

# Cuetlaxcoapan

Revista del centro histórico de la ciudad de Puebla  
PATRIMONIO CULTURAL DE LA HUMANIDAD

Lugar donde las víboras cambian de piel

Año 3 / Núm. 10 / VERANO 2017

## LAS CALLES DE PUEBLA SUS ESPACIOS Y SABORES

COLABORAN:

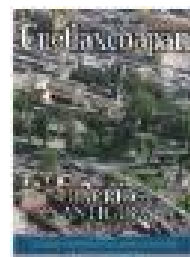
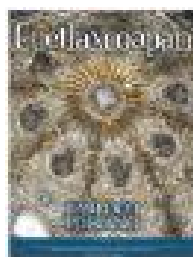
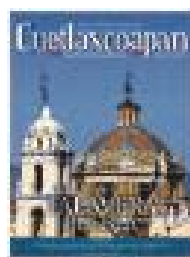
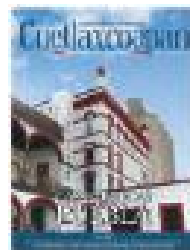
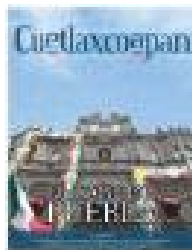
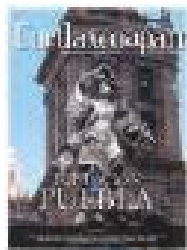
Sor María de Cristo Santos Morales \* Aldo Roberto Rivero Pastor \* Sergio A. de la Luz Vergara Berdejo  
Isaura C. García López \* Rosalva Loreto López \* Jesús Manuel Hernández \* Ernesto Licon Valencia y Gabriela Ruíz Velázquez  
Jonathan Ynsensé \* Angel Vázquez \* Guadalupe Lozano Garfias \* Amelia Domínguez Mendoza

# Cuetlaxcoapan

Revista del centro histórico de la ciudad de Puebla  
PATRIMONIO CULTURAL DE LA HUMANIDAD

Lugar donde las víboras cambian de piel

Año 3 / Núm. 10 / VERANO 2017



## Revista Cuetlaxcoapan Año III núm. 10/Verano 2017

### DIRECTORIO

Presidente Municipal de Puebla  
**Luis Banck Ferrato**

Gerente del Centro Histórico y Patrimonio Cultural  
**Sergio Arturo de la Luz Vergara Berdejo**

Presidente de la Comisión de Centro Histórico  
**Regidor Félix Hernández Hernández**

Coordinadora Editorial  
**Amelia Domínguez Mendoza**

### CONSEJO EDITORIAL

Dr. Francisco M. Vélez Pliego  
Dra. Gloria Tirado Villegas  
Dr. Eloy Méndez Sáinz  
Dr. Juan Francisco Salamanca Montes  
Profr. Pedro Ángel Palou Pérez

### CRÉDITOS:

Portada: Cocina de casa particular en el barrio de El Alto. Fotografía: Guillermo Reynoso Sparrow.  
Contraportada: *Huitzilapan*. Acuarela sobre papel de: Ramiro Fernández.  
Diseño editorial: Jacqueline Sánchez Quiroz  
Corrección: Amelia Domínguez Mendoza.

Órgano de difusión trimestral de distribución gratuita, editado por la Gerencia del Centro Histórico y Patrimonio Cultural del H. Ayuntamiento de Puebla. Domicilio: Calle Tlaxcala núm. 47, colonia San Rafael Oriente, Puebla, Pue. Tel. (222) 224 26 59 gerenciach.pue@gmail.com Editor responsable Amelia Domínguez Mendoza, adome2010@gmail.com Tiraje: un mil ejemplares. Se terminó de imprimir el 26 de junio del 2017 en los talleres de Verónica Lorena Ortega Picazo.  
El contenido de los artículos de la revista es responsabilidad de los autores. Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Gerencia del Centro Histórico y Patrimonio Cultural.

### Pórtico

1

#### 1) Aportaciones de la vida monástica al patrimonio culinario de Puebla

2

Sor María de Cristo Santos Morales

#### 2) Añosos manuscritos de cocina poblana

8

Aldo Roberto Rivero Pastor

#### 3) Espacio y tradición del comer poblano

12

Sergio Arturo de la Luz Vergara Berdejo

#### 4) Los chiles en nogada: cultura, olor, sabor y colorido

16

Isaura C. García López

#### 5) Comer como Dios manda. Las prácticas alimenticias en los conventos de mujeres en la Puebla del siglo XVIII

22

Rosalva Loreto López

#### 6) Devaluación de la gastronomía poblana

28

Jesús Manuel Hernández

#### 7) Las cemitas, parte de los sabores que hacen memoria

33

Ernesto Licona Valencia y Gabriela Ruíz Velázquez

#### 8) Puebla y su cocina

37

Jonathan Ynsensé, Angel Vázquez y Guadalupe Lozano Garfias

#### 9) Traspatio

39

Amelia Domínguez Mendoza



Mole Poblano  
Fotografía: Héctor Crispín.

# Pórtico



En 2010, la cocina mexicana fue declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO, en base a criterios apegados a la cultura, antigüedad y biodiversidad, la historia, el carácter ceremonial y ritual del alimento, su identidad y cohesión comunitaria. En esta declaratoria la comida poblana tuvo una aportación fundamental.

Desde la época prehispánica la región poblana fue fructífera en productos de cultivo, que se vendían o intercambiaban en los mercados de comida, cacao, (que también usaban como moneda), maíz, frijol, chile; animales e insectos y gran variedad de productos, que en conjunto con la forma de cocinarlos para su supervivencia y degustación, hacían de la comida un momento muy especial de la vida diaria.

Con la fundación de la ciudad, la mezcla de culturas y el mestizaje también se reflejó en la comida. Más tarde, los conventos de monjas van a contribuir desde otro ámbito al arte culinario, dando lugar a la creación de

platillos que hoy nos distinguen en todo el mundo, como el delicioso mole poblano que mezcla infinidad de ingredientes dulces y salados, al igual que los chiles en nogada, los exquisitos dulces y postres así como diversos licores de los cuales el rompopo es considerado una bebida singular.

Es así que al arribar al número 10 de la revista *Cuetlaxcoapan* hemos querido dedicar esta edición a los espacios y sabores de la comida poblana que han prevalecido a través de los años con sus aportaciones y su equilibrio, al brindar lo mejor de su cocina a los paladares más exigentes.

**Luis Banck**

Presidente municipal de Puebla

**Sergio Arturo de la Luz Vergara Berdejo**

Gerente del Centro Histórico y Patrimonio Cultural



# APORTACIONES DE LA VIDA MONÁSTICA AL *PATRIMONIO CULINARIO DE PUEBLA*

Sor María de Cristo Santos Morales\*



Las monjas del convento de santa Catalina de Siena, en una de sus celebraciones. Foto: Sor María de Cristo Santos Morales.

La ciudad de Puebla ubicada en el centro del país, como una región de paso entre la metrópoli y el puerto de Veracruz, casi desde sus orígenes albergó monasterios que dieron renombre y estabilidad a la ciudad.

Sus variados climas, predominando el templado húmedo, la vista de los volcanes y la altura que esto implica, los numerosos valles, bosques, aguas termales, ríos, la hicieron un lugar apto para la conservación de productos alimenticios, pues la temperatura fluctuaba entre los 15.2° y los 24.3°, aunque en la actualidad el cambio climático está afectando al mundo entero y también a la Puebla de hoy.

Por la necesidad de formación de la mujer los monasterios de ese tiempo albergaban a las niñas educandas, que al formar parte de las comunidades religiosas van a ser las trasmisoras de los conocimientos y secretos de la vida conventual, especialmente de la cocina, los métodos de conservación de los alimentos y aquellos remedios caseros para mejorar la salud, otra de las aportaciones que se dan al mundo.

Las mujeres que conformaron los monasterios en la época virreinal eran españolas, criollas, mestizas e indígenas, y los monasterios se erigieron por diversas órdenes y espiritualidades entre ellas: dominicas, concepcionistas, carmelitas, clarisas, clarisas capuchinas, agustinas y jerónimas, con muy diversas funciones entre ellas, pero la armonía y aceptación fue la nota característica. Todas salvo las carmelitas y clarisas capuchinas tuvieron educandas.

Los monasterios eran lugares con una población numerosa, había sirvientas tanto para el trabajo conventual en general como para la atención de monjas en particular. Había hermanas encargadas de la educación y formación para desempeñar dignamente los diferentes oficios: cocineras, servidoras, despenseras, lavanderas, hortelanas.

Esto está debidamente expresado en el libro de las Constituciones de las monjas dominicas. La encargada de la cocina y despensa era generalmente una monja de velo y coro, la cual era auxiliada por una hermana lega, o conversa. Estas personas eran religiosas en sentido pleno, pero entraban



Los detalles cuidados en el comedor o refectorio. Foto: Sor María de Cristo Santos Morales.

fundamentalmente para los trabajos domésticos, tanto encargadas de la cocina, como de la limpieza y decoro de los claustros.<sup>1</sup>

La vida religiosa siempre ha sido maestra de vida, por su disciplina, organización, aprovechamiento del tiempo, los horarios que regulan cada una de las actividades de cada día como rezar, comer, trabajar, descansar y recrear, buscando el equilibrio de las personas y su salud, tanto humana como espiritual. Todo esto aunado a los tiempos litúrgicos de la Iglesia, que tiene momentos de austeridad y de gozo, lo que se refleja en la vida y especialmente en la comida, su elaboración cuidada y el sazón, que requiere una virtud especial para lograr el equilibrio de los sabores.



En cambio se prepara un ate de membrillo que es muy apreciado como postre. Foto: Sor María de Cristo Santos Morales.

Las cocinas de los monasterios eran las construcciones más avanzadas y modernas, de acuerdo a las necesidades ya que eran lugares de mucha actividad alimenticia. Elementos fundamentales son los diversos utensilios que se usaban según el tipo de alimentos a preparar, para no mezclar lo dulce con lo salado. Por ello encontramos muchas cazuelas, ollas y cacerolas de formas diversas y diferentes tamaños, todo generalmente de barro. Las cucharas o cucharones son de madera generalmente; las cazuelas para los dulces son de cobre, son detalles monjiles que perduran en la actualidad, para conservar lo más que se pueda la forma de realizar estos platillos.

Así, en la cocina antigua vamos a tener además: cedazos, cernidores, metate y metlapilli o (mano de metate), mol-

cajete y tejolote, molinillo y rodillo. El fogón y horno deberán estar forrados de talavera.

También en las cocinas se encontraba la imagen de san Pascual Bailón, que era un fraile franciscano alcantarino, con fama de santo y servicial, aunque en la actualidad se le considera santo patrono de los congresos eucarísticos, en el virreinato mexicano sobresale como santo patrono de los cocineros.<sup>2</sup>

La dieta de nuestro pueblo que consiste en maíz, frijol, calabaza y chile, va a servir de base para la transformación de la cocina mexicana. Los tres primeros son productos más nobles, y aunque el chile es un poco irritante, se considera como el principal condimento de nuestras comidas, aunque no es el único, sí era el que presentaba más dificultad para ser aceptado por las personas de otras culturas y costumbres alimenticias.

Así, al entrar las sirvientas indígenas como ayudantes de la cocina, llevaban sus propias recetas prehispánicas que utilizaban este tipo de ingredientes, entre ellas el mole, y buscaban su aceptación entre todas las comensales; entonces surge el mole poblano, que tiene una serie de ingredientes y no se da la oportunidad de mezclar tal calidad y cantidad de sabores que va a dar como resultado un platillo dulce, plenamente sazonado y aceptado,<sup>3</sup> cuya preparación surgió en el monasterio dominico de santa Rosa de Lima, de la Puebla de los Ángeles.

También con el chile pero con una elaboración bastante compleja, sofisticada, se preparaban los chiles en nogada, que surge como platillo barroco y cuya creación se adjudica a las monjas agustinas del monasterio de santa Mónica.

Con el maíz, que tiene una infinita presencia dentro de las comidas mexicanas, se preparaban: tortillas, tamales, panes, atoles, esquites, pozole, cremas de elote y una gran variedad de combinaciones.

La calabaza tlamayota, o sea la calabaza grande, propia de los estados de Puebla y Oaxaca, producto sumamente domesticado del cual se puede aprovechar todo: las guías, las flores, la cáscara, la pulpa y la semilla o "pepita", servía y sirve para preparar exquisitas sopas de guías; las flores de calabaza se utilizan en las quesadillas y sopas, porque dan un sazón especial; la cáscara de la calabaza, antiguamente era usada como un trasto de cocina y en ella guardaban la sal. Por supuesto la pulpa, que da origen tanto a guisados salados como dulces, especialmente en el día de los fieles difuntos. La semilla puede ser consumida cruda, o tostada en el comal para botana, o para

<sup>1</sup> Había otra clase de hermanas que se dedicaban más exclusivamente a la alabanza, oración, cantos, música, a contar; y cargos monásticos de superiores, maestras, consejeras, para cumplir los diversos oficios que requiere la organización adecuada de una vida monástica. Estas hermanas entraban con dote fijada por cada monasterio según sus costumbres. Son las conocidas y nombradas hermanas de coro, en los textos antiguos, muy diferentes de las hermanas legas o conversas, o de velo blanco; son las diferentes formas que se encuentran en los documentos antiguos.

<sup>2</sup> Para muestra de las cocinas poblanas se puede visitar hoy el museo de Santa Mónica.

<sup>3</sup> *Cocina poblana/ Fórmulas de ejecución sencilla y fácil según los más antiguos conocedores.* Ed. VEL-A-GAS DE PUEBLA/1968.



Las cazuelas para preparar los dulces son de cobre; es parte de los detalles monjiles que perduran en la actualidad.  
Foto: Sor María de Cristo Santos Morales

guisados procesados en pasta como el pipián y finalmente como base de la dulcería poblana es el famoso jamoncillo, lo más refinado de este producto, muchas veces desconocido por los consumidores. También tenemos las típicas tortitas de santa Catalina, mal conocidas como de santa Clara.<sup>4</sup>

Con pasta de pepita también se preparan figuras de personas, animales, flores, casas, barcos, y todo lo que la imaginación pueda desarrollar. Estas delicias las elaboraron las monjas del monasterio de santa Clara. Estas mismas religiosas elaboraron en el virreinato un licor dulce sumamente aceptado por casi todas las comunidades de la vida monástica y obviamente por los consumidores de entonces y de ahora, el delicioso rompopo que les dio merecida fama.<sup>5</sup> La elaboración

del rompopo es bastante artesanal, por lo que difiere mucho de las marcas comerciales de cualquier fábrica.

