí lo emplean, la proporción entre carne y jitomate es menor a uno en 14 casos, igual a uno en siete y mayor a uno (más jitomate que carne) en ocho recetas. La variación entre peso de la fruta fresca y peso de la carne es aún mayor; si agregamos las especias utilizadas (algunos usan cardamomo, azafrán, comino, clavo) y el uso de líquidos (caldo, vino blanco, jerez) la diferencia esperada de sabores es más amplia.

Agosto es el mes en que las frutas frescas, los chiles poblanos y la nuez de castilla están en plenitud en Puebla y su costo es menos alto que los meses previos o posteriores. La confección clásica de los chiles en nogada es de cinco pasos: preparación del chile, relleno, capeado, nogada y presentación; el relleno y la nogada son las que registran mayores variaciones en ingredientes, proporciones y formas de preparación. Aun siendo los mismos ingredientes en número, calidad, peso y especificidad, hay notables variaciones en sabor por las formas en que se prepara el relleno: cocciones lentas o rápidas, troceado fino o tosco. Para conocer las formas en que se degustan los chiles en nogada en la capital poblana hicimos una encuesta telefónica a 399 ciudadanas residentes del municipio de Puebla, el ejercicio demoscópico se realizó entre los días 24 y 26 de agosto de 2001 y sus resultados fueron publicados en el diario *La Jornada de Oriente* en el mes de septiembre de ese año; retomamos aquí parte de esa información.

En aquella ocasión les preguntamos a las ciudadanas del municipio de Puebla si les gustaban una serie de 14 platillos; fueron cinco los que registraron aceptaciones de 93 por ciento o más (mole, pozole, tinga, chiles en nogada y cemitas); seis platillos tuvieron una aceptación entre 56 y 89 por ciento (barbacoa, rajas con crema, huazontles, mole de caderas, carne de puerco con huitlacoques y mole de chito), y tres tuvieron una aceptación entre 28 y 30 por ciento (chapulines, gusanos de maguey y escamoles). En cuanto al platillo

preferido, 40 por ciento de las ciudadanas mencionó los chiles en nogada, 25 por ciento al mole poblano, y 16 por ciento al pozole.

A la mayoría de las ciudadanas del municipio de Puebla les gustaban los chiles en nogada y decían hacerlos para degustación familiar. En cuanto a la procedencia de la receta, a 43 por ciento de las cocineras se la transmitió la madre; a 14 por ciento la abuela; a 17 por ciento otro familiar consanguíneo; a 10 por ciento un familiar político, a 7 por ciento una vecina o amiga, y 9 por ciento la adquirió por otras fuentes. En cuanto a la laboriosidad de los platillos, de cada 100 mujeres de 18 años o más que residían en Puebla y preparan la comida familiar, 67 de ellas mencionó a los chiles en nogada, 20 al mole y 13 dijeron otros guisos.

El chile poblano se cultivaba en las faldas del Popocatepetl y su producción fue importante; actualmente Puebla es la décima entidad en superficie sembrada de chile poblano, los municipios de Puebla que producen más chiles poblanos son Tehuacán, Santiago Miahuatlán, Calpan y San Martín Texmelucan. En la preparación del chile poblano para rellenarlo se usa uno de dos procedimientos: asado o frito; 69 por ciento lo asó directamente, 29 por ciento lo asó en comal y 2 por ciento lo frió (argumentaron rapidez y firmeza de piel); ya asado o frito, el chile se desvena y se le retira la semilla, la mitad de las cocineras lo lavó, la otra mitad ya no (dijeron que perdía firmeza cuando se volvía a mojar). Los chiles poblanos son bajos en capsaicina y pican menos que otros chiles, pero llegan a picar, para disminuir el picor, 23 por ciento de las ciudadanas cocineras del municipio de Puebla lo desflema, 77 por ciento, no.

57 por ciento de las cocineras utiliza carne de puerco (lomo, pierna o cabeza de lomo) para el relleno del chile, 24 por ciento prefiere la carne de res, 18 por ciento usa ambas y uno por ciento emplea otras carnes. Con relación a la cocción de la carne, 55 por ciento la fríe, 45 por ciento primero la hierve y después la pica o deshebra. En la preparación del relleno, de una lista de 12 ingredientes, los utilizados por 90 por ciento o más de las cocineras fueron la manzana, el durazno, la pera, la pasita, la almendra, la cebolla y el jitomate; el plátano fue utilizado por 85 por ciento, el ajo por 83 por ciento y 63 por ciento utilizó acitrón. En la preparación de la nogada, la mayoría de las cocineras angepopolitanas utiliza entre seis y ocho ingredientes; el rango de ingredientes utilizados va de dos a 13. Los ingredientes más utilizados en la nogada son la nuez de castilla, el azúcar, la sal, la canela, la leche, el queso (cabra, crema o panela), la crema y la almendra.

En la apropiación de los platillos influyen el presupuesto familiar, el paladar del degustador, la destreza del cocinero y la globalización de los insumos culinarios. Mejor calidad de los ingredientes no es garantía de exquisitez culinaria, pero ayuda a un producto más logrado. Cada familia tiene la receta heredada de la abuela, que a su vez la recibió de la tatarabuela, y cada receta practicada difiere entre los familiares de primer grado. La cocina permite la creatividad, la deconstrucción y la fusión, y los pueblos que tienen cultura, territorio y recursos naturales son más propicios a la diversidad culinaria, como lo son Oaxaca, Veracruz, Yucatán, Puebla y Guerrero.<sup>6</sup>



José Gabriel Ávila-Rivera

## Adelgazar **comiendo**

Siempre he desconfiado de libros de divulgación que no tengan referencias bibliográficas. Esta postura muy probablemente obedece a que durante mi formación profesional, siempre me fue requerido un sustento por escrito ante cualquier afirmación. De otra forma estaría tomado como base al empirismo que si bien, es válido para poder acercarse a la verdad, al no tomar como base el método científico, puede inducir al error en una forma relativamente frecuente. Por supuesto tampoco se puede descalificar totalmente. Muchos descubrimientos e ideas que condicionaron el avance de la civilización y progreso de la humanidad, surgieron antes de la ciencia. La forma de hacer fuego así como la invención del arco y la flecha se pueden mencionar como ejemplos.

