

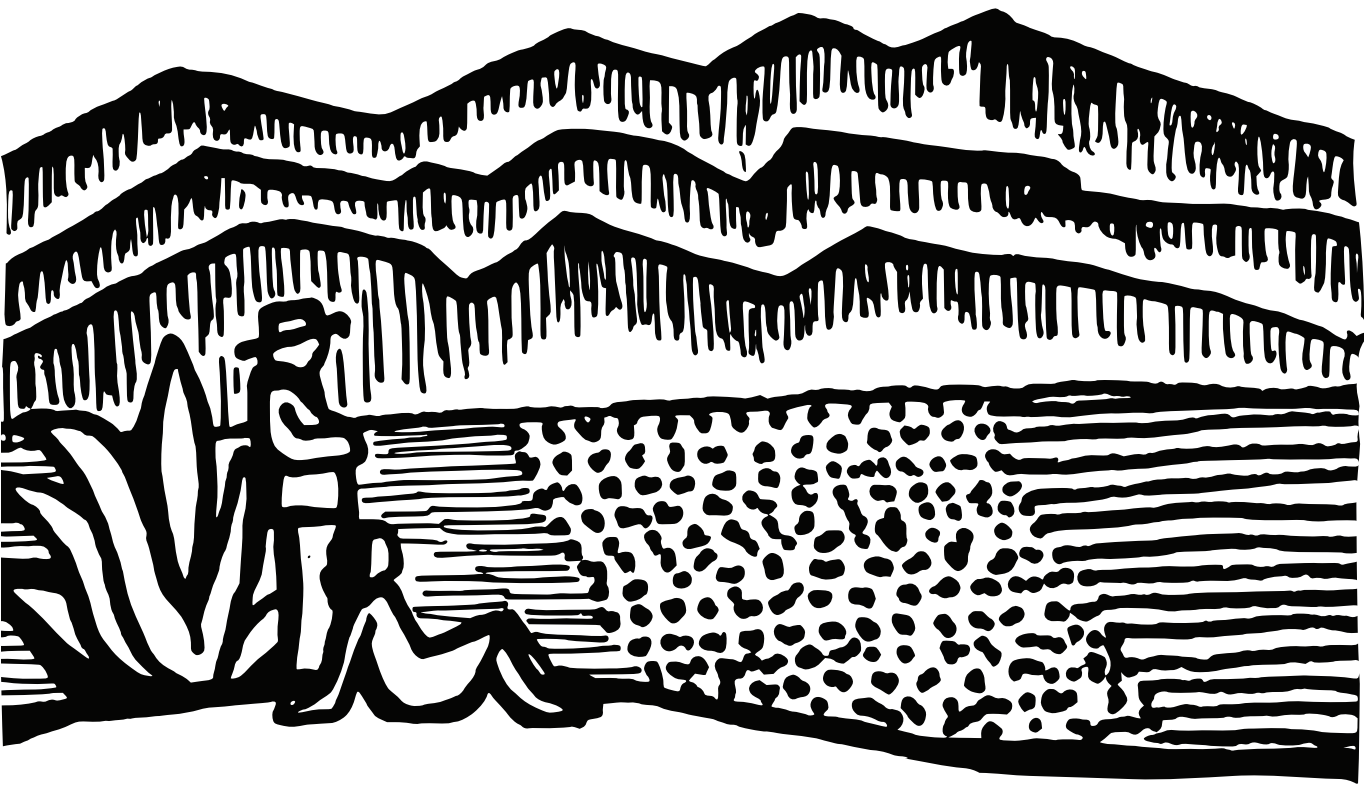
REGIÓN NOROESTE
PATRIMONIO
MAYO, 2021

ILUSTRACIONES DE RINI TEMPLETON

CARRETE

CULTURA ALIMENTARIA

contigoenladistancia.cultura.gob.mx



PATRIMONIO



Dentro de un mismo territorio existe una gran diversidad alimentaria, **la región noroeste** de la República mexicana tiene una formación gastronómica peculiar a partir de la constante migración, el clima extremo y las grandes distancias entre una comunidad y otra; debido a estas condiciones, habitantes originarios se han ido adaptado a lo largo de los años, creando maneras eficaces para transportar y conservar sus productos. Los componentes culturales asociados a la comida, su consumo y disfrute son parte también de nuestro patrimonio cultural.

