



1

LOS NANCHES



2

LAS GRANADILLAS



3

EL MOLE VERDE



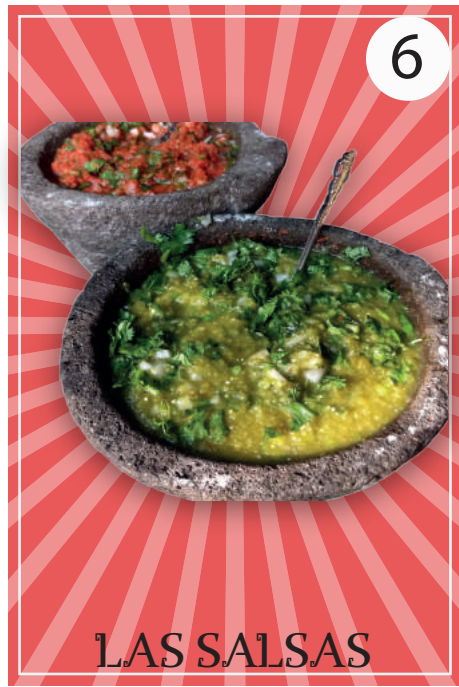
4

EL TOMATE VERDE



5

EL POLLO
ENCACAHUATADO



6

LAS SALSAS



7

LA VERDOLAGA



8

LA QUESADILLA
DEHUITLACOCHÉ



9

LA CHIRIMOYA



10

LOS HONGOS
EN SALSA



11

LAS CALABAZAS



12

LOS TLACOYOS



13

LA FLOR DE
CALABAZA



14

LOS CHAPULINES



15

EL CAPUTAMAL



16

EL MOLE





Los nanches

(Byrsonima crassifolia)

El nanche o nance es un fruto de color amarillo con un hueso duro y redondo que se consume cuando está maduro, es de sabor agridulce y tiene un aroma fuerte. Es un fruto de temporada y comúnmente se consume al natural, sin embargo, también se pueden transformar en helado, mermeladas, jaleas y hasta licores.

Las granadillas

(Passiflora ligularis)

La planta que da este fruto es una enredadera nativa de América del Sur; la cáscara es lisa, de un color anaranjado y bastante gruesa. La pulpa se conforma de semillas con un tono oscuro, cubiertas con una masa jugosa, cristalina, transparente y de textura gelatinosa que es comestible. Desprenden un aroma agradable y cuando están maduras tienen un sabor dulce.

El mole verde

Es un platillo que se prepara desde el México prehispánico, que se preparaba como ofrenda para los dioses. Son infaltables en esta receta, las pepitas o semillas de calabaza y diferentes chiles verdes que le dan esta tonalidad tan característica, aunque con el paso de los años las recetas se han diversificado.

El tomate verde

(Physalis philadelphica)

Es una especie originaria de México, perteneciente a la familia "Solanáceas". El consumo de tomate verde se ha generalizado en la mayor parte del país por su uso en distintos platillos, y sobre todo, para la elaboración de salsas picantes que dan ese toque de sabor a los alimentos.

El pollo encacahuatado

El encacahuatado es un plato típico de México que consiste en una salsa espesa de cacahuates con jitomate, chile seco, ajonjolí, todo molido y frito, y con ella se bañan piezas de carne que puede ser pollo, puerco o res.

Las salsas

Es una salsa a mano usando el mortero de piedra de basalto mexicano llamado "Molcajete". Hoy en día, se utiliza más que todo, las licuadoras o procesadores de alimentos para hacer estas salsas, pero una salsa hecha en el molcajete siempre tendrá un lugar especial en la cocina mexicana.

La verdolaga

(Portulaca oleracea)

Se trata de un quelite económico, nutritivo y de uso cotidiano en la gastronomía mexicana. A pesar de que en muchos lugares es considerada una maleza, en nuestro país tiene una alta demanda por su versatilidad, pueden consumirse crudas o cocidas, en ensaladas, sopas y guisados.

La quesadilla de huitlacoche

El huitlacoche es un hongo que crece en la mazorca del maíz. En México, el huitlacoche no sólo es comestible, con el tiempo se ha convertido en un ingrediente muy sofisticado y es considerado como producto gourmet.

La chirimoya

(Annona cherimola)

Es considerada una de las frutas tropicales más apreciadas dentro del género. Los frutos de anonáceas, entre ellos la chirimoya, presentan altas cualidades organolépticas, digestivas, nutritivas y es apreciada por sus propiedades medicinales e industriales.

Los hongos en salsa

Es un platillo típico de México que se deriva de una salsa de tomates rojos, especias y hongos de temporada que varían considerablemente dependiendo de la región donde se cosechen.

Las calabazas

La calabaza es una baya de cáscara dura. Es el fruto de las cucurbitáceas y es un fruto de tipo pepónide. Algunos autores también incluyen a los frutos del género Lagenaria, y a los frutos de las plantas de la familia de las bignoniáceas, como los "árboles de calabazas."