Hace tiempo recibí como obsequio de un amigo un libro de "orinoterapia", es decir, de la búsqueda de la salud por medio de la ingestión y aplicación de la orina como elemento terapéutico. Por supuesto y por morbosa curiosidad leí las primeras páginas pero no pude avanzar pues mientras recorría la mirada por las letras y conceptos, la risa como consecuencia de la incredulidad me llenó de sorpresa, pues no pude imaginar cómo era posible que en algún lugar, circulase un libro con información de tan mala calidad. Por supuesto, hay lectores para todo y no caben críticas ante cualquier persona que, por simple curiosidad, lea.

Sin embargo, como una muestra opuesta a lo anterior, hace tiempo leí un libro que tiene como título *Las dietas engordan, comer adelgaza*, del doctor Rafael Bolio Bermúdez, médico egresado de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM 1970-1974), con especialidad en Medicina Interna, la cual cursó en el Centro Médico La Raza, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). En 1987 obtuvo el reconocimiento como Médico del Año. En 1994 llevó a cabo el Programa Salud Nutricional y Taller de Cambios de Alimentación, en el que participaron más de 5 mil trabajadores del propio IMSS, con resultados sorprendentes. En 1997 fue nombrado Vocal Normativo del Cuadro Básico de Alimentos del IMSS. En 1998 participó en la elaboración de la Norma Oficial Mexicana para el tratamiento de obesidad. Conferencista y divulgador de conocimientos sobre nutrición, escribió este libro que permite ver la ciencia de la alimentación en una forma no solamente amena, sino con una buena dosis de humor y sobre todo, con conceptos que se basan mucho en el sentido común.

El libro se divide en tres partes. La primera analiza el por qué las dietas que se orientan a bajar el consumo de calorías, no sirven y cómo, incluso, favorecen más a la obesidad. Además explica por qué se lleva a cabo el aumento de grasa corporal. Plantea que a través de la historia, sobreviviendo siempre a la escasez de alimentos, evolutivamente nos hemos visto en la necesidad de almacenar energía por medio de la grasa, que es una fuente de obtención muy efectiva. Expone que al bajar la cantidad y frecuencia de alimentos, se incrementan las vellosidades intestinales, incrementando la absorción de nutrientes. Paralelamente se reduce el consumo de grasa a nivel muscular. Se disminuye el gasto energético al modificarse la respuesta de regulación de temperatura corporal. Se sustituye el músculo por grasa, bajando la utilización de calorías y finalmente, desciende el metabolismo basal haciendo más lentas todas las funciones del cuerpo humano. Todo esto redundando en que los esquemas de alimentación que son restrictivos, desencadenan una serie de fenómenos que, lejos de condicionar una disminución sustancial del peso, establecen a la larga, un incremento en la acumulación de grasa. Contrariamente, al aumentar la frecuencia de alimentación, el organismo no se ve en la necesidad



de almacenar energía pues metabólicamente es una forma de predecir que no habrá escasez y así, no requerir un acopio de grasa.

La segunda parte presenta la forma de alimentarse en unidades de tiempo, por días y por semanas. Iniciando en una forma estricta, gradualmente se van incrementando distintas variedades de alimentos hasta llegar al punto de poder comer en una manera diversa y con pocas limitaciones, con excepción de las grasas de origen animal.

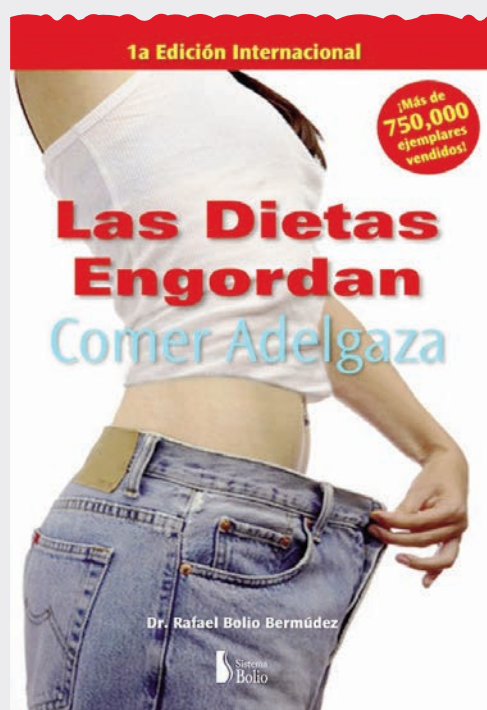
La tercera y última parte del libro muestra preguntas comunes que se pueden hacer alrededor de esta estrategia de alimentación. En lo personal, las ideas vaciadas en todo el texto son tan claras, que hacen poco probable albergar dudas.

La obesidad definitivamente se trata de una enfermedad. En el siglo pasado, la gente rica era gorda, los pobres eran flacos y las políticas en salud se orientaban a resolver los problemas de desnutrición esencialmente infantil. En este siglo, los ricos son delgados; los pobres son obesos además de desnutridos y la preocupación sanitaria es controlar los altos índices de obesidad, que dicho sea de paso, ya fue etiquetada como una epidemia global, por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año de 1998.

Aunque en una forma indistinta se usan los términos obesidad y sobrepeso, se debe entender como sobrepeso al exceso de peso corporal comparado con la talla; mientras que la obesidad se refiere a un exceso de grasa corporal.

Referirse a la obesidad como enfermedad es entender que se trata de algo difícil de controlar, con estrategias muy complejas que generalmente conducen al fracaso y que a largo plazo, producen frustración.

*Las dietas engordan, comer adelgaza* es un libro particularmente interesante que puede brindar una visión nutricional que si bien no sustituye al profesionalista, orienta muy bien en la forma de comer. De fácil adquisición, un punto débil en su valor, gira en torno a la falta de referencias bibliográficas que permitan corroborar los conceptos vertidos; sin embargo, los planteamientos presentados por el doctor Rafael Bolio tienen mucha lógica y sentido común. Considero que esto representa el mejor punto a favor para considerar que este es un muy buen libro, que en estos momentos me he puesto a releer.





# Espejos, Mocos, cucarachas...y otras pócimas curiosas

Alberto Cordero

## ESCUELA

**E**n muchos países musulmanes las escuelas son esencialmente religiosas, y se reservan para varones, que no estudian prácticamente nada de cosas como ciencias y matemáticas. Las niñas aprenden a leer y escribir en su casa.

Aunque cueste creerlo, en muchos países está permitido el maltrato físico a los alumnos. En la India, por ejemplo, aunque el castigo corporal fue prohibido por la Suprema Corte en el año 2000, sigue empleándose en muchas escuelas. Y en Malasia les pueden dar de bastonazos a los alumnos: a las chicas en la palma de la mano, a los varones en las posaderas.

