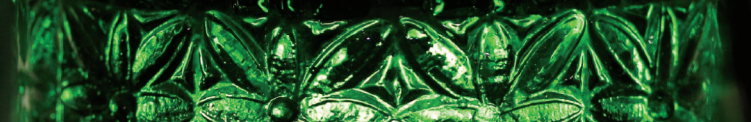


HA 30 WENZESLAV





# CALENDARIO GASTRONÓMICO DE LA CIUDAD DE PUEBLA

## H. Ayuntamiento de Puebla

Dr. José Antonio Gali Fayad  
*Presidente Municipal de Puebla*

Miguel Méndez Gutiérrez  
*Presidente de la Comisión de Turismo,  
Arte y Cultura del Honorable Cabildo del  
H. Ayuntamiento de Puebla*

Michel Chaín Carrillo  
*Secretario de Desarrollo Económico  
y Turismo*

Alejandro Cañedo Priesca  
*Director de la Oficina de Turismo*

Anel Nochebuena Escobar  
*Directora del Instituto Municipal de Arte y Cultura*

## Coordinación General

Fabián Valdivia Pérez

## Edición

Montserrat Andrea Báez Hernández

## Textos

Jesús Manuel Hernández López:

Calendario Gastronómico

Montserrat Andrea Báez Hernández:

La Cocina llega a la imprenta y

El arte de los sabores

Guadalupe Lozano Garfías: Chalupas en el

Paseo de San Francisco

Lilia Martínez y Torres: Del nacionalismo a la

mesa: Un menú con historia

Fabián Valdivia Pérez: Los Chiles en Nogada:

Un platillo con más de tres colores y Un gran

regalo: La Casa de Alfeñique

## Fotografías

Daniel Paredes Cruz

Andrés Lobato

José Pérez Torrealba

Fabián Valdivia Pérez

Fototeca Lorenzo Becerril A. C.

Pedro Berruecos Vila

## Diseño y formación

Abracadabra/

Adriana Valdez/Benito Cabañas

## Cubierta

Adriana Valdez/Victor Hugo Cabañas

Agradecemos al Instituto Nacional de Antropología e Historia la autorización para la reproducción de algunas de las imágenes utilizadas en esta publicación.

Agradecemos al Museo José Luis Bello y Zetina la autorización para la reproducción de las obras de José Agustín Arrieta pertenecientes a su acervo.

Ira reimpresión. 2015

D.R. H. Ayuntamiento de Puebla Av. Juan de Palafox y Mendoza 14 Centro.

Puebla, Pue. C.P. 72000

## Impreso en México.

## Distribución gratuita.

Queda prohibida la reproducción parcial o total, directa o indirecta del contenido de la presente obra, sin contar previamente con la autorización expresa y por escrito de los editores, en términos de la Ley Federal de Derechos de Autor y en su caso, de los tratados internacionales aplicables. La persona, física o moral, que infrinja esta disposición se hará acreedora a las sanciones legales correspondientes.



Ciudad  
de Progreso

INSTITUTO MUNICIPAL DE  
TURISMO

PUEBLA  
CIUDAD PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD



DELice

Réseau des villes gourmandes du monde  
Network of good food cities of the world



Organización  
de las Naciones Unidas  
para la Educación,  
la Ciencia y la Cultura

Patrimonio  
Cultural  
Inmaterial

# PRESENTACIÓN

En nombre del H. Ayuntamiento que me honro en presidir, doy a Usted la más cordial bienvenida a la Ciudad de Puebla; Ciudad de los Ángeles y Patrimonio Cultural de la Humanidad, capital del estado e indiscutible capital de la gastronomía mexicana, también Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, de acuerdo con la UNESCO.

Desde su fundación, Puebla guarda en sus calles, iglesias, conventos, en sus casas y, por supuesto en sus cocinas, un enorme crisol de cultura, de estética, de sabores, de aromas y de ingredientes. Desde el recogimiento de las cocinas conventuales hasta la vitalidad de las más innovadoras cocinas contemporáneas, Puebla ofrece al comensal el lado más amable del encuentro de mundos. Sabores sutiles, aderezos sublimes, gastronomía lenta, cordial, amigable que invita al encuentro, al intercambio, a la sonrisa y al gozo compartido.

Nos da mucho gusto, pues, compartir este Calendario Gastronómico de la Ciudad de Puebla, no sólo por su doble valor patrimonial, sino porque nos brinda la posibilidad de lograr que ese intercambio cordial se lleve a cabo en cualquier época del año; no sólo para celebrar los grandes y emblemáticos platillos de temporada, como el Chile en Nogada o el pande muertos u Hojaldra, sino para degustar sus manjares del invierno al otoño.

La gastronomía poblana no es exclusiva de los restaurantes. También lo es de los centros de abasto más populares, donde la autenticidad se convierte en firma indiscutible de los casi cinco siglos de experiencia acumulada en nuestros fogones y cocinas, con sus ollas de barro y cucharones de madera.

Comer en Puebla no es un mero trámite cotidiano, es espacio de encuentro, donde los poblanos aprovechamos para mostrar todo nuestro orgullo y pasión a los amigos y visitantes. Pocos lugares mejores para alegrarse al escuchar la voz que llama "¡a comer!", que Puebla de Zaragoza, ciudad patrimonio de la humanidad. Buen provecho.

