

A:T:D:L:V: y A:P:D:G:H:
A:T:D:L:V: y A:P:D:G:H:

2009

Cocina Masónica en México “Solsticios”



MM Marcel Randall de la
Parra
Gr Log Guanajuato No.5 Or
Guanajuato, Gto. Rito Nacional
Mexicano A.C.



Índice

I	Introducción	3
II	Solsticios Masónicos del Rito Nacional Mexicano A.C.	4
III	Gastronomía de México	11
IV	La mesa: montaje y decoración	16
V	Recetas para los solsticios de Verano e Invierno	20
VI	Bebidas alcohólicas y no alcohólicas.	60
VII	Bibliografía	81



Introducción

En la vida masónica hay fechas especiales, como la iniciación de algún nuevo A.:M.:, los aumentos de salario, las exaltaciones, fechas nacionales, pero nada tan importante como son los Solsticios de verano e invierno.

El solsticio de verano celebrado en 21 Junio es tan importante como el solsticio de invierno el 21 de Diciembre, cada uno con su valor, pero no menos importante que su semejante.

Solsticio es un término astronómico relacionado con la posición del Sol en el ecuador celeste. El nombre proviene del latín *solstitium* (*sol sistere* o sol quieto).

Los solsticios son aquellos momentos del año en los que el Sol alcanza su máxima posición meridional o boreal. En el solsticio de verano del hemisferio Norte el Sol alcanza el cenit al mediodía sobre el Trópico de Cáncer y en el solsticio de invierno alcanza el cenit al mediodía sobre el Trópico de Capricornio. Las fechas del solsticio de invierno y del solsticio de verano están cambiadas para ambos hemisferios.ⁱ

Después de entender que es un solsticio, hablaremos sobre como los masones se preparan para celebrar estas 2 fechas tan importantes, que mejor que compartir diversos alimentos y bebidas entre todos HH.:, se observa en cada reunión una diversidad de platillos de acorde a cada estado en la República Mexicana, en este trabajo se hablara sobre la tradición, recomendación gastronómicas, recetas, entre otras cosas.



Solsticios Masónicos del Rito Nacional Mexicano A.C.

Para recordar nuestro rito es nacionalista, de tal manera no tiene restricciones de religión ni de género ya que es plural en beneficio de todos; porque hablar de esto, en nuestro diferentes Or.: se encuentran HH.: con diferentes religiones como la Católica, Judía, Musulmana, Sciencióloga, entre otras, de tal manera que poseen diferentes alimentaciones, de acorde a sus creencias por supuesto. En este trabajo se dan diferentes opciones de recetas para dar satisfacción a todos los QQ.:HH.:, ya que no se quiere limitar la información de este trabajo para todos los masones.





Ágapes solsticiales

Masónicamente hablando, ¿Qué es el Solsticio?

El Sol es un símbolo masónico de suma importancia. La Logia que, entre otros, simboliza también al Universo, con su piso terrenal y su techo celestial. El V.:M.: que ilumina simbólicamente con su Sabiduría todo el Tall.:, representa al Sol en su nacer. El V.:M.: dirige la Logia desde su sitial en el Oriente, fuente de la Luz, al igual que el Sol que comienza su esplendor desde el Oriente; el Vice-Ven.: simboliza al Sol en su ocaso al Occidente y el Insp.: simboliza al Sol al Mediodía.

Siendo la Naturaleza el marco de acción del Masón y los fenómenos naturales, fuentes de estudio e inspiración, no podía estar la Orden ajena al fenómeno natural del recorrido elíptico del Astro Rey destacando la coincidencia de que sus puntos mas lejanos y distantes del Ecuador, coinciden con cambios naturales de las dos opuestas Estaciones, el Invierno y el Verano, símbolos también de la contradicción, la dualidad, representados estos opuestos conceptos, en el piso cuadrículado del Tall.:, de la Log.:, el Blanco y el Negro.

De estas concepciones emana la importancia de los festejos masónicos de los Solsticios.

Antes de la Unión de las dos Grandes Logias Inglesas en 1813, año este que señala la época que fueron eliminados casi totalmente los elementos cristianos en los Rituales de la Masonería, los Solsticios eran de suma importancia, tanto es así, que decir Masonería o Logia u Orden de San Juan, era, entonces, casi sinónimo. Desde ese momento tomaron su lugar el Rey Salomón y los símbolos judeo-bíblicos.