En México las autoridades discuten y discuten qué tipos de alimentos se pueden vender dentro de las escuelas primarias, porque se ha producido un incremento tan grande del consumo de lo que se llama comida chatarra (dentro y fuera de las escuelas, hay que ser honestos) que los niños mexicanos ocupan el poco honroso primer lugar mundial en obesidad.

## WC

Muchos pueblos antiguos buscaron formas de resolver el problema de los excrementos, que se acumulan en cuanto las personas viven cierto tiempo en el mismo lugar. Ya los romanos tenían sistemas con agua corriente, aunque no eran como los de hoy, en los que basta con apretar un botón.

El secreto de los modernos escusados (se escribe así, con s), es que contienen agua, lo que reduce de inmediato el olor de la heces, porque impide que se dispersen demasiado los gases que transportan los olores de las cosas. Además, con el agua se desalojan las excretas, gracias a lo cual la vida moderna está relativamente libre de olores espantosos.

Desde hace años, para ahorrar agua se inventaron inodoros con dos botones, uno para descargas pequeñas, cuando haces pipí, y otro con descargas más grandes, cuando...bueno, cuando hace falta. Esta invención australiana ha tenido mucho éxito y se encuentra ya en muchos países, entre ellos, México.

## GAS

Por supuesto, por una convención internacional, el gas huele igualito en todo el mundo. Si no, ¡imagínate! Un mexicano no se daría cuenta que la estufa pierde gas en París, ni un holandés llamaría a los bomberos en Pakistán, porque sentiría un olor raro, pero no sabría de qué se trata.

Para llegar adonde la nariz humana no llega, se diseñaron equipos "olfateadores", capaces de detectar cantidades mínimas de gas, o de encontrarlo en lugares difíciles, como las fugas en el subsuelo.

Ya sabes, cuando empieces a sentir un olor como de huevos podridos, revisa todo lo que pueda estar perdiendo gas: la estufa y el calentador de agua suelen ser los principales culpables. Cierra o haz que cierren las llaves de paso y abre todas las ventanas para ventilar: ¡mejor morir de frío que explotar!

## COSQUILLAS

Los científicos se dedicaron a estudiar las cosquillas, como lo estudian todo. Y llegaron a la conclusión de que se dividen en dos clases, a las que les pusieron unos nombres de lo más impresionantes. Las provocadas por un leve movimiento sobre la piel (como cuando te camina una

\* Miret, Kirén. (2011) Espejos, Mocos, cucarachas...y otras pócimas curiosas. Prólogo de Carmen Aristegui. México Ediciones SM



hormiga por el brazo) se denominan knímesis. Y no te hacen reír. Las de matarte de risa se llaman gargalesis.

Las zonas más cosquilludas del cuerpo pueden variar de una persona a otra: axilas, ombligo, plantas de los pies. Puedes torturar a toda tu familia para hacerte un catálogo de cuál es la zona más sensible de cada uno.

Parece que solo los primates, entre los que nos contamos los seres humanos, disfrutan —o padecen— las cosquillas de la segunda variedad, las gargalesis, aunque unos experimentos con ratas están empezando a probar que también son cosquilludas.

## ESTORNUDOS

Aunque resulte raro, hay personas que sufren alergia a la luz. En cuanto se asoman a una habitación brillantemente iluminada, o se exponen a la luz del sol, empiezan a estornudar una vez tras otra.

La costumbre de decir "salud" cuando alguien estornuda es antiquísima: tiene como mil quinientos años. Se popularizó cuando empezó una epidemia de peste, y era una especie de ensalmo o bendición para evitar el contagio. También se decía "¡Jesús!", y en algunos lugares aún se conserva este hábito.

Cuando se descubrió América, se descubrió también, entre tantas otras cosas, el tabaco. Y una de las maneras de consumirlo, que pronto se puso de moda entre los elegantes era pulverizado, inhalándolo por la nariz. Eso producía un cosquilleo que, inevitablemente, llevaba a un estornudo, lo cual era muy disfrutado por las personas refinadas de Europa en el siglo XVIII.

## PEDOS

En ciertas circunstancias, como la baja presión atmosférica, a gran altitud, la producción de gases aumenta muchísimo. No te rías, pero la NASA estudia en serio el fenómeno. ¡imagínate qué tal huelen las naves espaciales!

Un médico griego de la antigüedad, al que se considera el padre de la medicina, y que se llamaba Hipócrates, dijo que "pedorrearse es fundamental para la salud". Pero si lo haces en público, no creo que ni el mismo Hipócrates te salve del oso.

Entre la larga lista de culpables de causar flatulencia están todos los cereales, con una curiosa excepción: el arroz es el único grano que no provoca gases.

Clasificación pedística  
Jaime Alfonso Sandoval

Pedos: a algunos la pura palabrita les causa risa; otros arrugan la nariz del asco. En todo caso, nadie queda indiferente ante ellos. Mi tía Chava decía: "Suenan feo, huelen peor, pero mejor afuera que adentro". Y yo creo que tenía razón: ¿alguna vez has intentado aguantarte uno? Es horrible. Si existen los pedos es porque le hacen un bien al cuerpo, y por eso, por el bien que le hacen a la humanidad, he decidido compartir una clasificación de algunos de los más populares de todos los tiempos. ¿Listos? Allá vamos.

El ninja. Es silencioso y mortal. Si estás con un grupo de amigos y alguien se avienta un ninja, jamás podrás saber quién fue. Ocasiona muchas peleas y todos dirán "Tú fuiste". He sabido de mejores amigos que dejan de hablarse por culpa de un ninja.

El inoportuno. Suena como trueno y parece que trae eco. Nunca sabes cuándo va a salir, y lo más seguro es que sea en un momento inapropiado, por ejemplo, en un elevador o en el instante en que la maestra pide silencio en el salón. Por culpa de un inoportuno muchos niños y niñas reciben feos apodos que duran toda la primaria, tipo el Mofles o el Gasoducto...

Y siguen más pedos clasificados... en "Espejos, Mocos, cucarachas".