Dr. José Antonio Gali Fayad  
*Presidente Municipal de Puebla*



# ÍNDICE

7	Presentación	46	Septiembre
10	Introducción	50	El arte de los sabores
12	La cocina llega a la imprenta	54	Octubre – Noviembre
15	Platillos poblanos. Cuatro siglos de tradición.	58	Diciembre
19	Temporadas llenas de sabor	62	Sabores para todo el año
20	Marzo – Abril	69	Un gran regalo: La Casa de Alfeñique
24	Mayo	70	El dulce sabor de Puebla
28	Del nacionalismo a la mesa: Un menú con historia	74	Entre colorados, bizcochos y conchas
31	Junio – Agosto	78	Platillos y experiencias
36	Julio – Septiembre	85	Mercados
41	Los Chiles en Nogada: Un platillo con más de tres colores	90	Una rica herencia
42	Agosto	94	Agradecimientos
		95	Créditos de imágenes



La gastronomía de la Ciudad de Puebla es el resultado de la fusión entre los siglos de dominación árabe en España y la inspiración e ingredientes de Mesoamérica. Puebla fue fundada como parte de un proyecto utópico y estaba destinada a ser habitada únicamente por españoles. En esta nueva ciudad, se buscaba permitir el florecimiento de las artes y las virtudes humanistas,

siendo la cocina poblana, un reflejo innato de estas ideas, lo que la llevó a convertirse en la cuna de la gastronomía mexicana. Los recetarios del naciente siglo XIX recogieron más de dos mil recetas que mostraron al mundo la grandeza gastronómica de la Ciudad de Puebla, siendo el Mole Poblano y los Chiles en Nogada, los mayores exponentes de la cocina mestiza en México y el mundo.

# La cocina llega a la imprenta

Un libro de cocina o recetario es una herramienta útil para la preparación de platillos y viandas, pero también un medio para conocer uno de los exponentes más importantes de la cultura de una sociedad: la gastronomía.

Los libros de cocinero como impresos, aparecen en México en el siglo XIX, y su uso se alternaba con recetarios impresos en España y Francia. Anteriormente las recetas eran guardadas celosamente en la memoria de los cocineros, y se transmitían a través de la tradición oral o en recetarios personales. La idea de reunir en una sola publicación las prácticas centenarias de la cocina, respondía a la necesidad del público de poseer una obra de este tipo.

Dentro de las publicaciones de este tipo destaca *El Cocinero Mexicano* (1831), editado en la Ciudad de México. Éste es el recetario mexicano más importante del siglo XIX, pues además de la preparación de diversos géneros de platillos, incluía por primera vez explicaciones claras y precisas, recetas al estilo italiano, francés, español, portugués, habanero y por último, la relación entre la cocina y la salud.

En la Ciudad de Puebla se editó *El Manual del Cocinero y Cocinera* (1849) de Wenceslao Ayguales de Izco. Esta obra inicia con un prólogo donde se indican los errores más comunes de la etiqueta en la mesa y las reglas para el “ambigü” donde el autor describe la manera correcta de servir y consumir los alimentos. Dentro de los apartados del libro se encuentra la preparación de varias clases de sopas, cocidos, arroz, menestras, mantecas, salsas, guisados y licores. Secciones especiales dedicadas a la res, cerdo, aves de corral y pescados, contienen esquemas de corte y preparados para resaltar el sabor de tales carnes.



Los libros de cocinero son verdaderos compendios de cultura culinaria que contienen la preparación y conserva de alimentos, etiqueta, métodos de servicio de la mesa y sobre todo, el gusto de los mexicanos por el buen comer.

## Platillos poblanos. Cuatro Siglos de Tradición



Los mesoamericanos llamaron *moli* a la mezcla de chiles molidos en metate o molcajete, rebajada con agua y posteriormente cocinada al fuego; el mole poblano en cambio, es producto de la inclusión, entre otras, de las almendras, el cacao, las grasas animales, chiles, pasas, ajonjolí, condimentos y especias venidas del Viejo Mundo. Esta mezcla, confeccionada con la mano de obra local da el toque sincrético: “espesito, dulcecito y picosito” en clara alusión a la influencia de los diminutivos y los sabores no exagerados, ofensivos al paladar. Por suerte su consumo es posible todo el año; en las casas poblanas se ofrece cuando hay fiesta.



# “Se tuestan iguales partes de chile pasilla y mulato desvenados”

“Mole Poblano” en *Manual del cocinero y cocinera*, Puebla, 1849. p. 193

El otro platillo simbólico con trascendencia nacional es el Chile en Nogada, producto de los chiles llamados “del tiempo” originarios de las faldas del volcán Popocatepetl, con menor picor y una estructura rematada en una punta de “ganchillo” imposible de imitar. Su relleno es producto de la mezcla de las tradiciones españolas de los “picadillos” de frutas frescas y curtidas, carnes, almendras, canela y especias variadas, rematadas por el “capeo” de huevo un poco cortado para no hacer volumen, sólo para su-

jetar la carne al chile y permitir su presentación estética, hoy desvirtuada por la ausencia de técnicas culinarias. La salsa de nogada, originaria de Castilla León, se usaba en los conventos desde mucho antes del descubrimiento de América y servía para complementar las ensaladas de cebollas y betabel. Su presentación en la sociedad ciertamente tuvo como coincidencia un momento histórico para la naciente patria mexicana reflejada en los colores del lábaro patrio.



A wooden rack filled with various wooden spoons and tools. The rack is made of light-colored wood and has a decorative, scalloped edge. It is filled with numerous wooden spoons of different shapes and sizes, some with long handles and some with shorter handles. The spoons are arranged in a way that they are visible from the front and side. The background is a plain, light-colored wall.

**Temporadas  
llenas de sabor**

- MARZO - ABRIL -

*“Comamos pues, en  
gracia de Dios,  
aunque no sea más  
que para no ser  
culpables del delito  
de no comer”*

Prólogo del *Manual del cocinero y cocinera*,  
Puebla, 1849. p. 3





En los meses de marzo y abril llega a los mercados el **huazontle**, la hierba adorada por los precolombinos y cuya semilla se llama amaranto. Los huazontles bien limpios se rellenan de queso fresco de cabra y se capean para meterlos en un caldillo de jitomate con la más clara influencia del clemole prehispánico. Los llamados **escamoles**, que son huevos de hormiga, llegan también a los hogares y abundan en los restaurantes.

En la cuaresma, los **chiles jalapeños**, introducidos desde Veracruz, se les llama cuaresmeños; las cocineras poblanas los adoptaron para rellenarlos con sardinas, queso añejo, frijoles y cualquier pescado en escabeche. También de vigilia es el consumo de los **romeritos**, especie de quelites, en mole o pipián acompañados con tortitas de camarón seco.