Esta crema dulce, de leche y huevo que tiene un sabor especial y que lleva siempre un poco de alcohol, para darle su sabor característico, es típico de los monasterios poblanos.

Otro producto muy famoso, con el que se identifica fundamentalmente a la capital del estado y a sus habitantes es el camote, un tubérculo comestible de la planta del mismo nombre, que también se conoce como batata o boniato. El camote se puede comer cocido, asado, o procesado como dulce. El dulce de camote se hacía en platonos, muchas veces combinado con piña y coco, después la aceptación del dulce como tal y lo práctico, derivó en que se hiciera de la forma hoy conocida, una especie de tubo cilíndrico del tamaño de unos doce centímetros que se vende envuelto en papel y dentro de cajitas de cartón con varias piezas. Con este producto también se prepara una crema muy sabrosa en la Habana, Cuba.

<sup>4</sup> *Las monjas Dominicanas en la Cultura Novohispana*. Ed. UPAEP/ Puebla, México/ 1993 /pags. 55-98 . Primer monasterio poblano Santa Catalina de Siena y Señora Santa Ana, Puebla, 1568. La forma original era la misma figura de una fuente del antiguo monasterio.

<sup>5</sup> Que en muchos momentos han sentido como un peso injusto ya que las personas que comercializan el rompopo, han usado su nombre, sin permiso, sin ningún beneficio para ellas y más bien causando confusión y malos entendidos.

Al parecer todos estos dulces y bebida, los camotes, el rompope, las tortitas se inventaron y prepararon en el convento de santa Clara. A este respecto, en 2013 realicé una investigación sobre los dulces para saber por qué se le atribuía todo a santa Clara. Después de una entrevista conocí que ellas habían trabajado mucho la dulcería, especialmente de almendra y que tenían gran experiencia en el arte del dulce y la repostería.<sup>6</sup>

Hay una fruta que es necesario rescatar, el membrillo, fruto de un árbol muy aromático. Esta fruta no es común comerla del árbol por su sabor ácido. En cambio se prepara un ate de membrillo que es muy apreciado como postre, desafortunadamente está dejándose de cultivar, por lo que es necesario crear conciencia a las personas para que lo sigan haciendo, porque es patrimonio de una entidad rica en frutas y dulcería.

La dulcería antigua es extraordinariamente variada en la Angelópolis, donde también se preparan ates de tejo-cote, de chabacanos; dulces de pitaya, de guayaba, de uvas,

<sup>6</sup> Finalmente llegué a la conclusión después de visitar y entrevistar a la R.M. Isabel Soledad Valencia, abadesa, quien entró el 15 diciembre de 1955, tomó el hábito el 17 de junio de 1956, e hizo la primera profesión el 21 de junio de 1957 y seguramente profesó los votos perpetuos en 1960. Originaria de Amozoc, Puebla. Con mucho conocimiento de su comunidad, la verdad es que han usado el nombre de Santa Clara, los dulceros que se encuentran en esa zona, aprovechando la cercanía de ese monasterio.



El rompope, un delicioso licor inventado por las monjas del convento de santa Clara. Foto: Sor María de Cristo Santos Morales





Exquisiteces como el rompopo no podían faltar en la mesa. Foto: Sor María de Cristo Santos Morales

higos, limones y coco, cuyo proceso y transformación es tan especial y sabroso, por citar los más conocidos.

Para concluir con una guía de platillos de la cocina monástica tenemos: sopas aguadas, potajes, cremas, sopa de quintonil; arroz y pastas (las pastas eran elaboradas por las mismas monjas y las recuerdo muy sabrosas).

Preparados de aves y carnes como almendrado, chile-mole, guaxmole, mancha manteles, mixiote, mole verde, piñán verde o rojo, tinga, chiles rellenos.

En un aparte están los famosos antojitos: cemitas, chalupas, chanclas, pelonas, molotes, pellizcadas, tamales cer-nidos, tlacoyos.

Algunos nombres de la repostería poblana: antes o ates: alegrías (de amaranto y piloncillo), aleluyas de almendra, alfajores, alfeñiques, borrachitos, cajeta, camotes de fresa, piña; cafirolea, capirotada, cocada, condumios, charamuscas, gaznates, figuritas de pepita o de almendra, frutas cubiertas, jamoncillo de leche, de pepita (blanco y rosa), de piñón... jiri-caya, leche de mamey, leche quemada, limones rellenos de coco, entre otros.

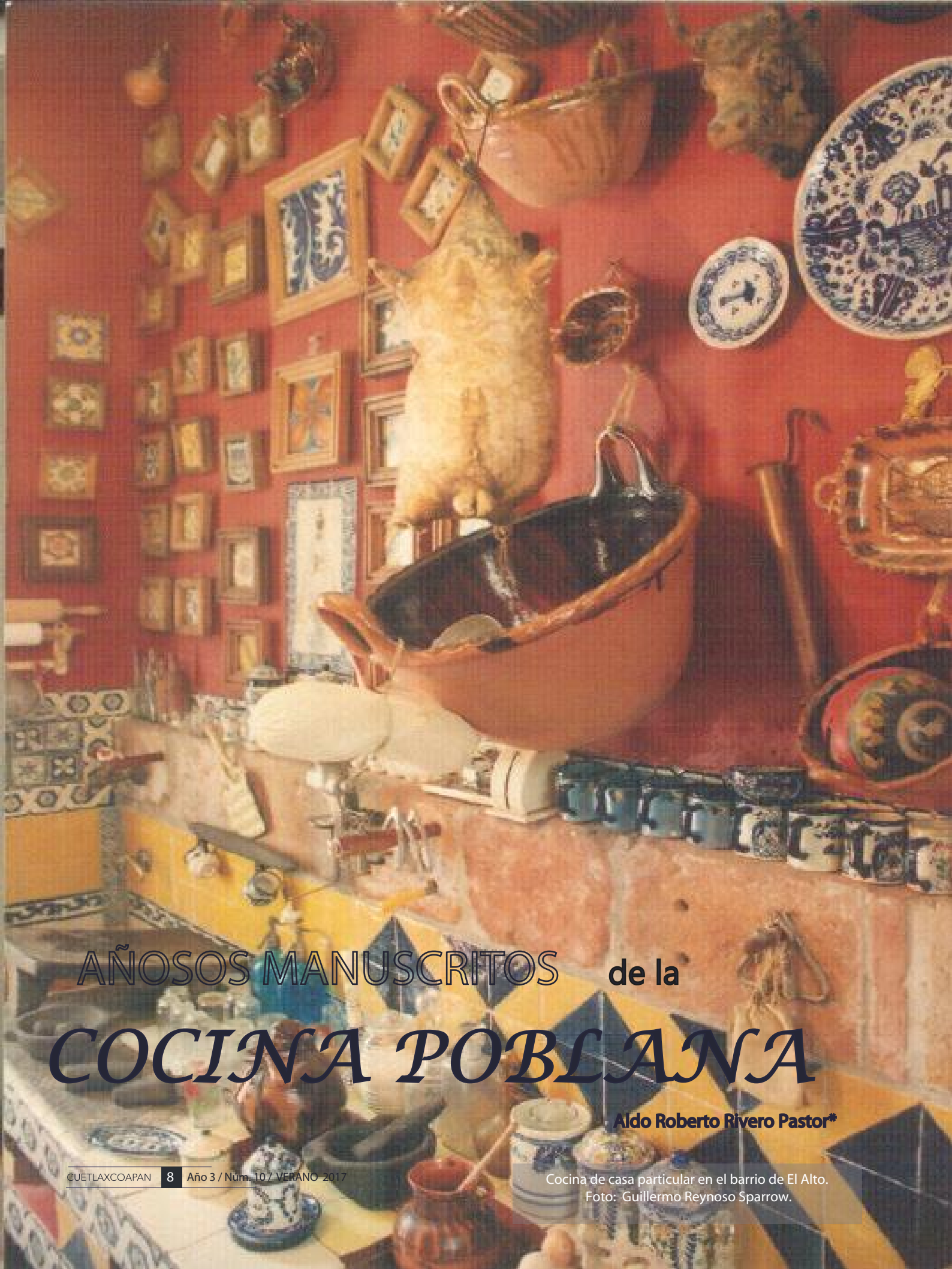
Las bebidas pueden ser de: horchata, aguas frescas (generalmente de frutas), atoles de limón, fresa, vainilla; chileatole; chocolate en agua, chocolate con leche.

Licores como el rompopo, y diferentes vinos de frutas que preparaban para sus momentos especiales.

Hay finalmente un producto muy monjil, que es la confección de hostias para la consagración litúrgica, esto antiguamente era también una elaboración estrictamente monástica, y hasta la fecha hay monasterios que la conservan. El pan que alimenta y el vino que alegra el corazón del hombre, finalmente toda la alimentación tiene fundamentalmente esa misma función. Ahora aderezada con el gusto, el olfato y la presentación, una gran experiencia poblana.

## Bibliografía

- Regla de Nro. Gran Padre San Agustín Doctor de la Iglesia y Constituciones o *Manual de las Monjas de la Orden de Sto. Domingo de Guzmán*: que en esta impresión costea la Provincia de Andalucía, de la Orden de Predicadores, este año 1765.
- Cocina poblana/ Fórmulas de ejecución sencilla y fácil según los más antiguos conocedores*. Ed. VEL-A-GAS DE PUEBLA/1968.
- Conventos y Monjas de la Puebla de los Ángeles*. María Concepción Amerlinck./ Gobierno del Estado de Puebla/Secretaría de Cultura/ Puebla/1988.
- La Dulce Puebla "los Dulces De Puebla"*/Ma. Cristina Suárez F./ Gobierno del Estado de Puebla/Secretaría de Cultura/Comisión Puebla V Centenario/1991.
- Narrativa sobre la Puebla de los Ángeles*. Recopilación y estudio de leyenda poblana/Elisa del Carmen Carrera Sánchez, Alma Yolanda Castillo Rojas / Gobierno del Estado de Puebla / secretaria de Cultura Comisión Puebla V Centenario/1991.
- Las monjas Dominicanas en la Cultura Novohispana*. Sor María de Cristo Santos Morales O.P. y Fray Esteban Arroyo González O.P./ Ed UPAEP/ Puebla, México/ 1993.
- Anuario Dominicano Tomos III y IV*, Puebla, (1744 – 2008)./2008  
"Dulces de Puebla, Dulcería barroca"/ tema "La Repostería monástica, salió de paseo"/ Sor María de Cristo Santos Morales O.P./ Editorial Planeta/2014.



AÑOS MANUSCRITOS de la  
***COCINA POBLANA***

**Aldo Roberto Rivero Pastor\***

**Este** artículo hace referencia a un *Compendio Recetario* de finales del siglo XVIII y principios del XIX, lo ubicamos en la Puebla Ciudad de los Ángeles, compuesto por dos textos escritos a mano, cosidos en forma de cuadernillo, de claras y diversas grafías, elaborados con pluma de ave la primera parte y la segunda con plumilla metálica, en tinta negra de la época, con medidas de 22 x 15 cm., forrado el primer tomo en cuero de cerdo curtido, contiene 286 recetas, entreverados postres y guisos salados; todo manuscrito sobre papel de algodón cosido con hilo de cáñamo, con marca de agua de don Benito Picardo, que fue un comerciante de papel de Génova, en la provincia de Cádiz, Andalucía, España, conforme a la Real Orden del 28 de octubre de 1790.

El segundo ejemplar contiene 415 recetas numeradas por su autor, ambos con índices, con el título de Postres, Dulces y Repostería.

Por tradición oral de familia se sabe que perteneció a una religiosa, probablemente agustina o dominica, pues no tiene ninguna referencia el manuscrito, porque faltan dos legajos, el del principio y en donde se redactó la advertencia enunciada en el índice; se sabe que fue entregado a una sobrina después del fallecimiento de la tía religiosa junto con una mandolina con incrustaciones y taraceas en concha nácar y marfil, como legado *post mortem*.

En los recetarios se acotan las siguientes medidas caseras: Puntita: porción con la punta de un utensilio; Poquito: diminutivo de poco; Tlaco (castellanización del náhuatl *tlahco*) refiere a la mitad de algo, o su equivalencia por el valor pecuniario de cuño corriente, generalmente para adquirir manteca; Libra: 400 a 460 gramos según el sitio (española y romana respectivamente); Puños: porción de una cosa que cabe en un puño (puñado); Pozuelito: pocillo (utensilio para líquidos) generalmente de pulque (*octli* en náhuatl); Jícara: castellanización del náhuatl *xicaxitl*, cuenco; Dedo: porción del ancho de un dedo; Dos dedos; "Lo que cabe en tus dedos": Alto de un dedo: colocado en posición longitudinal; Tres o cuatro dedos de largo; Mano tendida; Cuartillo: cuarta parte del celemin (de 4.625 litros) o del azumbre (con 2.016 litros); Muñeca: trapillo que contiene alguna sustancia liada; Platón: utensilio doméstico para servir alimentos; Onza: 28.7 gramos, duodécima parte de la libra romana; Taza caldera; Taza de talavera (generalmente con agua), y Cazuela de manteca (con base en los utensilios de la época).

Hago una referencia a las medidas que se usaban en ese siglo: Quintal aragonés: 50.4 kgs.; Quintal de castilla: 46 kgs.; Arroba castellana: 25 libras: 11.51 kgs.; Arroba aragonesa: 12.6 kgs.; Libra: 400 grs.; Libra castellana: 230 grs.; Panilla: 115 gramos.; Onza de castilla: 28.20 grs.; Cuarta de onza: 7.19 grs.;



Cocina de casa particular ubicada en el barrio de El Alto  
Foto: Guillermo Reynoso Sparrow.

grs.; Óvolo castellano: 4.79 grs.; Ochava castellana: 3.89 grs.; Dracma: 1.79 grs.; Escrúpulo: 1.02 grs.; Tomín: 0.6 de gramos.

Encontramos los siguientes olores, especias y condimentos: tomillo, laurel, almoraduz (nombre árabe de la mejorana), orégano de China y romero; ajengible, pimienta de Tabasco, laurel de China, orégano criollo, azafrán, alcarabea molida (con la acotación de que se vende en la botica), es un fruto de una planta originaria de Asia Menor (región de Carvia) ligeramente picante, se usaba como condimento y medicamento por los egipcios, hoy llamado comino; semilla de mostaza, pimienta clara, desde luego no puede faltar los tornachiles, naranja de China, sal de nevar, sal de la que comemos y color carmir que se compra en la botica para teñir de rojo, que es la grana c ochinilla (insecto parásito del nopal); azúcar blanca, azúcar prieta, azúcar mediana, azúcar clarificada, panela y panela blanca.