En los Estados Unidos, hasta el día de hoy, se celebran los Solsticios de Verano en coincidencia con el 24 de Junio día de Juan Bautista, y el de invierno, el 17 de Diciembre, día de San Juan Evangelista.

En Israel, el Solsticio de Verano es llamado "Fiesta de la Flor" y su origen está en la festividad alemana de "Rosenfest", Fiesta de la Rosa que se celebra en Tenida Blanca en honor de nuestras damas en símbolo del cariño, el respeto y la admiración que tenemos por la mujer.

El Solsticio de Invierno nos recuerda nuestra propia Iniciación, la Cámara de Reflexión, la Oscuridad. Para el Sol, justamente la detención en el Solsticio de Invierno es, simbólicamente, su propia Cámara de Reflexión, su Cámara de Oscuridad Invernal que, al igual que nosotros, que toda la Humanidad, desde esa oscuridad, al preguntarle: ¿Qué es lo que más deseas?, contesta: Quiero ver la luz. La luz!ⁱⁱ

Solsticios

Solsticio de Invierno

El solsticio de invierno (21 de diciembre) es el día más corto del año (en el hemisferio norte). Al mediodía el sol alcanza el punto más bajo del cielo durante el año. En los solsticios el sol cae sobre el trópico de Capricornio

Todo empezó al observar las estrellas..., en determinada época del año el Sol se mueve desde una posición perpendicular sobre el Trópico de Capricornio, hasta una posición perpendicular sobre el trópico de Cáncer. A estos días extremos en la posición del Sol se les llamó solsticios de invierno y verano, los cuales ocurren los días 21 diciembre y 22 junio respectivamente.



El sol en su movimiento aparente por la eclíptica alcanzará el punto de mayor declinación sur sobre el Ecuador terrestre y comenzará a ascender nuevamente. Este punto es el que se identifica en la tierra como Trópico de Capricornio, en esta época los días son cortos y las noches largas y frías al norte del ecuador, la promesa del inicio de la primavera con la llegada del Equinoccio de Primavera en el mes de marzo, está cada vez más cerca.

Estas fechas corresponden al hemisferio norte, pues en el sur es al contrario. El día que veremos al sol ponerse más al sur es el 21 de diciembre y el día que lo veremos ponerse más al norte es el 21 de junio. “Las fechas mencionadas son las típicas, pero puede ser que en un año determinado caiga un día antes o después, debido a las irregularidades del calendario gregoriano, como los años bisiestos”.

Solsticio de Verano

El solsticio de verano (22 de junio) es el día más largo del año (en el hemisferio norte). Al mediodía el sol alcanza el punto más alto del cielo durante el año. En los solsticios el sol cae verticalmente sobre el trópico de Cáncer

El 22 de junio se celebra en el hemisferio norte, el día más largo del año. Definitivamente no es un día como los demás, la naturaleza se dispone a celebrar una fiesta, cargada de gran poder y magia. Distintas deidades de la naturaleza se manifiestan en los campos; los agricultores dan gracias por las cosechas. También es el momento justo para pedir por la fecundidad de la tierra y de los mismos hombres; además se debe comenzar a almacenar alimentos para pasar el otoño y el invierno.

La celebración del solsticio de verano, es tan antigua como la misma humanidad. En un principio se creía que el sol no volvería a su esplendor