- MAYO -

*“No existe plato desdeñado en la cocina cuando se prepara de una manera auténtica”*

Miguel de Cervantes y Saavedra





En mayo, como consecuencia de las primeras lluvias, nacen los **gusanos de maguey**, cada vez más escasos. Antes se comían asados y envueltos en tortilla con un poco de salsa y guacamole, hoy, la cultura de “freír” los lleva a la sartén con aceite.

# Del nacionalismo a la mesa: Un menú con historia

EL C. GOBERNADOR  
SUPLICA A LOS CONCURRENTES, DE LA  
MANERA MAS ATENTA, NO PRONUNCIEN  
DISCURSOS.

La ostentación de la riqueza se refleja muy bien en la opulencia de los banquetes. Para el que organiza el banquete, es una forma de poner de manifiesto su riqueza y su fasto. El ofrecimiento del banquete por parte del Gral. Maximino Ávila Camacho, Gobernador Constitucional del Estado de Puebla a todos sus colaboradores, empleados y amigos, en ocasión de su onomástico, denota que los banquetes también se usaron en la política para recompensar a los grupos cercanos al gobernante. El buen humor y la satisfacción que seguía al regio banquete eran sus mejores aliados.

El menú de este banquete es un importante documento histórico y valioso testimonio de la historia del país para estudiar la cocina mexicana, además de un ejemplo de la identidad culinaria regional que, en 1938, existía en la Ciudad de Puebla.



Puebla de Z., a 23 de Agosto de 1938.

# Banquete

que ofrezco, en ocasion  
de mi onomastico,  
a todos mis colaboradores,  
empleados y amigos.

Gral.

Maximino Abila Camacho,

Gobernador Constitucional del Estado.



## Menu

Entremes ranchero.

Sopa de tortilla a la poblana.

Mole de Guajolote.

Chiles rellenos en nogada.

Frijoles refritos con totopos.

Postres

Man con helado y fruta. (Arlequin)

Cerveza, Pulque  
y Agua mineral (Tehuacan).



- JUNIO - AGOSTO -

*“Si Aristóteles  
hubiera guisado,  
mucho más  
hubiera escrito”*

Sor Juana Inés de la Cruz

(Respuesta de la poetisa a la muy ilustre

Sor Filotea de la Cruz)





Desde junio y hasta agosto, las mazorcas de la primera siembra sufren de la podredumbre dejada por la lluvia y con ella aparecen los **huitlacoche** o **cuitlacoche**, hongos negros adheridos a los elotes tiernos, que constituyen uno de los manjares de la región y se complementan con las rajadas de chile poblano, ya en producción para ese momento, granos de elote y a veces costillitas de cerdo.

- JULIO - SEPTIEMBRE -

*“Después de  
mondadas 40 nueces  
grandes, se tuestan  
al comal, se muelen  
con jitomates bien  
asados y se ponen a  
la lumbre”*

*“Gallina en Nogada” Manual del cocinero y  
cocinera, Puebla, 1849. p. 234*





Desde finales de julio y hasta mediados de septiembre, la gastronomía recibe al emperador de los platos, el **Chile en Nogada**, aunque por desgracia sus falsificadores abundan todo el año. Los chiles, las frutas, la nuez de Castilla y la granada sólo se consiguen frescas en los meses señalados.





## LOS CHILES EN NOGADA: UN PLATILLO CON MÁS DE TRES COLORES

La tradición narra que Agustín de Iturbide visitó la Ciudad de Puebla en su camino a Córdoba, Veracruz, donde firmó los Tratados de Córdoba en los que se declaró la Independencia de México. Coincidentemente su paso por la ciudad fue el día 28 de Agosto, fecha de su santo, por lo que el Ayuntamiento decidió ofrecer una gran comida en su honor. Las monjas del convento de Santa Mónica, madre de San Agustín, fueron las encargadas de preparar el banquete. Ellas idearon un platillo que mostraba los colores del Ejército Trigarante y que estaba preparado con ingredientes regionales, europeos y asiáticos. En su elaboración utilizaron chiles de San Martín Texmelucan rellenos de picadillo de carne con frutas de la temporada: pera de leche, manzana panochera, plátano macho y durazno. El chille relleno se cubrió con nogada, salsa hecha con nuez de Castilla, queso y jerez, para finalmente ser decorado con granada y perejil.

- AGOSTO -

*“¿Qué podemos saber  
las mujeres sino  
filosofías de cocina?  
Bien dijo Lupercio  
Leonardo, que bien  
se puede filosofar y  
aderezar la cena”*

Sor Juana Inés de la Cruz

(Respuesta de la poetisa a la muy ilustre

Sor Filotea de la Cruz)





En agosto se cosechan también los **elotes tiernos**, las **habas** y otras **legumbres** propias del consumo popular.

- SEPTIEMBRE -

*“El hombre es un  
animal que cocina”*

James Boswell







En septiembre, mes de la Patria, se dan cita todos los antojitos conocidos, así como el **chileatole** en sus diversas presentaciones. Este atole de elote tierno y chile poblano con bajo picor, es propio de beberse ya entrada la tarde.

# El arte de los sabores

José Agustín Arrieta (Santa Ana Chiautempan, Tlaxcala 1803 - Puebla, Puebla, 1874) fue un pintor cuyo obra pictórica se centra en escenas costumbristas de la Ciudad de Puebla en el siglo XIX y una gran variedad de bodegones o naturalezas muertas.

Las naturalezas muertas retratan objetos efímeros de la vida cotidiana, como alimentos y utensilios en espacios domésticos. El género surgió en Holanda y adquirió popularidad en España, llegando a México hacia el siglo XVIII.

Los bodegones de Arrieta son auténticas ventanas a la historia de la gastronomía y las mesas poblanas del siglo XIX, pues muestran ingredientes y platillos locales, así como alimentos reservados a las mesas de casas privilegiadas. Además, la calidad pictórica de este pintor permitió representar con gran detalle las texturas de varios materiales como el barro, la loza común, la loza blanca vidriada conocida como Talavera, el cobre, el bronce y las cestas tejidas, junto a materiales finos como la porcelana, tanto europea como asiática, y el cristal.