Este *Carrete* es una probada de algunos de los muchos sabores, olores y tradiciones que nos ofrecen los estados de **Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Durango, Sinaloa y Sonora**: mariscos, machaca, ceviches, cazuelas, tamales, conservas, tortillas de harina o cortes de carne son de los muchos platillos de tradición que se han preparado en la región y donde cada comunidad selecciona, cocina y comparte sus alimentos de acuerdo con su herencia, tradiciones y costumbres.

Asimismo, en esta publicación integramos otros elementos de la cocina nacional que permiten complementar y contrastar la diversidad cultural y alimentaria de México.



¡Comparte este *Carrete*!

Descarga, imagina, juega y disfruta en familia.

Envía una fotografía etiquetándonos en Facebook y Twitter:
@VinculaCultura con los *hashtags* #ContigoEnLaDistancia
y #DerechosCulturales

Platicar y jugar

Pintaplatillos

La gastronomía mexicana es patrimonio cultural de la humanidad ya que preserva prácticas, procesos y alimentos que se han preparado, transformado y consumido históricamente. Cada platillo es un reflejo del entorno geográfico, económico, cultural y social que forma parte de la vida de las personas, familias y comunidades.

Este juego trata de reconocer la diversidad cultural y nuestro patrimonio alimentario.



Instrucciones:

1. Descarguen, impriman y recorten las tarjetas de platillos, ingredientes y utensilios de cocina regionales que se encuentran en: contigoenladistancia.cultura.gob.mx
2. Coloquen las tarjetas boca abajo y establezcan turnos entre las y los participantes.
3. En cada ronda, una persona tomará una tarjeta al azar y sin mostrarla, tendrá solo un minuto para dibujar el platillo, ingrediente o utensilio que aparece en su tarjeta para que el resto trate de adivinar su dibujo en el menor tiempo posible.
4. En caso de no conocer el elemento representado en la tarjeta, se vale consultar con otras personas o en internet para poder dibujarlo.
5. La primera persona en adivinar ganará un punto y sucesivamente se irán acumulando.
6. Si nadie adivina, quien haya realizado el dibujo compartirá el nombre del elemento que le tocó y en familia investigarán cómo es, cómo se prepara o para qué se usa.
7. Gana quien acumule más puntos.



Para aumentar su dificultad y diversión, pueden jugar todas las rondas que decidan e incluir otros elementos que conozcan o descubran.

Comenten en familia

¿Conocían todos los platillos, ingredientes o utensilios del juego? ¿Prepararían algún platillo nuevo para ustedes?

Artilugio



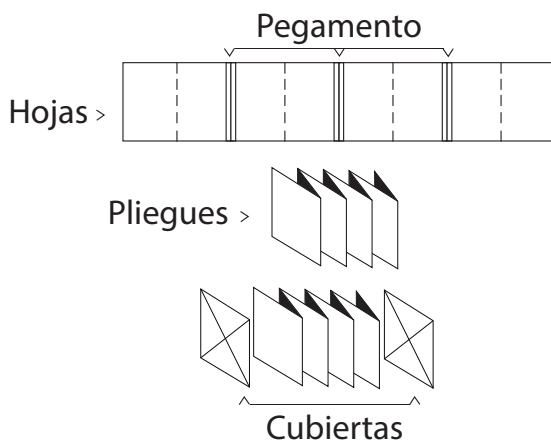
Historias de fiesta y fogón

Materiales: cuatro hojas de papel, un trozo de cartón, plumones, lápices, colores, cinta adhesiva o pegamento, fotografías, recortes de revistas viejas, elementos para decorar como semillas, listones, botones, calcomanías o tela.

