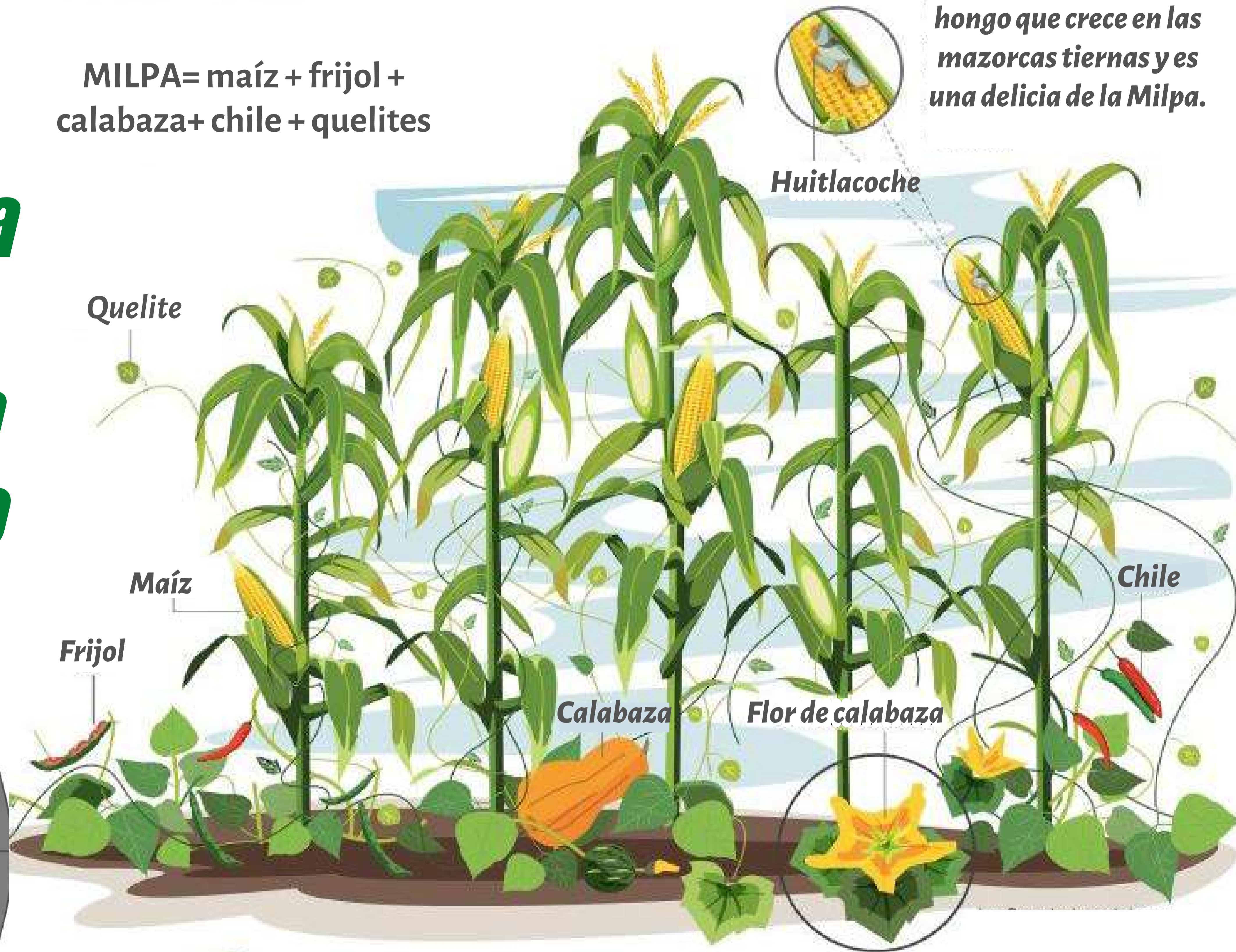