En los guisos refiere a los siguientes estadios de cocción y preparación: Punto de conserva, Punto de cajeta, Punto alto, el que hace espejo, Punto de bola, Punto de nieve, Clarificar el azúcar, Batir a mano tendida, Batir hasta que la mano se va colgando, Batir hasta que la mano se va colgando y está espeso el batido, Perdigar (freír las aves con manteca en una cazuela), generalmente se lee: "perdigar tres gallinas", antes retirar vísceras y malos humores; Partir en cruz, Betunar, Masa de Alcorza (entiéndase en componer con azúcar y almidón), Tamizar fino en un cedazo, Colar para

separar por calidades algo; Retirar las miajas con cuidado (léase por migajas pequeñas). Lamprear (de lamprea, un tipo de pescado), porque así se guisa generalmente este pescado, consiste en componer o preparar una vianda, frita o asada y cocida después en vino o agua con azúcar, o miel y especia.

Hace alusión a los siguientes moles: Catarino, con guajolote, calabaza y los chiles de costumbre; Gachupín, con trozos de jamón y sin chocolate; El que se usa para preparar guisos comunes.

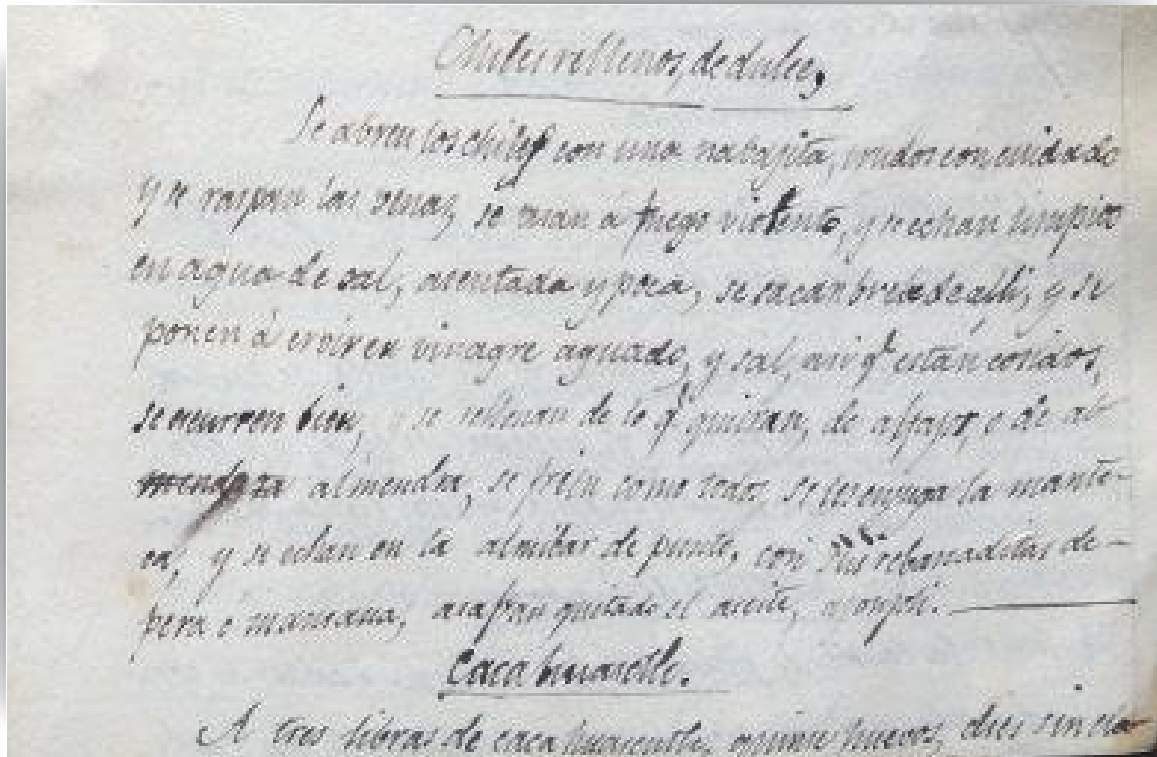
Al referirse a los fuegos utilizados para la cocción los describe como: mansos, lentos, arrebatados, violentos, a dos fuegos lentos y mansos usando comales. La olla se tapa con una cazuela sellada con engrudo o masa para que no salga el vaho. Prepara las infusiones con: agua, vinagre, pimienta, clavo y canela, sal y manteca.

Hace diferencia en tres tipos de vinagre: el claro, el de castilla y el criollo. Utiliza como utensilios para decorar, plumas de ave para untar y varas para marcar a capricho.

Menciona las siguientes aves en múltiples recetas: guajolotes, gallinas, pollos, pichones, codornices, chichicuilotos y patos. Otro tipo de animales: reses, cerdos, carneros y conejos. Pescados: bobos (lo escriben con v labiodental y b labial indistintamente) y lampreados, plural de lamprea.



Metate y metlapillis. Foto: Guillermo Reynoso Sparrow.



Fragmento del recetario manuscrito. Foto: Guillermo Reynoso Sparrow.

Aluden a otros conventos en las recetas para indicar su origen y son: el arroz con leche que hacen las Carmelitas; los camotes que hacen en santa Clara y los dulces de las Jerónimas para el día de su santo patrón. Citan el aceite crudo y aceite de comer. Escribe los usos de lavar con ceniza, usar tequesquite y agua de cal.

Después de toda esta descripción es momento de recordar los apelativos de algunos guisos enunciados a manera de "salpicón":

- Para Puebla sus pichones en fricadón,
- Para los curas el gigote de nata,
- Para los soldados la olla podrida,
- Para las señoritas el bien me sabe,
- Para los ricos el plato de príncipes,
- Para las señoras biscotela y riquilorios,
- Para los comerciantes los chorizos de Génova,
- Macotes y manjar blanco servido en platón de talavera,
- Para las posadas buñuelos de borrajas,
- Para el viernes el lampreado

Muy de barrio son los mamones, gatzates, tomoxtles y canutos, mazapanes y caracoles, punche de le-

che, turrón, leche de mulata, tortilla de elote y ladrillos de sidra.

- Para los seminaristas la torta eclesiástica y
- Para que retumbe en el santo del obispo la torta del cielo.

Y no podía faltar, para cerrar con broche de oro: el Manjar del emperador, que a continuación describo como el antepasado más cercano a los famosos chiles en nogada y se lee así:

Chiles rellenos de dulce: Se abren los chiles con una navajita, crudos, con cuidado y se raspan las venas, se asan a fuego violento y se echan limpios en agua de cal asentada y poca, se sacan breve de allí y se ponen a hervir en vinagre aguado y sal, así que están cocidos se escurren bien y se rellenan de lo que quieran, de alfajor o de almendra, se fríen como todos entiéndase capeados, se les enjuga la manteca y se echan en la almíbar de punto con sus rebanaditas de pera y manzana, azafrán, quitado el aceite y ajonjolí.

Nogada: se muele la nuez y se pone a freír y luego se echa agua y se muele su poquito de clavo, su poquita de canela y su azafrán molido en poco para que tome color.

\*Notario Público, historiador y nahuatlato. Colaborador del programa La Hora Nacional en Puebla.



El mole poblano, de sabor dulce, con un color muy diferente al de Oaxaca y otros estados de la nación, que junto con el ajonjolí, el pollo o guajolote acompañado con arroz, lo hace un guisado único y excepcional. Foto: Archivo Sergio Vergara Berdejo.

# *ESPACIO Y TRADICIÓN*

del

## COMER POBLANO

---

**Sergio A. de la Luz Vergara Berdejo\***



TRES COSAS COME EL POBLANO CERDO, COCHINO y marrano; así los describieron las voces populares, cuando se referían a nuestra ciudad de Puebla en la época colonial. Pero la historia y la crónica que nos ofrecen los conocedores, nos muestran los antecedentes de los platillos poblanos que van más allá de esa descripción, y también la forma en cómo se disfruta cada uno de ellos.

Si nos remontamos a la antigüedad, desde siempre esta región fue fructífera para el cultivo, la tradición y la forma de degustar los productos alimenticios que aquí se preparaban y algunos siguen siendo parte de la historia que define el carácter del ser poblanos.

La época prehispánica tuvo su propia forma de cocinar los alimentos y de elaborar recetas que cada familia o grupo preparaba para su supervivencia. En ese entonces existían los mercados de comida y semillas, que usaban el cacao como moneda y alimento; comerciaban maíz, frijol, chile, aguardiente, animales e insectos como guajolotes, chapulines y en fin gran variedad de productos, que se podían con-

sumir en el propio mercado o llevarlos a la cocina de las aldeas o pueblos, siempre haciendo de la comida un momento muy especial de la vida diaria. Forma de comer es forma de ser, así se daba el carácter, tradición que continúa en los mercados mexicanos.

Durante la época colonial cuando llegan los nuevos pobladores a la región, traen consigo recetas de productos para siembra, así como nuevas especies de animales que se combinaron con los que ya existían. Además, la famosa Nao de China, permite comercializar productos y semillas de Oriente, así como los frutos de otras regiones, especialmente de España, Portugal y Alemania, así como de Centroamérica, incrementando la variedad de combinaciones, ingredientes y riqueza de la comida regional pobлана.

Aunque suene reiterativo, la comida pobлана es única y especial, con diferentes mezclas de semillas, de especias, de animales y vegetales cuya producción se realiza en huertos, sembradíos, rancherías y se distribuye en los mercados y rastros.



Las cocinas coloniales tenían diferentes recipientes, ollas, cucharones, platones para preparar los platillos.

Foto: Guillermo Reynoso Sparrow

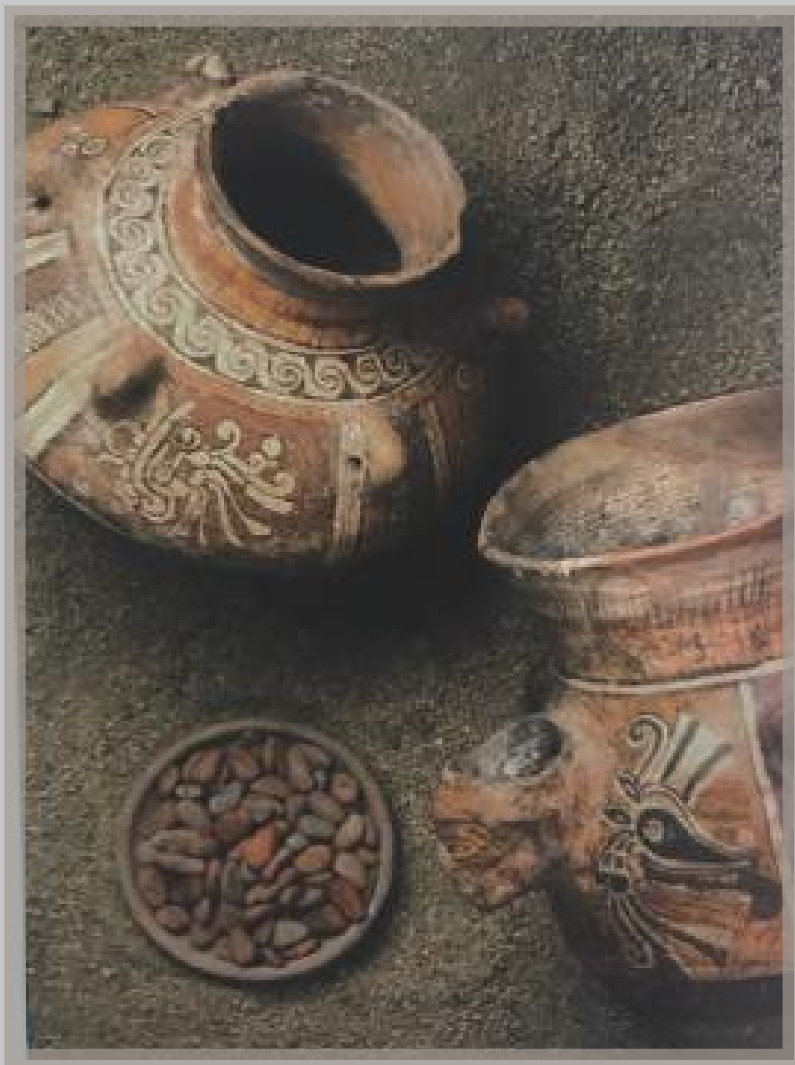


Cocinera poblana. Obra del autor: Agustín Arrieta

Por otra parte, también debemos analizar y pensar en los lugares de cocinar. Las cocinas coloniales tenían diferentes recipientes, ollas, cucharones, platones para preparar los platillos; diferentes tipos de utensilios para cocer los alimentos como parrillas y anafres. Y para degustar, porque no se trata sólo de la elaboración de los platillos de la comida poblana, sino también hay que ver cómo se degusta, cómo

se saborea como se sirve, lo cual hace que surjan los espacios, los asientos, el techo y el entorno para el disfrute. Desde el banquito en los puestos callejeros hasta el gran comedor o lugar de comer, de unirse a dialogar, a platicar y a convivir, saboreando un producto que ha sido resultado de la innovación y la experiencia.





Vasijas de barro de la época prehispánica encontradas en la zona de san Francisco.

No sólo hablamos de los productos como el cacao o chocolate o pulque o aguamiel o agua de sabores, es necesario combinarlos con el chile, con la carne, la sopa, maíz, tortilla y más; es ver cómo se sirven para su presentación y degustación en ollas, platones, platos, cubiertos; es cómo poner los manteles, servilletas y adornos de mesa, es referirse a una serie de formas y diseños propios para los platillos que se iban a degustar.

Los nombres también guardan un sentido de importancia que se relaciona con la historia y así los interpretamos, es el caso de las chalupas poblanas, cuyo nombre viene del *chalupet* francés, de la trajinera en el lago que se construía en el paseo de San Francisco para que Carlota y Maximiliano, en sus visitas a Puebla se sintieran como en los jardines de Napoleón y en donde las marchantas, preparaban tortillas con salsas y chile para los trabajadores. La gente de Puebla comía en las visitas a la obra y decían “vamos a ver las chalupas” y se referían a las barcazas del lago y así se le quedó el nombre a la “zona de las chalupas”.

El chile en nogada se preparó inicialmente como platillo de cumpleaños a Iturbide, por las monjas de santa Rosa, integrando en cada ingrediente los colores de los símbolos patrios mexicanos, el verde, blanco y colorado, combinando los productos regionales y frutos europeos.

El mole poblano, de sabor dulce, con un color muy diferente al de Oaxaca y otros estados de la nación, que junto con el ajonjolí, el pollo o guajolote acompañado con arroz, lo hace un guisado único y excepcional.

Y qué decir de los pipianes, o los platillos con ingredientes de origen prehispánico como el chileatole, los gusanos de maguey, los huaxmoles, los nopales preparados y otros diversos platos que se degustan desde la época colonial.