El objetivo de este artilugio es crear un *libro - álbum* de nuestro hogar.

Desde sus orígenes el hogar fue el lugar donde se encendía el fuego: foco de luz, calor, seguridad y centro de reunión social para la preparación y consumo de alimentos. Hoy día, se llama hogar a la casa familiar donde vivimos y los pretextos que nos reúnen en torno a la elaboración de alimentos nunca faltan; ya sea para celebrar el santo de alguien, la preparación de un banquete de bodas o una sencilla merienda, la cocina es el lugar donde más sabroso se conversan y conservan nuestras historias.

Reúnanse junto al fogón y comenten sobre anécdotas de celebraciones familiares en torno a la preparación de algún alimento y elijan una que les signifique mucho; imaginen los olores, sonidos, sabores, texturas y todo aquello especial que les recuerde ese momento colectivo y plásmenlo creativamente en el *libro - álbum* con fotografías, recortes o dibujos.



- 1 **Unir** las cuatro hojas de forma horizontal con cinta adhesiva o pegamento.
- 2 **Doblar** las hojas a la mitad, haciendo pliegues en acordeón de ocho secciones.
- 3 **Cortar** dos piezas de cartón del mismo tamaño para las cubiertas.
- 4 **Pegar** una cubierta en cada extremo de las hojas plegadas y formar la portada y contraportada.

¡Listo, tenemos un *libro - álbum*!

Compartan el resultado de este artilugio en redes sociales con los *hashtags* #ContigoEnLaDistancia, #CulturaAlimentaria y #DerechosCulturales

Letras y voces

Frontera de harina

La receta de la abue Lola

Las tortillas de harina es uno de los alimentos preferidos en el noroeste de México, prepararlas en casa es realmente sencillo y delicioso.



Doña Lola Gómez es originaria de Nuevo Casas Grandes, Chihuahua y a sus 91 años sigue preparando la misma receta que ha compartido con cuatro generaciones de su familia y ahora lo hace con nosotros.



Porción: 20 tortillas de harina

Ingredientes:

1 kilo de harina.

$\frac{1}{4}$ de kilo de manteca de cerdo o vegetal (la abue Lola dice que quedan más ricas con manteca de cerdo).

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal.

1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo para hornear.

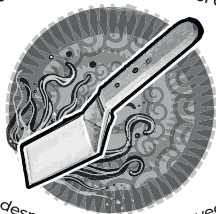
1 taza de agua tibia.



Procedimiento:

1. En una bandeja de cocina se revuelve la harina, el polvo para hornear y la sal.
2. Añadimos la manteca y revolvemos con la mano hasta que se incorpore con la harina.
3. Agregamos poco a poco el agua tibia y amasamos hasta lograr una consistencia blanda y elástica.
4. Formamos bolitas de aproximadamente tres centímetros de diámetro.
5. Sobre una base firme y limpia, colocamos una bolita de masa y la extendemos con el rodillo o "palote" hasta que quede delgada y redonda.
6. En un comal caliente se coloca la tortilla y cuando empiece a hacer "burbujitas" es momento de voltearla, esperamos unos segundos y volvemos a voltear. Este procedimiento debe ser muy rápido, ¡no se nos vaya a quemar!

Consejo de la abue Lola:
"Cuando coloques la tortilla en el comal,



y después de voltearla dos veces,
presionala suavemente con una espátula
para que infle".

Comparte recetas de guisados que acompañen
a las tortillas de harina, búscanos en las redes
sociales de @VinculaCultura con el *hashtag*
#DerechosCulturales



Si son de harina, ni me las calientes.

Somos los que habitamos el calor del norte,
Gigantesca hornilla donde se fraguan sueños,
Revoluciones, historias y sazón nacen,
Sabor desierto, sazón sabor a mar, amar.

Somos el legado traído por el español,
Tan nuestro hoy: café colado y tortilla,
Por supuesto la otra, la hecha a mano;
Que, si es de harina, ni se le calienta.

