

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Menú: Oaxaca

Cristopher Leonardo Montenegro Cevallos

Gastronomía

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciado en Gastronomía

Quito, 19 de diciembre de 2021

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Menú: Oaxaca

Cristopher Leonardo Montenegro Cevallos

Nombre del profesor, Título académico Mario Jiménez, Chef Ejecutivo

Quito, 19 de diciembre de 2021

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Cristopher Leonardo Montenegro Cevallos

Código: 00140833

Cédula de identidad: 1716756521

Lugar y fecha: Quito, 19 de Diciembre del 2020

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

El presente trabajo muestra el desarrollo de “OAXACA”, un menú regional que busca destacar la comida típica de la región de Oaxaca uno de los 31 estados de México. La cocina mexicana, específicamente la del estado de Oaxaca fue declarada patrimonio por la Unesco en el 2008. Entre las razones enarboladas por la UNESCO para llevar a la cocina mexicana al mayor escalafón de reconocimiento cultural, estuvieron la increíble antigüedad de los platos mexicanos, la variedad de los mismos, la utilización de productos que pueden ser obtenidos en el país, el carácter comunitario de los mismos (la preparación de muchos de estos platos mexicanos es de tradición familiar y la ingesta de los mismos suelen ser eventos sociales cotidianos) y la impresionante identidad mexicana que cada uno de ellos exuda.

El menú se basa en los platos típicos de la región empezando por la tlayuda que es uno de los platos más representativos de la gastronomía de Oaxaca. La segunda entrada es el tamal que su base principal es el maíz dentro de una hoja de plátano y suele ser acompañado de varios rellenos a base de chiles. El plato fuerte es la base de la comida Oaxaqueña ya que tiene tres de sus 7 famosos moles. Entre estos están el mole negro, el mole amarillo y el mole verde. Finalmente en el postre se trabaja con uno de los productos más importantes en todo el país ya que es uno de los más ancestrales dentro de la cultura y gastronomía mexicana. El postre es hecho a base del cacao y se trabaja con varias preparaciones llenas de aromas, texturas y sabores que buscan resaltar la cultura mexicana destacando sus productos, cultura, sabores y tradiciones.

Palabras clave: Gastronomía, México, Oaxaca, mole, tlayuda, tamal, cacao.

ABSTRACT

This work shows the development of "OAXACA", a regional menu that seeks to highlight the typical food of the Oaxaca region, one of the 31 states of Mexico. Mexican cuisine, specifically that of the state of Oaxaca, was declared a heritage site by UNESCO in 2010. Among the reasons raised by UNESCO for taking Mexican cuisine to the highest level of cultural recognition, were the incredible antiquity of Mexican dishes, the variety of them, the use of products that can be obtained in the country, the community character of them (the preparation of many of these Mexican dishes is a family tradition and the consumption of them is usually daily social events) and the impressive Mexican identity that each one of them exudes.

The menu is based on the typical dishes of the region starting with the tlayuda, which is one of the most representative dishes of the gastronomy of Oaxaca. The second entry is the tamale whose main base is corn inside a banana leaf and is usually accompanied by various fillings based on traditional chili peppers. The main course is the base of Oaxacan food, it has three of its 7 famous moles. Among these are the black mole, the yellow mole and the green mole. Finally, in the dessert, I work with one of the most important product in the whole country since it is one of the most ancient within Mexican culture and gastronomy. The dessert is made from cacao and I work with various preparations full of aromas, textures and flavors that seek to highlight the Mexican culture by highlighting its products, culture, flavors and traditions.

Key Words: Gastronomy, Mexico, Oaxaca, mole, tlayuda, tamal, cacao.

Tabla de contenido

Introducción	8
Historia gastronómica de la región.....	12
Productos de la región	13
Importancia de la gastronomía mexicana.....	18
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21
ANEXO A: RECETAS	25
ANEXO B: RECETAS ESTÁNDAR.....	33
ANEXO C: CARTA DE MENÚ	42
ANEXO D: FOTOGRAFÍAS DEGUSTACIÓN	43

Índice de tablas

<i>Tabla 1.</i> Productos frutales emblemáticos de Oaxaca.....	11
<i>Tabla 2.</i> Platillos emblemáticos de Oaxaca.	12

Introducción

Hablar de Oaxaca es mencionar uno de los 31 estados que conforman México. Fue fundado el 21 de diciembre de 1823 y cuenta con una superficie de 94 kilómetros cuadrados. Su población es densa, dado que posee un poco más de 4 millones de habitantes (oaxaqueños). Pese a la gran cantidad de personas y a su superficie geográfica bastante amplia, Oaxaca no es de los estados mexicanos más productivos, contribuyendo apenas con poco más del 1,5% del PIB de la nación mexicana. No obstante, sí se considera un punto vital en riquezas culturales y naturales para todo el Estado mexicano (Galán, y otros, 2019). La agricultura es común en este estado, pero su aprovechamiento no es el más adecuado, por lo que se da paso a otras actividades más lucrativas como la generación de servicios diversos para el turismo, como hotelería y los restaurantes. Es por ello que Oaxaca se considera un punto de gran relevancia para el ecoturismo de la región, sin mencionar que la variedad culinaria le ha permitido trascender como atractivo turístico (Secretaría de Turismo, 2014).

Geográficamente, Oaxaca se ubica en la parte sur de México, siendo uno de los estados con una media de altura más elevada, dado que de media están a 1644 metros sobre el nivel del mar, siendo el punto más elevado el alcanzado por el Cerro Nube, que se ha registrado a 3720 metros sobre el nivel del mar. En lo que respecta a los límites geográficos de la zona, colinda con cuatro estados mexicanos más y el Océano Pacífico (Secretaría de Educación Pública, 2019). Los estados que tienen frontera con Oaxaca son Puebla, Veracruz, Guerrero y Chiapas. Por ello y dada la baja productividad de algunos bienes y servicios en Oaxaca, este último termina beneficiándose del comercio con estos otros estados y le ha permitido obtener una amplia diversidad cultural a lo largo del tiempo. Otro de los puntos más destacados de la geografía de Oaxaca es su amplia variabilidad en alturas y relieves, lo que le hace ideal para cierta clase de cultivos que, por evidentes razones, predominan en la gastronomía del estado.

El clima de Oaxaca es realmente variado, sobre todo cuando se comparan sus diferentes regiones. La temperatura es ampliamente variable gracias a la diversidad de alturas en la zona, destacándose las altas temperaturas de la región costeña y contrastándose estas con las bajas temperaturas de las zonas serranas como la de la Sierra Madre Oriental, la Madre del Sur o la Sierra Atravesada (López de Llergo, 2003). Tan variadas temperaturas permiten que la cultura y tradiciones en la ciudad sean realmente amplias y que se aprovechen los recursos de formas muy diversas en relación a la conservación de los alimentos o los métodos de cocción y preparación de los mismos.

En términos generales, se pueden identificar hasta cinco tipos de climas distintos, como lo son los climas cálidos (más asociados con las regiones costeras), los climas semi cálidos (a medida que se aleja de la costa), los semi fríos, los relativamente secos y los directamente templados. Debido a que la mayoría de la distribución geográfica del estado de Oaxaca ronda los 1000 metros sobre el nivel del mar, los climas cálidos son los más comunes en la zona, representando al menos el 50% de los climas que pueden hallarse en el estado (Secretaría de Educación Pública, 2019). En estas zonas, las temperaturas oscilan entre los 22°C y los 28-29 °C, según la época del año. Incluso en los meses más fríos, las zonas cálidas apenas logran bajar a 18°C, por lo que se consideran lugares ideales para zonas mono cultivos que suelen tener exigencias de temperaturas específicas todo el año.

La gran variabilidad de los climas y temperaturas de Oaxaca exudan un ambiente propicio para una gran diversidad de animales y plantas, siendo esta una realidad inexpugnable al día de hoy. Ordoñez y Rodríguez (2008) afirman que el estado de Oaxaca no sólo es el más diverso culturalmente en México, sino que sus condiciones climáticas le han transformado en el estado con mayor biodiversidad de todo el país, tanto en lo que respecta a animales como plantas de todos los tipos.

La gran biodiversidad de Oaxaca incluso ha logrado que se distribuyan algunas de sus especies de plantas y animales por los estados cercanos, aunque en la actualidad Oaxaca todavía posee 133 especies endémicas de plantas (Suárez Mota & Villaseñor, 2011), por lo que le transforman en un estado cuyo acceso a ciertos condimentos, plantas, entre otros, le permiten desarrollar platillos muy diferenciados al del resto de la comida mexicana.