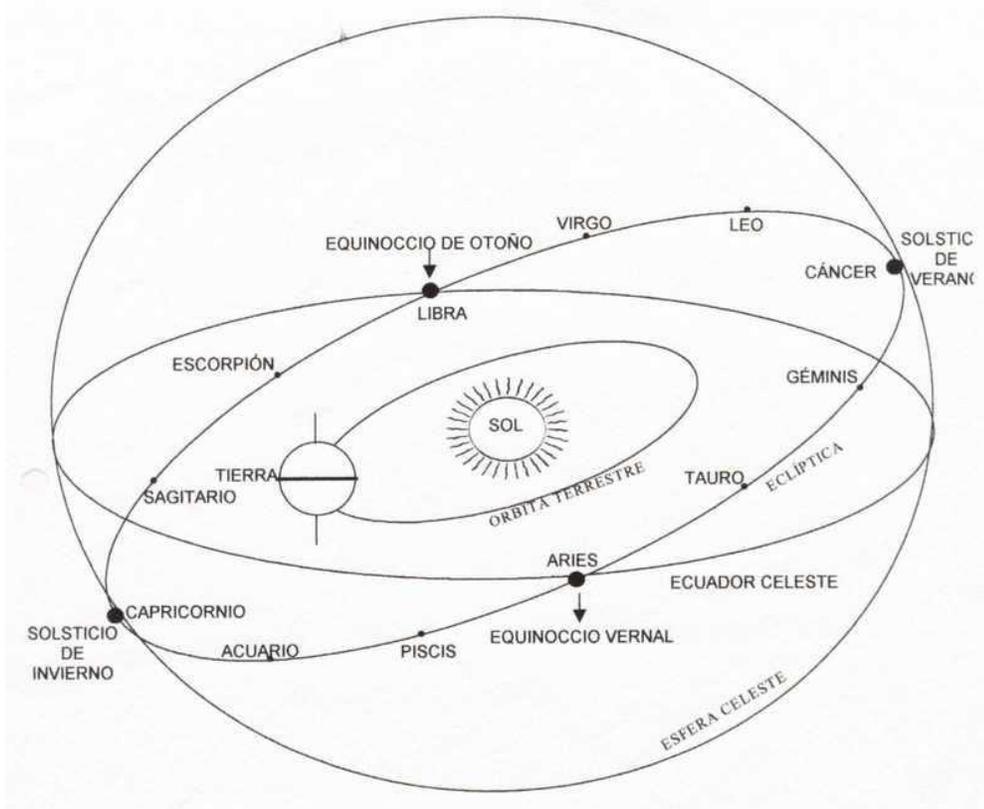


total, pues después de esta fecha, los días era cada vez más cortos. Por esta razón, fogatas y ritos de fuego de toda clase se iniciaban en la víspera del pleno verano, ó 20 de junio, para simbolizar el poder del sol y ayudarle a renovar su energía.

En tiempos posteriores se encendían fogatas en las cimas de las montañas, a lo largo de los riachuelos, en la mitad de las calles y al frente de las casas. Se organizaban procesiones con antorchas y se echaban a rodar ruedas ardiendo colinas abajo y a través de los campos. Se bailaba y saltaba alrededor del fuego para purificarse y protegerse de influencias demoníacas...

Hablando propiamente del solsticio de verano, en esta fecha el eje de la tierra está inclinado 23,5 grados hacia el sol. Esto ocasiona que, en el hemisferio norte, el 22 de junio sea el día más largo del año.

Se ha asociado esta festividad al solsticio de verano, pero esto tan solo es cierto para la mitad del mundo o, mejor dicho, para los habitantes que viven por encima del ecuador (en el hemisferio norte) ya que para los del sur el solsticio es el de invierno y ni tan siquiera para todos ellos pues la fiesta de San Juan es patrimonio del mundo cristiano. Aunque no crean que en los países orientales, con ritos y creencias distintas, no se celebran estas fiestas conservando en todas ellas la misma esencia: rendir un homenaje al Sol, que en ese día tiene un especial protagonismo: en el hemisferio norte es el día más largo y, por consiguiente, el poder de las tinieblas tiene su reinado más corto y en el hemisferio sur ocurre todo lo contrario. En cualquier caso al Sol se le ayuda para que no decrezca y mantenga todo su vigor.



Orígenes Paganos

Ni que decir tiene que esta fiesta solsticial es muy anterior a la religión católica o mahometana. Uno de los antecedentes que se puede buscar a esta festividad es la celebración celta del Beltaine, que se realizaba el primero de mayo. El nombre significaba “fuego de Bel” o “bello fuego” y era un festival anual en honor al dios Belenos. Durante el Beltaine se encendían hogueras que eran coronadas por los más arriesgados con largas pértigas. Después los druidas hacían pasar el ganado entre las llamas para purificarlo y defenderlo contra las enfermedades. A la vez, rogaban a los dioses que el año fuera fructífero y no dudaban en sacrificar algún animal para que sus plegarias fueran mejor atendidas.