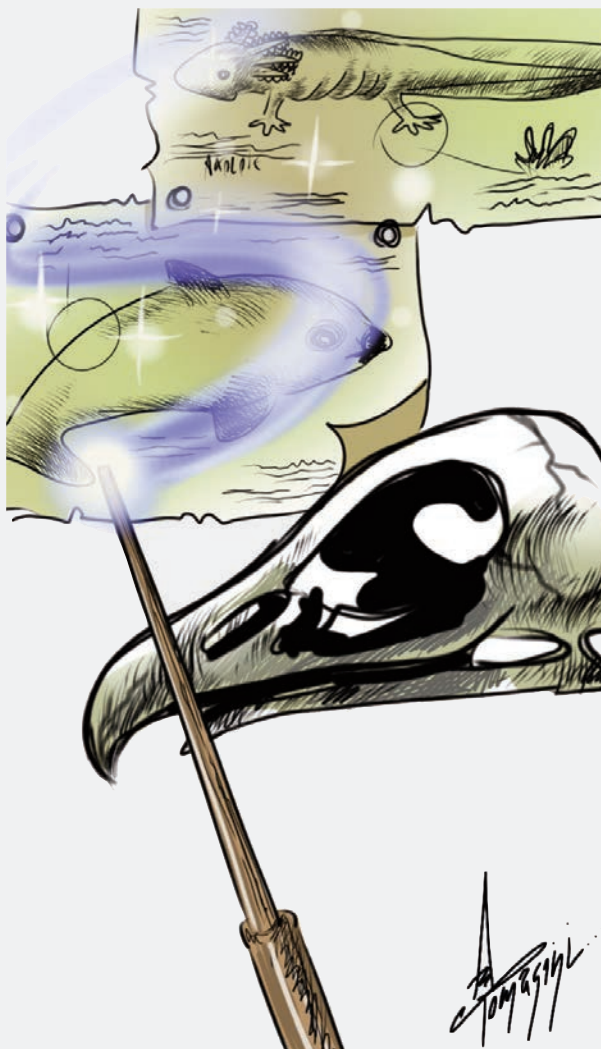
Tania Saldaña Rivermar y Constantino Villar Salazar • Ilustración: Diego Tomasini / Dibujo

## Animales mexicanos fantásticos y dónde encontrarlos

Los seguros se levantan, se abre la maleta y de manera un tanto extraña nos invade un olor a tierra mojada acompañado de ruidos raros, ruidos a los que no estamos acostumbrados; el viento que mueve las ramas de los árboles, figuras en el viento que invitan a imaginar. La lluvia no nos deja ver y los mosquitos alrededor de nuestro rostro limitan nuestra visión, en un momento, se siente una suave brizna y el calor agobiante de la selva nos hace pensar, será prudente entrar; una vez ahí, el sonido de insectos que vuelan y brincan de un lado a otro visitan nuestra ropa, inspeccionan y se van. De repente, a lo lejos, se escucha el rugir de un jaguar, una parvada despavorida vuela anunciando que en la selva húmeda está por completarse exitosamente la que quizá, para algunos, sea la actividad ecológica más sangrienta, no por eso menos interesante, la depredación. Un águila arpía abre sus alas y vuela con maestría entre los árboles, a lo lejos, muy a lo lejos, se escucha su canto, el canto de una hija de Electra lista para saquear algún nido o capturar en el aire a una cría de mono saraguato; ese canto que en la selva mexicana es cada vez más raro. El águila arpía, una de las aves de presa más grandes del mundo presentes en gran parte del continente, desde México hasta Argentina. Esta águila ha sido nombrada científicamente como *Harpia arpyja*, llega a medir hasta 105 cm de largo y llega a pesar hasta nueve kilogramos, su envergadura llega a ser hasta de dos metros, las hembras son un tercio más grandes que los machos. Los ornitólogos (personas que dedican su vida al estudio de las aves), expertos en estas excelentes aves han llegado a registrar su longevidad, reportando organismos de hasta 50 años de edad y parejas que han ocupado nidos por 45 años. Colocan dos huevos que serán incubados por 56 días. Aunque la mayor parte del tiempo permanece oculta, acechante entre la vegetación, un problema al que se enfrenta es la cacería ilegal, sumada a la acelerada pérdida de su hábitat.

Llegamos a la orilla de un río, miramos por encima de las aguas que corren río abajo y advertimos nuestro reflejo; tomamos un respiro y nos sumergimos en él. En las profundidades de algunos ríos del sur de México, allí debajo encontraremos dos ojos perfectamente redondos con suaves destellos dorados y un centro negrísimo, una boca dotada de un gran pico, el cuerpo cubierto de fango, es posible que sea confundida con una roca, grandes garras y moviendo parsimoniosamente un duro caparazón con tres quillas, vemos a una tortuga que ha sido perseguida y cazada por su carne ya que hay quienes piensan que su carne es afrodisiaca; los ríos que habita esta tortuga se encuentran contaminados, consecuencia de ello las poblaciones de esta especie han disminuido de manera alarmante y ha sido catalogada como en peligro de extinción. Esta tortuga fantástica ha sido nombrada por los herpetólogos (personas que estudian a anfibios y reptiles), como *Claudius angustatus*, y por las personas que viven cerca de los ríos que habita como *Chopontil*. En la vida silvestre es un gran depredador.

Salimos de aquellas aguas cálidas para sumergirnos en aguas un poco más frías. Es momento de evaluar si continuaremos con este recorrido, decidido, tomemos un respiro; poco a poco nos sumergimos, nos aclimatamos y despacio, pero con dificultad, abrimos los ojos, la visibilidad es poca, estamos a punto de mirar a los ojos a un monstruo, gran depredador, temido por algunos habitantes; con dedos tan singulares que da miedo su gran parecido con los humanos, sirena de ojos aperlados, salamandra, piel lisa y branquias externas, 30 centímetros de longitud del hocico a la cola y cuerpo robusto, con una capacidad única de regeneración y una sonrisa que esconde esa monstruosidad, es el ajolote, un anfibio único en el planeta que con 17 y una por describir, especies habita en ríos, lagos y lagunas de México. Al fin, una bocanada de aire advierte su presencia, la superficie del agua calma y la baja tasa poblacional nos indica que cada vez son más raros estos curiosos organismos. Ahora



sabemos que los monstruos también pueden desaparecer.