Entre las plantas endémicas que se pueden hallar en Oaxaca, destacan los siguientes géneros y especies: la Stevia puede conseguirse hasta en doce tipos distintos de especies, cultivándose de forma relativamente sencilla. La acortia se puede conseguir hasta en diez tipos distintos, al igual que la Roldana (con nueve tipos distintos), el Psacalium (ocho tipos distintos), la Archibaccharis (con hasta seis tipos distintos), entre otros (Suárez Mota & Villaseñor, 2011). También se pueden conseguir animales como el Tapir, el Coyamel y el pelícano.

Sobre la producción agrícola, como se mencionó en un inicio pese a la gran diversidad de plantas y animales en Oaxaca, la explotación de las tierras es quizás catalogable como débil, siendo más común el aprovechamiento de los sectores económicos terciarios. No obstante, el estado es capaz de producir un total de 18.4 millones de toneladas de diversos productos alimenticios de tipo frutas que, por méritos propios, se han convertido en los emblemáticos del estado y representan más del 90% de la actividad agrícola de todo el estado (Gobierno de Oaxaca, 2017).

En la Tabla 1 se muestran algunas de las regiones de Oaxaca con mayor producción en lo que respecta a productos frutales, siendo los más emblemáticos del estado.

Región	Productos emblemáticos
Cañada	Limón, mango, chicozapote, granadilla, pera, manzana, ciruela.

Papaloapan	Plátano, piña, naranja, sandía, melón, toronja.
Costa	Limón, mango, tamarindo, plátano, coco, naranja, papaya.
Istmo	Limón, mango, tamarindo, coco, piña, naranja, sandía, melón.
Sierra sur	Mango, aguacate, plátano, durazno, naranja, papaya.

Nota. Elaborado desde lo expuesto por el Gobierno de Oaxaca (2017).

Tabla 1. Productos frutales emblemáticos de Oaxaca.

No obstante, Oaxaca también puede destacarse por cinco productos agrícolas esenciales que produce en una cantidad bastante representativa. Según el Gobierno de México mediante la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (2017) se explica que Oaxaca tiene como los cinco principales productos agrícolas los siguientes:

- El mango, con más de 141 mil toneladas.
- La miel, con 4150 toneladas.
- Mezcal, de la cual se producen aproximadamente 2 millones de litros.
- Café, con una producción mayor de las 66 mil toneladas.
- Limón persa, con una producción mayor a las 185 mil toneladas.

Por supuesto, Oaxaca no sólo destaca por su gran biodiversidad, sino también por una amplia variedad de platillos emblemáticos que hacen las delicias de cualquier visitante y de la propia comunidad local. La Universidad Interamericana para el Desarrollo (2014) menciona algunos de los platillos más emblemáticos de la zona, siendo los mismos los que se destacan en la Tabla 2.

Platillos	Variedad
Los 7 moles	Mole coloradito, mole amarillo, mole verde, mole rojo, mole almendrado, mole

oaxaqueños	mancha manteles, mole negro.
Típicos	Cecina, caldo de piedra, chapulines, empanadas de amarillo, empanadas de champiñones, empanadas de flor de calabaza, empanadas de San Antonio, quesillo, memelas y Tlayudas.
Postres	Buñuelos, leche quemada, nieve de tuna, pan de yema con chocolate, nenguanitos, cocadas, empanadas de lechecilla, marquesote.
Bebidas	Mezcal, champurrado, chocolate con atole, atole de panela, agua de chilacayote, téjate, aguas frescas.

Nota. Elaborado desde lo expuesto por la Universidad Interamericana para el Desarrollo (2014). *Tabla 2*. Platillos emblemáticos de Oaxaca.

Historia gastronómica de la región

Al igual que ocurre con la comida mexicana en general, en la región de Oaxaca la cocina tradicional se asienta principalmente en los productos básicos, como lo son el maíz, el frijol y los comunes chiles (De'Angeli & De'Angeli, 1988). La utilización de estos alimentos es típica en México, dado el fácil acceso a los mismos y las tradiciones que se vienen arrastrando desde antes de la colonia y en la propia colonia. No obstante, la gran variedad de climas y productos alimenticios que se pueden conseguir en la zona han permitido que los oaxaqueños desarrollaran una gastronomía única, gracias al uso de ingredientes no típicos de la comida mexicana, como lo es el chocolate, así como otros más comunes como el mezcal e incluso los chapulines. Esta amplia variedad le ha permitido destacarse por encima de otras regiones mexicanas en el aspecto culinario.

Se considera que las culturas de los zapotecas, los mixtecas, los popoloca, los amusgo, los chontales, los zoques, los mixes y los huaves, así como otros, tienen influencia hasta el día de hoy en la cultura gastronómica de Oaxaca (Illsley, Giovannucci, & Bautista, 2009). No

obstante, también se reconoce que muchas de estas culturas fueron mezclándose culinariamente con las culturas presentes en la colonia que, poco a poco, terminaron derivando en sabores y técnicas completamente nuevas. Por ejemplo, la llegada del trigo y diversos cereales ayudó a que los sabores empezaran a mezclarse y a nacer nuevas recetas que a la larga pasaron a ser platillos tradicionales de la región de Oaxaca.

La cultura colonial se observó especialmente en lo relacionado con las modificaciones de muchos platos locales para la incorporación de productos europeos, sobre todo las carnes. Por ejemplo, los rellenos de carnes propios de los tamales se consideran parte de este proceso colonial que terminó influyendo en la forma de alimentarse de las personas de la época y que trascendieron hasta la actualidad (Barrueto, De La Torre, Gómez, Osornio, & L, 2010). Por supuesto, si bien en ocasiones se considera que eso fue un aspecto negativo de la colonia, lo cierto es que en la actualidad ese cruce cultural se observa como un punto clave en el sabor y en la unicidad de los platillos típicos de Oaxaca, los cuales son no sólo numerosos, sino muchas veces complejos.

No obstante, ciertos platillos lograron prevalecer en el tiempo, como lo fueron los moles. Los siete moles de Oaxaca que en la actualidad son tan representativos de la región son realmente de origen prehispánico, conservándose la mayoría de los elementos que los caracterizaron en la época pre colonial según algunos registros y modificándose sólo en la incorporación de especias que se trajeron de las regiones europeas. Esta influencia de Europa con la introducción de diversas especias que venían de regiones africanas permitió el desarrollo del sabor de los moles, que en la actualidad pueden poseer incluso hasta más de 30 ingredientes, lo cual ha convertido a los moles de Oaxaca en todo un referente para la comida de México.

Productos de la región

Todo lo anterior permite entender que Oaxaca es una región con sabores muy propios de la cultura mexicana que han venido evolucionando a raíz de la introducción de nuevos alimentos y especias desde la época colonial. Por supuesto, esto es esencialmente lo que se tomó como principal motivación para el menú a presentar en relación a Oaxaca, destacándose el uso de los chiles y tomando tres de los platos más representativos de esta región para plasmarlos. Pero, antes de profundizar en los mismos vale la pena reseñar si en Oaxaca los productos relacionados al menú son propiamente producidos en esta región.

Por ejemplo, en la Tlayuda (Figura 1) el tomate efectivamente se produce en Oaxaca, dado que en dicho estado se tienen aproximadamente unas 420 hectáreas de este cultivo, realizándose en invernaderos. La cebolla, otro de los ingredientes de este plato, también se produce localmente en el estado mencionado. El chile serrano también es producido en Oaxaca, al igual que el aguacate y el cilantro. Por último, el frejol negro y la jícama también se producen en Oaxaca, pero acá cabe señalar que estos dos últimos productos están teniendo problemas en su producción. La jícama está reduciendo su producción en Oaxaca porque los productores están detectando cada vez menores ganancias con este cultivo, mientras que el frejol negro, al ser traído de otras zonas a precios menores, está en riesgo de desaparecer junto a otras variedades de frejoles en la región de Oaxaca¹. No obstante, pese a estas realidades mencionadas, se denota claramente que todos los productos relacionados con la realización de la Tlayuda son originarios de Oaxaca, coincidiendo con la popularidad del plato gracias al acceso a los productos del mismo.