Otra de las raíces de tan singular noche hay que buscarla en las fiestas griegas dedicadas al dios Apolo, que se celebraban en el solsticio de verano



encendiendo grandes hogueras de carácter purificador. Los romanos, por su parte, dedicaron a la diosa de la guerra Minerva unas fiestas con fuegos y tenían la costumbre de saltar tres veces sobre las llamas. Ya entonces se atribuían propiedades medicinales a la hierbas recogidas en aquellos días.

En los antiguos mitos griegos a los solsticios se les llamaba “puertas” y, en parte, no les faltaba razón. La “puerta de los hombres”, según estas creencias helénicas, correspondía al solsticio de verano (del 21 al 22 de junio) a diferencia de “la puerta de los dioses” del solsticio de invierno (del 21 al 22 de diciembre).ⁱⁱⁱ

Los 7 Brindis en el Rito Nacional Mexicano A.C.

Existen en cada rito los brindis solsticiales, pero en cada rito llevan a cabo los brindis a diferentes temas, por tal razón mencionare los que son del Rito Nacional Mexicano A.C.

1. El primer brindis es por la felicidad del pueblo mexicano.
2. El segundo brindis es por el Rito Nacional Mexicano.
3. El tercer brindis es por la Gr.: Log.: bajo cuyos auspicios se trabaje.
4. El cuarto brindis es por los HH.: visitantes y Llog.: de la amistad.
5. El quinto brindis es por HH.: recién iniciados.
6. El sexto brindis es por los MMas.: que se han pasado a ocupar su Col.: en el Eterno Or.:.
7. El séptimo brindis es por todos los MMas.: esparcidos sobre la superficie de la tierra.^{iv}

Estos brindis son de suma importancia en cada solsticio, y son seleccionados los HH.: que los darán con su respectivo tema. Es un gran honor dar alguno de estos brindis frente a todos los HH.: y profanos ya que son las palabras que dan luz en cada solsticio.



Gastronomía en México

La gastronomía de México se caracteriza por su gran variedad de platillos y recetas, así como de complejidad para su elaboración; es famosa por sus sabores fuertes y sofisticados sumamente condimentada. Reúne tradiciones gastronómicas indígenas y europeas, entre otras muchas. Si aquí se propusiera una descripción de todas las influencias que recibió la cocina mexicana, esta introducción se convertiría en una lista de gastronomías nacionales. Baste con señalar que la cocina mexicana no es ajena a las cocinas africana, del Oriente Medio y asiática.

No existe un concepto único de cocina mexicana, ya que, aunque se mantienen ciertos ingredientes y tendencias comunes entre la diversidad, se establecen diferencias de región en región, y cada estado mexicano posee sus propias recetas y tradiciones culinarias. Existen ciertas obras de la gastronomía local que se han extendido por regiones más extensas o incluso a nivel nacional. Este es el caso de platillos como la cochinita pibil (yucateca), el mole poblano, el pozole (identificado con Sinaloa, Jalisco y Guerrero), el cabrito (coahuilense de origen y atribuido a orígenes nuevoleonese) y así por el estilo, con una lista inacabable.

Por todo lo anterior, siempre es mejor definir a la gastronomía mexicana en plural, como las gastronomías de México. De entre ellas, sobresalen algunas por su riqueza y difusión, pero la relación de las principales tradiciones gastronómicas del país depende de cada gusto. Este conjunto inmenso de cocinas regionales bien diferenciadas se caracterizan todas ellas por un componente indígena básico en sus ingredientes y formas de preparación de los alimentos.

El acto de cocinar en México Norte es considerado como una de las actividades más importantes, cumple funciones sociales y rituales



determinantes como la instalación del altar de muertos o la fiesta de quince años en México. La profesionalización del trabajo culinario sigue siendo predominantemente femenino, es común ver al frente de las cocinas de restaurantes y fondas a mujeres, las cuales, al adquirir el grado de excelencia son mencionadas como mayores, denominación que en la época colonial se le daba a las jefas de las cocinas de las haciendas y que ahora sería equivalente al chef europeo.

