

## GASTRONOMIA DE PUEBLA

Puebla, estado reconocido por su gran valor histórico, por la riqueza de una gastronomía que nos brinda los mejores moles, por la calidez de la gente, quienes siempre sonrían y que reciben a todo mundo con los brazos abiertos.

### 1. MOLE POBLANO



Los conventos poblanos, particularmente los de Santa Rosa y Santa Clara, fueron centros de creación de algunos de los platillos más apreciados del arte culinario poblano. Uno de esos inventos capitales fue el mole poblano, la exquisita y compleja salsa que es emblema mundial de la ciudad de **Puebla**, hecho por primera vez en el siglo XVII, por Sor Andrea de la Asunción, monja del Convento de Santa Rosa. Según la leyenda, Sor Andrea utilizó unos 100 ingredientes, incluyendo chiles, chocolate, hortalizas, semillas y granos, especias y otros varios.

### 2. CHILES EN NOGADA



Es una armonía de colores que construye sobre el plato la bandera nacional mexicana, gracias a la blanca crema de nueces que cubre la preparación, complementada con los rojos granos de granada y el verde del perejil que se le añaden. El chile empleado es el poblano, que por su tamaño es ideal para rellenar, teniendo la ventaja gastronómica adicional de que no es muy picante. El relleno es un delicioso picadillo de carnes y frutas.

### 3. CHALUPAS



La chalupa poblana es una pequeña tortilla de maíz que se fríe en manteca y se cubre con carne de puerco deshebrada, cebolla picada y una salsa de chiles. Otros rellenos pueden ser queso rallado, pollo y carne de res.

Según la tradición, la chalupa la inventó en 1896 una cocinera poblana de nombre Francisca Hernández en el Restaurante La Chiquita, el cual sigue funcionando en el Paseo de San Francisco. La casa es manejada actualmente por la quinta generación de la familia.

### 4. CEMITAS POBLANAS



Durante la época virreinal, las cemitas eran producidas por los poblanos como parte del pago de sus tributos a la corona española. La cemitita es un pan grande, redondo y crujiente, decorado con semillas de ajonjolí en la cubierta. Las cemitas poblanas consisten en el pan abierto y relleno con queso, cebolla, jitomate, chile chipotle, carnes y embutidos. En Puebla hay varios sitios en los que sirven las cemitas de la manera más tradicional, como el Mercado del Carmen, el Mercado de San Baltazar Campeche, el Mercado La Acocota y el Mercado de Victoria.

### 5. ENCHILADAS DE PIPIÁN



La salsa de semillas de calabaza era muy del gusto del emperador Moctezuma, tal como lo relataron los primeros cronistas españoles de la conquista de México. Aunque hay sucedáneos que se hacen con almendras y otros granos secos, el auténtico pipián tiene que ser de semillas de calabaza. Los poblanos comen pipián desde la época prehispánica y sus enchiladas con la rica salsa son uno de los platillos preferidos en el estado.

### 6. MOLOTES



El molote poblano es otra de esas acertadas uniones entre la gastronomía prehispánica y la que llevaron los españoles a México.

El Nuevo Mundo aportó el maíz para la masa y los chiles y jitomates para la salsa, mientras que los europeos colaboraron con el aceite para freír, los componentes de varios rellenos y la crema blanca que los ricos molotes llevan encima como aderezo y adorno.

## 7. ENFRIJOLADAS



El frijol es oriundo de Mesoamérica y es uno de los alimentos más antiguos, habiendo evidencias de su existencia hace más de 7 mil años. Colón los llamó “favas” por su parecido con las habas. Con 7 milenios a cuestas, los mexicanos prehispánicos, virreinales y modernos han aprendido a hacer toda clase de recetas con uno de sus alimentos nacionales y las enfrijoladas son una de ellas. Los poblanos comen sus tortillas con puré de frijoles guisados y queso con el mismo placer que todos los demás mexicanos.

## 8. LA PASITA



La pasita es un licor de uvas pasas y otros ingredientes secretos que ya lleva más de 100 años preparándose y es uno de los grandes símbolos gastronómicos de Puebla. Todo comenzó en 1916, cuando don Emilio Contreras Aicardo abrió su cantina La Pasita en el Barrio de los Sapos del centro de Puebla y empezó a vender la bebida, que se acompaña con un pequeño trozo de queso y semillas. Otros curiosos tragos que podrás disfrutar en esta cantina tradicional pobлана son el Sangre de Brujas, a base de zarzamora y Jamaica, y el Sangre de Artista, que se prepara con membrillo y chabacano.

## 9. TORTITAS DE SANTA CLARA



Si pasas por el ex convento de Santa Clara, situado en la ciudad de Puebla, en la Calle 2 Norte, estarás frente a uno de los mayores santuarios de la repostería mexicana, gracias a que sus monjas crearon allí lo mejor de los dulces y tortas poblanas desde comienzos del siglo XVII. Una de esas creaciones fueron las tortitas que pasaron a la historia con el nombre del mismo convento. Son hechas con harina, huevo, manteca y azúcar. Se hornean y se rellenan o cubren después que se reposan. La cubierta dulce del delicioso postre es a base de pepitas de calabaza.

## 10. CAMOTES POBLANOS



El camote o batata dulce fue otro de esos regalos que la naturaleza hizo a los antiguos nativos americanos y los dulces hechos con el sabroso y nutritivo tubérculo son un emblema culinario de Puebla.

Los poblanos hacen una pasta de camote, azúcar, agua y esencia de limón o de naranja, que es el dulce “oficial” del estado. El dulce de camote se empaca para venderlo comercialmente y una de las marcas más conocidas es Santa Clara.

La gastronomía pobлана, famosa a nivel mundial, surgió del sincretismo de dos culturas: la prehispánica y la española e influencias como la francesa y la oriental le dieron un toque único y distintivo. Orgullosamente se ostenta como la cuna del mole pobλόano, un auténtico platillo nacional que consta de una salsa espesa que combina chocolate con chile y otros ingredientes, servida encima de pavo o pollo; y los chiles en nogada, plato barroco por excelencia compuesto por chiles pobłanos rellenos de carne y frutas, cubiertos con una salsa cremosa de nuez y granada. Sin dejar de mencionar las exquisitas chalupas, molotes, cemitas, memelas, rajas pobłanas, el pipián verde, las chancclas y crema pobłana, entre un sin fin de deliciosos platillos.

Otro de los platillos irónicos en Puebla son los tacos árabes, carne de puerco sazónada y asada, envuelta en tortillas de trigo, un platillo inventado por inmigrantes del Medio Oriente. Tampoco se pueden olvidar los dulces típicos que son un verdadero placer al paladar, entre éstos tenemos a las tortitas de Santa Clara, los camotes, los dulces de pepita, jamoncillos de piñón, dulce de batata, frutas cristalizadas, gahnates y macarrones, entre otros.

La rica gastronomía de Puebla también comprende una gran variedad de bebidas como: el Chumiate, infusión de capulín con aguardiente de caña; los Nevados, bebidas ligeramente alcohólicas con una gran diversidad de sabores como nuez, fresa, vainilla o amaretto; el Acachul, especie de vino que combina cerezas silvestres, y aguardiente de caña; el rompoppe, bebida cremosa y dulce preparada con yemas de huevo, vainilla, canela; la Pasita, más que una bebida es una licorería con una tradición única en donde puedes preparar tus propias bebidas alcohólicas o probar sus originales creaciones; “Sidra”, vino espumoso elaborado de manzanas fermentadas; y Yolixpa, mezcla de hasta 32 hierbas aromáticas endulzadas con miel o piloncillo.