¹ Datos extraídos de las diferentes secciones de consulta del sistema de registro de producción agrícola nacional del Gobierno de México (2017): <https://www.gob.mx/siap/acciones-y-programas/produccion-agricola-33119>



Figura 1. Tlayuda en presentación típica del sur de México. Fuente: El sol de México (2020).

Todos los ingredientes de la Tlayuda son propios de la cocina mexicana, los cuales cumplen una función fundamental: la abundancia. El principio detrás de la Tlayuda es justamente ayudar a la persona que le consume no sólo a quedar satisfecho, sino a disfrutar de una amplia variedad de sabores. Así, la tortilla hace de amalgama del suave sabor del aguacate, que junto al tomate aporta gran frescura y humedad al plato. El frejol negro en puré hace las veces de adhesivo, manteniendo gran parte del plato en su lugar al momento de tomar una porción del mismo. La cebolla, el chile y la jícama, por supuesto, aportan gran parte del sabor en el plato y cumplen, por demás, una función cuasi decorativa gracias a la variedad de colores que se pueden observar en el mismo.

Algo similar pasa con otro de los platos típicos de entrada en Oaxaca: el tamal oaxaqueño. Este plato se compone de jitomate, hoja santa, chile ancho, chile guajillo, carne mechada (de res, pollo o cerdo, según el restaurante o preferencia del chef) y hoja de plátano. Todos estos ingredientes son producidos en Oaxaca, destacándose que en la actualidad Oaxaca posee ciertas deficiencias en la producción de carne de pollo y res, por lo que está optando por traer de otras regiones de México (Cruz, 2018). Los ingredientes del tamal oaxaqueño cumplen

funciones muy diferenciales y, al mismo tiempo, comunes para otros platillos de la cocina mexicana. La hoja santa y la hoja de plátano permiten que el bollo del tamal tome un sabor único, fresco, similar al que en otras regiones de América como Ecuador se podría comprender con productos como la humilla, pero en el primer caso con una presencia más predominante. Los chiles y la carne mechada se juntan con la finalidad de generar un guiso único que es el centro de atracción del tamal, aportando el jitomate una función de humedad para este último.



Figura 2. Presentación típica del tamal oaxaqueño. Fuente: COOKIDOO (s.f.).

Pero, aparte de las dos entradas previamente descritas con sus ingredientes y funciones, quizás el plato principal es donde más se debe hacer hincapié en la importancia de los productos que se utilizan. Así, en la trilogía de moles elegidas para conformar el plato principal del menú (mole amarillo, mole negro y mole colorado), los productos principales son la hoja santa, el chile guajillo, chile mulato, chile pasilla y el chile ancho. Esta amplia variedad de chiles rasga apenas el amplio espectro de chiles que se producen en México y la propia Oaxaca, destacándose que todos los productos mencionados son producidos en el mencionado estado.

El chile es el protagonista máximo en este plato fuerte, por lo que el factor diferencial entre uno y otro mole radica en esencia en la forma de aprovechar el gusto de cada chile. Por

ejemplo, el chile en el mole negro, sobre todo el pasilla y el mulato, cumplen la función de generar un sabor a ceniza en este plato, por lo que su gusto es altamente predominante y debe equilibrarse correctamente. El mole amarillo es más suave en sabor, por lo que suele ser preferido en Oaxaca por ser mejor acompañante en ciertas comidas donde el mole no es el atractivo principal. Por último, el mole colorado o coloradito se vale más del picor y del dulzor detrás de su preparación para ser atractivo en la mesa. Como se puede determinar, la trilogía de moles tiene la finalidad de plantear el uso radicalmente distinto de cada chile para ofrecer una experiencia de sabor única en cada bocado, algo que ya se viene realizando con estos mismos chiles en otros platos de la gastronomía mexicana y que, incluso, se han aprovechado de métodos de cocción como la barbacoa o la parrilla para otorgar mayor predominancia a ciertos gustos naturales de estos productos propios de Oaxaca.



Figura 3. Presentación común de la trilogía de moles. Fuente: TripAdvisor (2020).

Por supuesto, el menú contempla también el postre y para este caso el mismo se enfocará en el cacao como producto principal. En Oaxaca se produce actualmente el cacao, pero la rentabilidad del mismo es baja y por ende muchos productores no contemplan su producción de forma masiva. No obstante, el potencial del suelo en Oaxaca es tal que se puede dar el cultivo con una facilidad muy alta y con un rendimiento elevado (Espinosa García, y otros, 2015).

El uso del cacao en Oaxaca es bastante extendido en la repostería, por lo que no es complicado encontrarlo en postres como el chocolate de metate, el sorbete de chocolate de metate, la cascara de cacao en chocolate, entre otros. Y, aunque pueda parecer curioso, el uso del chocolate en la cocina mexicana no se limita a los postres, sino que también puede llevarse a los linderos de la cocina salada. Por ejemplo, hay moles cuya preparación se vale del chocolate (proveniente del cacao, evidentemente) para darle un gusto distinto al plato. También es posible encontrarlo en presentaciones de platillos como el pollo en salsa de chipotle y chocolate, el cual es incluso considerado un platillo exótico.

Importancia de la gastronomía mexicana

Para finalizar con esta investigación, vale la pena preguntarse una cosa sencilla: ¿a qué se debe que la comida que acá se ha tratado sea importante en sí misma? Es decir, cuando se habla de comida tradicional, es evidente que la misma posee un sinfín de elementos culturales que le hacen ampliamente relevante. La cocina oaxaqueña, por ejemplo, contiene rasgos culturales y de la historia mexicana como también la posee la comida tradicional ecuatoriana o peruana. El detalle, siendo este en donde destaca completamente la cocina mexicana del resto de naciones de la región de América Latina, es que dicha gastronomía se ha preservado excepcionalmente bien, conservándose más rasgos del pasado que en otras gastronomías de la región y que, además, posee una variedad y una historia detrás que son dignas de mención.

No por nada la UNESCO declaró a la cocina mexicana como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, según lo reseñado por Fernández (2016), quien además explica qué hizo que una gastronomía como la mexicana llegara hasta tal denominación e importancia. Entre las razones enarboladas por la UNESCO para llevar a la cocina mexicana al mayor escalafón de reconocimiento cultural, estuvieron la increíble antigüedad de los platos mexicanos, la variedad de los mismos, la utilización de productos que pueden ser obtenidos en el país, el carácter comunitario de los mismos (la preparación de muchos de estos platos mexicanos es de tradición familiar y la ingesta de los mismos suelen ser eventos sociales cotidianos) y la impresionante identidad mexicana que cada uno de ellos exuda.

Es decir, no se trata sólo de platos con gran sabor y con una creatividad única, sino que los mismos son importantes porque se visualizan como guardianes culturales y de identidad que han logrado preservarse en el tiempo e inculcar esa identidad originaria del México prehispánico a los actuales ciudadanos. Es un hito único que sin duda demuestra que la comida mexicana va mucho más allá de colores, picores y variedades de sabores; es una comida que preserva tradiciones e identidad, que inculca lo antiguo y lo une con lo nuevo, que promueve la sociedad y la unión, así como el aprovechamiento de los recursos propios para generar una comida no sólo atractiva, sino de reconocimiento mundial. Este último aspecto, incluso, le permite a la cocina mexicana catalogarse como sostenible, dado que no requiere ni depende de importaciones ni de nada fuera de sus tierras para alimentar a sus ciudadanos.

Claro está, todas estas bondades se arraigan en la cocina de Oaxaca, una región que bebe tanto de México como México bebe de ella, porque la unicidad de sus cultivos, sus diversos climas, la creatividad de sus platos y su preferencia por los moles le convierten en una fuente inabarcable de cultura y sabor para México y el mundo que bien vale la pena representar y experimentar.