Es importante mencionar que la hora de la comida en México es sumamente valorada como aglutinante familiar por lo que es común estar en alguna población mexicana y encontrarla absolutamente desierta de las dos a las cuatro de la tarde. De hecho, es común que las reuniones sociales giren alrededor de la comida y generalmente se les designa nombres en diminutivo: el desayunito, la comidita, el cafecito o una cenita. La comida en México es el factor que une a la sociedad; a través de ella se entablan amistades, se conocen parejas, se cierran grandes negocios, se afianzan los lazos familiares o simplemente se disfruta de un buen momento.

Una de las características de las gastronomías mexicanas es que no diferencian entre las llamadas cocina cotidiana de la alta cocina; así, aunque existen platillos típicamente festivos (como el mole o los tamales), estos pueden ser consumidos cualquier día de año, lo mismo en una casa particular, un restaurante lujoso y cualquier cenaduría.

La gastronomía mexicana siempre ha sido calificada como una cocina de gran influencia barroca, resultado de un mestizaje culinario, representa en mucho la visión que los mexicanos tienen del mundo, de esta forma la zona norte del país de clima más agreste y seco ofrece una cocina más bien austera, de sabores sencillos, en cambio en el sureste donde la tierra es más generosa se da una explosión de sabores con una cantidad hasta ahora desconocida de platillos y recetarios locales.



En las zonas urbanas debido a la integración de las mujeres a la fuerza laboral, así como a la influencia del estilo de vida occidental (principalmente de los Estados Unidos) se ha ido perdiendo la tradición de cocinar en casa, sin embargo se considera que las fondas (una versión mexicana de los bistró franceses, lugares donde comer fuera a medio día de forma económica) son un reservorio de las recetas tradicionales.



Desde luego que no es posible hablar de una gastronomía mexicana anterior a la llegada de los españoles, puesto que México, como nación, sólo existe desde el siglo XIX. Sin embargo, por milenios se fraguaron, en el territorio que actualmente ocupa el país, las características de lo que actualmente se denomina cocina mexicana.



Durante la época prehispánica, los pueblos indígenas que habitaron el territorio tuvieron una dieta basada principalmente en vegetales. De ellos hay que señalar que hay una especie de trinidad que fue común a muchos de ellos desde por lo menos el año 3000 a.c.: se trata del maíz, el frijol y el chile.

Grandes culturas (las mesoamericanas, y en menor medida, las oasisamericanas) fueron alimentadas materialmente con estos tres frutos de la tierra. Al chile, frijol y maíz se asociaban otras especies de no menor importancia, algunas de las cuales han trascendido su nativo nicho ecológico para convertirse en insumos de las más variadas cocinas. Cabe mencionar al jitomate, el cacao, el aguacate, la calabaza, el nopal, divinizados todos ellos en la figura de Chicomecóatl, nombre nahua de la diosa mesoamericana de los mantenimientos.



Para complementar su alimentación, que ya se ve, fue pobre en proteínas y grasas, los antiguos pobladores de México acudieron a dos estrategias: por un lado, la crianza (en Mesoamérica) de guajolotes (pavos) y xoloitzcuintles (perros); o bien, la caza y recolección de todo tipo de animales, y esto vale para todos los pueblos de América Septentrional. Por ello, en aquellos tiempos cabe buscar los orígenes de ciertos hábitos alimenticios que



perduran en la actualidad. Es el caso del consumo de insectos y gusanos (chinicuales, chapulines, escamoles, jumiles...); reptiles (iguanas, serpientes...); batracios (ranas, axolotes...); peces (boquerones, charales, pescado blanco...); mamíferos (ardillas, ratas, tejones, venados...) y aves (chichicuilotas, patos, codornices...). De aquí que en buena parte de México sea frecuente escuchar que “Todo lo que corre, nada, se arrastra o vuela, va a la cazuela”.^v

Después de entender sobre la historia y orígenes de nuestra gastronomía, podemos entender el porqué es tan variada en cada estado de la república mexicana. A continuación daré un listado de los diferentes tipos de cocina, claro que hay más después de esta lista, pero se encuentra en forma generalizada:

- Cocina Yucateca
- Cocina Oaxaqueña
- Cocina Poblana
- Cocina Tlaxcalteca
- Cocina Jalisciense
- Cocina Nayarita
- Cocina Colimense
- Cocina Michoacana
- Cocina Veracruzana
- Cocina Tampiqueña
- Cocina Duranguense
- Cocina Regia
- Cocina Chiapaneca
- Cocina Zacatecana
- Cocina Potosina
- Cocina Sonorense



- Cocina Chihuahuense
- Cocina Sinaloense

Reitero es más grande la lista, pero estas son de la más representativas de nuestro hermoso país.