En el primer bodegón podemos observar el minucioso detalle que realizó el pintor al imitar los reflejos del cristal en los vasos, las copas de las botellas de vino, así como el característico brillo del vidriado de los jarritos de barro, comunes en todas las casas poblanas y producidos en el “Barrio de la Luz”.

El segundo bodegón retrata fielmente la variedad de alimentos típicos del “Día de Muertos”. En él se encuentran objetos como un candelero de bronce que porta una vela apagada, discreta alegoría del fin de la vida, una fuente de cristal para las frutas y un par de botellas de vino. Entre los alimentos encontramos la tradicional hojaldra o “Pan de Muerto” decorada con ajonjolí, y un plato con “Dulce de Calabaza”, cada vez más difícil de encontrar. De las frutas de temporada hay mandarinas, manzanas y calabaza de Castilla, No podía faltar la flor de cempasúchil, cuyo nombre en náhuatl significa “flor de veinte pétalos”, la flor por excelencia para esta celebración.



- OCTUBRE - NOVIEMBRE -

*“De golosos y  
tragones están llenos  
los panteones”*

Dicho popular





Desde mediados de octubre y hasta finales de noviembre la gastronomía poblana recibe al tercer personaje de temporada, el **huazmole**. Este mole preparado con espinazos y caderas de chivo sacrificados en Tehuacán, es una tradición heredada de las costumbres de la trashumancia española fusionadas con las semillas del guaje, una leguminosa de la región y el chile serrano seco. Además la modernidad ha

ofrecido otras modalidades, los **espinazos** fritos o al ajillo y las **caderas** al horno en mostaza picante.

La temporada de Todos Santos también aporta un sinnúmero de panes como las hojaldras y guisos para ofrendar a los muertos, los dulces de platón, como el **punchi de maíz azul** y **alfeñiques de azúcar** en formato de calaveritas.



- DICIEMBRE -

*“Como es un  
lenguaje, muchas  
veces no lo  
entendemos. Comer y  
respirar es lo único  
que hacemos desde  
que nacemos”*

Ferrán Adriá





En diciembre aparecen las fusiones de los productos ultramarinos, en especial el **bacalao** en sus diversas salsas, siendo la vizcaína la más popular, aunque con diversas interpretaciones. Las mesas navideñas y de fin de año se adornan con ensaladas de **betabel, jícama** y **cacahuates tostados**, las **piernas de cerdo** al horno y los **romeritos en mole poblano**. Dos productos son agregados por la mano mesoamericana: los **ayocotes**, frijoles grandes, guisados y adobados y los **chilpotles** rellenos de queso y capeados.

# SABORES PARA TODO EL AÑO

Todo el año la Ciudad de Puebla hace honor a su fama: “tres cosas come el poblano, cerdo, cochino y marrano” en alusión a la industria derivada de las tocinerías del Siglo XVI. La carne de cerdo es consumida en diversas formas, en tacos de *carnitas* fritas en manteca, cueritos y los más preciados de cabeza de cerdo, donde se seleccionan por buche, cachete, lengua, oreja y los de



vísceras. La cabeza del cerdo también se consume en *pozole blanco*, granos de maíz *cacahuazintle* hervidos conjuntamente y condimentados con cebolla, orégano molido, lechuga y rábanos.

Uno de los símbolos poblanos adoptados el siglo pasado, son las chalupas. Éstas, preparadas en la zona de los lavaderos de Almoloya, consisten en una pequeña tortilla frita en manteca, casi sancochada, bañada con salsa y adornada con cebolla y carne deshebrada. El origen de este popular antojito poblano se funde con la leyenda.

Las chalupas llegaron a la Nueva España probablemente como modo de comer de los vascos inmigrantes, quienes ya tenían en su haber la “txalupa”, platillo que permitía su relleno por ser similar a una barquita personal para pescar y que aún existe en los bares ibéricos. Aunque tomó residencia en varias partes del occidente mexicano, en Puebla tuvo otras influencias, posiblemente derivadas por el paso de Catharina de San Juan, conocida como “La China Poblana” en la Puebla del siglo XVII. Catharina era una princesa hindú llamada Mirrah que fue secuestrada y llegó a Puebla en calidad de esclava. En su país existe el “puri” una tortilla preparada de la misma forma a la chalupa actual.





Otros alimentos que se consumen todo el año son las cemitas, originales de Puebla, y las tortas *compuestas*, que consisten en pan de agua relleno con infinidad de guisos y carnes. Las cemitas originales nacieron en el antiguo Mercado La Victoria y se rellenaban sólo de aguacate criollo, de hueso grande con todo y cáscara, chilpotles en vinagre y queso fresco de cabra.



Molotes, tostadas, memelas, picadas, quesadillas de flor de calabaza y chicharrón prensado o *tiales*, pelonas y pambazos, entre otros, son antojitos que se ofertan al calor de un comal, en portones de casonas del Centro Histórico. Todo el año abundan guisos caseros como el mole de zancarrón y el almendrado, el entomatado, los chiles fingidos, adobo, manchamanteles, pipianes rojo y verde, mole de epazote o chilate y tamales de harina cernida rellenos de queso, rajás, carne o pasas y crema.

Finalmente están los dulces típicos, herencia virreinal de los conventos poblanos. Estas golosinas se preparan con pasta de almendras, dulce de leche o pepita de calabaza, con rellenos de compotas de frutas o envinados, entre otros. Además de los célebres “camotes de Santa Clara” destaca el rompopo una crema de yemas de huevo y alcohol que hace la delicia de los pobladores y todos aquellos visitantes de la Ciudad de Puebla.



Los últimos en arribar son los *tacos árabes*, mal llamados así por el origen de las familias que los introdujeron, libaneses y sirios, quienes a principios del siglo pasado impusieron la costumbre del *kebab*, carne de cordero en una varilla, que el sincretismo local cambió por el cerdo y la salsa de chilpotle especiada.