En los mares mexicanos habitan animales fantásticos y muy raros, de dientes largos o cortos, ojos pequeños dispuestos encima de la cabeza. Las hembras pueden reproducirse de una manera verdaderamente particular; los expertos lo han llamado: Partenogénesis, la cual es un tipo de clonación; en esta, las hembras engendrarán hembras. En aguas nacionales habitan dos especies de tiburones sierra, de las cinco que habitan el planeta, que en realidad son más unas rayas que tiburones pero por su forma les han llamado así; las especies mexicanas pertenecen al género *Pristis*, se encuentran en gran peligro de desaparecer; de estos peces poco se sabe, ya que su población ha sido diezmada desde hace unos 30 años; estudios recientes mencionan *P. pectinata* es una de las especies más amenazadas y de preocupación a nivel mundial. Ahora trasladémonos a las calmas aguas del mar de Cortés, saca la cabeza, respira profundamente y sumérgete nuevamente; hemos llegado al delta del río Colorado, lugar en que habitan las últimas 30 vaquitas marinas, son uno de los cetáceos más pequeños del mundo, llegan a pesar hasta 50 kilogramos y miden hasta 1.4 metros, son de color grisáceo en la parte superior y blanco en la parte ventral.

Un ruido interrumpe nuestro viaje; abre lentamente los ojos, fija la mirada un momento en el horizonte, los animales fantásticos que visitamos son reales; viven en México y hay muchos más por conocer. ¿Estás listo para una aventura más? Cierra la maleta, respira y da vuelta a la página de este suplemento. s

[traslashuellasdelanaturaleza@hotmail.com](mailto:traslashuellasdelanaturaleza@hotmail.com) ✉

f Tras las huellas

@helaheloderma



POSGRADO:

MAESTRÍA EN CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS BIOMÉDICAS

Examen de admisión

12 de julio o 9 de agosto a las 11:00 a.m.

INFORMES:

Correo: [admisiones@inaoep.mx](mailto:admisiones@inaoep.mx)

Teléfono: 01 (222) 266-31-00, ext. 3503 / 3504

Web: <http://yolotli.inaoep.mx/biomedicina/>

Representante del Claustro Académico

Dr. Carlos Alberto Reyes García

Correo: [kargaxxi@inaoep.mx](mailto:kargaxxi@inaoep.mx)

Teléfono: 266-31-00, ext. 8315

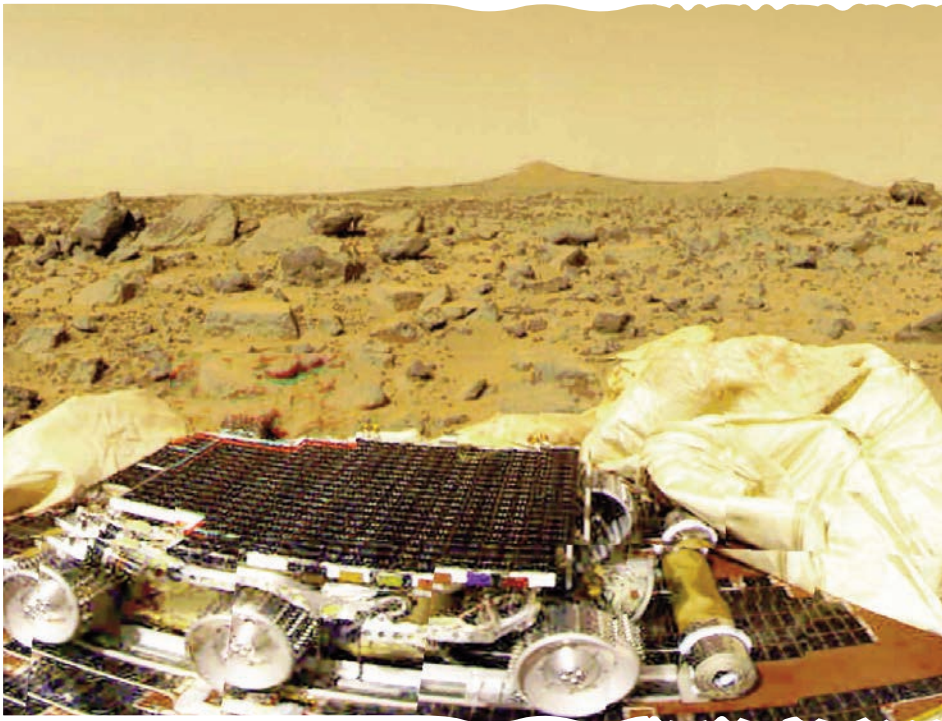
Dirección:

Luis Enrique Erro #1, Tonantzintla, Puebla, México. C.P. 72840





## El objeto del mes



## Marte

Este mes hemos elegido a Marte a pesar de que el 27 de julio estará en conjunción, es decir, que desde la Tierra el planeta estará en la misma dirección que el Sol, sin embargo, hace 20 años, el 4 de julio de 1997, la misión Mars Pathfinder se posó sobre la superficie del planeta rojo después de una complicada secuencia de aterrizaje.

La imagen que mostramos, en realidad un mosaico de imágenes, de la superficie marciana, fue transmitida poco después de que la Pathfinder restableció comunicación con la Tierra. Podemos observar las colinas marcianas y un cielo polvoriento, y rojizo. Más de 16 mil 500 imágenes fueron enviadas por la sonda espacial y 550 por un rover robótico. ☞

Imagen: [https://apod.nasa.gov/apod/image/9707/mars1\\_pathfinder\\_big.jpg](https://apod.nasa.gov/apod/image/9707/mars1_pathfinder_big.jpg)  
Crédito: IMP Team, JPL, NASA

**CELESTRON**  
LÍDER MUNDIAL EN TELESCOPIA

**CAVALRY**



Pensado para la aventura:

**BINOCULAR CAVALRY 7X50  
CON GPS, BRÚJULA DIGITAL Y RETÍCULA**

Diseñado para los navegantes, el personal militar y todas las personas que gustan de las aventuras extremas, el binocular Cavalry es ideal para actividades al aire libre y uso rudo, ya que su carcasa está protegida por un blindaje de goma que facilita el agarre y lo hace resistente a los golpes. Su color oliva ofrece camuflaje en el campo. Además, es completamente a prueba de agua y está cargado con nitrógeno para prevenir el empañamiento interno.

Este binocular ofrece características profesionales que incluyen la brújula para determinar la dirección de los objetos en relación a usted y una retícula que le permitirá determinar el tamaño y distancia de los objetos vistos.

f /CelestronMéxico

**DESCUBRE TU PASIÓN**

## Efemérides

José Ramón Valdés

**Julio 4, 09:15.** Júpiter a 2.5 grados al Sur de la Luna en la constelación de Virgo. Configuración visible desde las primeras horas de la noche hacia la parte suroeste de la esfera celeste.

