



madre tierra
Baluartes Mexicanos

A woman in traditional Mexican attire, including a colorful embroidered blouse and a red skirt, is harvesting corn in a field. She is holding a large ear of corn up to her face, looking at it with a smile. A young child is standing next to her, also looking at the corn. The background is a dense field of tall corn stalks.

introducción

Baluartes Mexicanos

Es un orgullo para Puebla, México ser sede del Quinto Congreso Internacional Slowfood y poder compartir con el mundo entero el multicolor, la tradición y sabor de su riqueza gastronómica que conforma un verdadero placer al reunir identidad, creencias, costumbres y unidad familiar; siempre con la responsabilidad del respeto a la biodiversidad y al medio ambiente, a la conservación de cocinas indígenas y populares, de cultivos autóctonos, especies vegetales y animales.

A través de estas páginas lo llevaremos en un breve recorrido por diez ingredientes "Baluartes" de la cocina tradicional, algunos de ellos originarios de México como la Chía, el Chile Poblano y el Maíz definidos por sus usos y tradiciones locales; productos ligados a la memoria y a la identidad de regiones de nuestra Puebla.

madre tierra

GRACIAS

Brindamos un reconocimiento especial a las organizaciones de productores que colaboraron en dicha publicación.

Chiapixtli S.P.R. de R.L.

Sociedad Cooperativa Agropecuaria Regional "Tosepan Titataniske"

Integradora Agroindustrial de Chiautla de Tapia S.A de C.V.

Grupo de productores de maíz de color de San Miguel Canoa

PULMEX

Sociedad de Productores Agave del Sur S.P.R. de R.L.

Consejo Poblano de Tuna Nopal A.C.

Asociación de productores de Chile Poblano de Juárez Coronaco, S.S.S.