Conclusiones

- La diversidad de los productos que se puede encontrar en un país hacen que su gastronomía se única. Este es el caso de México que cada estado que compone este país, posee una gran diversidad de ingredientes y técnicas que han sobrevivido al tiempo y a la historia.
- La comida oaxaqueña es una de las más representativas dentro de la cultura Mexicana de tal forma que la UNESCO la declaro patrimonio cultural inmaterial de la humanidad debido a su identidad cultural milenaria y ancestral.
- Uno de los factores más importantes al momento de realizar un plato es conocer su origen ya que todo plato tiene una historia, un lugar de procedencia y sobretodo una técnica que nos ayudara para poder representarlo.
- En el plato fuerte de los moles es necesario un carbohidrato para acompañar. No dentro del plato sino en un plato aparte como acompañante.
- En el postre debería bajar la cantidad de preparaciones para no cargar mucho el plato y armonizar más los sabores

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barrueto, R., De La Torre, D., Gómez, S., Osornio, A., & L, V. (2010). *Gastronomía de México en la época colonial: platillos principales y su evolución actual*. Instituto Politécnico Nacional, Escuela Superior de turismo. Obtenido de <https://tesis.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/23888/Gastronom%C3%ADa%20de%20M%C3%A9xico%20en%20la%20C3%89poca%20Colonial.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cookidoo. (s.f.). Tamales oaxaqueños. Obtenido de https://assets.tmeosys.com/image/upload/t_web767x639/img/recipe/ras/Assets/68D64DAE-9605-42AC-BDCF-328A509EC776/Derivates/7AC0E9FD-F0DA-410B-9D78-19D3C3BEA1F3.jpg
- Cruz, S. (8 de octubre de 2018). Crece déficit en producción de cerdo y pollo en Oaxaca. *La Capital*. Oaxaca de Juárez, México. Obtenido de <https://imparcialoaxaca.mx/la-capital/228495/crece-deficit-en-produccion-de-cerdo-y-pollo-en-oaxaca/#:~:text=La%20producci%C3%B3n%20de%20esta%20carne,el%20gusto%20de%20la%20clientela>.
- De'Angeli, A., & De'Angei, J. (1988). *Gran libro de la Cocina Mexicana*. Ciudad de México, México: Ediciones Larousse. Obtenido de <https://gravepa.com/granaino/RECETAS/el-gran-libro-de-la-cocina-mexicana-dangeli.pdf>
- El Sol de México. (18 de agosto de 2020). Origen y receta de la Tlayuda. Oaxaca, México. Obtenido de https://www.elsoldemexico.com.mx/incoming/ayh193-img_8339.jpg/ALTERNATES/LANDSCAPE_960/IMG_8339.jpg

- Espinosa García, J., Uresti Gil, J., Vélez Izquierdo, A., Moctezuma López, G., Inurreta Aguirre, H., & Góngora González, S. (30 de junio-agosto de 2015). Productividad y rentabilidad potencial del cacao. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 6(5), 1051-1063. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/317438446_Productividad_y_rentabilidad_potencial_del_cacao_Theobroma_cacao_L_en_el_tropico_mexicano
- Fernández, E. (10 de diciembre de 2016). Cómo llegó la gastronomía mexicana a ser patrimonio de la humanidad. *Forbes Life*. México. Obtenido de <https://www.forbes.com.mx/forbes-life/gastronomia-mexicana-patrimonio-de-la-humanidad/>
- Galán, G., Castañeda, E., Juárez, J., Lozano Trejo, S., Santiago, G., & Pérez, M. (abril-junio de 2019). El agroturismo en dos municipios de la Sierra Juárez, Oaxaca, México. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 16(2). Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722019000200219
- Gobierno de México. (9 de enero de 2017). Producción Agrícola. Ciudad de México, México. Obtenido de <https://www.gob.mx/siap/acciones-y-programas/produccion-agricola-33119>
- Gobierno de Oaxaca. (2017). 22 productos agrícolas oaxaqueños en el ranking nacional: Economía. *Comunicación*. Oaxaca. Obtenido de <https://www.oaxaca.gob.mx/comunicacion/22-productos-agricolas-oaxaqueños-en-el-ranking-nacional-economia/>
- Illsley, C., Giovannucci, D., & Bautista, C. (2009). *La Dinámica Territorial de la Zona Mezcalera de Oaxaca. Entre la Cultura y el Comercio*. Centro Latinoamericano para el

Desarrollo Rural. Ciudad de México: Grupo de Estudios Ambientales A.C. Obtenido de http://www.rimisp.org/wp-content/uploads/2013/03/22_rimisp_Cardumen.pdf

López de Llergo, R. (2003). Principales rasgos geográficos de la República Mexicana. *Investigaciones Geográficas, Boletín del Instituto de Geografía*(50), 26-41. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/igeo/n50/n50a7.pdf>

Ordóñez, M. J., & Rodríguez, P. (julio de 2008). Oaxaca, el estado con mayor diversidad biológica y cultural de México, y sus productores rurales. *Ciencias*(91), 54-64. Obtenido de <http://www.nacionmulticultural.unam.mx/empresasindigenas/docs/1871.pdf>

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2017). Oaxaca, sólido productor agrícola y gastronómico. Ciudad de México, México. Obtenido de <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/oaxaca-solido-productor-agricola-y-gastronomico>

Secretaría de Educación Pública. (2019). *Atlas de México*. Ciudad de México, México: Secretaría de Educación Pública. Obtenido de http://pep.ieepo.oaxaca.gob.mx/recursos/libro%20electronico/cuarto/atlas_de_mexico.pdf

Secretaría de Turismo. (2014). *Agendas de competitividad de los destinos turísticos de México*. Ciudad de México, México. Obtenido de <http://www.sectur.gob.mx/wp-content/uploads/2015/02/PDF-Oaxaca.pdf>

Suárez Mota, M., & Villaseñor, J. (junio de 2011). Las Compuestas endémicas de Oaxaca, México: diversidad y distribución. *Boletín de la Sociedad Botánica de México*(88). Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0366-

21282011000100005#:~:text=Otros%20g%C3%A9neros%20con%20una%20importante,una%20especie%20end%C3%A9mica%20en%20Oaxaca.

TripAdvisor. (2020). Photo: Trilogía de Moles. *Fotos Locales*. Oaxaca, México. Obtenido de https://www.tripadvisor.com/LocationPhotoDirectLink-g150801-d2196168-i445668935-Las_Quince_Letras-Oaxaca_Southern_Mexico.html

Universidad Interamericana para el Desarrollo. (2014). *Regiones de Gastronomía Nacional*.

Sesión 11. Obtenido de

https://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_mdl/lic/AET/RGN/S11/RGN11_Lectura.pdf

ANEXO A: RECETAS

Tlayuda

Realizado por:
Christopher Montenegro

Tipo:
Entrada 1

Porciones:
4 Pax

INGREDIENTES

Tortilla de maíz:

- Masa de maíz nixtamalizado (200 gr)

Mix de Pickles:

- Cebolla Paiteña (50 gr)
- Jalapeño (50gr)
- Agua (75gr)
- Vinagre (75gr)
- Pimienta negra en grano (5 gr)
- Semilla de cilantro (5gr)

Cremoso de Aguacate:

- Aguacate (100gr)
- Sal (25gr)
- Aceite oliva (10gr)
- Limón Sutil (30gr)

Puré de fréjol:

- Fréjol negro lata (250gr)
- Cebolla perla (40gr)
- Ajo pelado (5gr)
- Aceite girasol (10gr)

Tortilla de maíz:

- Estirar la masa de maíz con un rodillo con la ayuda de dos fundas plásticas hasta dejar un ancho de 3 milímetros.
- Cortar con la ayuda de un corta pastas de 5 cm de diámetro.
- Tostar la tortilla en una sartén hasta que quede con una textura crocante.
- Una vez tostada reservar en un recipiente hermetico.

Mix de Pickles:

- Cortar la paiteña en plumas
- Cortar el jalapeño en rodajas finas de 5 milímetros sacando las semillas.
- En un recipiente colocar el agua, vinagre, pimienta, y semillas de cilantro. Dejar reposar 5 minutos y colocar la cebolla y el jalapeño previamente cortados.
- Reservar en frío por un mínimo de 2 días

Cremoso de aguacate

- Extraer la pulpa del aguacate
- Extraer el jugo de 3 limones (30gr)
- Colocar todo en una licuadora y licuar hasta obtener un puré liso sin grumos.
- Corregir sal y acidez del limon.

Puré de Fréjol

- Cortar la cebolla en brunoise.
- Realizar una pasta de ajo en piedra o cortar finamente con el cuchillo.
- En un sartén hacer un refrito con la cebolla y el ajo.
- Añadir el fréjol negro en lata junto con su jugo y saltear.
- Colocar todo en una licuadora hasta obtener un puré liso y sin grumos.
- Corregir sabores.