**Julio 3, 20:12.** La Tierra en el afelio. Distancia heliocéntrica: 1.02 U.A.

**Julio 6, 04:29.** Luna en apogeo. Distancia geocéntrica: 405,509 km. Tamaño angular de la Luna: 29.4 minutos de arco.

**Julio 7, 03:50.** Saturno a 3.2 grados al Sur de la Luna en la constelación de Ofioco. Esta configuración será visible desde las primeras horas de la noche hacia la parte sureste de la esfera celeste.

**Julio 8.** Lluvia de meteoros Capricornidas. Actividad del 3 de julio al 15 de agosto, con el máximo el día 8 de julio. La tasa horaria es de 5 meteoros. El radiante se encuentra en la constelación de Capricornio con coordenadas AR=20h10m y DEC=-15°. A la media noche, la posición del radiante estará 36° por encima del horizonte sureste. La cercanía de la posición del radiante con la Luna llena dificultará considerablemente la observación de los meteoros.

**Julio 9, 04:08.** Luna Llena. Distancia geocéntrica: 404,398 km. Tamaño angular de la Luna: 29.6 minutos de arco.

**Julio 9, 06:41.** Plutón a 2.3 grados al Sur de la Luna en la constelación de Sagitario. Esta configuración será visible desde las primeras horas de la noche hacia la parte sureste de la esfera celeste.

**Julio 10, 04:10.** Plutón en oposición. Distancia geocéntrica: 32.35 U.A.

**Julio 13, 18:19.** Neptuno a 0.8 grados al Norte de la Luna en la constelación de Acuario. Esta configuración será visible después de la media noche hacia la parte Este de la esfera celeste.



**Calendario astronómico  
julio 2017**

Las horas están expresadas en Tiempo Universal (UT)

**Julio 16.** El cometa 217P/LINEAR alcanzará su máximo brillo con una magnitud de 12.2. Se ubicará en la constelación del Toro a 1.23 U.A. del Sol y 1.42 U.A. de la Tierra. Se verá en las últimas horas de la madrugada hacia la parte Este de la esfera celeste.

**Julio 16, 19:27.** Luna en Cuarto Menguante. Distancia geocéntrica: 375,327 km. Tamaño angular de la Luna: 31.8 minutos de arco.

**Julio 20, 11:50.** Venus a 2.7 grados al Sur de la Luna en la constelación del Toro. Configuración observable unas horas antes de la salida del Sol en el horizonte Este de la esfera celeste.

**Julio 21.** Lluvia de meteoros  $\alpha$ -Cisnidas. Alcanzará el máximo el día 21 de julio. La tasa horaria es de 5 meteoros. El radiante se encuentra en la constelación del Cisne con coordenadas AR=20h40m y DEC=+48°. A la media noche, la posición del radiante estará 48° por encima del horizonte noreste.

**Julio 21, 17:13.** Luna en perigeo. Distancia geocéntrica: 361,222 km. Tamaño angular de la Luna: 33.0 minutos de arco.

**Julio 23, 09:47.** Luna Nueva. Distancia geocéntrica: 363,544 km. Tamaño angular de la Luna: 32.8 minutos de arco.

**Julio 25, 08:50.** Mercurio a 0.8 grados al Sur de la Luna en la constelación del León. Esta configuración será difícil de observar por la cercanía del planeta con el Sol.

**Julio 27, 01:17.** Marte en conjunción con el Sol. Distancia geocéntrica 2.66 U.A.

**Julio 29.** Lluvia de meteoros  $\delta$  Acuáridas. Actividad del 15 de julio al 20 de agosto, con el máximo el día 29 de julio. La tasa horaria es de 20 meteoros. El radiante se encuentra en la constelación de Acuario con coordenadas AR=22h30m y DEC=-17°. A la media noche, la posición del radiante estará 24° por encima del horizonte sureste.

**Julio 30, 00:24.** Mercurio en su máxima elongación Este. Elongación del planeta: 27°.

**Julio 30, 15:25.** Luna en Cuarto Creciente. Distancia geocéntrica: 399,396 km. Tamaño angular de la Luna: 29.9 minutos de arco.

**Julio 31.** Lluvia de meteoros Peces Australes. Actividad del 15 de julio al 20 de agosto, con el máximo el día 31 de julio. La tasa horaria es de 5 meteoros. El radiante se encuentra en la constelación de los Peces Australes con coordenadas AR=22h40m y DEC=-30°. A la media noche, la posición del radiante estará 18° por encima del horizonte sureste.

[jvaldes@inaoep.mx](mailto:jvaldes@inaoep.mx) ✉



Raúl Mújica

## Nocua Tonahli, el Sol es mordido

Quando se eclipsa el Sol párase colorado, parece que se desasosiega o se turba el Sol, o se remece o revuelve y amarillécese mucho. Cuando esto ve la gente, luego se alborota y tómales gran temor...

Libro VII Códice Florentino

La palabra Eclipse proviene del término griego *ekleipsis* que significa faltar o desaparecer. Se produce un eclipse de Sol cuando la Luna se interpone entre el Sol y la Tierra, proyectándose sobre nuestro planeta la sombra lunar y observándose, en pleno día, que la Luna oculta a nuestro astro, ya sea de manera total o sólo parcialmente.

Aunque en su trayectoria alrededor de la Tierra, casi cada mes, la Luna está en la misma dirección que el Sol, no se produce un eclipse cada Luna Nueva, ya que el plano de la órbita está ligeramente inclinado ( $5^\circ$ ), y algunas ocasiones nuestro satélite pasa por el Norte o por el Sur del Sol.

Dependiendo de la fracción del disco solar que cubre la luna es que tenemos diferentes tipos de eclipses solares: total, anular, parcial y un eclipse poco común, llamado eclipse híbrido, ya que en partes de la trayectoria es anular y en otras es total.

Sin duda, los más espectaculares son los eclipses totales, como el del 11 de julio de 1991, que incluso fue llamado el eclipse del siglo y cuya franja de totalidad cruzó una gran parte del territorio mexicano. En estos eclipses el cielo se oscurece, las aves buscan sitio para dormir, se produce el efecto llamado anillo de diamantes, aparece la corona, y vemos las estrellas en pleno día.

Otro eclipse total famoso sucedió el 29 de mayo de 1919, ya que sirvió para probar la Teoría de la Relatividad de Einstein, comparando la posición de las estrellas durante el eclipse con su posición normal.