La gastronomía de Puebla inunda los cinco sentidos y se aprecia mejor cobijada por la historia de esta bella ciudad fundada en 1531.





# UN GRAN REGALO: LA CASA DE ALFEÑIQUE

Cuenta la leyenda que una bella y distinguida poblana, prometió desposarse con su novio si éste lograba cumplirle un curioso capricho: construirle una casa de dulce. Pero ¿cómo se construye una casa de dulce? El amor que él sentía por ella lo llevó a encontrar la respuesta, construyendo una bella casa poblana de tres niveles en la esquina de las actuales calles de la 4 Oriente y 6 Norte, decorada con un bello trabajo de argamasa con motivos vegetales. La delicadeza de este adorno era tal, que asemejaba el dulce de alfeñique, una antigua golosina elaborada con pasta de azúcar y aceite de almendras dulces.

Parece que la llamada desde entonces “Casa de Alfeñique” cumplió su propósito, ya que la leyenda dice que la dama se casó con el novio y vivieron felices para siempre.



# El dulce sabor de Puebla



Las monjas del convento de Santa Clara de la Ciudad de Puebla adquirieron gran fama durante el siglo XVIII, debido a que se dedicaban a la elaboración de dulces de leche, mazapanes y sobre todo, del célebre camote. Actualmente en la calle donde se encuentra el convento, existe un sinnúmero de establecimientos que ofertan una rica variedad de estos dulces, continuando con la tradición arraigada desde el pasado virreinal.

Pero seguramente se preguntará desde cuando se le llama Calle de los Dulces. Se sabe que desde 1852 existía en esta calle una dulcería, siendo la única en este rumbo. En 1891 se vendían tortas de Santa Clara, elaboradas por las monjas de ese convento y para 1892 ya se habla de un expendio de camotes y tortas de Santa Clara. A partir de estas fechas se empiezan a ubicar diversas dulcerías, logrando que la calle sea conocida como la Calle de los Dulces. En el siguiente listado se muestra la gran oferta que puede encontrar en las dulcerías típicas situadas en esta calle.

## Alegrías

Hechas de amaranto tostado, preparadas con piloncillo o panela para endulzar y limón, al morderla se despedaza en la boca.

## Besos de nuez, piñón, coco o leche quemada

Dulce de leche en forma de bolitas con sabor a nuez, piñón, coco o leche quemada cubiertos de azúcar.

## Bocados de Coco

Dulce de coco rallado, preparado con harina y azúcar, en forma de bolitas blancas espolvoreadas con canela.

## Borrachitos

Dulces cremosos hechos de harina y licor, espolvoreados con azúcar. Pueden ser de sabores como limón, piña, fresa y rompopo

## Buñuelos

Masa de harina preparada con agua que se fríe en aceite. Se acompañan con almíbar de frutas.

## Caballito/cerditos de panela

Galleta crujiente elaborada con panela.

## Cacahuates garapiñados

Cacahuates sin cáscara que se cubren con azúcar caliente.

## Camote

Tubérculo cristalizado preparado con almíbar, puede ser de varios sabores.

## Ciruela rellena de almendra

La ciruela rellena de una masa suave elaborada con almendra.

## Cocada

Dulce horneado de coco rallado, canela, mantequilla y leche.

## Cocada dorada

Dulce tostado de coco rallado, canela y mantequilla.

## Cremitas

Postre tradicional hecho de leche, vainilla, canela y fécula de maíz.

## Dátiles rellenos de nuez con canela

Dátiles rellenos de nueces y espolvoreados con canela

## Duquesa

Dulce que consiste en una oblea suave hecha de coco rallado rellena de merengue.

## Domingueras de coco

Especie de cocada suave elaborada con coco, piña y leche.

## Fruta cubierta

Frutas (piña, calabaza, chilacayota, camote, higo, pera y naranja) sumergidas en almíbar de azúcar o piloncillo para endulzarlas y conservarlas.

## Gaznate o caracol

Dulce que consiste en una lámina enrollada de harina frita, rellena de merengue.

## Gallitos de pepita

Dulce de pepita de calabaza elaborado con leche, azúcar y colorante. Con la pasta fría y pintada con colorantes, se hace gallitos.

## Jamoncillo

Dulce de leche combinado con pasta de semilla de calabaza.

## Limonos rellenos de coco

Limonos cocidos y cubiertos con almíbar rellenos de cocada.

## Macarrones

Dulce alargado hecho de leche y vainilla con textura suave y consistencia cremosa.

## Merengues

Dulce hecho con clara de huevo batida y pulque.

## Muéganos

Hechos de harina de trigo, fritos en aceite vegetal y cubiertos de caramelo de azúcar y piloncillo.

## Muéganos de horno

Hechos de harina de trigo, naranja y miel de abeja. Cocidos en horno.

## Obleas

Coloridas láminas delgadas de trigo endulzadas con jarabe de maíz, en la orilla se les coloca semillas de calabaza sin cáscara.

## Marinas y novias de nuez, piñón o leche quemada

Dulce de leche en forma de bolitas con sabor a nuez, piñón o leche quemada, decoradas con nuez

## Polvorones

Originario de España, este dulce de cacahuate y harina es muy similar al polvorón sevillano.

## Picones

Dulce a base de camote saborizado con frutas, enfriado en un molde.

## Polvorón sevillano de almendra

Polvorón elaborado con harina de trigo y almendra.

## Tortitas de Santa Clara

Galletas de harina con cubierta de dulce de pepita de calabaza, leche y agua.

## Trufa

Dulce de pasta de trufa rebozado en cacao en polvo o en granillo de chocolate.

## Turrone

Masa dulce dura o suave obtenida por la cocción de miel o azúcares, a la que se incorporan almendras peladas y tostadas.

# Entre colorados, bizcochos y conchas



México es reconocido a nivel mundial por su gran variedad de panes dulces y la Ciudad de Puebla no es la excepción. A continuación le presentamos una lista de panes tradicionales, tanto dulces como salados, que podrá degustar en las panaderías de la ciudad.