Tamal Oaxaqueño

Realizado por:
Christopher Montenegro

Tipo:
Entrada 2

Porciones:
4 Pax

INGREDIENTES

Pollo desmenuzado:

- Pollo pechugas S/H (250 gr)
- Cebolla perla (60 gr)
- Ajo pelado (15 gr)
- Agua (250 gr)

Salsa verde :

- Tomatillo fresco (150 gr)
- Cebolla perla (60gr)
- Chile jalapeño fresco (25 gr)
- Cilantro (15 gr)
- Paico (15 gr)
- Sal crisal (12 gr)
- Comino entero (10 gr)
- Agua (60 gr)

Masa de maíz:

- Masa tortilla maíz (250 gr)
- Cerdo manteca (75 gr)
- Sal crisal (25 gr)

Pickles de paiteña:

- Cebolla paiteña (250 gr)
- Agua (200 gr)
- Vinagre blanco (200 gr)
- Semilla de cilantro (2 gr)
- Pimienta negra grano (2 gr)

Otros

- Cilantro (5 gr)
- Hojas de plátano (80 gr)

Masa de maíz:

- Mezclar todos los ingredientes de la masa de maíz.
- Una vez obtenida una masa homogénea reservar para luego llenar las hojas de plátano con la masa.

Salsa Verde:

- Colocar todos los ingredientes en un sartén y cocinarlos a fuego bajo por 15 minutos.
- Colocar todo en una licuadora corregir la sal.

Pickles de Paiteña:

- Cortar la paiteña en plumas
- En un recipiente colocar el agua, vinagre, pimienta, y semillas de cilantro. Dejar reposar 5 minutos y colocar la cebolla previamente cortada.
- Reservar en frío por un mínimo de 2 días

Pollo

desmenuzado:

- Colocar en una olla el agua y llevar a ebullición.
- Colocar la cebolla cortada en 3 partes junto con el ajo.
- Corregir sabores.

Trilogía de moles

Mole Negro

Realizado por:
Cristopher Montenegro

Tipo:
Plato fuerte

Porciones:
4 Pax

INGREDIENTES

- Sal crisal (23 gr)
- Agua (120 gr)
- Nuez pecana (15 gr)
- Cobertura 70% (23 gr)
- Almendra entera (15 gr)
- Pasas (8 gr)
- Maní c/sal (15 gr)
- Plátano maqueño (150 gr)
- Nuez moscada (3 gr)
- Ciruela pasa s/p (10 gr)
- Ajonjolí blanco (15 gr)
- Anís esterellado (3 gr)
- Jengibre polvo (8 gr)
- Canela rama (5 gr)
- Orégano fresco (10 gr)
- Mejorana (10 gr)
- Tomillo fresco (10 gr)
- Pimienta dulce (3 gr)
- Clavo de olor entero (3 gr)
- Cebolla perla (30 gr)
- Ajo pelado (8 gr)
- Tomatillo fresco (100 gr)
- Chile ancho seco (20 gr)
- Chile guajillo seco (20 gr)
- Chile mulato seco (20 gr)
- A. oliva ext. virgen (23 gr)

Mole Negro:

- Colocar todos los ingredientes excepto el aceite, el agua, y la sal en una bandeja en el horno a 230 °C por 8 minutos.
- Pasados los 8 minutos sacar la bandeja del horno y molerlos finamente.
- En un sartén colocar el aceite y saltear los ingredientes previamente molidos por unos 20 minutos.
- Pasado este tiempo incorporar el agua y no dejar de mover el mole con ayuda de una paleta. cocinar por 45 minutos y finalmente cernir el mole para obtener una especie de puré líquido y liso.
- Corregir los sabores.

Trilogía de moles

Mole Amarillo

Realizado por:
Christopher Montenegro

Tipo:
Plato fuerte

Porciones:
4 Pax

INGREDIENTES

- Chile guajillo seco (18 gr)
- Aji amarillo peruano (11 gr)
- Maíz para tostado (340 gr)
- Tomatillo fresco (25 gr)
- Ajo pelado (5 gr)
- Cebolla perla (25 gr)
- A. oliva ext.virgen (5 gr)
- Paico (5 gr)
- Sal crisal (4 gr)
- Agua (360 gr)

Mole Amarillo:

- En un sartén, saltear los chiles, maíz, tomatillos, ajo, y cebolla con aceite a fuego medio alto.
- Añadir el agua y la sal y cocinar por 30 minutos removiendo constantemente para evitar que se pegue en la olla.
- Pasados los 30 minutos llevar todo a una licuadora y triturar hasta obtener una salsa semi líquida y lisa.
- Pasar la mezcla por un colador para evitar impurezas.
- Corregir los sabores.

Trilogía de moles

Mole Verde

Realizado por:
Christopher Montenegro

Tipo:
Plato fuerte

Porciones:
4 Pax

INGREDIENTES

- Cebolla perla (25 gr)
- Ajo pelado (4 gr)
- A. oliva ext. virgen (30 gr)
- Brócoli (100 gr)
- Espárrago verde (verdura) (40 gr)
- Chile jalapeño fresco (8 gr)
- Pepa zapallo (18 gr)
- Cilantro (10 gr)
- Sal crisal (4 gr)
- Agua (120 gr)

Mole Verde:

- En un sartén saltear la cebolla y el ajo.
- añadir el brócoli, los espárragos y el jalapeño y saltearlos.
- Añadir las pepas de zapallo junto con el agua y llevar a hervor.
- Remover del fuego y añadir el cilantro.
- En una licuadora colocar la mezcla y licuar hasta obtener una salsa semi líquida y lisa.
- Pasar por un colador para evitar impurezas.
- Corregir los sabores.

Trilogía de moles

Otros

Realizado por:
Cristopher Montenegro

Tipo:
Plato fuerte

Porciones:
4 Pax

INGREDIENTES

Róbalo al grill:

- Róbalo filete (50 gr)
- Sal crisal (5 gr)
- Ajo pelado (3 gr)
- Pimienta negra molida (2 gr)

Pulpo al grill:

- Pulpo (50 gr)
- Sal crisal (15 gr)
- Laurel seco (3 gr)
- Agua (200 gr)

Langostino al grill:

- Langostino (50 gr)
- Sal crisal (15 gr)
- Pimienta negra molida (2 gr)
- Ajo pelado (5 gr)

Róbalo al Grill:

- Realizar cortes verticales en la piel del pescado.
- Agregamos la sal y pimienta y ajo molido.
- Calentar un sartén a fuego medio alto para sellar el filete.
- Una vez caliente el aceite colocar el filete primero del lado de la piel hacia abajo. Sellamos por 3 minutos del lado de la piel y 2 minutos del otro lado.
- Sacar del sartén y servir.

Pulpo al Grill:

- Calentar en una olla agua junto con la sal y el laurel.
- Tener preparada una caselora de agua con hielo para realizar un shock termico al pulpo.
- Cuando el agua llegue a hervir colocar el pulpo dentro del agua por 30 segundos y luego sacarlo y pasarlo de igual forma por 30 segundos en el agua con hielo.
- Repetir este proceso 3 veces y a la tercera dejar el pulpo en la olla cocinandose. (7 min por Kilogramo)
- Una vez cocido pasar por el sartén al grill y servir.

Langostino al Grill:

- Agregamos la sal y pimienta y ajo molido para aliñar el langostino.
- Sellar en el grill 4 minutos por cada lado.
- Dejar reposar 3 minutos y servir.

El Cacao

Realizado por:
Christopher Montenegro

Tipo:
Postre

Porciones:
4 Pax

INGREDIENTES

Bizcocho de especias:

- Miel de abeja (115 gr)
- Azúcar morena (400 gr)
- Leche entera (60 gr)
- Huevos (1 unidad)
- Harina de trigo (75 gr)
- Polvo de hornear (6 gr)
- Naranja americana (75 gr)
- Canela polvo (1 gr)
- Pimienta dulce (1 gr)
- Clavo de olor molido (1 gr)
- Anís estrellado (1 gr)

Sorbete de chocolate de metate:

- Agua (250 gr)
- Azúcar morena (50 gr)
- Glucosa (250 gr)
- Cocos polvo amarga República Cacao (10 gr)
- Chocolate Ambato (30 gr)
- Cobertura 62% (38 gr)
- Estabilizante sorbete (2 gr)

Cortezas de canela :

- Masa filo-philó (25 gr)
- Canela polvo (40)
- Colorante vegetal mix (líquido) (1 gr)
- Agua (150 gr)
- Azúcar (150 gr)

Bizcocho de especias:

- Calentar la leche y disolver el azúcar, la miel, las especias, la piel de naranja y los huevos.
- Incorporar la harina
- Reservar por 24 horas en el refrigerador para conseguir una infusión en frío. Luego añadir el polvo para hornear.
- Verter la mezcla en bandeja de horno con papel cera con un grosor de 2 cm.
- Hornear a 180° C durante unos 20 minutos.
- Esperar a que se enfríe y desmigajar con las manos o tenedor. Guardar en un recipiente hermético.