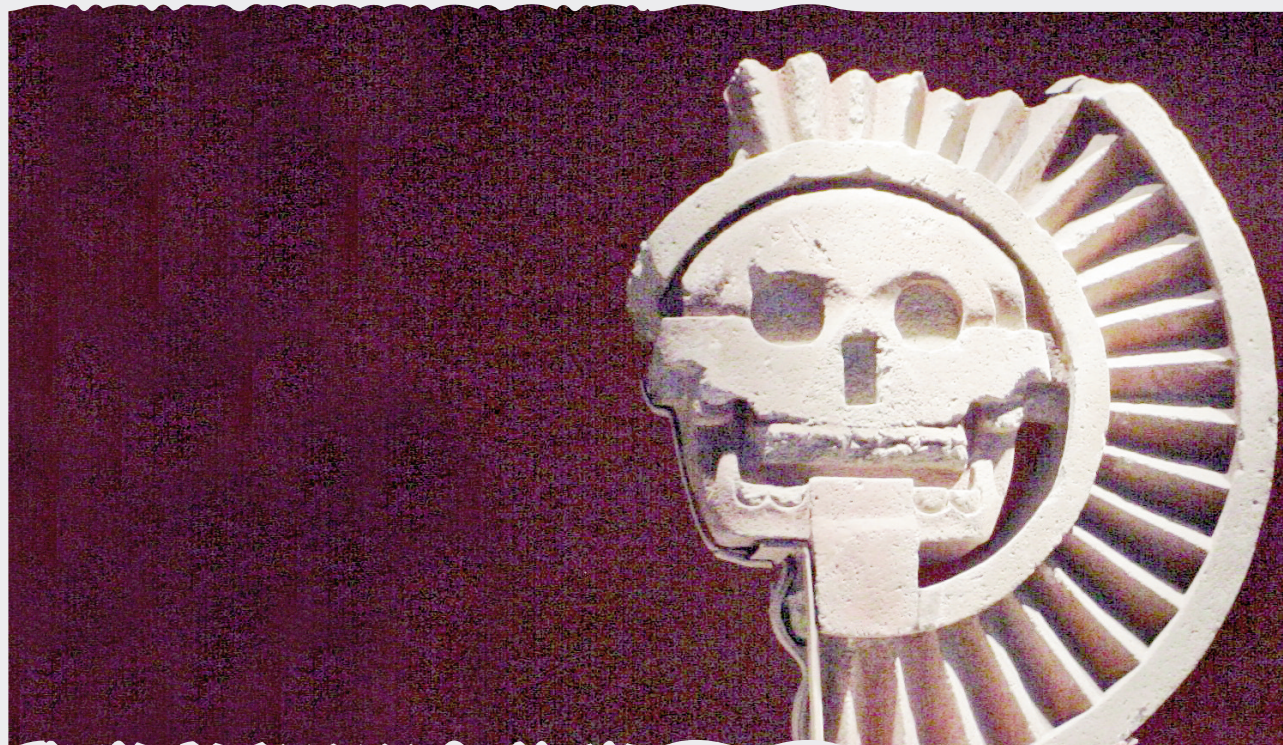
Durante mucho tiempo, y un poco todavía en la actualidad, esta desaparición momentánea del Sol, a veces se considera como un evento de mala suerte, que atrae sucesos funestos. En muchas culturas ha sido así, incluyendo México. Fray Bernardino de Sahagún, en la *Historia general de las cosas de Nueva España* describe el miedo que producían los eclipses entre los aztecas:

“Cuando el Sol comenzaba a desaparecer los débiles y los cautivos eran sacrificados para ofrecer su sangre, y en todos los templos había cantos y gritos de guerra. Se temía que el Sol muriera y el mundo quedara en tinieblas para siempre. Los demonios de la oscuridad vendrían y se comerían a los hombres. Cuando la Luna era eclipsada con su cara oscura y cenicienta las mujeres temían que sus hijos por nacer se convertirían en ratones”.

Sabemos actualmente que los eclipses no traen desgracias, las mujeres embarazadas no tendrán hijos con labio leporino, ni con ningún otro tipo de malformación. Los eclipses, como ya mencionamos, se deben a las posiciones Sol-Luna-Tierra.

Desde hace muchos años tenemos la capacidad de predecir los eclipses, y saber cuando sucedieron los anteriores, ya que podemos calcular con gran precisión las órbitas de la Tierra y de la Luna, determinando así las posiciones exactas de sus sombras para cualquier instante, y registrando los momentos en que las sombras se proyectan sobre el otro astro, generando uno de los fenómenos astronómicos más espectaculares que podemos disfrutar.

Así es como sabemos que el próximo 21 de agosto tendremos oportunidad de observar un eclipse parcial en territorio mexicano, un eclipse cuya totalidad cruzará en esta ocasión todo el territorio de Estados Unidos. Será, sin duda, uno de los más observados en la historia. Desde hace varios meses el hospedaje está agotado en todos los estados que están localizados en la franja de totalidad.



• La fotografía muestra el disco del Sol muerto de Teotihuacan, que de acuerdo con Jesús Galindo, podría indicar un eclipse de Sol. El disco de piedra fue hecho por los teotihuacanos, y su apariencia radial podría sugerir algún astro, tal vez al Sol agonizante, una visión muy peculiar, ya que la mayoría de las civilizaciones antiguas creían que el Sol era devorado por alguna otra deidad.

Llamamos magnitud del eclipse al porcentaje del diámetro del Sol que es cubierto por la Luna en el máximo. La duración del eclipse, así como su apariencia dependen de la posición geográfica de cada ciudad.

Aun cuando en México solo tendremos un eclipse parcial, es un fenómeno peculiar e interesante, por lo que en muchos estados se están preparando para la observación. En Puebla ya se está reclutando a voluntarios con telescopios y en muchos de los comités locales de la Noche de las Estrellas están preparando actividades en sus respectivas sedes.

Hay una recomendación muy importante: nunca se debe ver directamente al Sol sin la protección apropiada, a menos que haya un eclipse total, ya que el Sol queda completamente oculto. Pero mientras una parte del Sol siga siendo visible (como en los parciales) su radiación ultravioleta produce daños irreversibles a la vista.

La mejor manera de verlo es mediante proyección a través del telescopio o los binoculares sobre una pantalla blanca de cualquier tipo. Otra manera es observar las sombras bajo un árbol.

No se debe observar el Sol a través de las nubes, tampoco reflejado en el agua. Ni los cristales ahumados ni las películas veladas protegen de forma segura contra la radiación UV. Tampoco utilice gafas o lentes para el Sol (aunque sean UV PROTECTED). No utilice filtros de densidad neutra, ni polarizados.