**En fin, “cada cocinera o cocinero, es especial, la receta es el producto del conocimiento, de la experiencia y del sabor que le da vida y prestigio a la comida poblana”**

La historia además, nos permite conocer, definir y plantear la forma de ser comensales y el cómo degustar, pero si “el comer, nos da el ser”, es el momento de ser familia, de platicar, de convivir, de festejar, porque la comida es la unión de la sociedad

## Bibliografía

- Puebla el Paseo de San Francisco*, OHL, Talleres de Artes Gráficas de Palermo, Madrid España; Varios Editores.
- Arquidiócesis Mexicana Códices Prehispánicos*; Volumen IV, Número 23, Editorial Raíces.
- Puebla, Sus Alrededores* en el Primer Centenario de la Consumación de la Independencia 1921, Junta Patriótica del Centenario, Puebla.
- ABCDEF*, JRM Morgad, Fundación Televisa, Conaculta 2001.

\*Doctor en arquitectura por la UABJO. Académico de la Facultad de Arquitectura de la BUAP. Actualmente es titular de la Gerencia del Centro Histórico y Patrimonio Cultural del Ayuntamiento de Puebla

# CHILES EN NOG OLOR, SABOR



LA HISTORIA DE LA COCINA MEXICANA, historia de saberes, herencias, conocimiento reconocido como patrimonio cultural de la humanidad. Es herencia que se mate-

rializa en los platillos tradicionales como lo son los chiles en nogada, de Puebla para el mundo, una más de las delicias culinarias que, aunque histórica, se goza en el paladar cada verano.

# ADA: CULTURA, Y COLORIDO

\*Isaura C. García López



Con una gran diversidad de ingredientes dulces y salados, los chiles en nogada son una expresión del neobarroquismo contemporáneo. Foto: Pedro Berruecos.

Los chiles en nogada, además, representan la historia del nacionalismo mexicano, son un claro ejemplo del proceso de aculturación de la cocina, representación tangible de la cul-

tura mestiza que asimiló los saberes españoles, aprendió formas, medidas, procedimientos y los conjuntó con los propios. Así, los chiles poblanos envuelven al delicioso picadillo, bañados

de nogada, adornados con perejil y granada. Para hablar de ellos trazaré un breve camino entre la historia, la narrativa y la cultura alimentaria.

El chile al igual que el maíz, pasó por el proceso de domesticación, las plantas más antiguas tienen su origen en Tehuacán, Puebla, hace poco más de 5 mil años; también se ha encontrado su cultivo en Sudamérica. Por su color, olor, sabor y textura ha sido el ingrediente principal en la dieta del mexicano, sea verde, rojo o amarillo, fresco o seco, tostado, remojado, asado, cocido, molido, en escabeche, en salsas o en mole, forma parte de los platillos que dan reconocimiento a la culinaria mexicana a nivel mundial.

Empero, su adaptación y expansión en el mundo se registra a partir de las primeras visitas de los diferentes grupos de europeos que llegaron al Nuevo Mundo. Por sus cualidades como saborizante fue clasificado como una especia equiparado con el

sabor de la pimienta, llevado a las cortes españolas desde los primeros viajes de Colón.<sup>1</sup> Sin embargo, como el maíz y otras plantas, no fue aprovechado sino mucho tiempo después, sobre todo porque los europeos no estaban acostumbrados al picor de la planta.

Difícil tarea seguir la historia del chile poblano, pero una de las versiones indica que probablemente se mezcló la chilaca mexicana con el pimiento morrón sudamericano; así se generó el chile poblano, mejorando su tamaño, color, matizando su picor y permitiendo su uso para rellenar.<sup>2</sup>

Los sabores determinan preferencias, conforman gustos, generan significados que impregnan de sentido, determinan de manera individual y colectiva, son parte de la identidad, de distinción entre nosotros y los otros.

<sup>1</sup> Al respecto dio noticia Pedro Mártir de Anglería en su obra *Décadas del Nuevo Mundo*. (Vela, 2009)

<sup>2</sup> Al chile poblano también se le reconoce como tornachile, probablemente aludiendo a esta mezcla (Merlo Eduardo, 2001).



Bodegón con ingredientes de la cocina mexicana. Obra del pintor : Agustín Arrieta.



Los chiles en nogada, si bien aparecen en los recetarios desde 1831, la tradición ubica su origen en 1821. Foto: Laura López García.

Los aprendizajes culinarios se mezclaron, se incorporó el conocimiento mesoamericano, sus técnicas, sus productos además de frijol, calabaza, hojas, frutos y semillas y por supuesto el chile, con las carnes, aves y especias como el clavo, la pimienta y la canela, provenientes de ultramar. Aunque los indígenas siguieron basando su comida en el maíz, frijol, calabaza, jitomate y chile, a veces completaron con guajolote, pescado e insectos; en tanto que los mestizos y criollos fueron quienes lograron el mayor sincretismo culinario.

La dieta americana se completó con la importación del cerdo y otras carnes, mientras la europea acogió muy bien al guajolote. También se mezcló la creatividad de las cocineras y cocineros. El chile logró su expansión en el mundo, pero sigue y continuará en las mesas mexicanas; lo cual derivó en los más exóticos y variados platillos coloniales, conventuales, por ejemplo, el mole poblano o los chiles rellenos bañados en nogada.

Por otra parte, la identidad se inserta en procesos de construcción simbólica que se manifiestan en todos los niveles, individual, social y colectivo. Si bien cada uno requiere de referentes, pertenencias, expresiones e identificaciones que se manifiestan en distintos ámbitos, en este caso, el culinario.

La cocina, como parte de la identidad y la cultura, es un espacio que incorpora símbolos, tradición, experiencias, memoria, además de sazón y gusto. Sumado a lo anterior, la cocina poblana integra el factor histórico como ingrediente especial, particularmente en la época colonial, pues el barroco se fomentó no sólo en la arquitectura, la pintura y el arte, sino con mayor énfasis en la gastronomía, tanto en conventos como en las casas particulares.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> La cocina se considera un arte desde el siglo XVI, cuando se publicaron los textos de Diego Granado, *Libro de arte y cocina*, 1599 y el de Francisco Martínez Morino, *Arte de cocina, de bizcochería y conservaduría*, publicado en 1611, (Díaz, 2003).

Puebla, ciudad de origen colonial, ha logrado representar su cultura e identidad en el arte culinario, particularmente en los chiles en nogada, ejemplo del rococó, ahora, una expresión del neobarroquismo contemporáneo, plasma en su color la trascendencia histórica del significado de lo mexicano, mixtura que refleja la construcción simbólica de la identidad local, regional y nacional.

La narrativa histórica, literaria y la oralidad sitúan diacrónicamente a los chiles rellenos desde la época colonial, mientras que, las nogadas, elaboradas con nuez de castilla, fueron parte de la herencia española; sin embargo, aquellos preparados en Puebla, adornados con perejil y granada, para la celebración de san Agustín el 28 de agosto de 1821, fueron los elegidos para representar la consumación de la Independencia e iniciar el periodo de consolidación cultural de la nación mexicana.

Los chiles en nogada son símbolo de la cocina poblana y han trascendido nacional e internacionalmente; empero, la complejidad del platillo radica en la cantidad de sus ingredientes, en su proceso de preparación y en representar un producto de temporada: agosto-septiembre. Pero, así como celosamente se han preservado las más exquisitas recetas, los chiles en nogada guardan en sí mismos una sazón especial, dependiendo de cómo se elaboren y bajo qué contextos; si bien aparecen en los recetarios desde 1831, la tradición los ubica en 1821.<sup>4</sup>

Aunque no hay consenso si fue o no en el convento de santa Mónica, si se prepararon para el día del santo de Agustín de Iturbide o si representaron a la bandera de las Tres Garantías (libertad, religión y unión); verde en el chile y el perejil, blanco en la nogada y rojo en la granada; lo que sí es trascendente es que el chile es producto mexicano (Coe, 2004).<sup>5</sup> Mientras que, la cocina española, heredera de los romanos, eslavos y moros, acostumbró igualmente a mezclar las carnes con frutas, más las especias, bañadas en aderezos que también fusionan olores, sabores y texturas para obtener salsas como la de nuez, mezcla de queso y nuez con vino. Juntamente se hibridaron las cocinas y se obtuvo un sincretismo cultural mediante los ingredientes traídos de España combinados con los regionales. Por tanto, los chiles en nogada son un producto histórico-cultural cargado de significados (Taibo, 2012), (Merlo Eduardo, 2001) y (Gabriela, clavo y canela, 2010).

Los chiles en nogada también formaron parte de la cocina de las familias de "abolengo" poblanas, reconocidas a partir de los recetarios; por ejemplo, la familia Azcárate Pérez de Traslósheros, originaria de Atlixco, quien se sabe fue la autora de esta preparación y le dio continuidad durante el siglo XIX. Precisamente, lo significativo es que para la preparación de este platillo se requiere de la participación familiar. En distintas entrevistas a familias poblanas se registra que preparan aproximadamente 150 ó 200 chiles en cada verano, para lo cual se

<sup>4</sup> La nogada para chiles rellenos la encuentro en el texto de 1831, El nuevo cocinero mexicano, (Galván Rivera, 1845); también en La cocinera poblana y el libro de familias publicado en 1872, tomo II (Bassols, 1881, p. 25), ambos hacen referencia a la nogada para chiles rellenos, en el primero se adorna con granada.

<sup>5</sup> También se dice que representan los valores teológicos fe, esperanza y caridad.



Los chiles en nogada son símbolo de la cocina poblana y han trascendido nacional e internacionalmente. Foto: Héctor Crispín.

reúnen madres, hijas y nueras; unas tuestan, otras pican, asan y preparan el relleno, mientras otras pelan nueces, aderezan la nogada y las demás platican; la tarea implica la reunión familiar que, aseguran, permite la convivencia mientras se degusta el platillo servido en frío, tibio o caliente.<sup>6</sup>

Muchos de los platillos que integran la cocina tradicional mexicana, hoy patrimonio cultural de la humanidad, surgieron en los conventos preparados por manos mestizas, criollas o indígenas; condensan conocimientos, técnicas y expresiones de identidad local y regional. En la actualidad se promueven en plazas, mercados, fondas y restaurantes.

Para cerrar, la receta:

Se asan 10 chiles poblanos hasta que se ennegrezcan, se les quita la piel, semillas y venas. Después se les deja un rato en agua salada [puede incorporarse un poco de vinagre] para quitarle [...] el picante.

Se fríen una cebolla mediana finamente picada y tres dientes de ajo en aceite; luego, se agregan al refrito: 300 gramos de picadillo de carne de cerdo y 100 gramos de jamón picado. Cuando ya esté la carne [cocida], se mantiene todo al fuego poniendo, poco a poco, caldo, pero no demasiado.

Cuando tiene ya el aspecto de una salsa espesa se le añaden frutas en trozos pequeños, pueden ser manzanas, duraznos, peras y plátanos; además, se le salpican pasas y se vierte sobre el guiso un vaso chico de jerez incorporándole sal y azúcar al gusto. Con esta mezcla se rellenan los chiles.

Aparte, se prepara la salsa nogada [...], hay que pelar alrededor de un centenar de nueces de Castilla, las cuales se han dejado toda una noche previa en leche para que suelten mejor la cáscara y esto facilite el trabajo; después, se muelen con queso fresco y migajón previamente remojado en agua.

Cuando se tiene una mezcla espesa y blanca, se le pone algo de canela, azúcar y otro poco de jerez [seco, de preferencia]. La salsa se vierte sobre los chiles rellenos y luego se adorna con granitos rojos de granada (Taibo, 2012: 141).

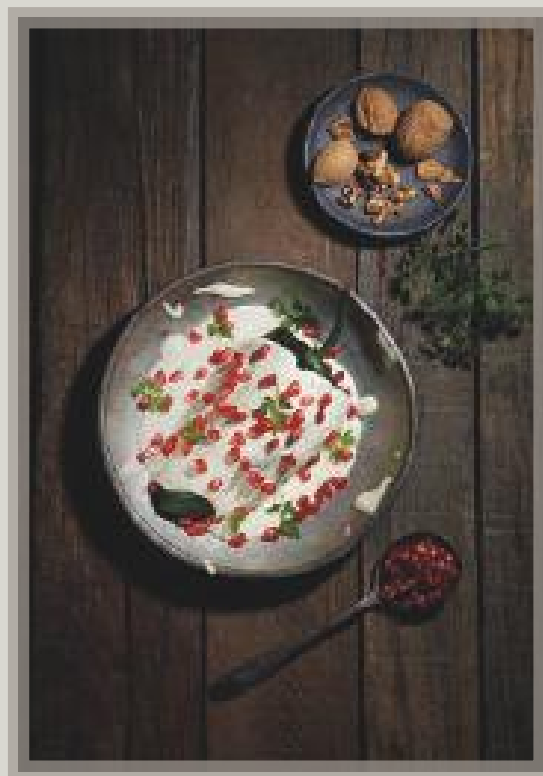
Podemos concluir que este platillo constituye un emblema de la ciudad, del estado e incluso de la nación; se considera como el más importante símbolo de la tradición culinaria que ofrece un contraste de sabor dulce y salado, de Puebla para el mundo.

<sup>6</sup> Entrevistas a las señoras: Georgina García (Puebla), María del Carmen Caro (Tecamachalco), María de los Santos de Olarte (Huejotzingo) y al Sr. Héctor Ríos Romero (Atlixco), propietario de la fonda Los ocho ríos.

\*Doctora en Antropología Social, Profesor-investigador de la Facultad de Filosofía y Letras de la BUAP, pertenece SNI-C, al Cuerpo Académico "Historia, cultura y sociedad".