Somos machaca, carne deshebrada, marlín,
venado, frijoles puercos, camarones, queso:
Ricos guisos nuevos, de los que llegan de lejos,
Desde las montañas, la selva, de otros mares.

Atravesar el desierto, seguir soñando;
Combinar sabor para no olvidar la casa,
El bálsamo de aromas para sobrevivir;
Frontera de harina, frontera pitahaya.

Aquí la cultura no termina, pariente,
Al contrario, al contra-río, se alimenta,
Nos mezcla, nos nutre, nos hace crecer.
Otro México. Un solo México nos une.



Carretera creativa

Talleres libres

Un guiso muy afinado. Comida, canto y corazón: la mejor combinación

Comparte: Leiden desde la Ciudad de México.

Prepara arroz con maíz, un guiso caribeño al ritmo de canciones con guitarra.

Títeres de triques (Partes 1 y 2)

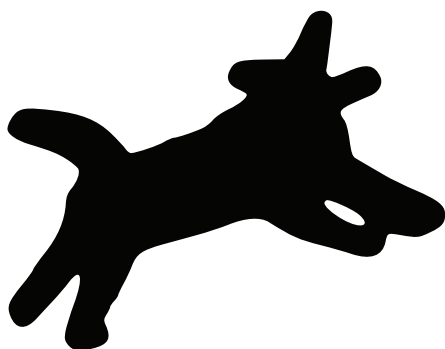
Comparten: Gnayaw Puppets desde Querétaro.

Descubre cómo crear títeres de manera divertida.

El día que las bicicletas se salieron de control

Comparte: Liz Ricardez desde Tabasco.

Aprende a contar relatos a partir de anécdotas y tu imaginación.



Artes vivas

Cómo disfrutar del son jarocho desde casa

Comparte: Fandangueros en el Caribe desde Quintana Roo.

Disfruta la práctica de este tradicional género musical.

Charla a la distancia

La música más rica del mundo: cancionero gastronómico

Comparte: Vanessa Amaro desde la Ciudad de México.

Escucha y descubre algunas piezas de ópera inspiradas en los alimentos.



#ContigoEnLaDistancia

Cultura desde casa

Actualmente en México, una buena parte de la población padece complicaciones de salud derivadas de los hábitos alimenticios. Por ello, es importante dialogar y conocer las prácticas histórico-culturales de nuestra alimentación. Esto nos permitirá redescubrir un universo nuevo sobre el legado de nuestros antepasados, las tradiciones del mestizaje y las innovaciones culinarias.



Carrete - Cultura alimentaria es una publicación de Cultura Comunitaria que reúne un complejo entramado de prácticas, conocimientos, valores, creencias y memoria de las comunidades que conforman la riqueza del patrimonio gastronómico y la diversidad cultural de las regiones **noroeste, noreste, centro y sur** de la República mexicana con el objetivo de promover su importancia histórica, tradicional, cultural y alimentaria.

Busca y descarga *Carrete - Cultura alimentaria* en:
contigoenladistancia.cultura.gob.mx

CULTURA
COMUNITARIA

culturacomunitaria.gob.mx
f t @ @VinculaCultura

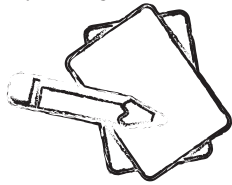


CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



Platicar y jugar
Pintaplatillos

Tarjetas de utensilios de cocina,
ingredientes y platillos representativos
del patrimonio gastronómico de México