Los tlacoyos

Son un platillo de la gastronomía típica mexicana que consiste en una tortilla gruesa ovalada y larga, preparada con masa de maíz, sobre la cual se coloca, a manera de complemento, una mezcla de ingredientes como nopales, queso, salsa con chile y cebolla.

La flor de calabaza

(Flor de ahuyama)

La flor de ahuyama, ayote, calabaza, pipián, zapallo...etc. es una flor considerada como alimento en muchas culturas del mundo. Es comestible al igual que su fruto, las semillas y los tallos tiernos.

Los chapulines

Las patas traseras son típicamente largas y fuertes, apropiadas para saltar. Tienen dos pares de alas, solo las traseras son membranosas y les permiten volar, mientras que las delanteras son coriáceas y no son útiles en el vuelo. Las hembras son de mayor tamaño que los machos.

El caputamal

Tamal elaborado con masa de maíz mezclada con capulines cocidos, azúcar y canela. Se envuelve en hoja de maíz y se cuece al vapor. Se acostumbra preparar en el centro del país. Conocido también como calpultamal o capultamal.

El mole

Uno de los platillos más representativos de la gastronomía mexicana, cuyo origen nos remonta a la época prehispánica. Se acostumbra prepararlo durante días festivos, celebraciones especiales o días cotidianos. Es un platillo único hecho a base de una gran variedad de chiles y especias.







Los cacahuates

(Arachis hypogaea)

Es una legumbre (como el frijol, la lenteja o el chícharo) y la variedad de formas para consumirlo es muy amplia, puede consumirse en al natural, cocidos o tostados, también pueden ser procesados para crear harinas, aceite, mantequilla o crema de cacahuete, entre mucho más.

Las tortilla

La tortilla de maíz es un alimento icónico de la gastronomía mexicana, elaborado con maíz nixtamalizado, que se muele, se hace masa, y se cuece en comal. Es una preparación de origen precolombino y actualmente se considera un alimento básico en muchos países americanos, destacando México.

Los guajes

(Leucaena leucocephala)

Es un árbol originario de México, cuyas vainas contienen semillas comestibles con alto valor nutricional por su contenido de proteínas, fibra y antioxidantes. Estas se consumen crudas, cocidas, molidas o tostadas en diversas recetas mexicanas, principalmente en salsas o moles, formando parte de nuestra identidad cultural.

El arroz rojo

El arroz es un cereal consumido en casi todo el mundo desde tiempos remotos y es uno de los alimentos básicos en la dieta de la humanidad. En la cocina mexicana existen diferentes variaciones en su preparación, una de las más comunes consiste en arroz preparado en una salsa de jitomate sazonado. Generalmente no se consume como plato único sino como acompañamiento de otros platos.

El agua de jamaica

El agua de Jamaica es una infusión de flores de jamaica que se bebe comúnmente en México. Es una bebida muy refrescante cuando se sirve fría, aunque dentro de su versatilidad también se prepara en bebidas calientes. Se le atribuyen propiedades benéficas relacionadas con procesos digestivos y diuréticos.

El tamal de pescado

Tamal viene del náhuatl *tamalli* que significa "envuelto", de manera general la receta consiste en envolver el pescado, se sazona y es bañado con salsa (puede ser roja o verde) en una hoja de totemoxtle (la hoja del maíz, que también se usa para los tamales clásicos) y asarla a fuego lento en un comal.

EL tamal

El tamal es un alimento de origen mesoamericano preparado generalmente a base de masa de maíz o de arroz rellena de diferentes fuentes de proteína animal (pollo, res, puerco), vegetarianos, dulces con sabores frutales y diferentes tipos de salsas.

El guasmole

También conocido como Huaxmole un platillo tradicional de carne de chivo o borrego de la región centro de México y se preparan generalmente en alguna festividad importante.

Las flores silvestres

Una flor silvestre es una flor que crece en la naturaleza, lo que significa que no se sembró ni se plantó intencionalmente. Tradicionalmente, han estado presentes en la mesa de los mexicanos desde tiempos prehispánicos.

Los chiles

Desde las culturas mesoamericanas hasta nuestros días, los chiles en nuestro país, han sido relevantes en la alimentación, como un ingrediente y condimento versátil que se ha convertido en un símbolo cultural de la gastronomía mexicana.

La sopa de hongos

Es un plato típico en el centro de México, incluido Morelos. Uno de los hongos más comunes y utilizados para su preparación son las setas; sin embargo, en nuestra entidad existe una gran riqueza de especies de hongos con las cuales se puede preparar este platillo.

El frijol chino

Es una especie de la familia de las fabáceas. Destaca por su gran sabor y valor nutricional. Tradicionalmente en Morelos se utiliza para la preparación de tamales, tlacoyos. Es una especie muy susceptible a los agroquímicos por lo cual su cultivo se a visto desminuido frente a otras variedades de frijoles.

El chayote

Es una hortaliza carnosa, jugosa, con sabor tenue, tienen una forma ovalada y es generalmente de color verde en diferentes tonos. Se consumen horneados o hervidos generalmente y es ampliamente utilizado en guisos, caldos y todo tipo de preparaciones.