## Cemita de manteca

Pan crujiente de migajón suave con ajonjolí en la tapa.

## Cemita de agua

Pan crujiente en forma de rombo alargado que se elabora en diversos tamaños, desde chico hasta grande.

## Cemita de piso

Pan crujiente elaborado con manteca, más dorada que la cemita tradicional. Para cocerla en el horno, en lugar de usar charola se utiliza salvado o semilla.

## Chimisclán

Pan similar al cocol cubierto de miel.

## Cocodrilo

Pan elaborado de forma similar a la cemita pero de forma alargada, de la que toma su peculiar nombre

## Cocol de anís

Pan en forma de rombo elaborado con agua de azahar y anís que se barniza con huevo para su cocción y se decora con ajonjolí.

## Cocol de pasas

Pan en forma de rombo, relleno de pasas y decorado con ajonjolí.

## Cocol de panela

Pan en forma de rombo en cuya preparación se sustituye el uso del azúcar por la panela.

## Cocol de queso

Pan en forma de rombo, relleno de queso y decorado con ajonjolí.

## Colorado

Pan elaborado a base de harina de trigo, cubierto con azúcar o caramelo color rojo.

## Concha

Pan tipo bizcocho, decorado con una mezcla de manteca y azúcar sabor chocolate o vainilla.

## Hojaldra

Pan a base de harina de trigo, agua de azahar y decorado con ajonjolí que se prepara únicamente durante noviembre, también se le conoce como "pan de muerto".

## Picón

Pan redondo que se conforma de dos partes: La base es la parte dorada por el horno, hecha a base de harina, levadura, azúcar, mantequilla, nuez o canela. La tapa es la parte que se revienta al ser horneada y es elaborada con harina, azúcar y manteca.

## Tortas de Agua

Pan hecho a base de harina de trigo, untado con una mezcla de agua y harina antes de hornear.

## Torta de manteca

Pan hecho a base de harina de trigo que integra la manteca en lugar del agua en su preparación.

## Baile de anís o de azúcar

Pan plano en forma de medio óvalo preparado con anís/azúcar. También se le conoce como “limpiauñas”.

## Pan de chancla

Pan alargado de consistencia suave, y migajón compacto que va cubierto con harina.

## Capitonado

Pan de dulce con forma redonda, que en los bordes se le forma una “corona” con la masa y va espolvoreado con harina.

## Rehilete

Buñuelo o “pan estirado” relleno de crema pastelera con un toque de alcohol y cerrado sobre sí mismo.

## Chamberina

Pan redondo elaborado con manteca, espolvoreado con azúcar, y dorado en la parte superior.

## Novia

Pan dulce elaborado con manteca, de forma ovalada y espolvoreado con azúcar.

## Cerillos

Pan dulce elaborado con manteca, de forma alargada y decorado con gragea roja en un extremo.

## Diablos

Masa tipo bizcocho decorada con caramelo o gragea roja, que va

enredada sobre sí misma. Una vez horneada se rebana para obtener diez o doce piezas de pan.

## Rosca de reyes

Pan a base de harina de trigo, decorado con higo y acitrón cristalizado. Se prepara tradicionalmente el 6 de enero para celebrar el “día de reyes”. En su interior se coloca uno o varios “Niño Dios” de juguete

## Rascabuche

Especie de cocol alargado y pequeño, de consistencia dura y con sabor a panela.

## Pambazo

Pan de consistencia suave, de forma redonda y cubierto de harina.

## Borrachitos

Pan tipo bizcocho embebido en jarabe con alcohol.

## Roles de canela

Tradicionales roles con canela que a veces también llevan jarabe envinado.

## Cuernos

Pan elaborado con manteca y sal, en forma de cuerno. Antiguamente se rellenaban con una mezcla de queso añejo y azúcar.

## Tejamanil

Pan elaborado con manteca y sal, de forma rectangular.

## Rejas

Pan elaborado con manteca y sal, en forma de reja.

## Rosca

Pan elaborado con manteca y sal, de forma circular.

## Recortado

Pan rectangular tipo bizcocho cubierto con chocolate, coco o grageas de colores.

## Ojos de pancha

Pan redondo de migajón, apastelado en el centro y con capas de hojaldrado en el borde.



## Platillos y experiencias

🍴 Huazontles  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Huitlacoche  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Escamoles  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Chile en Nogada  
📍 Lugar  
💬 Comentario

🍴 Chiles jalapeños  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Elotes tiernos y habas  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Romeritos  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Chileatole  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Gusanos de Maguey  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Huazmole  
📍 Lugar  
💬 Comentarios



🍴 Espinazo de Tehuacán  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Ensalada de betabel  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Mole Poblano  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Tortas compuestas  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Caderas de Tehuacán  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Pierna de cerdo  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Carnitas y cueritos  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Molotes  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Punchi de maíz azul  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Romeritos en Mole Poblano  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Pozole blanco  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Tostadas  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Alfeñiques de azúcar  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Ayocotes adobados  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Chalupas  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Memelas  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Bacalao a la vizcaína  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Chilpotles rellenos  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Cemitas  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Picadas  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Quesadillas  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Mole almendrado  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Pipián verde  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Tacos árabes  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Pelonas  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Chiles fingidos  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Mole de epazote o chilate  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Panes tradicionales  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Pambazos  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Adobo  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Tamales  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Otros  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Mole de zancarrón  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Manchamanteles  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Dulces de Santa Clara  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Otros  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Entomatado  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Pipián rojo  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Rompope  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

🍴 Otros  
📍 Lugar  
💬 Comentarios

# Mercados



4 Poniente entre 11 y 13 Norte.  
Lunes a domingo: 8:00 - 20:00 h

# MERCADO DE SABORES POBLANOS

Comida Típica



MERCADOS  
POBLANOS



LO MERO  
NUESTRO

- Mercado "5 de Mayo". 16 Poniente entre 5 y 7 Norte
- Mercado Carmen Serdán "La Acocota". 16 Norte entre 4 y 6 Oriente
- Mercado Melchor Ocampo "El Carmen". 21 Oriente entre 2 y 4 Sur
- Mercado Nicolás Bravo "El Parral". 9 Poniente entre 9 y 11 Sur
- Mercado Venustiano Carranza. 4 Poniente entre 11 y 13 Norte