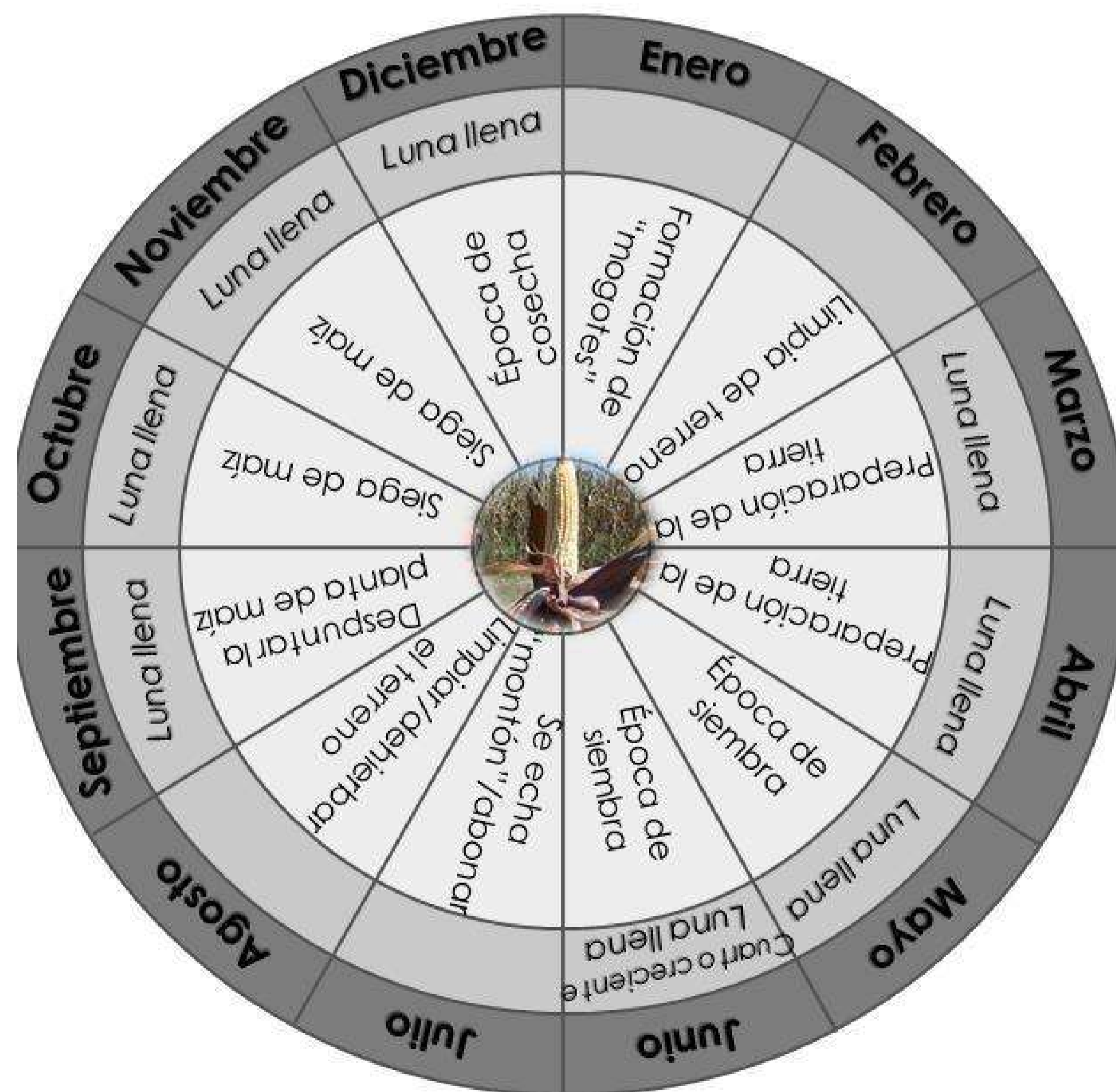