La Mesa: Montaje y Decoración

Es importante tomar este tema en cuenta, ya que queremos que tenga un simbolismo el solsticio no solo con nuestros HH.: sino también con nuestros invitados profanos (siempre y cuando sea una tenida blanca), de tal manera que nuestra área donde se hace la ceremonia y se consumen los sagrados alimentos deben tener las siguientes especificaciones.

La sala destinada a los banquetes, lo mismo que en la que se celebran tenidas ordinarias, deberá estar a cubierto de toda indiscreción profana, esta sala será cuadrangular y contara con mesa en forma de herradura. El centro de esta mesa designa el Or.:, y en él se sentará el Ven.: Maest.:, las extremidades simbolizan el Occidente y Mediodía, y se colocaran en ellos los HH.: Vice-Ven.: e Insp.:, Orad.: y Sec.:, se conservarán en el Or.: de la mesa los puntos que en el Tall.: ocupan los HH.: visitantes de altos grados. Entre el Ven.: Maest.:, el Orad.: y el Sec.:, los demás HH.: se sentarán indistintamente en ambos lados de la mesa.

Los banquetes deben celebrarse en el grado de A.:M.: para que todos los MMas.: puedan concurrir.

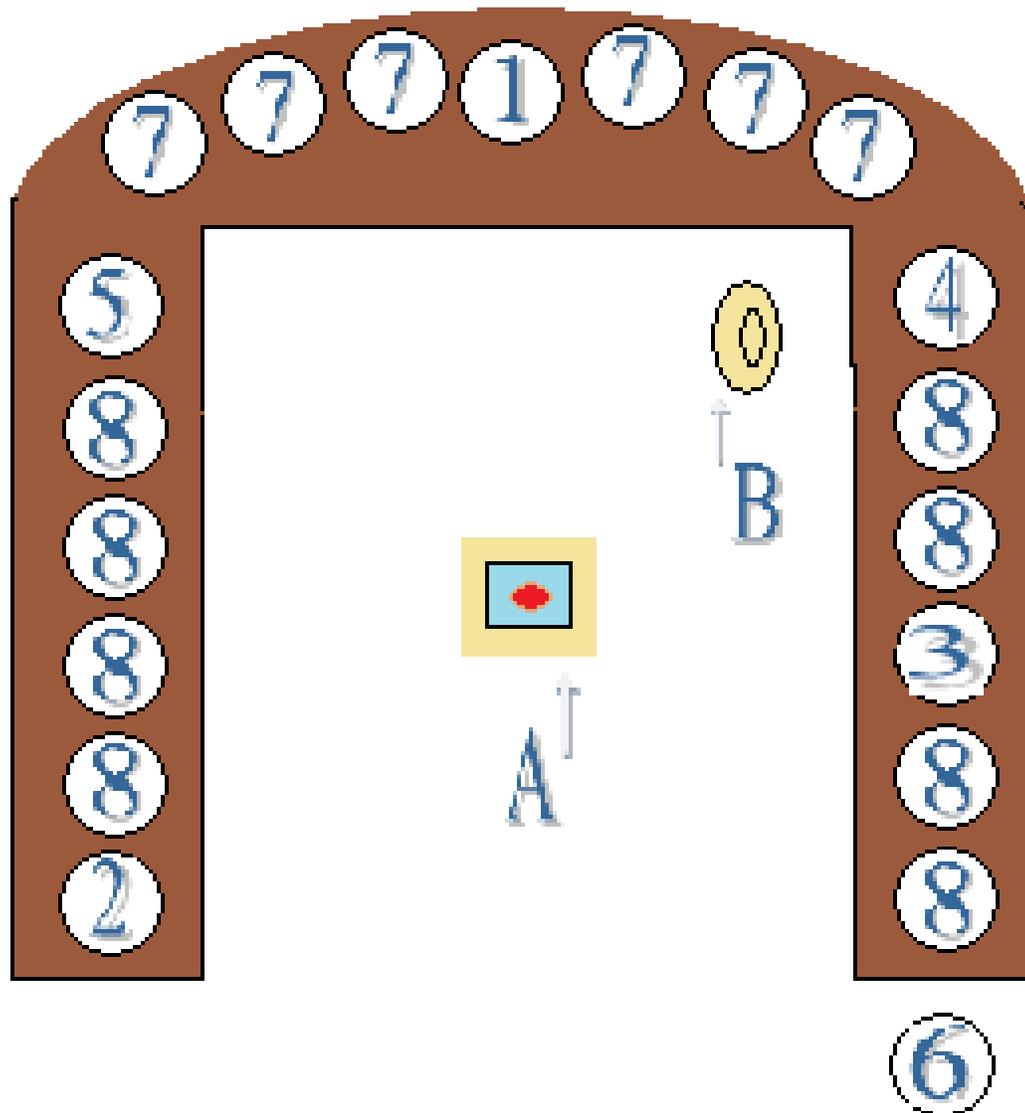
La log.: de banquetes se llama Tall.:, lo mismo que en la log.: de trabajos ordinarios, es dirigida y arreglada por el Ven.: Maest.:, quien comunica sus órdenes a los HH.: Vice-Ven.:, e Insp.:, por medio de los HH.: Diáconos, es quien ordena también todos los brindis, excepto el dirigido por él, el cual lo ordena el H.: Vice-Ven.:, el Ven.: Maest.:, por honor algunas veces delega el mando de las armas en los brindis a algunos de los OOFF.: o HH.:

Todo lo que se ponga en la mesa, debe estar arreglado en líneas paralelas, usándose cintas de colores para marcar dichas líneas. La primera, partirá del centro, es para las fuentes de las viandas, la segunda, para las botellas, la tercera para los vasos o copas, la cuarta para los platos. Así que todo está preparado y cuando los HH.: hayan ocupado sus puestos, el Ven.: Maest.:



procederá a la apertura de los trabajos de banquetes, permitiendo en seguida la recreación; y es entonces cuando comienzan los trabajos de masticación, con calma, compostura y decencia.^{vi}

Montaje de la Mesa:



1. V.:. M:.
2. Vice-Ven:.
3. Insp:.
4. Orad:.
5. Sec:.
6. Maest: de Cer:.
7. HH: visitantes de altos grados
8. HH: y Invitados profanos (si es tenida blanca)

A. Ara

B. Trono de la Elocuencia



Decoración:

La decoración puede variar por cada solsticio, de tal manera que uno de los elementos a tomar es si va a ser dentro del Tall.: o va a ser en un jardín, salón de eventos, o domicilio particular.

En el caso del solsticio de Invierno, la iluminación debe ser variable, que quiero decir, debe de controlar el nivel de iluminación, ya que se requiere un tono de oscuridad durante los trabajos, y luego cuando se inicie el banquete debe volver la luz, que es recomendable para esto, el uso de Velas, o iluminación eléctrica que se pueda controlar su nivel de potencia. En el solsticio de verano se recomienda suficiente iluminación para el evento.

Que debemos poner de decoración sobre nuestra mesa:

1. Canastas o pequeños cestos con fruta de temporada (Verano o Invierno respectivamente)
2. Candelabros con velas. (Se pueden usar de barro, cerámica, metálicos).
3. Copas de vidrio o cristal preferentemente para el vino tinto.
4. Mantel Blanco, ya que es un color de pureza.
5. Sillas, si se puede con cubre sillas blancas, y moños (o Cintas) de color negro.
6. Es muy recomendable loza de cerámica, y no desechable, ya que da un buen toque de elegancia, ya que es un evento importante para todos los MMas. :. .
7. El plaque (cuchillo, tenedor, cuchara, etc.) es recomendable que sea metálico, ya que este se puede volver a utilizar y es fácil de lavar.
8. Servilletas de tela, claro que se pueden usar de papel, pero por elegancia que tiene el evento se debe buscar unas de buena vista (buen diseño, grandes, color blanco).
9. Se pueden usar flores como arreglos, no demasiado grandes, que no estorben la vista de todos, y no muy exagerados en colores.
10. También se puede usar cristalería para el agua, u otras bebidas, ya que muchos HH.: no solo toman vino tinto.