Horario: 7:00 - 19:00 h







## Una rica herencia

Restaurante El Antiguo Cazador  
Desde 1900  
3 Poniente 147  
Tel. 2 32 76 26  
Lunes a domingo: 8:00-22:00 h

El hornito de San Francisco  
14 Oriente 1011  
Lunes a sábado: 7:00-22:00 h  
Domingo: 8:00-17:00 h

Horno de Cemitas La Luz  
Desde 1930  
11 Oriente 1409  
Tel. 2 42 67 89  
Lunes a domingo: 7:00 - 13:00 h

Dulcería La Gran Fama  
Desde 1892  
6 Oriente 208  
Tel. 2 42 33 16  
Lunes a domingo:  
9:00-14:30 h  
y 17:00-20:00 h

Dulcería la Rosa. Desde 1912  
6 Oriente 12  
Lunes a domingo: 11:00 - 18:00 h

Dulcería Yolanda.  
Desde 1945  
6 Oriente 14. Tel. 2 46 13 40  
Lunes a domingo: 10:00 - 20:00 h

Paletería La California (Matriz)  
4 Oriente 3  
Tel. 2 46 07 86  
Lunes a domingo: 9:00-21:00 h

Paletería La California  
3 Sur 305  
Tel. 2 36 66 36  
Lunes a domingo: 9:00-21:00 h

Paletería La California  
3 Norte 5  
Tel. 2 32 00 97  
Lunes a domingo: 9:00-21:00 h

**“Antiguo Nevados Don Hermilo**  
Pasaje del Ayuntamiento 1 Altos  
Tel. 2 11 06 24  
Lunes a viernes: 11:30-22:30 h  
Sábado: 10:00-22:30 h  
Domingo: 10:21:00 h

**“Antiguo Nevados Don Hermilo**  
8 Oriente 1407. Tel. 2 32 85 45  
Lunes a domingo: 12:00-19:00 h

**Tortas El Girofle**  
2 Oriente 15-B. Tel. 2 32 56 92  
Lunes a domingo: 10:00-23:30 h

**Tortas Meche. Desde 1912**  
Calle 16 de Septiembre 111 B (Portal  
Juárez). Tel. 2 32 86 28, 1 30 11 17  
Lunes a domingo 7:30-22:30 h

**Supertortas Luis. Desde 1956**  
3 Poniente 317. Tel. 2 32 56 09  
Lunes a domingo 9:00-20:00 h

**Panadería La Flor de Puebla**  
3 Sur 104  
Tel. 2 32 76 45  
Lunes a sábado: 6:00-21:320 h  
Domingo: 7:30-21:30h

**Molotes La Poblanita**  
5 Poniente 114 –B. Tel. 2 42 18 31  
Lunes a sábado: 9:00-20:00 h

**Molotes La Pequeñita**  
5 Poniente 114 – C. Tel. 2 46 50 35  
Lunes a sábado: 9:00-20:00 h

**Antojitos Acapulco**  
5 Poniente 110. Tel. 2 46 56 28  
Lunes a domingo: 10:00 – 20:00

**Paleterías El Carmen**  
13 Poniente 1301 B. Tel. 2 32 83 18  
Lunes a domingo: 8:00 – 22:00 h

**Antigua Churrería de la Catedral  
Desde 1962**  
2 Sur esquina 5 Oriente. Tel. 2 32 13 22  
Lunes a domingo 10:00 hasta la  
1:00 h del otro día

**Tortas y Tamales Teresita. Desde 1976**  
2 Sur 1301 A  
Lunes a domingo: 8:00 – 22:30 h

**La Pasita. Desde 1916**  
5 oriente 602. Tel. 2 32 44 22  
Viernes a miércoles: 12:30-17:00 h

**La Pasita**  
3 Sur 504  
Lunes a sábado: 15:00 - 21:00 h  
Domingo: 15:00 - 18:30 h

**Tacos árabes Bagdad. Desde 1933**  
2 Poniente 311  
Tel. 1 30 16 96  
Lunes a sábado: 10:00 - 21:00 h  
Domingo: 10:00 - 20:00 h

**Restaurante La Selva**  
Paseo de San Francisco 30  
Tel. 2 35 99 42  
Lunes a domingo: 9:00-22:00 h

**Restaurante Típico-Bar El Ranchito**  
10 Norte 5. Tel. 2 36 60 34  
Lunes a sábado: 9:00-22:00 h  
Domingo: 9:00 - 21:00 h

**Venta de Chalupas en “El Paseo de  
San Francisco” con tradición de más  
de 100 años**

Fue en la ribera del río San Francisco,  
bajo la sombra de los añejos árboles  
del Paseo Viejo, hoy Paseo de San  
Francisco, donde doña Francisca Her-

nández y Beatriz Hernández, iniciaron  
la venta de pequeñas y delgadas tor-  
tillas de maíz, bañadas con salsa ver-  
de y roja, sumergidas en manteca  
hirviente sobre un comal calentado  
con carbón y salpicadas con cebolla  
finamente picada y carne de cerdo  
deshebrada. Este antojito, al paso de  
los años, fue conocido como “chalu-  
pas poblanas”.

**Restaurante típico Chalupas  
“Las Carmelitas”**  
10 Norte frente 1408  
Paseo de San Francisco  
Tel. 2 35 91 30  
Lunes a domingo: 11:00-19:00 h

**La Chiquita de Puebla**  
Paseo de San Francisco 4  
Barrio del Alto  
Tel. 2 34 81 80  
Lunes a viernes: 10:00-19:00 h  
Sábado y domingo: 9:00 - 20:00 h

**Restaurante típico La Abuelita**  
10 Norte 1409  
Tel. 2 34 95 09  
Lunes a domingo: 10:00-19:00 h

El Ayuntamiento de Puebla, a través de la Oficina de Turismo, agradece y hace patente su reconocimiento a las personas e instituciones cuya valiosa colaboración hizo posible la realización de este Calendario Gastronómico de la Ciudad de Puebla.