## Bibliografía

- BASSOLS, N. (1881). *La cocinera poblana y el libro de las familias* (2a.). Puebla: Tip. de Narciso Bassols.
- COE, S. D. (2004). *Las primeras cocinas de América*. México, D.F.: Ed. Fondo de Cultura Económica.
- DÍAZ L. (2003). *La cocina del Quijote*. Madrid: Alianza Editorial.
- AMADO, Jorge. *Gabriela, clavo y canela*: agosto 2010. (2010). Recuperado a partir de [http://www.gabrielaclavoy-canela.com/2010\\_08\\_01\\_archive.html](http://www.gabrielaclavoy-canela.com/2010_08_01_archive.html)
- GALVÁN Rivera, M. (Ed.). (1845). *El nuevo cocinero mexicano en forma de diccionario*. México: Imprenta de I. Cumplido. Recuperado a partir de [https://ia802700.us.archive.org/30/items/bub\\_gb\\_NdQqAAAAYAAJ/bub\\_gb\\_NdQqAAAAYAAJ.pdf](https://ia802700.us.archive.org/30/items/bub_gb_NdQqAAAAYAAJ/bub_gb_NdQqAAAAYAAJ.pdf)
- MERLO, Eduardo. (2001). *El mito de los chiles en nogada y la bandera de las tres garantías*. Cuadernos de Nutrición, 24, 243-251.
- TAIBO, Paco I. (2012). *Encuentro de dos fogones*. México, D.F., Planeta.
- VELA, E. (2009). "Los chiles de México, catálogo visual". Arqueología Mexicana, Ediciones especiales, 32, 90. Recuperado a partir de <http://www.arqueologiamexicana.mx/ediciones-especiales/32-los-chiles-de-mexico>



Fuente: [www.cheforopeza.com.mx](http://www.cheforopeza.com.mx)



# COMER COMO DIOS MANDA.

## LAS PRÁCTICAS ALIMENTICIAS EN LOS CONVENTOS DE MUJERES EN LA PUEBLA DEL SIGLO XVIII



Rosalva Loreto López \*

Exquisitos pollos borrachos, dorada chanfaina, pan de la vida, huevos, moles, apetitoso mancha manteles, sabrosas lonjas aderezadas con pebre blanco, vistosos pies de puerco, fresco guisado del loco, sugerente mondongo, estirados y pollos en caldo de ángeles y buñuelos gachupines, eran algunos de los muchísimos guisos que se elaboraban en los conventos de monjas de la ciudad de Puebla.







Monja Clarissa de Atlixco prepara hostias para la comunión. Foto: Sor María de Cristo Santos.

ESTOS PLATILLOS NOS DAN UNA IDEA, por cierto equívoca, de las comidas que se creaban en los monasterios; sin embargo, al interior de ellos, las prácticas alimenticias implicaban muchas más cosas de las que nosotros nos imaginamos. Al iniciar su vida en algunos monasterios o beaterios de mujeres, por lo general prevalecía el hambre y la falta de alimentos era lo más común. Por ejemplo, en el beaterio de santa Rosa de Lima en la ciudad de los Ángeles, a finales del siglo XVII, nos describe la crónica la frugalidad y el tipo de alimentos que las mujeres ingerían, todos relacionados con la abstinencia y el ayuno cotidianos. La construcción del templo, oficinas, cercas y capillas corría paralela a las limitaciones alimentarias. Conforme adquiría solidez la estructura material del convento, lentamente se instauraban las prácticas alimenticias cotidianas, éstas se recreaban en lugares específicos, diseñados ex profeso, como las panaderías, cocinas y refectorios, con la intención de que en ellos se desarrollaran las pautas de comportamiento encaminadas a la perfección.

En cada sitio los alimentos se transformaban, eran diferentes las personas que entraban en contacto con ellos, y en cada uno de estos espacios la comida adquiría un sentido diferente hasta ser finalmente consumida. A cada paso, desde el recibimiento de los insumos alimenticios hasta su consumo en el comedor colectivo o refectorio, la comida era un ritual. Sólo específicas personas tocaban los alimentos, los llevaban, los transformaban. Durante la comida en el convento, la caridad fraternal permitía la convivencia de comunidades que compartían el alimento y el amor de Cristo. Esa fraternidad podía darse gracias al seguimiento de normas de comportamiento y de civilidad. Las manifestaciones de caridad también se prolongaban hacia el exterior a través de sus tornos y porterías en el regalo cotidiano de la comida sobrante a los pobres. Las carmelitas descalzas de san José y santa Teresa, dejaban su postre, por lo regular una fruta, a los pobres, no sin antes haberlo sacralizado como “un bocado para los ángeles”.

En los refectorios se expresaba algo más que el acatamiento a las normas. Estos sitios se constituyeron en lugares de purificación individual y colectiva al convertirse en espacios ceremoniales. El acto de comer adquirió un sentido ritual a través de las penitencias y ayunos relacionados con la salvación y la expiación de las culpas simbólicas, individuales y colectivas. Cada lugar aportaba un significado a la comida de las religiosas al interior de sus conventos. Este será el tema sobre el que se centra este artículo.

## El ritual de la comida

Además de servir de lugar de reunión obligada de la comunidad para tomar los alimentos, en el refectorio de los monasterios se llevaba a cabo un conjunto de actividades ligadas a las manifestaciones de caridad fraternal, observancia de la regla y lugar de purificación. Todo ello hacía de la comida mucho más que un simple sustento físico; era también un alimento espiritual que convertía el acto de comer en un rito. El refectorio era un espacio de penitencia y de purificación, donde la comida se transformaba en algo sagrado.

Debemos considerar que los conventos de calzadas, a mediados del siglo XVIII eran habitados por un numeroso conglomerado femenino, entre sesenta y noventa monjas en promedio cada uno, además de sus respectivas mozas individuales y de comunidad, de niñas educandas y de reclusas voluntarias.<sup>2</sup> Aunque las descalzas y recoletas tenían un número restringido, el alimentarse más de veinte religiosas en un solo lugar suponía normas de comportamiento comunitario expresadas en este acto de comer.

Era de vital importancia guardar el orden y las jerarquías dentro de los conventos; por ello las constituciones otorgaban un papel importante a cada uno de los oficios a desempeñar por las religiosas. Entrar, salir y comer en el refectorio implicaba el seguimiento de un orden raras veces alterado, esto puede visualizarse en el refectorio de santa Teresa donde: “en el bajo de la testera del refectorio se localizaba la mesa de atravesada donde se sentaba la priora y sub priora en cuyo medio estaba un plato de plomo con ceniza y una calavera a los lados, se seguían las mesas de la comunidad”.

<sup>2</sup> Los monasterios de calzadas fueron institutos donde no se especificó o varió el número de religiosas señalado en sus constituciones o actas fundacionales, en realidad este indicador dependió de los capitales conventuales y de su capacidad de manutención. En estos espacios las monjas de velo negro y coro, además de pagar la dote y calzar chapines, podían tener servicio personal de una esclava o una moza y tener celdas particulares. Estos lugares cobijaban también a numerosas monjas legas, estas mujeres recibieron ese nombre para indicar que no podían pagar la dote completa de tres mil pesos y que habitaban y llevaban una vida similar a las de las mozas de comunidad. Los conventos de descalzas y recoletas por el contrario tuvieron un número definido de monjas de velo negro, de legas y de mozas de comunidad, no recibían niñas educandas ni reclusas voluntarias.



La cocina del ex convento de santa Mónica, hoy convertido en museo de Arte Religioso. Foto: Héctor Crispín



A cada paso, desde el recibimiento de los insumos alimenticios hasta su consumo en el comedor colectivo o refectorio (en la imagen, el del ex convento de santa Mónica), la comida era un ritual.  
Foto: Héctor Crispín

## Obedece y come

Por medio del voto de obediencia las monjas se comprometían a mantener la unidad de la orden y acatar la voluntad de la jerarquía eclesiástica. En continuidad con esta idea, las prácticas alimenticias estuvieron normadas por las disposiciones de la Iglesia y de las constituciones. Esta normatividad estaba encaminada al sometimiento del cuerpo para hacerlo más obediente a Dios con verdadero espíritu penitencial.

## La Comida: Penitencia y Purificación

La comida se sacralizaba en el refectorio. Lo importante no era ya el alimento del cuerpo, sino del alma. Por la comida se expiaban las culpas y se purificaba el espíritu. El ayuno y el castigo eran medios para los que se alcanzaba la purificación y tenían su máxima expresión en el refectorio. El ayuno y la abstención total o parcial de comida y bebida representaban una forma de humillación personal. Con ello entraba el ayuno en el dominio de la religión. Su fin era dar mayor eficacia a la oración. Fuera de los marcados por la Iglesia,

cada orden podía imponer otros días. Este acto suponía ingerir una o dos comidas, incluyendo la del mediodía.<sup>3</sup>

Otra manera de ayuno fue impuesta a partir de la necesidad de purgar las faltas y los pecados individuales. Estas faltas eran graves porque, además de cuestionar el orden establecido en el monasterio, podía orillar la exclusión de la infractora de las actividades cotidianas de la comunidad, empezando por el refectorio. Se reconocían cinco tipos de culpa según las Constituciones dominicas. La culpa leve y la media culpa se referían al comportamiento o inasistencia de las religiosas a los lugares de comunidad, como los coros, el refectorio o la sala de labor. Eran transgresiones que afectaban el orden establecido y los ritmos colectivos. Las penitencias para este tipo de faltas eran individuales y consistían en decir o hacer salmos o venias frente a la comunidad en el capítulo o en el refectorio. Las grave, gravior y *gravissima* culpas involucraban a las monjas de manera individual y directa; se referían a su comportamiento con respecto a su prójimo, injuriar, mentir, tomar algo sin licencia, quebrantar el ayuno colectivo de la Iglesia comiendo carne, no asistir al dormitorio, hablar mal del capítulo o del sermón. En san Jerónimo se incluía el no tener el velo sobre el rostro en la reja excepto a la vista de los hermanos y los abuelos. A esta culpa seguía una penitencia de ayunos de pan y agua por tres días, a recibir disciplinas en el capítulo delante de todas con la posibilidad de que la prelada añadiese salmos y venias conforma a la falta.

Una posibilidad de expiación de la culpa era la confesión voluntaria y colectiva, presentándose la infractora desnuda de las espaldas hasta la cintura y puesta a los pies de cada religiosa se le aplicaba disciplina comenzando por la priora, pasando a ocupar el más bajo lugar de todas en el convento. La penitencia se prolongaba hasta en el refectorio donde perdía la oportunidad de ocupar su lugar en la mesa junto con las otras religiosas, comía pambazo y agua en tierra en medio del refectorio, salvo si la priora le quisiera hacer misericordia de algo más.

En lo medida que se pensaba que este tipo de culpa contagiaba, lo que sobraba de su comida no se revolvía con los restos de las otras monjas. Al término de la comida, la penitente debía postrarse ante la puerta, con el rostro sobre las manos cruzadas y juntas en el suelo mientras salían las otras religiosas. También estaba excluida de cualquier trabajo, oficio o participación de la comunión. Este tipo de transgresión incluía el pecado de la carne "lo que Dios no permita porque esta culpa es la más digna de castigo en la religión". Este tipo de falta se castigaba en san Jerónimo, además del ayuno, con

<sup>3</sup> Aparte de los días señalados por la Iglesia y de acuerdo a las constituciones, para las dominicas los ayunos comenzaban desde Pascua de Resurrección, hasta la santa Cruz, en septiembre. Esos días podían comer las religiosas dos veces al día, excepto los días de las letanías y los viernes. Los viernes de Adviento no podían comer huevos ni cosas de leche salvo excepciones.



Parte de los utensilios de cocina que se han usado por generaciones para la preparación de los alimentos. Foto: Héctor Crispín.

una disciplina en el capítulo o en el refectorio, delante de todas las monjas, para "lo cual iría despojada de la túnica de encima, desnudo el brazo y la espalda por el tiempo que dixere un salmo".

La *gravissima* culpa definía a las incorregibles, "que ni dexan de hacer culpas ni quieren pasar por penitencias". Determinaba la priora excluirla de la comunidad al quitarle el hábito y ser encerrada en la cárcel, comiendo el manjar que para tal culpa se preparaba.

Este tipo de culpa, por ser tan grave, se asociaba con las personas de quienes probablemente se temía serían capaces de hacer daño a otras; por ello, el aislamiento, hasta para tomar los alimentos, condicionó que se habilitase un espacio destinado a ello, contemplado en el diseño de cada monasterio.

### El dolor de comer

La expiación de la culpa por la penitencia se realizaba con toda una serie de gestos que simbolizaban la eliminación del pecado y la purificación; esto siempre se expresaba por medio de actos simbólicos, como lacerarse, ayunar o amargar la comida. Cada una de estas manifestaciones delimitaba un espacio ceremonial; así el refectorio se convertía en un lugar de purificación.

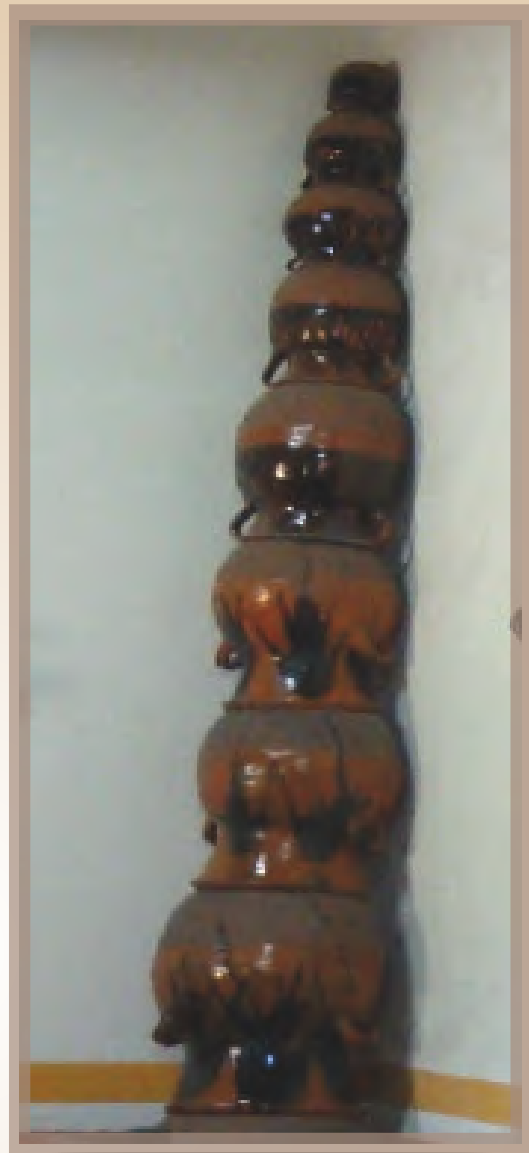
Hacían las religiosas penitencias para recrear la idea del orden de la salvación, pasando por la pasión del justo doliente. El sufrimiento físico debía satisfacer la vindicación de la pureza por medio de los ritos purificatorios que adquirirían el valor de inmunización contra el sufrimiento eterno.

Del ayuno establecido por las constituciones se podía pasar a la sanción interior del cuerpo, transitando del dominio del gusto al placer de la mortificación que estrechaba los nexos de la muerte física y reforzaba los de la vida eterna de las religiosas.

Hemos visto brevemente cómo el miedo a no amar lo bastante al Creador constituyó para las monjas el género del temor más puro y más torturante. Era este tipo de temor el que caracterizaba a la santidad, el temor que engendra el mismo amor; sólo el amor perfecto elimina ese temor. Era así como los ritos penitenciales eliminaban de una manera simbólica la culpa.