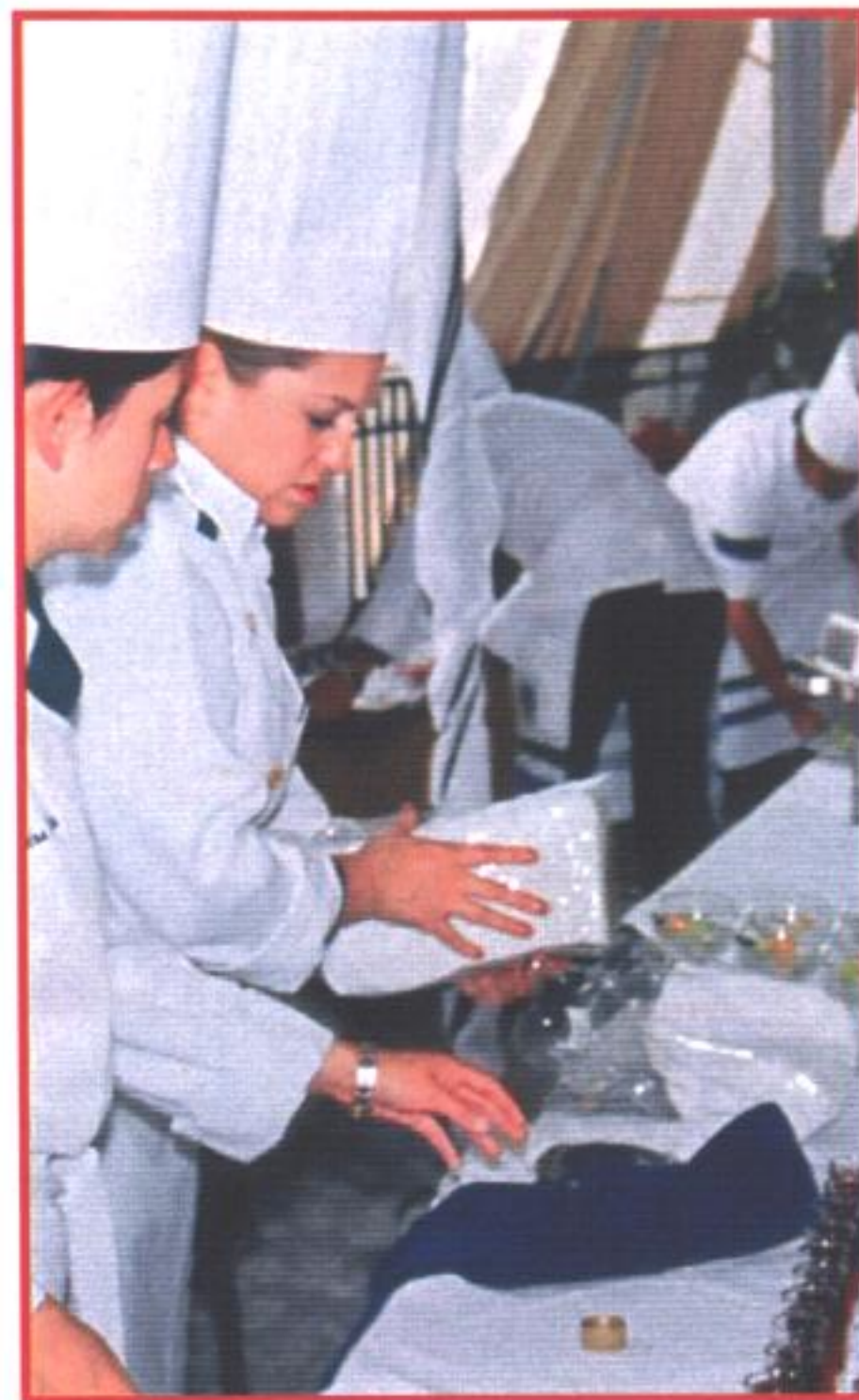
madre tierra

RECETA CON JAMAICA

*Tacos de jamaica con queso de cabra y roquefort
acompañados de salsa cut.*

Ingredientes:

- | | |
|----------------------|-------|
| * Jamaica | 50 gr |
| * Aceite vegetal | 300ml |
| * Cebolla Morada | 300gr |
| * Vino tinto | 1lt |
| * Pimienta negra | 10gr |
| * Hoja de laurel | 10gr |
| * Tomillo fresco | 10gr |
| * Azúcar blanca | 200gr |
| * Quesos de cabra | 250gr |
| * Queso roquefort | 150gr |
| * Tortilla de harina | 1 paq |
| * Chile Habanero | 50gr |
| * Cebolla Blanca | 50gr |
| * Limón | 200gr |
| * Aceite Vegetal | 300ml |



madre tierra

Baluartes Mexicanos

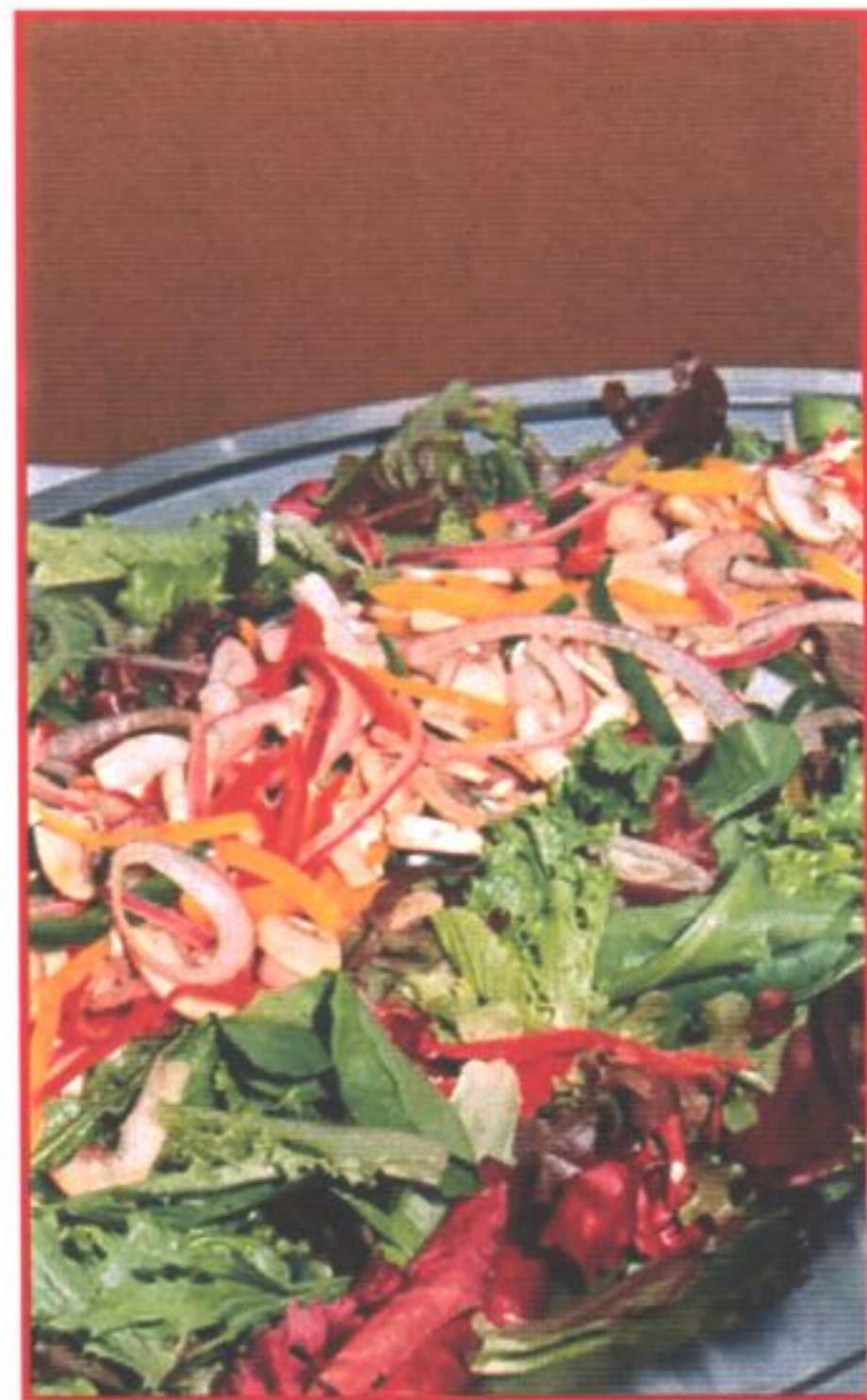
Utensilios:

- * Tabla para picar
- * Cuchillo Chef
- * Sartén

Procedimiento:

Cortar la cebolla en julianas, saltear la cebolla, agregar la flor de jamaica hidratada, agregar vino tinto, laurel, pimienta, tomillo y azúcar. Dejar reducir hasta secar y rectificar la acidez. Por ultimo se calientan las tortillas, se agrega el queso y se coloca el relleno de jamaica, posteriormente se corta en diagonales para decorar el plato y servir con salsa de chile habanero.

Fuente: Instituto Culinario de México A.C.



RECETAS:

CURADO DE PULQUE

Los curados de pulque se elaboran todos a partir del pulque blanco al que se le añaden semillas, vegetales, frutos, cereales, piloncillo o azúcar brava de caña, etc.

Ingredientes:

1 litro pulque de primera
1/2 taza leche condensada.

Para el curado de apio

3 tallos de apio

Para el curado de avena

1/2 taza hojuelas

Para el curado de fresa

1/2 taza fresa

Para el curado de nuez

1/4 taza nuez

Elaboración:

Se licua 1 taza de pulque con cualquiera de los ingredientes que quieras y leche condensada. Cuela y mezcla con el resto del pulque, después enfríalo y le puedes espolvorear canela. Sírvelo en una jícara

Para algunos sabores se le puede agregar leche nestle o helado del sabor del curado.



Recetas:

CREMA DE CHILE POBLANO

Ingredientes:

6 Chiles poblanos

1/2 Cebolla en trozos

2 Dientes de ajo

300 Gr. queso manchego rayado

2 Cuch. Consome

1 Lt. de leche

1 Cuhc. de aceite

100 Gr. panela en cuadritos (opcional).

Preparado: En una saten con aceite caliente, acitrone la cebolla y el ajo. Agregue los chiles, reserve uno para adornar. Sasone con el consome. Licue todo, con la leche y el queso. Pongalo afuego lento 3 min. Sirva bien caliente. El chile corestante cortelo en tiras y agreguelo a la crema. Sirva con trocitos de pan.



Agradecemos a PACIUGO y Fundación Produce Puebla A. C.
Por su apoyo y colaboración en la realización de esta publicación.

PACIUGO



ITALIAN GELATO RENAISSANCE

Paciugo is a "gelateria artigianale," established by the Ginatta family, emigrated from Italy in 2000. Paciugo Gelato is hand-made daily according to traditional recipes from Torino, Italy. Only the finest ingredients are used to produce Paciugo, including fresh fruit, pasteurized homogenized milk and the highest quality chocolate and nuts. Paciugo Gelato, which is typically 70% lower in fat than American ice cream, is offered in a variety of 32 or more flavors chosen from over 200 recipes. Paciugo also offers cappuccino and espresso, prepared with our Paciugo Gran Miscela, a 100% Arabica, fair trade and all natural blend that pairs very well with our gelati. Please visit www.paciugo.com

Paciugo gelateria artigianale. Gelato hand-made daily with superlative ingredients.

The Ginatta family emigrated from Italy to the USA in 2000.



FUPPUE

ENLACE INNOVACIÓN PROGRESO

LA FUNDACIÓN PRODUCE PUEBLA, A.C., es un organismo de productores agropecuarios que INVIERTE EN INVESTIGACIÓN Y TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA buscando OFRECER ALIMENTOS de buena calidad que combinen el rescate y conservación de recursos fitogenéticos (como: maíz, chía, vainilla, amaranto) con los avances de la tecnología sin olvidar la conservación del medio ambiente, a favor del consumidor final.

[Www.fuppue.org.mx](http://www.fuppue.org.mx)

madre tierra

www.slowfood.com

Fundación Produce Puebla, A. C. & Slow Food & PACIUGO