El chile poblano

El chile poblano o chile ancho es una variedad del chile *Capsicum annum*. Es muy apreciado en la gastronomía mexicana, donde se usa en todo tipo de recetas, como en los populares chiles rellenos.

El epazote

(Dysphania ambrosioides)

Es una hierba aromática, utilizada para una gran variedad de platillos (desde chilaquiles hasta caldos y sopas), con un olor muy característico que le brinda a la comida un sabor profundo y muy aromático, además tiene propiedades para el uso medicinal.

El zapote negro

(Diospyros nigra)

Es una fruta de color verde en el exterior, pero con una pulpa oscura en su interior. A simple vista puede desconcertar por el color de su pulpa, pero en realidad, es un fruto dulce y de textura cremosa, con una consistencia parecida a la del mousse de chocolate.







El amaranto

Se trata de un cereal, considerado como un superalimento que aporta gran cantidad de aminoácidos, proteínas y vitaminas. Se consume en su forma reventada para mejorar su sabor y hacerla más digerible. La presentación más común en que lo consumimos es en “alegrías”, aunque se pueden preparar un sin fin de recetas con este alimento.

La jamaica

(Hibiscus sabdariffa)

La flor o cáliz de jamaica es, como su nombre lo indica, la flor de la planta arbustiva (*Hibiscus sabdariffa* L.). La forma más común de consumirla, es a través de bebidas, como la tradicional agua de sabor e infusiones o tés. Sin embargo, han surgido nuevas formas de prepararla, en guisos o dulces (como mermeladas y ates).

El nopal

(Opuntia ficus-indica)

Los nopales pertenecen al género *Opuntia*, de la familia de las Cactáceas. Existen más de 200 especies de este género; sin embargo, solamente alrededor de 10 especies son utilizadas por el hombre. Es un alimento importante para diversas culturas mesoamericanas y particularmente para México; es muy versátil y puede consumirse desde fresco o al natural, hasta asado y como elemento de platillos muy elaborados.

El elote

Mazorca tierna de maíz, que se consume, cocida o asada, como alimento en México y otros países de América Central. Al interior de nuestro país, es típico comer el elote solo con sal, limón y algo de picante, sin embargo, también es muy normal la versión que incluye con mayonesa y queso o consumirlos en esquites.

El maguey

Se trata de una planta que ha sido aprovechada desde tiempos prehispánicos, para la obtención de pulque, aguamiel, miel de agave, fibras textiles, agujas para tejer (espinas de la parte lateral de las hojas) y alimentos que son parte de la planta, además de otros comestibles que no forman parte de ella, como los gusanos de maguey y los chinicuilés.

El guamuchil

(Pithecellobium dulce)

Es un árbol nativo de México de la familia de las leguminosas. Este fruto es muy estimado por la gente del campo durante la temporada de mayo y junio. Se comen al natural y cuando están bien maduros, un indicativo de su madurez es cuando las vainas revientan y queda al descubierto la semilla negra de su interior.

La pepita de calabaza

La pepita de calabaza es la semilla comestible del fruto de algunas especies del género *Cucurbita* de la familia *Cucurbitaceae* que ha sido desecada. Hoy en día la pepita se usa para preparar diversos platillos típicos, como el pipián. La forma más común de encontrarlas es tostadas, con o sin su cascarilla.

El maíz cacahuazintle

Es la variedad que se utiliza para preparar el pozole y para diversos guisos. Se llama cacahuazintle por su parecido al cacao, entra dentro del grupo de los maíces palomeros, por su característica y peculiar forma de “explotar” o abrir como flor. También se puede nixtamalizar para tortillas, tamales y atoles. Si se pone a secar, se puede usar en pinole: para galletas, pastas, pan y bebidas.

El maíz azul

Su coloración proviene de las antocianinas, al igual que en el caso de las moras azules, el betabel, la col morada y otros alimentos azulados; esta variedad es conocida por su alto contenido de antioxidantes. Con su sabor terroso y llamativa tonalidad, el maíz azul es uno de los favoritos para hacer tortillas y antojitos como tlacoyos o gorditas.

El frijol vaquita

Frijol pinto o vaquita: Este frijol tiene manchitas en su corteza, de ahí el nombre con el que se le conoce. No es tan suave como el flor de mayo o el peruano pero tampoco es duro como el negro. Ideal cuando se necesita la semilla entera, que el guiso no se bata, por ejemplo en los arroces.

El maíz pepitilla

Es una de las variedades de maíz criollo más peculiares que tenemos en México. Se caracterizan por su forma cónica y un olote delgado con granos alargados y puntiagudos. Se cultivan en Morelos, Puebla y algunas zonas de Guerrero.

EL mamey

Este fruto se distingue por su forma ovalada, cáscara delgada con textura áspera de color café claro y su pulpa de color salmón con un sabor dulce. Su nombre en náhuatl es “tetzontzapoti”, que significa zapote color de tezontle, por su color rojo similar a esta piedra que era utilizada para la construcción. La pulpa, se puede consumir directamente de la fruta, pero también es muy utilizada para preparar licuados, nieves y postres.