# La rotación de cultivos en la Milpa mantiene la fertilidad del terreno y evita la erosión del suelo

MILPA= maíz + frijol + calabaza+ chile + quelites

El huitlacoche es un hongo que crece en las mazorcas tiernas y es una delicia de la Milpa.

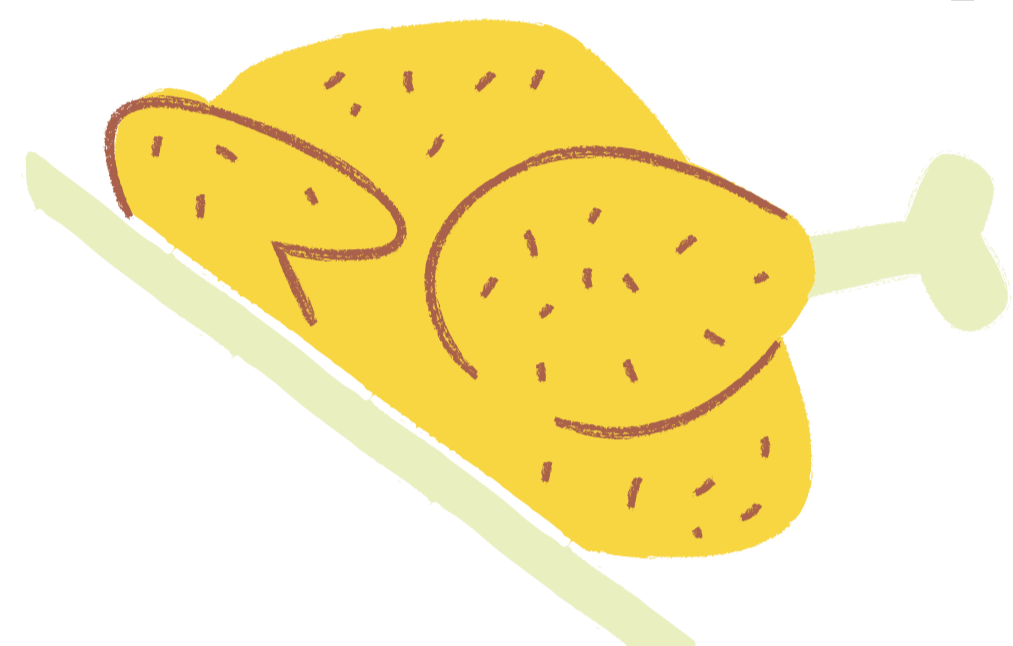


# REGALOS DEL MUNDO A MÉXICO



Módulo 7. Cocina mexicana  
Elaboró: Elisa Moreno

**La llegada del trigo a México, por los españoles, nos ha permitido un sin fin de platillos. Que decir de todos los panes de dulce que encontramos hoy en día.**



**Como pensar en un pico de gallo sin la cebolla, traída por los españoles como herencia árabe.**



**La flor de jamaica y el tamarindo son regalos de los africanos y ahora no podemos pensar en aguas frescas y dulces sin ellos.**



**El maravilloso acento del cilantro, se lo debemos a la zona del Mediterráneo y a la llegada de los españoles a nuestro país.**



**Un rico taco de carnitas o una tinga, no serían posibles de no contar con la carne de res, cerdo y pollo; todos traídos por los españoles.**



**Como no mencionar el gusto mexicano por el limón, en unos tacos, un pozole o un elote asado; demos gracias a Filipinas**



## Baja California Norte

Es un referente de gastronomía en México por la gran diversidad de culturas que convergen en el territorio, así como las cualidades climáticas que han permitido el cultivo de uva.