Sorbete de chocolate de metate:

- Mezclar el azúcar morena con el estabilizante y poner en una olla con el agua y la glucosa.
- Por otro lado romper el chocolate de Ambato y poner en un recipiente junto con el chocolate y la cocoa.
- Verter el agua caliente sobre los chocolates y homogenizar con turmix.
- Pasar por la máquina de helados y reservar en el congelador.

Cortezas de canela :

- Realizar un TPT con el agua y el azúcar y añadir colorante líquido color café.
- Pintar las laminas de masa Philo con el TPT y ponerlas en una bandeja con papel cera.
- Calentar el horno a 180° C y colocar la bandeja por 10 minutos.
- Dejar enfriar y romper de forma irregular.
- Guardar en un recipiente hermético.

El Cacao

Realizado por:
Cristopher Montenegro

Tipo:
Postre

Porciones:
4 Pax

INGREDIENTES

Cáscaras de cacao:

- Cobertura 75% (50 gr)

Hojas de chocolate:

- Cobertura 75% (50 gr)

Espuma Haba Tonka :

- Crema leche (93 gr)
- Leche entera (75 gr)
- Arrocillo (20 gr)
- Azúcar (20 gr)
- Tonka (5 gr)

Tierra de cacao:

- Almendra molida nacional (38 gr)
- Mantequilla c/sal (38 gr)
- Harina trigo (38 gr)
- Azúcar (38 gr)
- Cocoa polvo amarga República Cacao (12 gr)

Puré de piel de naranja:

- Naranja americana (100 gr)
- Azúcar (45 gr)
- Mantequilla s/sal (18 gr)
- Jugo de Naranja (45 gr)

Chocolate de metate:

- Pepa cacao triturado orgánico (Nibs) (75 gr)
- Azúcar (50 gr)
- Canela polvo (3 gr)

Cascaras de Cacao:

- Atemperar el chocolate y a 32° C, bañar los moldes de cacao y volcar para que quede una capa fina.
- Una vez cristalizado sacar del molde y con ayuda de un sartén caliente unir las dos capas de cacao.
- Hacer un hoyo con ayuda de un tubo de cobre caliente y guardar en congelación.

Hojas de chocolate:

- Atemperar el chocolate y a 32° C y pasar hojas limpias y secas por el chocolate.
- Dejar cristalizar en temperatura ambiente y despegar las hojas.
- Guardar en un recipiente hermético.

Espuma de Haba Tonka:

- Llevar a hervir la crema de leche junto con la leche, azúcar, arrocillo, y la tonka rallada.
- Tapar con plástico film e infundonar por 5 horas.
- Ingresar la mezcla dentro de un sifón junto con una carga de CO2 para obtener la espuma.
- Reservar en refrigeración.

Tierra de Cacao:

- Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una especie de pasta con pequeños grumos.
- Calentar el horno a 180 ° C y hornear por 20 minutos.
- Hacer pedazos pequeños con las manos y guardar en un recipiente hermético.

Puré de piel de naranja:

- Blanquear la piel de la naranja 3 veces para sacar todo el amargor. A la tercera dejar cocinar por 10 minutos.
- En un recipiente colocar la piel cocinada junto con los demás ingredientes y pasar con un turmix para obtener un puré fino y liso.
- si quedan grumos es necesario colar.

ANEXO B: RECETAS ESTÁNDAR

<i>ENTRADA</i>	PURE DE FREJOL		<i>TAMAÑO DE LA PORCIÓN</i>	
			<i>NÚMERO DE PORCIONES</i>	
<i>UNIDAD</i>	<i>CANTIDAD</i>	<i>INGREDIENTES</i>	<i>COSTO</i>	<i>COSTO TOTAL</i>
kilogram	0,5	FREJOL NEGRO (LATA)	\$ 2,79	\$ 1,39
kilogram	0,1	CEBOLLA PERLA	\$ 1,30	\$ 0,13
kilogram	0,02	AJO PELADO	\$ 5,71	\$ 0,11
liter	0,01	ACEITE GIRASOL	\$ 2,89	\$ 0,03
Cantidad Total	0,63		COSTO TOTAL	\$ 1,67
Merma (%-cant)	20,00%			
Rendimiento total kg	0,504			
Costo por kilogramo	\$ 3,31			

<i>ENTRADA</i>	TORTILLA DE MAIZ		<i>TAMAÑO DE LA PORCIÓN</i>	
			<i>NÚMERO DE PORCIONES</i>	
<i>UNIDAD</i>	<i>CANTIDAD</i>	<i>INGREDIENTES</i>	<i>COSTO</i>	<i>COSTO TOTAL</i>
kilogram	0,2	MASA TORTILLA MAIZ	\$ 8,00	\$ 1,60
Cantidad Total	0,2		COSTO TOTAL	\$ 1,60
Merma (%-cant)	5,00%			
Rendimiento total kg	0,190			
Costo por kilogramo	\$ 8,42			

<i>ENTRADA</i>	MIX DE PICKLES		<i>TAMAÑO DE LA PORCIÓN</i>	
			<i>NÚMERO DE PORCIONES</i>	
<i>UNIDAD</i>	<i>CANTIDAD</i>	<i>INGREDIENTES</i>	<i>COSTO</i>	<i>COSTO TOTAL</i>
kilogram	0,2	CEBOLLA PAITENA	\$ 1,40	\$ 0,28
kilogram	0,2	CHILE JALAPENO FRESCO	\$ 3,61	\$ 0,72
kilogram	0,4	AGUA		\$ -
liter	0,4	VINAGRE BLANCO	\$ 1,94	\$ 0,78
kilogram	0,004	PIMIENTA NEGRA GRANO	\$ 7,69	\$ 0,03
kilogram	0,004	SEMILLA DE CILANTRO	\$ 30,00	\$ 0,12
Cantidad Total	1,208		COSTO TOTAL	\$ 1,93
Merma (%-cant)	10,00%			
Rendimiento total kg	1,087			
Costo por kilogramo	\$ 1,77			

ENTRADA	CREMOSO DE AGUACATE		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
			NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	0,6	AGUACATE	\$ 2,14	\$ 1,28
kilogram	0,006	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,00
kilogram	0,02	A. OLIVA EXT.VIRGEN	\$ 13,33	\$ 0,27
liter	0,04	LIMON SUTIL	\$ 1,36	\$ 0,05
Cantidad Total	0,666		COSTO TOTAL	\$ 1,61
Merma (%-cant)	25,00%			
Rendimiento total kg	0,500			
Costo por kilogramo	\$ 3,22			

RECETA:	TLAYUDA OAXAQUEÑA		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO KG	COSTO TOTAL
kilogram	0,02	MIX DE PICKLES	\$ 1,77	\$ 0,04
kilogram	0,04	PURE DE FREJOL	\$ 3,31	\$ 0,13
kilogram	0,03	CREMOSO DE AGUACATE	\$ 3,22	\$ 0,10
kilogram	0,05	TORTILLA DE MAIZ	\$ 8,42	\$ 0,42
	0,02	TOMATE CHERRY	\$ 2,77	\$ 0,06
	0,02	QUESO HOJA MONDEL DELI	\$ 1,85	\$ 0,04
	0,003	FLORES FOLLAJES VARIOS	\$ 1,50	\$ 0,00
Cantidad Total	0,183		COSTO TOTAL	\$ 0,78
Merma (%-cant)	0,00%		FOOD COST	
Rendimiento total kg	0,183		P. VENTA	
Costo por kilogramo	1			

RECETA:	MASA DE MAIZ		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
			NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	0,5	MASA TORTILLA MAIZ	\$ 8,00	\$ 4,00
kilogram	0,15	CERDO MANTECA	\$ 3,75	\$ 0,56
kilogram	0,05	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,02
kilogram				\$ -
kilogram				\$ -
kilogram				\$ -
kilogram				\$ -
kilogram				\$ -
kilogram				\$ -
kilogram				\$ -
Cantidad Total	0,7		COSTO TOTAL	\$ 4,59
Merma (%-cant)	0,00%			
Rendimiento total kg	0,700			
Costo por kilogramo	\$ 6,55			