#### **Apoyo para locación en Mercado de Sabores**

Cocina Típica “Lupita”  
Super Cemitas “Alex”  
“El Sabor de Puebla”  
Carnitas “Leo”  
Cocina “Chayito”  
Cocina “La Comadre”  
Cocina “Meche”  
Super Cemitas “Emma”  
Super Cemitas “El As de Oros”  
Horno de Cemitas “Luz”  
Antojitos “Emmy”  
Cocina “La Sopa”  
Cemitas “Doña Guille”  
Cemitas “Norita”

#### **Apoyo para locación en negocios del Centro Histórico**

Tacos árabes Bagdad  
Tortas y Tamales Teresita

#### **Apoyo para locación en Calle de los Dulces**

Dulcería La Gran Fama  
Dulcería Yolanda

Agradecemos el apoyo de la información de Don Guadalupe Contreras y Contreras para la elaboración de la lista de panes de Puebla.

Agradecemos a los locatarios fundadores del Mercado 5 de Mayo y a los locatarios del Mercado “La Acocota” su apoyo para las fotografías de locales y productos.

#### **H. Ayuntamiento de Puebla**

Dr. José Antonio Gali Fayad  
*Presidente Municipal de Puebla*

Mario Gerardo Riestra Piña  
*Secretario del H. Ayuntamiento*

#### **Comisión de Turismo, Arte y Cultura del Honorable Cabildo del Ayuntamiento de Puebla**

Miguel Méndez Gutiérrez, *Presidente*

#### **Secretaría de Desarrollo Económico y Turismo**

Michel Chaín Carrillo  
*Secretario*

#### **Oficina de Turismo de la Ciudad de Puebla**

Alejandro Cañedo Priesca

*Director*

Rosa Evangelina del Castillo Ávila

*Jefa del Departamento de Operación*

Fabián Valdivia Pérez

*Jefe del Departamento de Promoción*

Pedro Julio Berruecos Vila

*Jefe del Departamento de Relaciones Públicas*

Hugo César Suárez Torres

*Departamento de Operación*

Alma González Carrillo

Itzel Rivero Mendoza

*Enlaces de Congresos y Convenciones*

Gardo Bárcena Vargas

José Luis Mena Blanco

Gabriela Tinoco González

*Responsables del Centro de Atención a Visitantes*

Gustavo Mora Lanzagorta

Silvia Morales Terrón

*Enlace con Sector Turístico*

#### **Museo José Luis Bello y Zetina**

Guadalupe Bedolla, *Directora*

#### **Instituto Nacional de Antropología e Historia/ Delegación Puebla**

José Francisco Ortíz Pedraza, *Delegado*

Claudia Reyes Flores, *Directora del Museo de Arte Religioso Ex Convento de Santa Mónica*

#### **Museo Nacional de Historia**

“Castillo de Chapultepec”

Salvador Miguel Rueda Smithers, *Director*

#### **Consejo Estatal para la Cultura y las Artes de Puebla**

Jorge Alberto Lozoya Legorreta

*Secretario Ejecutivo*

Ernesto Cortés García, *Director de Museos*

Patricia Olvera Vázquez

*Directora Museo Regional del Estado*

“Casa de Alfeñique”

#### **Créditos Fotográficos:**

Daniel Paredes Cruz: pp. 1, 2, 3, 6, 8, 9, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 33, 34, 35, 37, 38 (arriba) 43, 44, 45, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 55, 57 (arriba), 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 74, 87, 90, 96.

Fabián Valdivia Pérez: 17, 57 (abajo), 61, 67 (arriba), 78, 84-85, 86, 88, 89.

José Pérez Torrealba: 40.

Andrés Lobato: 56, 68,

Pedro Berruecos Vila: 38 (abajo)

P. 1 “Recipientes para inflar al pulmón”. Jarra ½ litro. Vidrio de la antigua fábrica de “La Luz”. Catálogo de Bela Bazar, Puebla

P. 6. José Agustín Arrieta, Cocina Poblana, óleo sobre tela. Museo Nacional de Historia, INAH.

P. 13. Fotografía de cocineros antiguos de la biblioteca particular de Lilia Martínez y Torres. La Cocinera Poblana y el Libro de las Familias. Tomo I y II. Tercera edición, corregida y aumentada. Tip. De J. F. Jens. San José el Real. Núm. 22. México. 1887.

El Libro de las Familias. Librería de Leocadio López, calle del Carmen núm. 13. Madrid. 1889.

Pp. 18-19. Porta cucharas tradicional. Museo Regional del Estado “Casa de Alfeñique”. CECAP-Puebla

Pp. 28 - 31. Menús del acervo de la Fototeca Lorenzo Becerril A.C., Puebla  
Menú del Banquete que ofrece el Gral. Maximino Ávila Camacho a sus colaboradores, empleados y amigos en ocasión de su onomástico. 23 de agosto de 1938.

P. 40. Antigua Cocina. Museo de Arte Religioso “Ex Convento de Santa Mónica”. INAH

P. 47 y 55. Cucharitas para café, mermelada, azúcar y moka. Marcas Camelia, silver. Lashar, silver. Rogers, sterling. Catálogo de Bela Bazar, Puebla

Pp. 51 - 53 José Agustín Arrieta, Bodegones, óleo sobre tela. Museo José Luis Bello y Zetina.

P. 68. Fachada del Museo Regional del Estado “Casa de Alfeñique”. CECAP-Puebla





## *“Este arroz ya se coció”*

El *Calendario Gastronómico de la Ciudad de Puebla* se terminó de imprimir en enero de 2015, en la Cuatro Veces Heróica Puebla de Zaragoza, México en El Errante Editores. El cuidado de la edición estuvo a cargo de Montserrat Andrea Báez Hernández y Fabián Valdivia Pérez. Se tiraron mil ejemplares más sobrantes para reposición.