El refectorio fue parte del ritual de comer y el lugar en donde se expresó claramente la civilidad al convivir numerosos colectivos en tiempos bien definidos. La civilidad como norma de comportamiento estuvo siempre de la mano con la obediencia como voto inquebrantable. Esta asociación de comportamiento permitía que los ritmos y funciones de los conventos se desarrollaran cotidianamente a través de los siglos.

Parte del carácter ritualizante del refectorio se prolongó hacia la participación individual y colectiva de las habitantes de los conventos por medio de los ayunos y las penitencias que normaban "el no comerás" y el "dolor de comer" como actos de purificación.



Detalle de ollas de barro de la cocina del ex convento de santa Mónica. Foto: Héctor Crispín

### Bibliografía

- LAVRIN, Asunción. 2016. *Las esposas de Cristo. La vida conventual en la Nueva España*. trad. de Alejandro Pérez-Sáez; rev. de la trad. de Darío Zárate Figueroa. México, FCE.
- LORETO López, Rosalva, 2000. *Los conventos femeninos en el mundo urbano de la puebla de los Ángeles en el siglo XVIII*. 2000. El Colegio de México.
- \_\_\_\_\_ y Ana Benítez Muro, 2002. *Un bocado para los Ángeles: la cocina conventual novohispana*. Clío. México.
- MURIEL De la Torre, Josefina. 1996. *Conventos de monjas en la Nueva España*, México, Santiago, 1946, 553 p. [2ª ed. corregida y aum.: México, Jus, 590 p., ils.]

\*Profesora investigadora del Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades "Alfonso Vélaz Pliego" de la BUAP, miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel II. Autora de diversos libros sobre la vida conventual, entre ellos: *Los conventos femeninos en el mundo urbano de la Puebla de los Ángeles en el siglo XVIII*, El Colegio de México, 2000.

# *Devaluación de la gastronomía poblana*

Jesús Manuel Hernández\*



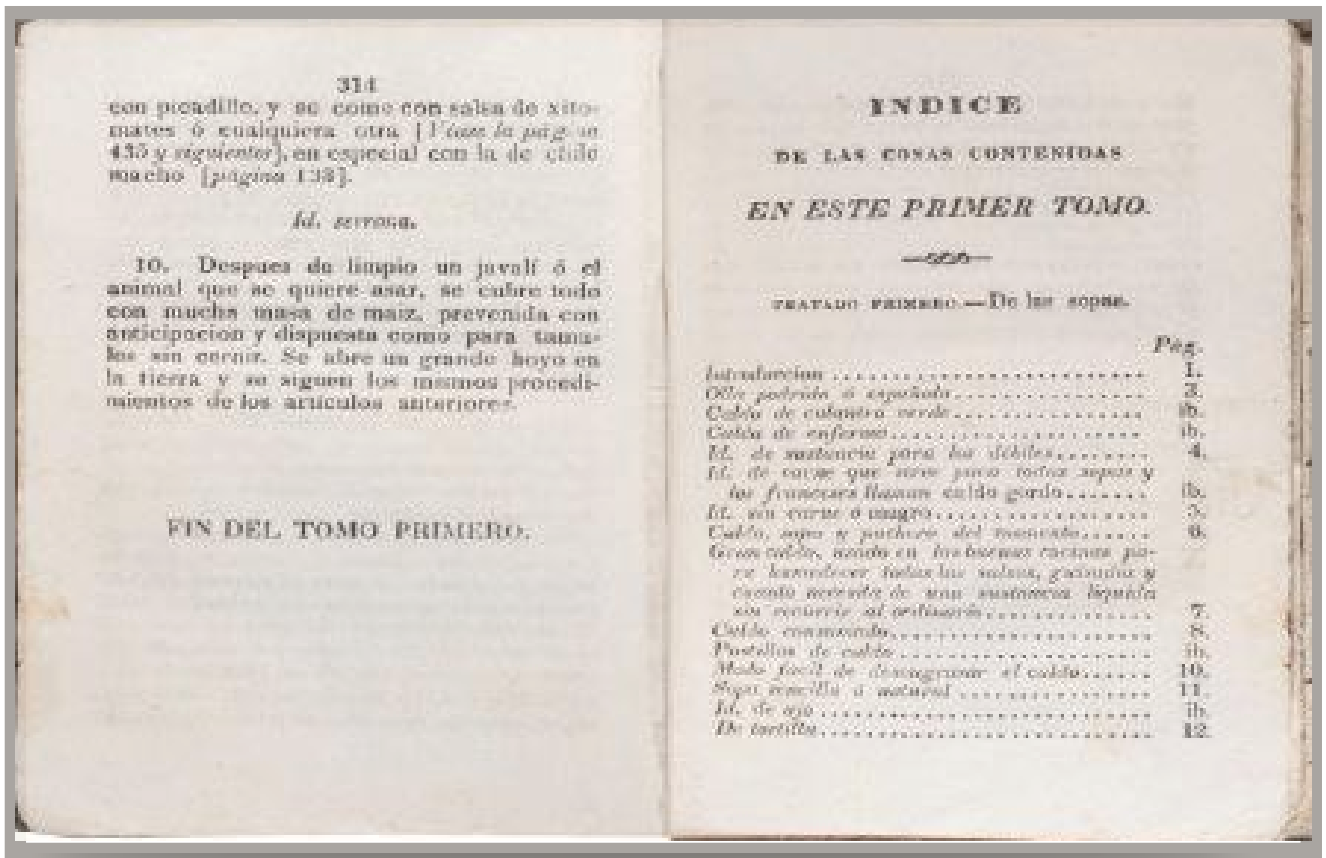
El ex mercado de La Victoria, fue tal vez el espacio más importante en el siglo XX donde surgieron nuevas costumbres alimenticias. Foto: Héctor Crispín.

LA ORALIDAD MANTENIDA COMO FORMA DE CONSERVAR las costumbres alimenticias de los poblanos, de la capital y del resto de la entidad, no es una garantía de mantener viva la calidad de la gastronomía que ha destacado como una de las más importantes del país. A juzgar por los estudios en la materia, Puebla bien puede ser definida como la cuna de la gastronomía mexicana si se considera que las principales fusiones de productos y métodos de preparación se dieron con la fundación urbana en el valle de Cuextlaxcoapan.

Por desgracia lo que dice el refrán *platica poblano, mientras yo te gano* ha resultado cierto a la par del otro que reza: *crea fama y échate a dormir*. Tan sólo una revisión de los recetarios del siglo XIX permite una rápida comparación de cómo no sólo no ha evolucionado, sino se ha perdido una buena parte de la tradición culinaria, derivada del desinterés, de la malformación de los paladares infantiles y en muchos casos de la ausencia de transmisión del conocimiento entre las familias, por la ausencia de las abuelas y sus ayudantes.

Un buen refugio de esta actividad lo hicieron las cocineras del pasado, convertidas en mayores de negocios de comida, cuyo éxito se da en los mercados populares, el de La Victoria, fue tal vez el espacio más importante en el siglo XX donde surgieron nuevas costumbres alimenticias, se preservaron las recetas de los barrios y se permitió la convivencia de los ricos y los pobres, de los productores, comerciantes y consumidores, de la gente del campo, la marchanta y el cargador que saciaba su hambre con los regalos de los vendedores y derramaba su ingenio en abrir y rellenar una cemita con lo que estaba cerca, el aguacate criollo, el queso de cabra y el pápalo quelite.

El cierre y posterior transformación de dicho centro de abasto de la ciudad, dejó regadas las costumbres de almorzar, del tentempié de los antojitos angelopolitanos; el espacio fue llenado con acomodados que buscaron sustituir las costumbres locales con la *fast-food* o comida rápida de manera que hoy día prácticamente se ha perdido la identidad culinaria de los poblanos.



Páginas de *El Cocinero Mexicano*, de 1831, el más antiguo recetario impreso del país. Efraín Castro hizo una edición facsimilar y después fue reimpresso por Conaculta. Imagen tomada de: <http://www.elclaustru.edu.mx/claustronomia/index.php/noticias/146-memoria-del-mundo-america-latina-y-el-caribe-el-cocinero-mexicano>

A la par, las acciones de los sectores especializados en la transformación de alimentos y las de los gobiernos, han sido a favor de la imagen y no del estudio o de la investigación. Concursos y muestras llamadas “gastronómicas” sirven para exhibir carencias y a veces cualidades del paso de los años por las recetas del siglo XIX, ejemplos claros lo son el que busca al “mejor Mole de Puebla” que no poblano, o el de los chiles en nogada con o sin picadillo, rebozados o desnudos.

**La manifestación ha traído en consecuencia la banalización de la comida, la oferta a des-tiempo, fuera de temporada, de los productos del campo poblano. Es una especie de epidemia de los tiempos modernos y una actitud de merma de la identidad. Se ha llegado a tener en el corazón de la ciudad la oferta de los chiles en nogada todo el año, o las pruebas de mole achocolatado o almendrado, sin menoscabo de la historia.**

Muchos libros con fotografías de gran calidad, acompañadas de pequeños textos han sido impresos para pasar a ser adornos de las mesas de los políticos o los invitados especiales a ceremonias; formados como pirámide se alzan uno sobre otro y pasan, como los floreros a decorar las mesas y bibliotecas.

A mediados del siglo pasado, empresas gaseras, refresqueras, licoreras y uno que otro negocio de abarrotes, se dieron a la tarea de recopilar recetas caseras e imprimirlas sin ningún respaldo de investigación; algunas fueron notables, otras por desgracia ayudaron a elevar la cantidad de leyendas sobre la comida poblana.

Valiosas y reconocibles aportaciones fueron las recetas recabadas por Salazar Monroy en 1945 y editadas en varias publicaciones coleccionables, hoy en desuso por desgracia.



Portada del libro: *La Cocinera Poblana*

Efraín Castro Morales, reeditó en 1994 una edición facsimilar de *El Cocinero Mexicano*, de 1831, el más antiguo recetario impreso del país. El gobierno del estado respaldó otras publicaciones similares como: *El Manual del Cocinero y la Cocinera*, de 1849 reimpresso en 1992.

Un repaso por la colección de recetarios puede dejar boquiabierto a cualquiera que pretenda decir que lo sabe todo de la comida poblana. Los libros más antiguos sobre el tema registran al menos 2140 recetas consideradas propias de la cocina



poblana; de ese gran conjunto una parte correspondía a los llamados platillos de “cocina mexicana” y el resto era un sincretismo de recetas europeas, con énfasis en las raíces culinarias españolas, donde también convergía la influencia musulmana y se adaptaron desde la conquista a los sazones, utensilios y condimentos mesoamericanos. El dramaturgo Héctor Azar definió a la comida poblana como “de las tres culturas” precisamente en relación a las grandes influencias recibidas al momento de la fusión del Viejo y el Nuevo Mundo.

A manera de ejercicio habría que preguntarse si hoy se come mejor o peor que hace 486 años. Dadas las condiciones higiénicas y de conocimiento de los alimentos pudiera tal vez afirmarse que se come mejor, tal vez más sano, pero la variedad de platillos conocida hasta finales del siglo XIX se ha visto notablemente reducida. Un ejemplo claro es que los turistas y muchos habitantes de la ciudad capital, al ser cuestionados por la gastronomía



Las familias poblanas han dejado de lado la enseñanza y la transmisión de los conceptos culinarios tradicionales. Grabado de una monja preparando el típico mole, autor desconocido

poblana reducen sus respuestas al mole, sin especificar el apellido poblano, los chiles en nogada, las chalupas y las cemitas, sólo cuatro platillos de un conjunto de al menos dos mil recetas reconocidas. Sin duda se trata de escasez y una pérdida notable de conocimiento, de conservación y de divulgación de la riqueza culinaria de los poblanos.

Se han perdido nombres de recetas, ingredientes, técnicas de preparación y sobre todo, paladares; el gusto se ha deformado, se ha deteriorado hasta el grado de no poder reconocer la diferencia entre los platillos. Las familias poblanas han dejado de lado la enseñanza y la transmisión de los conceptos culinarios tradicionales. En algunos casos las ausencias físicas terminan con la tradición de cocinar, de guisar al estilo “casero”, en otras es el desinterés de las nuevas generaciones cooptadas por el impacto de la fast-food o de las atractivas tendencias de la comida extranjera.

Un repaso por uno de los recetarios originales de Puebla, *La Cocinera Poblana*, por lo que se refiere al consumo del cerdo -una de las carnes privilegiadas desde la fundación de la ciudad, de ahí la presencia de las tocinerías, espacios industriales, los primeros, donde se transformaba la carne de puerco de engorda en jamones, tocinos, embutidos, etcétera-, permite percatarse de cómo la gastronomía angelopolitana ha sufrido un fuerte deterioro.

El apartado titulado “Puerco” registra 87 recetas diferentes de utilizar las carnes de este animal, empezando por su tratamiento y salación en caso de ser necesario, además figuran 41 formas de preparar embuchados, con lo cual puede afirmarse que los poblanos de finales del siglo XIX tenían 128 diferentes formas de comer el cerdo.

El dato podría parecer solamente indicativo de un número de recetas, pero en el mundo de la gastronomía la calificación de la importancia de una cocina regional está significada precisamente por la variedad de preparaciones de una misma carne. Escribió Antelmo Brillat de Savarin, autor de: *La fisiología del Gusto* en 1825, considerado el padre de la gastronomía moderna, en el IX de sus aforismos, “de base eterna a la ciencia” que: “El descubrimiento de un nuevo plato hace más en beneficio del género humano que el descubrimiento de una estrella”.

Algunos títulos de las recetas del cerdo aparecidos en *La Cocinera Poblana*, hoy en desuso son los siguientes:

Lomo de puerco a la boloñesa; Lomo de pobre; Lomo de puerco relleno; Lomo de puerco enrollado; Lomos rellenos; Lomo de puerco relleno de sardinas; Carne de puerco frita a la Moutuno Pinero; Landrecilla de jamón con chícharos; Puerco frito a la habanera -ésta en especial es de sumo interés, pues aunque pudiera pensarse que usa entre sus ingredientes el chile habanero, se refiere a la introducción de estilos de comida

de Cuba, donde aparecen los plátanos verdes o pintos, fritos con arroz blanco;- Puerco ahumado de monte; y Maletas de lomo.

La variedad de jamones contemplaba: los naturales, fritos, cocidos, asados, con legumbres, con dulce, uno llamado abesugado, por hacerse dentro de un recipiente conocido como besuguera, donde se preparaba el besugo, y dos recetas por demás antojadizas y desaparecidas: el jamón con tepache y el jamón con pulque.

Las carnes magras se preparaban también con pulque, a la aragonesa, entomatadas o con finas hierbas. Había tres recetas para hacer el llamado queso de puerco, a partir de la cabeza del animal. La lengua se cocinaba en varias formas, en vinagre, ahumada y salada, con especias variadas como el clavo, la pimienta y la canela y condimentada con alcaparras y chiles, en chicharos, otras claveteadas, en escabeche.