Desde el INAOE estamos invitando a astrónomos aficionados y profesionales para que nos ayuden a mostrar el eclipse desde sitios diversos, en los que colocaremos algunos telescopios, ya que aunque estamos acostumbrados a reunirnos en un solo sitio con muchos telescopios, como lo hacemos en la Noche de las Estrellas, resulta que el día del eclipse será el primer día de clases, lo que dificultará que estudiantes se muevan a alguna sede en especial, por lo que queremos estar en parques, explanadas, atrios de iglesias, cerca de edificios públicos, cerca de escuelas y en otros puntos de tránsito o afluencia de mucho público, de tal manera que más gente tenga la oportunidad de observar este fenómeno natural tan espectacular que ha impresionado, y marcado, a todas las culturas, como la de nuestros ancestros.

En este mismo espacio informaremos sobre la lista de sitios donde estaremos colocados. No se lo pierdan.s



## agenda



**BUAP**

**El Colegio de Diseño de la Facultad de Arquitectura  
Diplomado de Actualización Profesional Disciplinar  
"3D e Interactividad Aplicada en la Realidad Virtual  
y Realidad Aumentada"**

Del 15 de junio al 14 de julio de 2017  
Correo electrónico: [diplomado3drvra@gmail.com](mailto:diplomado3drvra@gmail.com)  
Facebook: Diplomado 3D RV-RA.

**La Facultad de Artes invita al  
XXIII Seminario Latinoamericano de Educación Musical**  
Del 24 al 28 de julio de 2017 / Informes:  
[seminario-informes@fladem.info](mailto:seminario-informes@fladem.info) y en la página [www.fladem.info](http://www.fladem.info)

**La Facultad de Filosofía y Letras invita a:**

• **Segundo Congreso Nacional de Didáctica: Lectura, Escritura y Literatura**  
16, 17 y 18 de agosto de 2017  
Informes: Colegio de Lingüística y Literatura Hispánica, 3 Oriente 214, Centro / Teléfono: 2 29 55 00 ext. 5400  
Correo electrónico: [congresodidactica.yl@correo.buap.mx](mailto:congresodidactica.yl@correo.buap.mx)

• **9as Jornadas de Cultura Náhuatl y Culturas Originarias**  
16, 17 y 18 de agosto de 2017  
Recepción de propuestas: hasta el 30 de junio de 2017  
Correo electrónico: [jornadasdecultura.yl@correo.buap.mx](mailto:jornadasdecultura.yl@correo.buap.mx)

• **Doctorado en Investigación e Innovación Educativa**  
Recepción de documentos: del 4 al 29 de septiembre de 2017  
Informes: 229 55 00 ext. 3522 y 3531  
Correo electrónico: [diiie.ffyl@correo.buap.mx](mailto:diiie.ffyl@correo.buap.mx)

**2º Coloquio Internacional / 4º Nacional de Antropología y Etnografía de la Alimentación**  
Del 16 al 19 de octubre de 2017  
Informes: 2 29 55 00 ext. 5490  
Correo electrónico: [Isaura.garcia@correo.buap.mx](mailto:Isaura.garcia@correo.buap.mx)

**Coloquio Internacional e Interdisciplinario Enfermedad entre Mares y Tierras.** Facultad de Filosofía y Letras  
26 y 27 de octubre de 2017

Recepción de propuestas hasta el 15 de junio de 2017  
Correo electrónico: [erika.galicia@correo.buap.mx](mailto:erika.galicia@correo.buap.mx)



**Baños de Ciencia en Ciudad Serdán**

Centro cultural Casa de la Magnolia y San Francisco Cuautlancingo / Taller para niños de 6 a 12 años / Entrada libre  
7 de julio

**Artigos y amuletos para sueños inquietos**  
Mayeli Santamaría, Consejo Puebla de Lectura / 10:00 h y 12:00 h

**Alfabetización** Zacatlán / 7 de julio /  
Talleres, planetario nómada y velada astronómica

**Baños de Ciencia en Casa de la Ciencia**

3 Poniente 1102, Col. Centro, Atlixco.  
Taller para niños de 6 a 12 años / Entrada libre  
8 de julio / **Satélite Near**, Edgar Juárez, INAOE / 11:00 h

**Baños de Ciencia en Cuautlancingo**

Parque recreativo El Ameyal, Calle El Carmen No. 10, Col. Estrella del Mar, Cuautlancingo, Pue.  
Talleres para niños de 6 a 12 años / Entrada libre  
8 de julio  
**Eco del Big Bang**, Edgar Omar Ramos, INAOE / 11:00 h a 13:00 h

**Ciclo de conferencias en Karuso Bar**

Conferencia para todo público / Entrada libre  
13 de julio / Itziar Aretxaga, / 19:30 h

**Taller de Ciencia para Jóvenes** INAOE / 16 al 22 de julio

**Alfabetización** Honey Pahuatlán / 21 de julio  
Talleres, planetario nómada y velada astronómica

**Feria de Ciencias Colegio Los Sauces**

21 de julio / Talleres, conferencia, planetario nómada

**Taller de Ciencia para Profes**

INAOE / 23 al 29 de julio

**1er Congreso en enseñanza de ciencias exactas y competencias lingüísticas**

INAOE / 24 al 28 de julio  
Conferencias, talleres y telescopios

**La ciencia en tu escuela con la AMC**

Diplomado para maestros de primaria y secundaria  
31 de julio al 3 de agosto  
Talleres, conferencias y velada astronómica

El Instituto Nacional de Astrofísica, Óptica y Electrónica, a través del Programa Internacional de Astrofísica Avanzada Guillermo Haro invita a la **conferencia de astronomía para todo público**

## La teoría de la gran explosión y la evolución del universo

Manuel Peimbert, **Instituto de Astronomía-UNAM**

11 de julio de 2017  
18:30 horas  
Entrada libre

Capilla del Arte  
Calle 2 Norte 6, Centro, 72000  
Puebla, Pue.

Mayor información:  
[www.inaoep.mx](http://www.inaoep.mx)  
[difusion@inaoep.mx](mailto:difusion@inaoep.mx)  
Tel: 2663100 exts: 7010-7017



El mole poblano  
de guajolote es la pieza  
de resistencia en nuestra cocina,  
la piedra de toque del guisar y del comer,  
y negarse al mole casi puede identificarse  
con una traición a la patria.

Alfonso Reyes · Escritor



**Épsilon**

Jaime Cid



**UDLAP**

