



universidad del sureste

materia:

cocina prehispánica y mexicana

tema:

platillos que representan a México

profesor:

marlis teco Ruiz

alumno:

José Iván Gumeta Gómez

fecha:

11/07/20

Índice

Contenido

Introducción	3
Platillos representativos de México.	4
Pozole	4
Mole	5
Enchiladas	6
Chiles en nogada	7
Cochinita pibil	8

Introducción

La gastronomía mexicana es una de las más ricas, originales y diversas del mundo. La comida de México es tan diversa como sus pueblos. Muchas de sus recetas han permanecido desde siglos antes de la conquista y otras son el resultado magistral de una mezcla de tradiciones

Platillos representativos de México.

Pozole

Esta contundente sopa, cuyo ingrediente base es el maíz y según la región se le agrega el tipo de carne y de ingredientes complementarios, puede ser disfrutada a lo largo de todo el territorio.



El pozole consiste en la cocción del cacahuacintle, un tipo de maíz de grano grande que para este plato debe ser cocido en dos fases diferentes durante varias horas. Una vez que está listo este proceso (cuando los granos estallan a manera de flor), se agrega la carne y, según los gustos, otros condimentos para darle sabor y color.

Una vez servido, el pozole se acompaña de complementos que se agregan al gusto como aguacate, lechuga, rábano, queso, chicharrón y, por supuesto, chile en salsa o en polvo para darle su toque picante.

Mole

Es una de las preparaciones más exóticas de México y se caracteriza por contar siempre con diversos tipos de chile, especias aromáticas bastante fuertes y semillas entre sus ingredientes, que son molidos en metates o molcajetes.



En realidad, este preparado es un complemento para los platos que llevan algún tipo de carne, principalmente de guajolote o pollo, ya que el mole es la salsa que los acompaña. Aunque también se consume en casi todo el país, el mole poblano (de Puebla) es uno de los más reconocidos a nivel local e internacional ya que, además de los ingredientes básicos, tradicionalmente se ha preparado con otro muy particular: el cacao amargo.

Otro estado que sobresale por su diversidad en la preparación de moles es Oaxaca, que según se rumora tiene una receta diferente por ciudad o región. Prepara entonces tu paladar para disfrutar de una explosión de sabores que puede mezclar el picante del chile con el de jengibre, el aroma del chocolate con el de las almendras, la dulzura de las pasas con la del clavo de olor...

Enchiladas

En cualquier país del mundo donde haya un restaurante mexicano se preparan enchiladas, así que todos estamos familiarizados con su presentación e ingredientes, pero su exquisito sabor original solo lo encontraremos a lo largo de México.



Este plato consiste en tortillas suaves de maíz rellenas de res, pollo, pavo o cerdo, y queso. Encima se complementan con alguna salsa, que puede ser de frijoles, chiles, más queso, crema o algún tipo de mole, y se acompañan con algunas verduras frescas como jitomate, lechuga en tiras delgadas, cebolla picada o guacamole.

Así como en la mayoría de platos, cada región o estado tiene su manera de prepararlas y en la ciudad de Colima, se prepara una tipo de enchilada dulce con piloncillo y pasas que difícilmente encontrará en otro lugar del mundo.

Chiles en nogada

Preparado con el famoso chile poblano, una variedad bastante grande y poco picante, este plato ha representado a la gastronomía mexicana a nivel internacional por ser la delicadeza de sus sabores y lo llamativo de su presentación.



Para el relleno se prepara un guisado de carne de cerdo y/o res, acompañado de frutos como plátano, manzana, pera o durazno, mientras que la salsa que lo cubre está hecha a base de nueces de castilla. Al momento de servirlo, el plato es decorado con perejil y granada para representar los colores de la bandera de México, por lo

que la época del año cuando más se consume es durante las fiestas patrias, en septiembre.

Ten en cuenta que la combinación del tan mexicano chile con lo que alguna vez fue un fruto exótico traído por los españoles, es una clara muestra de la fusión de costumbres a raíz de la colonia.

Cochinita pibil

Y ya que uno de los principales destinos de México es la península de Yucatán, no podíamos dejar pasar este delicioso y sencillo plato cuyo estilo de cocción se originó durante la época de los mayas.



Según la tradición, la cochinita pibil consiste en envolver en hojas de plátano carne de cerdo adobada con achiote, ese fruto utilizado hace siglos en América Central y del Sur cuyo tono rojizo lo hace ideal para diversos usos, incluyendo el gastronómico.

Una vez envuelta la carne se pone a cocinar en un horno de tierra y, al momento de servirla, se acompaña con una salsa de cebolla morada curtida en jugo de naranja agria y chile habanero. La presentación de este plato es muy atractiva, ya que se

mantiene siempre la gran hoja platanera como base y el color que la carne ha absorbido del achiote salta a la vista.