Una receta que muestra la interacción de varias culturas en la gastronomía de Puebla era la Cochinita de leche asada, donde intervienen: ajo, clavo, canela, pimienta, orégano de China, tomillo, laurel, cebollas, naranjas y lechugas.

Incluso en este apartado del "Puerco" hay una receta que despierta curiosidad, los *sandwichs* Copio textualmente:

**"Se levanta la corteza a un pan del día anterior, que tenga la miga compacta; se corta en rebanadas muy delgadas, las que se cubren con una capa delgada de mantequilla, mostaza y sal, por un lado; se recubre con rebanaditas de jamón, cortado muy fino, lengua escabechada, pechuga de gallina o galantina cocida; se pone encima otra rebanada de pan igual, preparado como el anterior, y luego cortados en dos o tres cada uno de éstos, se colocan unos sobre otros dentro de una cacerola limpia y cubierta, para que no se sequen. Al servirse, se colocarán sobre una servilleta en un plato, con simetría".** Podrá observarse que los poblanos del siglo XIX asistieron a la creación de lo que hoy no supera un Club *sandwich*, limitado a jamón pollo y tocino."

Una leyenda negra sobre el gusto de los poblanos es la que asegura que en la Angelópolis no se comen pescados y mariscos. Por supuesto que se comían frescos, guisados, desalados, cocidos, hervidos, fritos, al horno, a la leña. Varias decenas de recetas se encuentran en las páginas de *La Cocinera Poblana*.

Había preferencia por el bacalao, el cual se cocinaba a la provenzal, a la *Maitre d'Hotel*, con jitomates, cebollas, ajos; o con leche, crema y yemas batidas; a la vizcaína, o con papas. Había uno llamado bacalao en blanco con nuez moscada, harina y pimienta; alguno más en cazuela de barro, otro rebozado y guisado; al estilo de Francia, o al estilo arriero o marinero, con leche almendras y piñones; otro con coliflor, en albóndigas, uno llamado "al estilo de la costa de Sotavento", otro al estilo "limeño"; a la veracruzana, empapelado, camagüeyano y unas diez recetas más.

Los pescados citados en el recetario son el bobo, robalo, bagre, mojarra; también hay recetas de langostas, ostiones, pulpos, hueva de pescado, pámpano, lisa y camarones.

En conclusión, la gastronomía poblana de finales del siglo XIX fue la mejor del país, no sólo por su infinidad de recetas, sino también por la situación geográfica de la capital, hasta donde llegaban productos frescos de mares y ríos, hortalizas y granos del valle de Atlixco, embutidos locales e importados; vinos, licores, ratafías y no se diga postres y bebidas conventuales. Hoy día, en pleno siglo XXI no se come ni un remedo de lo que fue la mejor comida del país.



Bodegón de Agustín Arrieta

\* Nacido en Puebla capital, dedicado al periodismo desde 1974. Autor de artículos sobre gastronomía en varios diarios de la ciudad. Dedicado a la "restauración de estómagos" desde 1999, como propietario del restaurant La Conjura, ubicado en el centro histórico.

# *LAS CEMITAS,*

parte de los sabores que hacen memoria



Ernesto Licona Valencia\*  
Gabriela Ruíz Velázquez\*

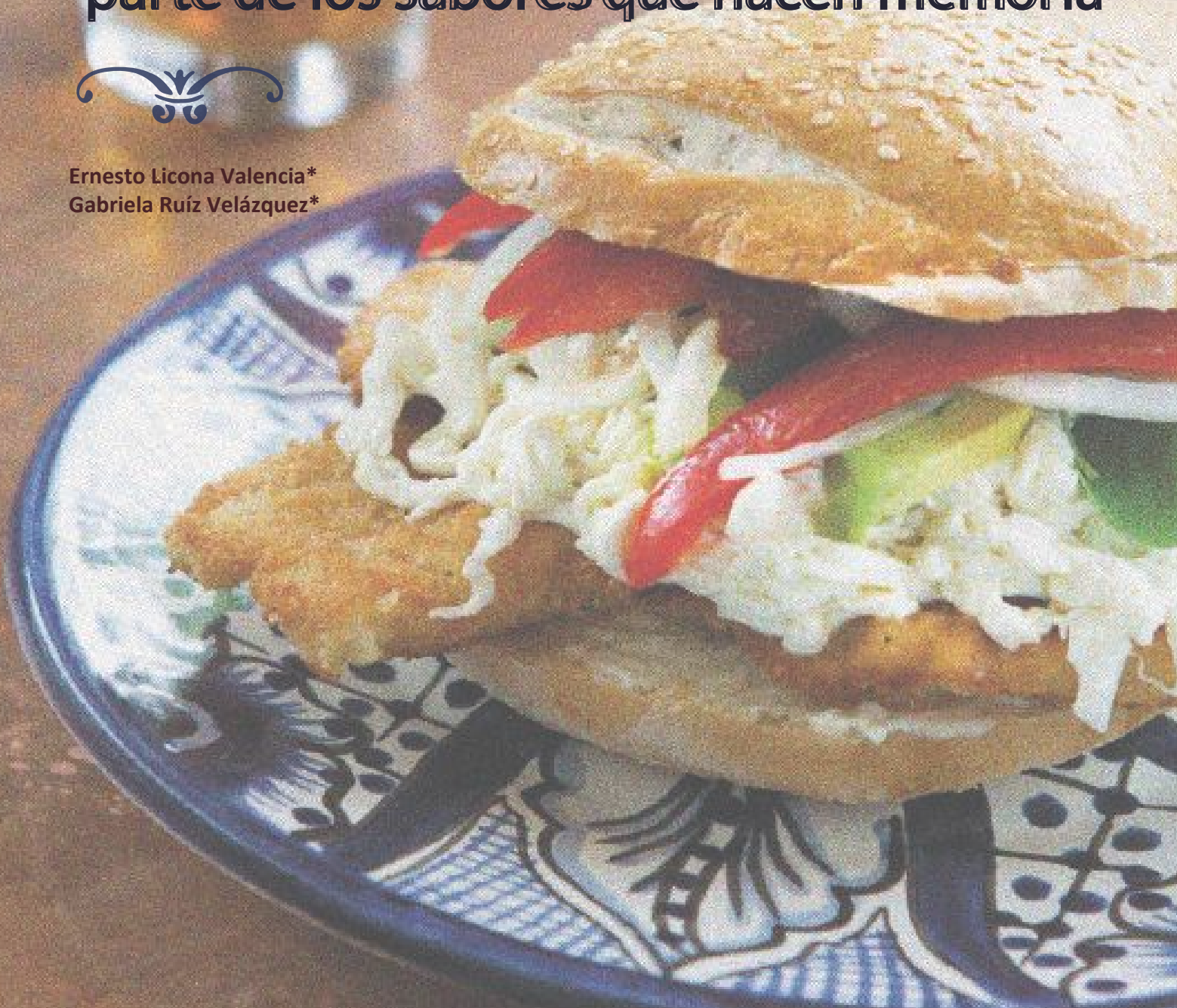


Foto: Hugo Ortega

LAS CIUDADES TAMBIÉN SE DISTINGUEN POR LO QUE comen sus lugareños, cómo preparan y sirven sus alimentos; igualmente se conocen por los disímiles sabores que se manufacturan en heterogéneos lugares por un sinfín de personas, se definen por sus guisos, así, la ciudad de Puebla es lo que come su gente.

Lugares y sabores se funden, éstos irrumpen en la ciudad, no hay espacio que escape a su seducción. La casa, el restaurante, la fonda, el café, el mercado, el edificio, la calle, la plaza, etc., se definen por el espacio y por los alimentos que se preparan y expiden en sus interiores o en las fronteras con el espacio público. Muchos de estos lugares se reconocen más por un guiso que por su arquitectura. Guisos que nacen de la tradición local, pero también de otras cocinas que, procedentes de ultramar, se han mezclado y han erigido otros sabores fabricados con verduras, cereales, especias, chiles, aves, cerdos, insectos. De eso se trata, de comprender a la ciudad como un crisol de sabores y cocinas.

Un mole, un chile en nogada, un elote, unas chalupas, unas cemitas, un chileatole, un mole de panza, unos tacos de canasta, un pozole, unos tacos árabes, unas chancas, un caldo de cadera; la barbacoa, la carpa, los camarones,

la carne asada, unos chilaquiles, una sopa de nopalitos navagantes, unos huevos motuleños, tamales, quesadillas, tacos de carnitas, tacos al pastor, enfrijoladas, chilaquiles, pasta italiana, un corte de carne argentino, un sushi..., etc., y los más variados guisos cortejan a los habitantes de la ciudad en su acontecer diario y en eventos extraordinarios, como fiestas o conmemoraciones patrias y religiosas. Cada habitante tiene preferencia por determinados alimentos que son preparados en lugares especiales y con ello se labra la memoria de los sabores en la urbe. Una ciudad que desconoce sus sabores no es ciudad.

Desayunar, almorzar, comer, cenar, un tentepie o satisfacer un antojo, son prácticas alimentarias que desarrollamos de manera individual o acompañados con la novia, el novio, los amigos, los compadres, los compañeros de trabajo o de escuela, los vecinos o con la familia; implica preferencias por lugares, guisos y, los más exigentes, por una determinada sazón.

De esta manera, sabor y socialidad se entretajan, la ciudad propicia la interacción intensa en todo acto de comer apuntalado siempre por una carta de sabores. Comer es un hecho social que dice mucho de sus protagonistas y de la ciudad que habitan.



El pan se prepara en hornos artesanales ubicados en los barrios de Analco y El Alto. Foto: José Velázquez.

El presente texto es un acercamiento a las cemitas de la ciudad de Puebla, así como a los lugares en donde se preparan que no sólo calman el hambre, sino que proporcionan placer y generan socialidades.

El estado de Puebla es reconocido internacionalmente por su gastronomía: los chiles en nogada, el mole, las chalupas, los camotes, las tortitas de santa Clara y las cemitas son sólo algunos alimentos que denominamos típicamente poblanos.

Las cemitas se han posicionado como uno de los guisos tradicionales del estado. Existen distintas versiones acerca de su origen, pero siempre coinciden con un lugar: el mercado La Victoria. Por ejemplo, la encargada de las cemitas Las Poblánitas, ubicadas en el mercado de El Carmen y con una antigüedad de más de treinta años, relata:

**Las cemitas se iniciaron alrededor de 1900; a la entrada del mercado [La Victoria] se encontraban unos canastos del pan llamado cemita y junto había una señora que se dedicaba a vender pápalo, aguacate y queso; entonces ella veía que los trabajadores de bajos recursos tomaban el pan y pasaban con ella, lo abrían con su mano y le iban poniendo los distintos ingredientes y a la señora se le ocurrió comenzar a prepararlas. Junto a ella había otra señora que vendía chile y pata preparada, pero ya tenía un local más establecido y comenzó a prepararlas también. La cemita que ella les vendía a los trabajadores era de pata a la vinagreta, les echaba aguacate, la pata, unas rajitas de chipotle, un hojita de pápalo, que era como veía que le gustaba a las personas, y una raja de queso blanco. Al ver que era un platillo que gustaba lo comenzaron a recomendar.**

Es precisamente esto último uno de los aspectos que posibilita que el consumo de un alimento se popularice y sea reconocido como tradicional. Actualmente, la cemita mantiene los ingredientes básicos con los que surgió. El pan se prepara en hornos artesanales ubicados en los barrios de Analco y El Alto. Dicen los panaderos (algunos llevan más de 80 años dedicándose a este oficio familiar) que sólo se puede hacer en Puebla, debido al clima y al agua que favorecen el toque crocante del mismo. Todas llevan aguacate, pápalo, cebolla, quesillo y aceite de oliva; lo que cambia, es el ingrediente especial, es decir, pata, jamón, milanesa, queso blanco, pollo, pierna enchilada, barbacoa, chipotle relleno o salchicha, los más comunes, todos elaborados diariamente en el local donde se venden.

Una cemita de milanesa, por ejemplo, se prepara de la siguiente manera: se pone a freír la milanesa, se parte el pan, se coloca una capa de aguacate, después la milanesa y otra capa de aguacate, se coloca cebolla, picante, pápalo, quesillo y al final, un toque de aceite de oliva. Por supuesto, los ingredientes se modifican dependiendo del gusto de las personas. El picante puede ser chipotle, rajas o rajas con huevo, y se puede prescindir de alguno de ellos, siendo los más comunes la cebolla y el pápalo.

La cemita es considerada por muchos un alimento completo, ya que incluye carbohidratos, verduras, proteínas y aceites; además, puede consumirse en el desayuno, en la comida o en la cena, dado que los expendios en los mercados tienen un horario corrido, desde las 10 de la mañana hasta las siete u ocho de la noche, y las personas pueden llegar a cualquier hora; sin embargo, el lapso de tiempo de mayor demanda abarca de tres a seis de la tarde, mientras que los días en que aumenta la afluencia de clientes son viernes, sábados, domingos y días festivos.



Ingredientes de las cemitas poblanas. Foto: José Velázquez.



Preparando cemitas en el mercado El Carmen. Foto: José Velázquez.

En el negocio de las cemitas existe, como en todos, mucha competencia. Después de iniciar en el mercado *La Victoria*, los expendios de este platillo se ubicaron en distintos puntos de la ciudad, sobre todo dentro de los mercados, siendo los más famosos El Carmen, Venustiano Carranza, La Acocota, Hidalgo, El Alto, etc.; años después surgieron otros locales, incluso dentro de los centros comerciales en el área de comida rápida. Hasta en Estados Unidos se comercializan en miles, el llamado “rey de la cemita en E.U” distribuye diariamente alrededor de veinticinco mil cemitas.

Comer una cemita en un mercado, a diferencia de otros lugares, implica dejarse envolver por el ambiente que en él se vive, aunque no es exclusivo de estos espacios ya que se expenden en toda la ciudad. Surgió como alimento popular, lo sigue siendo, pero ahora lo es también de toda clase social. Lo importante es la sazón pues es lo que hace que cada establecimiento se distinga de los demás. Un ejemplo, fueron las cemitas Alex. Cuenta su encargada que su abuela inició este negocio hace 56 años en el antiguo mercado Venustiano Carranza y visitaba el negocio para supervisar la preparación tradicional con cada uno de los ingredientes: revisaba que el aceite estuviera caliente y que las milanesas estuvieran elaboradas de forma adecuada, mantener la sazón era de suma importancia al igual que su produc-

ción original, debido a que la experiencia involucra una serie de procedimientos que se realizan de forma particular. Colocar los recipientes en cierto orden o agregar más o menos condimentos son prácticas cotidianas interiorizadas por quienes las preparan y que marcan una diferencia que distingue a un lugar de otro y lo sitúan o no en una posición privilegiada en el gusto de los comensales. Las cemitas llevan lo ya mencionado líneas arriba, más un sabor extra que es secreto de familia.