RECETA:	SALSA VERDE		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
			NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	0,3	TOMATILLO FRESCO	\$ 3,00	\$ 0,90
kilogram	0,12	CEBOLLA PERLA	\$ 1,30	\$ 0,16
kilogram	0,05	CHILE JALAPENO FRESCO	\$ 3,61	\$ 0,18
each	0,03	CILANTRO	\$ 6,90	\$ 0,21
kilogram	0,03	PAICO	\$ 3,00	\$ 0,09
kilogram	0,025	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,01
kilogram	0,02	COMINO ENTERO	\$ 5,43	\$ 0,11
kilogram	0,12	AGUA	\$ -	\$ -
kilogram				\$ -
kilogram				\$ -
				\$ -
Cantidad Total	0,665		COSTO TOTAL	\$ 1,65
Merma (%-ca)	20,00%			
Rendimiento total kg	0,532			
Costo por kilogramo	\$ 3,11			

RECETA:	PICKLES DE PAITEÑA		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
			NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	0,5	CEBOLLA PAITENA	\$ 1,40	\$ 0,70
kilogram	0,4	AGUA	\$ -	\$ -
kilogram	0,4	VINAGRE BLANCO	\$ -	\$ -
each	0,004	SEMILLA DE CILANTRO	\$ 30,00	\$ 0,12
kilogram	0,004	PIMIENTA NEGRA GRANO	\$ 7,69	\$ 0,03
kilogram				\$ -
kilogram				\$ -
kilogram				\$ -
kilogram				\$ -
kilogram				\$ -
				\$ -
Cantidad Total	1,304		COSTO TOTAL	\$ 0,85
Merma (%-cant)	10,00%			
Rendimiento total kg	1,174			
Costo por kilogramo	\$ 0,72			

RECETA:	POLLO DESMENUZADO		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
			NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	0,5	POLLO PECHUGAS S/H	\$ 11,23	\$ 5,61
kilogram	0,12	CEBOLLA PERLA	\$ 1,30	\$ 0,16
kilogram	0,03	AJO PELADO	\$ 5,71	\$ 0,17
kilogram	0,5	AGUA	\$ -	\$ -
Cantidad Tot	1,15		COSTO TOTAL	\$ 5,94
Merma (%-ca	10,00%			
Rendimiento total kg	1,035			
Costo por kilogramo	\$ 5,74			

RECETA:	TAMAL OAXAQUEÑO		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO KG	COSTO TOTAL
kilogram	0,1	POLLO DESMENUZADO	\$ 5,74	\$ 0,57
kilogram	0,075	SALSA VERDE	\$ 3,11	\$ 0,23
kilogram	0,15	MASA DE MAIZ	\$ 6,55	\$ 0,98
kilogram	0,01	CILANTRO	\$ 6,90	\$ 0,07
kilogram	0,01	PICKLES DE PAITEÑA	\$ 0,72	\$ 0,01
kilogram	0,01	HOJA DE PLATANO	\$ 2,77	\$ 0,03
Cantidad Tot	0,355		COSTO TOTAL	\$ 1,89
Merma (%-ca	0,00%		FOOD COST	
Rendimiento total kg	0,355		P. VENTA	
Costo por kilogramo	1			

RECETA:	MOLE AMARILLO		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
			NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	0,035	CHILE GUAJILLO SECO	\$ 19,86	\$ 0,70
kilogram	0,021	AJI AMARILLO PERUANO	\$ 3,80	\$ 0,08
kilogram	0,68	MAIZ PARA TOSTADO	\$ 3,09	\$ 2,10
kilogram	0,05	TOMATILLO FRESCO	\$ 3,00	\$ 0,15
kilogram	0,01	AJO PELADO	\$ 5,71	\$ 0,06
kilogram	0,05	CEBOLLA PERLA	\$ 1,30	\$ 0,07
kilogram	0,01	A. OLIVA EXT.VIRGEN	\$ 13,33	\$ 0,13
kilogram	0,015	PAICO	\$ 3,00	\$ 0,05
kilogram	0,007	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,00
kilogram	0,72	AGUA	\$ -	\$ -
				\$ -
Cantidad Total	1,5		COSTO TOTAL	\$ 3,33
Merma (%-cant)	5,00%			
Rendimiento total kg	1,425			
Costo por kilogramo	\$ 2,34			

RECETA:	MOLE NEGRO		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
			NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	0,045	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,02
kilogram	0,24	AGUA		\$ -
kilogram	0,03	NUEZ PECANA	\$ 29,41	\$ 0,88
each	0,045	COBERTURA 70%	\$ 10,32	\$ 0,46
kilogram	0,03	ALMENDRA ENTERA	\$ 11,00	\$ 0,33
kilogram	0,015	PASAS	\$ 3,46	\$ 0,05
kilogram	0,03	MANI C/SAL	\$ 7,46	\$ 0,22
kilogram	0,3	PLATANO MAQUENO	\$ 0,76	\$ 0,23
kilogram	0,005	NUEZ MOSCADA	\$ 35,97	\$ 0,18
kilogram	0,02	CIRUELA PASA S/P	\$ 5,03	\$ 0,10
kilogram	0,03	AJONJOLI BLANCO	\$ 5,25	\$ 0,16
kilogram	0,005	ANIS ESTRELLADO	\$ 10,16	\$ 0,05
kilogram	0,015	JENGIBRE POLVO	\$ 6,41	\$ 0,10
kilogram	0,01	CANELA RAMA	\$ 21,53	\$ 0,22
kilogram	0,02	OREGANO FRESCO	\$ 3,00	\$ 0,06
kilogram	0,02	MEJORANA	\$ 8,00	\$ 0,16
kilogram	0,02	TOMILLO FRESCO	\$ 7,00	\$ 0,14
kilogram	0,005	PIMIENTA DULCE	\$ 11,75	\$ 0,06
kilogram	0,005	CLAVO DE OLORE ENTERO	\$ 20,44	\$ 0,10
kilogram	0,06	CEBOLLA PERLA	\$ 1,30	\$ 0,08
kilogram	0,015	AJO PELADO	\$ 5,71	\$ 0,09
kilogram	0,2	TOMATILLO FRESCO	\$ 3,00	\$ 0,60
kilogram	0,04	CHILE ANCHO SECO	\$ 19,56	\$ 0,78
kilogram	0,04	CHILE GUAJILLO SECO	\$ 19,86	\$ 0,79
kilogram	0,04	CHILE MULATO SECO	\$ 70,00	\$ 2,80
kilogram	0,045	A. OLIVA EXT.VIRGEN	\$ 13,33	\$ 0,60
Cantidad Total	0,745		COSTO TOTAL	\$ 9,26
Merma (%-cant)	5,00%			
Rendimiento total kg	0,708			
Costo por kilogramo	\$ 13,09			

RECETA:	PULPO AL GRILL		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
			NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	0,1	PULPO	\$ 13,00	\$ 1,30
kilogram	0,03	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,01
kilogram	0,005	LAUREL SECO	\$ 10,00	\$ 0,05
kilogram	0,4	AGUA	\$ -	\$ -
Cantidad Total	0,1		COSTO TOTAL	\$ 1,36
Merma (%-cant)	5,00%			
Rendimiento total kg	0,095			
Costo por kilogramo	\$ 14,35			

RECETA:	LANGOSTINO AL GRILL		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
			NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	0,1	LANGOSTINO	\$ 20,90	\$ 2,09
kilogram	0,03	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,01
kilogram	0,003	PIMIENTA NEGRA MOLIDA	\$ 6,54	\$ 0,02
kilogram	0,01	AJO PELADO	\$ 5,71	\$ 0,06
Cantidad Total	0,1		COSTO TOTAL	\$ 2,18
Merma (%-cant)	5,00%			
Rendimiento total kg	0,095			
Costo por kilogramo	\$ 22,95			

RECETA:	ROBALO AL GRILL		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
			NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	0,1	ROBALO FILETE	\$ 19,00	\$ 1,90
kilogram	0,01	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,00
kilogram	0,005	AJO PELADO	\$ 5,71	\$ 0,03
kilogram	0,003	PIMIENTA NEGRA MOLIDA	\$ 6,54	\$ 0,02
Cantidad Total	0,1		COSTO TOTAL	\$ 1,95
Merma (%-cant)	5,00%			
Rendimiento total kg	0,095			
Costo por kilogramo	\$ 20,55			