### Ingredientes

- Dátiles
- Aceite de oliva
- Fresas
- Frambuesas
- Langosta
- Camarón
- Atún de granja
- Almeja chocolata
- Calamar
- Pulpo

### Platillos

- Tacos estilo Ensenada
- Langosta Themidor
- Langosta con mantequilla, arroz, frijoles y tortillas de harina
- Ensalada César
- Comida china
- Cerveza
- Vino

## Sonora

Es un estado que se caracteriza por la gran calidad en sus cortes.

### Ingredientes

- Carne de res
- Harina de trigo
- Arroz
- Canela
- Ajonjolí
- Nuez
- Almendra

### Platillos

- Coyotas
- Asados a la leña variedad de cortes, en especial: Rib eye, Tomahawk y Porterhouse
- Chimichangas



## Chihuahua

Por su situación geográfica sus habitantes encontraron en la deshidratación, una forma de preservar sus alimentos

### Platillos

- Puchero
- Tamal de carne de res y orégano
- Chimichangas

### Ingredientes

- Elotes frescos secos
- Chicales o chacales
- Chiles pasados
- Arrachera
- Quesos menonitas



## Baja California Sur

Al encontrarse entre mares podemos encontrar gran cantidad de frutos del mar.

### Ingredientes

- Sardinas
- Langosta
- Ostión
- Huachinango
- Jurel
- Mantarraya
- Flores de damiana
- Orégano

### Platillos

- Tacos de aserrín
- Langosta con mantequilla
- Licor de damiana
- Tortillas de harina



## Sinaloa

Su privilegiada ubicación geográfica permite contar con zonas de cultivo y frutos del mar con un sabor único.

### Ingredientes

- Camarón, pargo
- Trigo, avena
- Chiltepin, naranjas
- Frijol, Maíz
- Garbanzo, maíz
- Tomate, mamey

### Platillos

- Aguachile
- Chilorio
- Tamales barbones
- Chiles rellenos de jaiba
- Tacos gobernador
- Tejuinos y cebada
- Chimichangas

## Durango

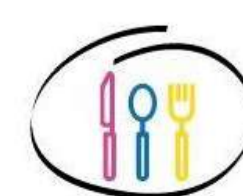
Es un territorio árido, habitado por pueblos uicholes, tarahumaras y tepeguantes. Utilizan la deshidratación para poder transportar y conservar los alimentos por mayor tiempo.

### Platillos

- Caldillo de machaca o duranguense
- Tamales de pollo con aceitunas.
- Enchiladas con salsa de almendra y cacahuete
- enchiladas con salsa chiapaneca
- Bocaditos de nuez
- Mezcal y licores de frutas

### Ingredientes

- Carnes
- Chiles secos
- Huevo
- Frijol
- Queso añejo
- Higo, chabacano, manzana y pera deshidratados.
- Nuez



## Coahuila

En este estado encontramos los primeros viñedos del nuevo mundo, gracias a la llegada de los jesuitas. Casa Madero fue de las primeras haciendas vinícolas en el país y sigue vigente hasta nuestros días.

### Ingredientes

- Chile guajillo
- Chile cascabel
- Chile guajillo
- Carne de res
- Carne de cerdo
- Borrego
- Cabrito

### Platillos

- Discada
- Asado de puerco
- Cabrito salseado
- Tacos de cabeza de res
- Leche quemada
- Ates
- Dulce de guayaba
- Campechana

## Nuevo León

Su origen es en la cocina católica, judía española y tlaxcaltecas; quienes utilizaban la técnica de secado para conservar alimentos por el clima tan caluroso y la infertilidad de la zona

### Ingredientes

- Papa
- Naranja
- Mandarina
- Toronja
- Huevo
- Maíz
- Trigo
- Ganadería

### Platillos

- Machaca con huevo
- Arrachera
- Glorias
- Machitos
- Tamalitos
- Asado de puerco
- Cabuches de biznaga
- Gorditas de harina con piloncillo

## Tamaulipas

Por su ubicación geográfica frente al mar encontramos gran cantidad de frutos del mar, así como carnes rojas