Las cemitas se preparan en el momento y la combinación de ingredientes, como el aguacate, cebolla y pierna enchilada configura un sabor único; además, la sazón de cada establecimiento, que se transmite de generación en generación, constituye un elemento más para ubicarlas entre los platillos considerados típicamente poblanos que son consumidos por personas de las más diversas procedencias. Llegar a un puesto de cemitas en la ciudad y ordenar la original de pata, la más popular de milanesa o la de temporada, de chipotle relleno, es una práctica culinaria que envuelve los sentidos y que entrelaza lo artesanal del pan de agua, salado y con ajonjolí, lo tradicional de la elaboración y lo contemporáneo de algunos ingredientes especiales con la permanencia de un guiso a lo largo del tiempo, ya forma parte de los sabores que hacen memoria en la ciudad de Puebla.

\*Gabriela Ruiz Velázquez, maestra en Antropología Social por la BUAP, sus temas de investigación son espacio culinario gourmet, comensalidad y función social de la comida en contextos urbanos.

\*Ernesto Licona Valencia, doctor en Antropología por la UAM-Iztapalapa, miembro del Sistema Nacional de Investigadores Conacyt, sus temas de investigación son territorio y cultura y recientemente espacios culinarios.



# PUEBLA Y SU COCINA



Jonathan Ynsensé\*  
Angel Vázquez \*  
Guadalupe Lozano Garfias\*



Las chalupas se encuentran entre la apetitosa y tentadora variedad de los antojitos poblanos. Foto: José Velázquez.

Como bien sabemos, la cocina poblana, es en nuestro país y en el extranjero, una de las más representativas, importantes y reconocidas, que exhibe la plena fusión de culturas y sabores desde hace siglos.

Gracias al mestizaje del que fue producto, que se dio con la conquista de México ha dejado como legado una gran variedad de platillos creados y elaborados por mujeres de origen mestizo y criollo, así como por mujeres religiosas que dedicaban su vida entera a la espiritualidad y la cocina

en gran parte alrededor de los ya famosos ex-conventos poblanos (santa Mónica, santa Teresa o santa Clara), que fueron laboratorios en los cuales experimentaban recetas con todo ese abanico de sabores y texturas: carnes de gallinas, borregos y cerdos, así como lácteos, verduras y especias de Europa y Asia como la pimienta negra y blanca, canela, ajonjolí, orégano, clavo, mezclados con los ingredientes autóctonos como los chiles el maíz y el frijol dieron como resultado nuestra extraordinaria gastronomía.

Tortitas de santa Clara, frutas cristalizadas, picones de frutas, rompope, merengues, gaznates, borrachitos, son apenas una pequeña muestra de la oferta del mundo dulce, oferta que gracias a las técnicas del secado cristalización y preparación de conservas y almíbar a base de azúcar y piloncillo hacen de la dulcería poblana una de las más reconocidas a nivel nacional.

Así como se hacían platillos especiales para las celebraciones y fiestas para el agasajo de los invitados, los poblanos llevan a cabo esta tarea también en sus casas para la alimentación familiar, donde cada quien ostenta “la mejor receta de mole poblano” o “los mejores chiles en nogada”; claramente esto es más subjetivo que verdadero, se trata de una verdad a medias ya que los mejores aromas, sabores y recuerdos vuelven a la mente al probar la inigualable sazón de la abuela o la tía, y al final toda la familia se reúne en la mesa a degustar los platillos.

En estos tiempos la oferta va mucho más allá de un mole o un pipián. Un gastrónomo que visite Puebla, deberá estar preparado para conocerla y “comérsela” en más que en un par de días: la tinga poblana, los pipianes, los chiles, el revoltijo con romeritos, la barbacoa, los mixiotes, la sopa de médula y los huauzontles, sólo por mencionar algunos, y por supuesto sin olvidar la apetitosa y tentadora variedad de los antojitos.



Los molotes, son parte de los antojitos que se venden por la noche en puestos pequeños ubicados junto al clásico zaguán o en los restaurantes más lujosos de la ciudad. Foto: Guillermo Reynoso Sparrow.

Chalupas, gorditas, quesadillas, molotes, cemitas, tostadas, tamales, tacos, garnachas, memelas, guajolotes, pambazos, pelonas, o un chileatole o champurrado en la época de frío, son una pequeña parte de la oferta gastronómica poblana que se venden por la noche en puestos pequeños ubicados en el clásico zaguán, hasta en los restaurantes más lujosos que intentan reflejar en sus menús este antojo con una demanda al alza. Puebla, es indudablemente, un lugar donde se ama y se respeta la buena comida. Una mesa poblana es arte, es una ciencia social viva, una ventana al pasado y a un mundo lleno de cultura y tradición.

## CHILEATOLE POBLANO

10 personas

- ½ kg de masa de maíz (fresca de tortillería)
- 300 grs de epazote
- 5-8 pzas de chile serrano (depende de que tan picoso lo desea)
- 3 litros de agua
- 2 elotes cocidos y partidos en trozos de 5 cm de ancho
- 300 grs de elote desgranado (cocidos)
- sal al gusto

Dentro de una olla (de barro preferentemente), disuelva la masa realizando una especie de atole espeso, posteriormente, se cuele para eliminar posibles grumos y se pone al fuego sin dejar de mover con una pala de madera, por un lapso de aproximadamente 30 minutos. Se rectifica la consistencia, si ya se coció se añade sal al gusto y la mitad del epazote en rama. A ésta mezcla, se le incorpora sin dejar de mover, el elote en grano y en trozos previamente cocidos y se continúa moviendo.

Mientras tanto, se deben licuar únicamente las hojas del epazote restante y los chiles serranos con un poco de agua, hasta hacer un puré semilíquido verde.

Cuando esté listo, se retira el epazote en rama y se agrega el puré de chiles y epazote (sin colar). Después de éste punto, se deja reposar el chileatole para que conserve el color, la consistencia y se potencialicen los aromas. Se sirve bien caliente en pocillos de barro y se come sin cuchara. Es un clásico en las noches lluviosas de Puebla.

## El origen de las chalupas poblanas

Las tradicionales chalupas poblanas nacen en el viejo paseo de San Francisco en esta centenaria ciudad de Puebla de los Angeles.

La historia dio comienzo en las riveras del río de San Francisco, el cual contaba con una banca de mampostería, donde nuestras bisabuelas, bajo la sombras de los frondosos árboles, elaboraban desde 1896 unas pequeñas tortillas de maíz hechas a mano y bañadas de exquisitas salsas verdes, rojas, acompañadas con carne de puerco, cebolla y manteca bien caliente para su buen sazón, desprendiendo un contagioso olor que aún hoy atrae a los paseantes que visitan el corredor gastronómico paseo de san Francisco.

La aceptación de este exquisito antojo es una tradición que aún perdura después de cinco generaciones y más de un siglo de conservarla.

\* Jonathan Ynsensé, chef y Angel Vázquez, chef y propietario de Intro restaurant). CANIRAC Puebla.

\*Guadalupe Lozano Garfías, propietaria del restaurant La Chiquita. CANIRAC, Puebla.



# TRASPATIO



Amelia Domínguez Mendoza\*



Plato de Mole Poblano. Foto Valentina Villegas Flores.

## De Puebla, el Mole

La inspiración gastronómica del mexicano tiene su clímax en el mole poblano. Por ello es el platillo festivo por antonomasia: cuando se trata de festejar en grande, sólo un mole de guajolote está a la altura del acontecimiento. Tal consideración la hizo Alfonso Reyes al asegurar que “el sentido suntuario y colorista del mexicano tenía que dar con ese lujoso plato...”. A propósito, nadie sabe a ciencia cierta quién fue el inventor(a) del platillo típico por excelencia de la cocina

poblana. Existen varias versiones o leyendas de cómo surgió este delicioso producto de la cocina que combina atinadamente los sabores dulces y salados y los ingredientes prehispánicos con los de la época colonial. Curiosamente tres de las leyendas que existen proponen la cocina conventual como el lugar donde surgió esta invención culinaria.

Una de ellas, la menos conocida refiere que en una ocasión Juan de Palafox, virrey de la Nueva España y arzobispo de Puebla, visitó su diócesis y un convento poblano le ofreció un banquete, para el cual los cocineros de la comunidad religiosa se esmeraron especialmente.

\* Antropóloga social, UAM-I. Periodista, escritora y promotora cultural. Cofundadora del Instituto Municipal de Arte y Cultura de Puebla (IMACP) en 2005.

El cocinero principal era fray Pascual, que ese día se afanaba por toda la cocina dando órdenes ante la inminencia de la importante visita. En vista del desorden que imperaba en la cocina producido por sus ayudantes, el mismo fray Pascual comenzó a amontonar en una charola todos los ingredientes para guardarlos en la despensa, y era tal su prisa, que tropezó frente a la cazuela, donde unos succulentos guajolotes estaban ya casi en su punto, cayendo en el interior los ingredientes de la charola.



Tomado de la página San Pascual Bailón

El cocinero principal era fray Pascual, que ese día se afanaba por toda la cocina dando órdenes ante la inminencia de la importante visita. En vista del desorden que imperaba en la cocina producido por sus ayudantes, el mismo fray Pascual comenzó a amontonar en una charola todos los ingredientes para guardarlos en la despensa, y era tal su prisa, que tropezó frente a la cazuela, donde unos succulentos guajolotes estaban ya casi en su punto, cayendo en el interior los ingredientes de la charola.

Allí fueron a parar los chiles, trozos de chocolate y las más variadas especias, "echando a perder" la comida que debía ofrecerse al Virrey. El fraile se limitó a moler los ingredientes de la cazuela tal como estaban y dejar el guiso así. Sirvió las piezas de los guajolotes bañadas en la mezcla que había resultado de su caída un rato más tarde, y todo el mundo elogió el accidentado platillo.

Se dice que en la actualidad, en los pequeños pueblos, las amas de casa invocan la ayuda del fraile con el siguiente verso: "San Pascual Bailón, atiza mi fogón". Considerado un "regalo divino culinario mexicano" el mole ha prevalecido a través de los años con una receta que en su origen estaba compuesta por más de 80 ingredientes, y a través de los años se ha respetado su esencia más no su preparación.

## Refranes y coplas sobre la comida.

La comida, como parte de la cultura y acontecer cotidiano ha impulsado el ingenio creativo de las clases populares, de manera que existe infinidad de refranes y canciones que nos hablan de diferentes aspectos relacionados con la cocina, los platillos y bebidas tradicionales. Los dichos o refranes son el resumen de la sabiduría humana acumulada en muchos años de experiencia. En Puebla tenemos algunos característicos:

*Platica poblano mientras yo te gano*, alude a algunas personas que durante la comida se ponen a charlar, e n vez de comer, lo cual aprovechan los más tragones para darles baje con su plato.

*Tres cosas come el poblano: cerdo, cochino y marrano*, suponemos que surgió en la época colonial, cuando en la ciudad de Puebla proliferaban los obrajes, como negocios de producción y comercialización de carne de cerdo, lo que a su vez impulsó el consumo y la creación de platillos que llevaban como ingrediente la carne de puerco natural o procesada en embutidos.

*Salió más caro el caldo que las albóndigas*. ..significa que lo superfluo cuesta a veces más caro que lo necesario.

*Le echa mucha crema a sus tacos*, se aplica a quien se jacta de sus méritos, o que exagera en sus elogios a algo o alguien.

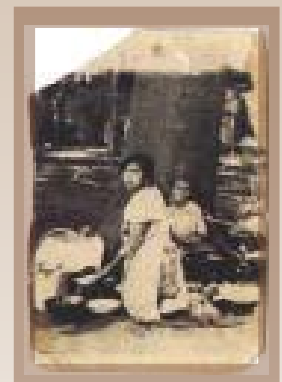
En cuanto a las canciones, reproduzco coplas de algunas muy populares:

*Yo tenía mi camotal/en medio de la sabana,/por no saberlo cuidar/ se lo ha comido la iguana./ ¡Qué demonio de animal! (El Camotal, son jarocho).*

*Pa' bastones Apizaco;/ pa' cazuelas tu mercado;/ Tenancingo pa' rebozos;/ pa' sabrosos tus camotes;/ pa'l mole de guajolote,/ mole verde o colorado,/ el ajonjolí regado/ y un curado almen drado nomás. (La China poblana, Pepe Guizar).*

Y por falta de espacio, una última copla dedicada a las poblanas:

*Dame morena, lo que tragas/  
Calabacitas con verdolagas./  
Dame morena, lo que chupas./  
Con calabazas, unas chalupas.  
(Las Calabazas, 1930).*



## Fuentes

[www.saborearte.com.mx/las-tres-leyendas-del-mole/](http://www.saborearte.com.mx/las-tres-leyendas-del-mole/)  
<http://mitosyleyendas.com/mexico/el-mole-poblano/>

*El que come y canta. . . Cancionero gastronómico de México*, Tomo uno. Aline Desentis Otálora, compilación e introducción. Conaculta 1999.

**AGRADECIMIENTOS ESPECIALES A:  
COMITÉ TÉCNICO DEL CENTRO HISTÓRICO Y PATRIMONIO CULTURAL**

**Gabriel Navarro Guerrero**  
Coordinador

**Sergio Arturo de la Luz Vergara Berdejo**  
Secretario Técnico

**Regidor Félix Hernández Hernández**  
Vocal

**David Aysa de Salazar**  
Vocal

**Victor Mata Temoltzin**  
Vocal

**Alejandro Cañeda Prieta**  
Vocal

**Anel Nochebuena Escobar**  
Vocal

**Blaž Cernicchiaro Maimone**  
Vocal Representante de la Iniciativa Privada

**Manuel Alonso Espinosa Yglesias**  
Vocal Representante de la Iniciativa Privada

---

**COMISIÓN DEL CENTRO HISTÓRICO**

**Presidente**  
Regidor Félix Hernández Hernández

**Vocales:**  
Regidor Miguel Méndez Gutiérrez  
Regidora María de Guadalupe Arrubarrena García  
Regidora María Juana Gabriela Báez Alarcón  
Regidor José Manuel Benigno Pérez Vega "Pepe Momoxpan"

---

**EN ESPECIAL A:**


**José Ramón Lozano Torres**  
Representante de la Iniciativa Privada

**José Luis Escalera**  
Representante de la Iniciativa Privada



*Huitzilapan*  
Acuarela sobre papel de  
**Ramiro Fernández.**

[www.pueblacapital.gob.mx](http://www.pueblacapital.gob.mx)

@PueblaAyto  H. Ayuntamiento de Puebla