contigoenladistancia.cultura.gob.mx
culturacomunitaria.gob.mx

Cahuamanta

Platillo
Sonora

Cultura Comunitaria

Pozole

Platillo
Colima

Cultura Comunitaria

Molcajete

Utensilio
Guanajuato

Cultura Comunitaria

Recado negro

Ingrediente
Yucatán

Cultura Comunitaria

**Pescado
zarandeado**

Platillo
Nayarit

Cultura Comunitaria

**Almejas en
escabeche**

Platillo
Baja California Sur

Cultura Comunitaria

Mole poblano

Platillo
Puebla

Cultura Comunitaria

**Torta
ahogada**

Platillo
Jalisco

Cultura Comunitaria

**Pepita de
calabaza
blanca**

Ingrediente
Yucatán

Cultura Comunitaria

Atole de teja

Bebida
Querétaro

Cultura Comunitaria

Amaranto

Ingrediente
Morelos

Cultura Comunitaria

**Almeja
chocolata**

Ingrediente
Baja California Sur

Cultura Comunitaria

Aguachile

Platillo
Sinaloa

Cultura Comunitaria

**Cecina de
Yecapixtla**

Platillo
Morelos

Cultura Comunitaria

**Pepita con
tasajo**

Platillo
Chiapas

Cultura Comunitaria

Chachanas o flor de frijol

Ingrediente
Veracruz

Cultura Comunitaria

Maíz de colores

Ingrediente
Tlaxcala

Cultura Comunitaria

Carne en su jugo

Platillo
Jalisco

Cultura Comunitaria

Mixiote de carnero

Platillo
Hidalgo y Tlaxcala

Cultura Comunitaria

Guacamaya

Platillo
Guanajuato

Cultura Comunitaria

Chilorio

Platillo
Sinaloa

Cultura Comunitaria

Barbacoa

Platillo
Hidalgo

Cultura Comunitaria

Tuba

Bebida
Colima

Cultura Comunitaria

Birria

Platillo
Jalisco

Cultura Comunitaria

Cabuches

Platillo
Coahuila

Cultura Comunitaria

Tlaxcales

Postre
Tlaxcala

Cultura Comunitaria

Café

Ingrediente
Veracruz

Cultura Comunitaria

Chipilín

Ingrediente
Tabasco

Cultura Comunitaria

Queso añejo

Ingrediente
Durango

Cultura Comunitaria

Birote salado

Pan
Jalisco

Cultura Comunitaria

Iztete

Postre
Nayarit

Cultura Comunitaria

Tacos de pescado

Platillo
Baja California Sur

Cultura Comunitaria

Chilmole o relleno negro

Platillo
Yucatán

Cultura Comunitaria

Almejas tatemadas

Platillo
Baja California Sur

Cultura Comunitaria

Pan de cazón

Platillo
Campeche

Cultura Comunitaria

Zacahuil

Platillo
Hidalgo

Cultura Comunitaria

Atún

Ingrediente
Baja California

Cultura Comunitaria

Discada

Platillo
Coahuila

Cultura Comunitaria

Flautas en tortillas de harina

Platillo
Tamaulipas

Cultura Comunitaria

Atole agrio

Bebida
Tlaxcala

Cultura Comunitaria

Chile de árbol

Ingrediente
Jalisco

Cultura Comunitaria

Chile aguascalentense

Platillo
Aguascalientes

Cultura Comunitaria

Asado de boda

Platillo
Zacatecas

Cultura Comunitaria

Asado rojo

Platillo
Durango

Cultura Comunitaria

Pulque

Bebida
Estado de México

Cultura Comunitaria

Ticutas

Postre
Oaxaca

Cultura Comunitaria

Dulce de guayaba

Postre
Sonora

Cultura Comunitaria

Mole

Platillo
Tlaxcala

Cultura Comunitaria

Tamal de ollita

Platillo
Estado de México

Cultura Comunitaria

Sopitos colimotes

Platillo
Colima

Cultura Comunitaria

Tlayuda

Platillo
Oaxaca

Cultura Comunitaria

Sikil p'aak

Aperitivo
Campeche

Cultura Comunitaria

Chasca

Platillo