### Platillos

- Tepache
- Jaibas al horno
- Tampiqueña
- Empanadas de camarón seco
- Ceviche de lisa
- Torta de Barda

### Ingredientes

- Camarón
- Jaiba
- Carne de res
- Lisa



## San Luis Potosí

Gracias a su ubicación geográfica es una zona verde con gran biodiversidad, que son aprovechadas por la gastronomía

### Ingredientes

- Zapote
- Plátano
- Mango
- Litchi
- Carambola
- Junicuil
- Naranja
- Café
- Azúcar
- Agave
- Bovino

### Platillos

- Enchiladas potosinas
- Tacos Camila
- Escamoles al ajillo
- Zacahuil
- Asado de boda
- Guisado de pulque
- Caldo huasteco
- Fiambre potosino
- Molotes
- Queso de tuna
- Pemoles
- Dulce Constanzo



## Zacatecas

Era reconocida como una zona minera y se ha transformado en agrícola

### Ingredientes

- Maíz
- Frijol
- Cebada
- Trigo
- Cacahuete
- Chile verde
- Manzana
- Ajo
- Brócoli
- Guayaba
- Durazno
- Chile mirasol
- Nopal

### Platillos

- Enchiladas zacatecas
- Tacos envenenados
- Caldo de rata
- Tostadas de Jerez
- Birria
- Quiote
- Queso de tuna
- Colonche y tejuino





## Campeche

*Un estado poco reconocido por su gastronomía, a pesar de la gran riqueza de ingredientes y sabores que encontramos en él.*

### Ingredientes

- Camarón
- Pulpo rojo
- Cazón
- Ostiones
- Pámpano
- Recado
- Chile xcatic y chile dulce
- Pepino blanco
- Marañón

### Platillos

- Pan de cazón
- Pámpano en escabeche, frito o en salsa verde
- Marañón encurtido
- Ensalada de caracol y pulpo
- Camarones empanizados de coco
- Manitas de cangrejo
- Agua de piña con chaya
- Pan de elote
- Cocoyol cocido en dulce
- Frailes

## Yucatán

*Prevalece el uso del maíz, ya que no se logró introducir el uso y cultivo del trigo*

### Platillos

- Puchero
- Relleno blanco
- Papak-sul
- Escabeche negro de Valladolid
- Cochinita pibil
- Tamañes de pollo o gallina
- Salbutes
- Pescado Tikin-Xic
- Sopa de Lima
- Huevos motuleños
- Longaniza de Valladolid
- Salpicón de venado
- Mazapán de almendra
- Bolas de huevo
- Bizcotelas y rosca nevada
- Dulce seco de pepita
- Duoces en almíbar

### Ingredientes

- Pepita de calabaza
- Óregano
- Cebolla morada
- Naranja agria
- Chile dulce
- Lima
- Almendras
- Tomate
- Achiote
- Chile xcatic
- Cilantro
- Cerdo
- Pavo
- Chaya
- Xtab

## Tabasco

*Es reconocido como la cuna del cacao, que al combinarlo con el maíz nos regala el pozol. Tiene una ubicación privilegiada que ha dado una gran producción agrícola y pesquera.*

### Ingredientes

- Pejelagarto
- Tortuga icotea
- Tortuga pochitoque
- Iguana
- Chaya
- Chipilín
- Achiote
- Chile amashito
- Plátanos
- Moluscos
- Crustáceos
- Pigüas
- Nances e icacos

### Platillos

- Pejelagarto al chirmole
- Tortugas pochitoque en salsa verde
- Torta de iguana
- Armadillo en adobo
- Róbalo a la tabasqueña
- Dulce de coco
- Licor de cacao
- Buñuelos

## Quintana Roo

*Es un estado que ha adoptado los platillos e ingredientes de la cocina yucateca. Al ser reconocido como un referente turístico a nivel mundial, encontramos restaurantes de talla internacional.*