RECETA:	MOLE VERDE		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
			NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	0,05	CEBOLLA PERLA	\$ 1,30	\$ 0,07
kilogram	0,007	AJO PELADO	\$ 5,71	\$ 0,04
kilogram	0,06	A. OLIVA EXT.VIRGEN	\$ 13,33	\$ 0,80
kilogram	0,2	BROCOLI	\$ 0,68	\$ 0,14
kilogram	0,08	ESPARRAGO VERDE (VERDURA)	\$ 5,71	\$ 0,46
kilogram	0,015	CHILE JALAPENO FRESCO	\$ 3,61	\$ 0,05
kilogram	0,035	PEPA ZAPALLO	\$ 15,50	\$ 0,54
kilogram	0,02	CILANTRO	\$ 6,90	\$ 0,14
kilogram	0,007	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,00
kilogram	0,24	AGUA	\$ -	\$ -
				\$ -
Cantidad Total	0,714		COSTO TOTAL	\$ 2,24
Merma (%-cant)	10,00%			
Rendimiento total kg	0,643			
Costo por kilogramo	\$ 3,48			

RECETA:	SORBETE DE CHOCOLATE DE METATE		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
			NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	0,5	AGUA	\$ -	\$ -
kilogram	0,1	AZUCAR MORENA	\$ 0,89	\$ 0,09
kilogram	0,5	GLUCOSA	\$ 1,26	\$ 0,63
kilogram	0,02	COCOA POLVO AMARGA REPUBLICA CACAO	\$ 9,92	\$ 0,20
kilogram	0,06	CHOCOLATE AMBATO	\$ 9,87	\$ 0,59
kilogram	0,075	COBERTURA 62%	\$ 11,44	\$ 0,86
kilogram	0,0035	ESTABILIZANTE SORBETE	\$ 11,18	\$ 0,04
Cantidad Total	1,2585		COSTO TOTAL	\$ 2,41
Merma (%-cant)	5,00%			
Rendimiento total kg	1,196			
Costo por kilogramo	\$ 2,01			

RECETA:	BIZCOCHO DE ESPECIAS		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
			NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	0,23	MIEL DE ABEJA	\$ 6,69	\$ 1,54
kilogram	0,8	AZUCAR MORENA	\$ 0,89	\$ 0,71
kilogram	0,12	LECHE ENTERA	\$ 1,04	\$ 0,12
each	2	HUEVOS	\$ 0,11	\$ 0,23
kilogram	0,15	HARINA TRIGO	\$ 0,70	\$ 0,10
kilogram	0,012	POLVO HORNEAR	\$ 3,49	\$ 0,04
kilogram	0,15	NARANJA AMERICANA	\$ 3,10	\$ 0,47
kilogram	0,002	CANELA POLVO	\$ 18,48	\$ 0,04
kilogram	0,002	PIMIENTA DULCE	\$ 11,75	\$ 0,02
kilogram	0,002	CLAVO DE OLOR MOLIDO	\$ 48,75	\$ 0,10
	0,002	ANIS ESTRELLADO	\$ 10,16	\$ 0,02
Cantidad Total	1,59		COSTO TOTAL	\$ 3,39
Merma (%-cant)	20,00%			
Rendimiento total kg	1,272			
Costo por kilogramo	\$ 2,66			

RECETA:		CORTEZAS DE CANELA		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
				NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL	
kilogram	0,05	MASA FILO-PHILO	\$ 22,14	\$ 1,11	
kilogram	0,08	CANELA POLVO	\$ 18,48	\$ 1,48	
kilogram	0,002	COLORANTE VEGETAL MIX (LIQUIDO)	\$ 50,26	\$ 0,10	
kilogram	0,3	AGUA	\$ -	\$ -	
kilogram	0,3	AZUCAR	\$ 0,80	\$ 0,24	
Cantidad Total	0,732		COSTO TOTAL	\$ 2,93	
Merma (%-cant)	0,00%				
Rendimiento total kg	0,732				
Costo por kilogramo	\$ 4,00				

RECETA:		CASCARAS DE CACAO		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
				NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL	
kilogram	0,1	COBERTURA 75%	\$ 11,89	\$ 1,19	
Cantidad Total	0,1		COSTO TOTAL	\$ 1,19	
Merma (%-cant)	0,00%				
Rendimiento total kg	0,100				
Costo por kilogramo	\$ 11,89				

RECETA:		CHOCOLATE DE METATE		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
				NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL	
kilogram	0,15	PEPA CACAO TRITURADO ORGANICO (NIBS)	\$ 8,37	\$ 1,26	
kilogram	0,1	AZUCAR	\$ 0,80	\$ 0,08	
kilogram	0,005	CANELA POLVO	\$ 18,48	\$ 0,09	
Cantidad Total	0,16		COSTO TOTAL	\$ 1,43	
Merma (%-cant)	0,00%				
Rendimiento total kg	0,160				
Costo por kilogramo	\$ 8,93				

RECETA:		ESPUMA HABA TONKA		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
				NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL	
kilogram	0,185	CREMA LECHE	\$ 2,92	\$ 0,54	
kilogram	0,15	LECHE ENTERA	\$ 1,04	\$ 0,16	
kilogram	0,04	ARROCILLO	\$ 0,66	\$ 0,03	
kilogram	0,04	AZUCAR	\$ 0,80	\$ 0,03	
kilogram	0,01	TONKA	\$ 308,00	\$ 3,08	
Cantidad Total	0,425		COSTO TOTAL	\$ 3,83	
Merma (%-cant)	5,00%				
Rendimiento total kg	0,404				
Costo por kilogramo	\$ 9,50				

RECETA:	PURE DE PIEL DE NARANJA		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
			NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	0,2	NARANJA AMERICANA	\$ 3,10	\$ 0,62
kilogram	0,09	AZUCAR	\$ 0,80	\$ 0,07
kilogram	0,035	MANTEQUILLA S/SAL	\$ 4,90	\$ 0,17
Cantidad Total	0,16		COSTO TOTAL	\$ 0,86
Merma (%-cant)	20,00%			
Rendimiento total kg	0,128			
Costo por kilogramo	\$ 6,75			

RECETA:	CACAO		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO KG	COSTO TOTAL
kilogram	0,02	CHOCOLATE DE METATE	\$ 8,93	\$ 0,18
kilogram	0,03	PURE DE PIEL DE NARANJA	\$ 6,75	\$ 0,20
kilogram	0,035	TIERRA DE CACAO	\$ 5,19	\$ 0,18
kilogram	0,01	ESPUMA HABA TONKA	\$ 9,50	\$ 0,09
	0,02	CASCARAS DE CACAO	\$ 11,89	\$ 0,24
	0,05	SORBETE DE CHOCOLATE DE METATE	\$ 2,01	\$ 0,10
	0,02	CORTEZAS DE CANELA	\$ 4,00	\$ 0,08
	0,05	BIZCOCHO DE ESPECIAS	\$ 2,66	\$ 0,13
kilogram	0,02	HOJAS DE CHOCOLATE	\$ 11,89	\$ 0,24
Cantidad Total	0,255		COSTO TOTAL	\$ 1,45
Merma (%-cant)	0,00%		FOOD COST	
Rendimiento total kg	0,255		P. VENTA	
Costo por kilogramo	1			

ANEXO C: CARTA DE MENÚ

**O A
X A
C A**

TLAYUDA

Mix De Pickles
Pure De Frejol
Cremoso De Aguacate
Tortilla De Maiz
Tomate Cherry
Queso Hoja
Flores Follajes Varios

TAMAL OAXAQUEÑO

Pollo Desmenuzado
Salsa Verde
Masa De Maiz
Cilantro
Pickles De Paiteña
Hoja De plátano

TRILOGÍA DE MOLES

Mole Verde
Langostino Al Grill
Mole Amarillo
Pulpo Al Grill
Mole Negro
Robalo Al Grill
Flores Follajes Varios

EL CACAO

Chocolate De Metate
Pure De Piel De Naranja
Tierra De Cacao
Espuma Haba Tonka
Cascaras De Cacao
Sorbete De Chocolate De Metate
Cortezas De Canela
Bizcocho De Especies
Hojas De Chocolate

ANEXO D: FOTOGRAFÍAS DEGUSTACIÓN

Tlayuda



Tamal Oaxaqueño



Trilogía de Moles



El Cacao