Aguascalientes

Cultura Comunitaria

Wakabaki

Platillo
Sonora

Cultura Comunitaria

Mixiote de pollo

Platillo
Tlaxcala

Cultura Comunitaria

Chorizo

Platillo
Estado de México

Cultura Comunitaria

Chile con queso

Platillo
Chihuahua

Cultura Comunitaria

Quesillo

Ingrediente
Oaxaca

Cultura Comunitaria

Pozole de 3 colores: verde, blanco y rojo

Platillo
Guerrero y Jalisco

Cultura Comunitaria

Carne asada

Platillo
Nuevo León

Cultura Comunitaria

Calabaza de Castilla

Ingrediente
Veracruz

Cultura Comunitaria

Pozol

Bebida
Tabasco y Chiapas

Cultura Comunitaria

Pinole

Bebida
Zacatecas

Cultura Comunitaria

Huaximole

Platillo
Oaxaca

Carne seca

Platillo
Coahuila

Ensalada César

Platillo
Baja California

Taco de arroz o taco acorazado

Platillo
Morelos

Nixtamal

Ingrediente
Chiapas

Cebadina

Bebida
Guanajuato

Pozole blanco

Platillo
Guerrero

Maíz negro

Ingrediente
Veracruz

Ceviche de camarón

Platillo
Nayarit

Disco de arado

Utensilio
Norte de México

Patoles

Platillo
Durango

Uchepo

Platillo
Michoacán

Tapado de jolote

Platillo
Veracruz

Rompopo de Tehuixtla

Bebida
Morelos

Fritada de cabrito

Platillo
Noreste de México

Frijoles puercos

Platillo
Sinaloa

Dogo

Platillo
Sonora

Cultura Comunitaria

Caldo de oso

Platillo
Guanajuato

Cultura Comunitaria

Enchiladas mineras

Platillo
Guanajuato

Cultura Comunitaria

Queso relleno

Platillo
Campeche

Cultura Comunitaria

Torta de relleno

Platillo
Guerrero

Cultura Comunitaria

Nopal

Ingrediente
Estado de México

Cultura Comunitaria

Chile de Simojove

Ingrediente
Chihuahua

Cultura Comunitaria

Achiote

Ingrediente
Yucatán

Cultura Comunitaria

Pescado

Platillo
Campeche

Cultura Comunitaria

La galleta roncadora

Pan
Baja California Sur

Cultura Comunitaria

El árbol ramón

Ingrediente
Campeche

Cultura Comunitaria

Uva

Bebida
Aguaascalientes

Cultura Comunitaria

Mixiote a la Tocatlán

Platillo
Tlaxcala

Cultura Comunitaria

Queso menonita

Ingrediente
Chihuahua

Cultura Comunitaria

Camote

Postre
Zacatecas

Cultura Comunitaria

Nopales asados en penca

Platillo
Querétaro

Cultura Comunitaria

Tsata

Platillo
Chiapas

Cultura Comunitaria

Atole de chaqueta

Bebida
Michoacán

Cultura Comunitaria

Guayín

Platillo
Tamaulipas

Cultura Comunitaria

Tacos de lechón

Platillo
Yucatán

Cultura Comunitaria

Enchiladas potosinas

Platillo
San Luis Potosí

Cultura Comunitaria

Queso de tuna

Postre
San Luis Potosí

Cultura Comunitaria

Panuchos

Platillo
Quintana Roo

Cultura Comunitaria

Cochinita pibil

Platillo
Quintana Roo

Cultura Comunitaria

Tlacoyo

Platillo
Ciudad de México

Cultura Comunitaria

Caldo tlalpeño

Platillo
Ciudad de México

Cultura Comunitaria

Chilate

Bebida
Guerrero

Cultura Comunitaria

Chicatana

Ingrediente
Oaxaca y Guerrero

Cultura Comunitaria

Rollo de nuez

Postre
Chihuahua

Cultura Comunitaria

Menudo

Platillo
Nuevo León

Cultura Comunitaria

Tejuino

Bebida
Jalisco

Cultura Comunitaria

Talega de café

Utensilio
Baja California Sur

Cultura Comunitaria