Homógrafo de la Masonería

Barrica	Garrafa o botella
Cañón	Copa o Vaso
Pólvora Roja	Vino
Pólvora Blanca o Floja	Agua
Pólvora Fuerte	Aguardiente
Pólvora Fulminante	Bebida Fermentada
Fuego	Ultimo tiempo del ejercicio de la mesa en las salvas o brindis. Expresa éste el perfecto sacrificio.
Cargar	Echar vino en la copa
Masticar	Comer
Materiales	Toda clase de comida
Espada	Cuchillo
Tridente	Tenedor
Llana	Cuchara
Arena Blanca	Sal
Pólvora Negra	Pimienta negra
Gran Plato	La mesa
Recreación	Suspensión momentánea de los trabajos de mesa
Pólvora	Bebida en general
Estrellas	Las luces
Pincel	La pluma
Hacer fuego	Beber
Desbastar	Trinchar
Bandera	Servilleta
Gran bandera	Mantel
Piedra bruta	Pan
Tejas	Platos
Alinear	Poner en línea las garrafas, copas, etc. ^{vii}



Recetas para los Solsticios de Verano e Invierno

En el evento de solsticio tanto de verano como de invierno es recomendable usar 4 tiempos, es decir:

1. Entrada
2. Sopa o Ensalada
3. Plato fuerte
4. Postre

De tal manera será un mastigar completo para todos los HH.:, claro que puede variar en 3, 5 ó más tiempos, todo depende del tall.:, pero en recomendación es usar 4 tiempos para completar todo el evento masónico.

En el caso de las entradas, se recomienda algo ligero, muchas veces en estos eventos observamos fruta picada (de la temporada), las canastas de fruta, frituras (papas fritas, chicharrón, duro, sopas, etc.), panes (baguettes, bollos rellenos, bolillo, hojaldres, etc.), entre otras cosas. Claro que esto no tiene problemas, pero debemos medirnos en cantidad de entradas, ya que si llegamos a satisfacer a todos los HH.: invitados con las entradas no tendrán espacio para los siguientes tiempos.

Sobre las sopas o ensaladas, debemos ser conscientes de la temporada de los ingredientes, y si el evento se realizara de día o noche, ya que esto influye mucho en el apetito o gusto de todos los HH.:, no es recomendable dar un consomé de pollo a medio día, ya que este puede ser muy caliente por el horario, o dar un ensalada fría en la noche, ya que muchas personas prefieren algo caliente para horas tardías. Podemos utilizar una variedad de sopas, cremas, caldos, al igual que ensaladas con diversos aderezos, ya que una ensalada puede ser hecha por su imaginación, pero para que sea perfecta debemos ponerle un aderezo o vinagreta que lo acompañe. Siempre es bueno acompañar de pan los líquidos que sirvamos en el evento.

El plato principal, siempre debe ser nuestro plato fuerte, es decir el que marque la diferencia de los demás tiempos, ya que con este estamos a punto de clausurar el solsticio. Siempre hemos visto para este momento el mole poblano, chiles rellenos, carnitas estilo Michoacán, enchiladas potosinas, enchiladas mineras, enchiladas suizas, cabrito, tamales en hoja de plátano, tamales en hoja de maíz, etc. Muchas recetas nacionales hay que se pueden



usar, pero cual es recomendable, puede ser la que se facilita por el área donde se encuentre la Resp.: Log.: Simb.:, por la facilidad de encontrar los ingredientes, por las costumbres locales, por dietas especiales entre los HH.:, no se podría decir que existe un solo menú para este evento nacional, pero por esta razón daré algunos ejemplos de platillos que podrían utilizar por su facilidad al cocinar.

El postre, este último pero no menos importante tiempo, es esencial para satisfacer el paladar dulce de todos los HH.:, los postres mexicanos tienen una gran diversidad, ya que no necesariamente los postres tienen que ser dulces, hay algunos casos que son dulces y salados al mismo tiempo, un ejemplo es el ate de membrillo con queso ranchero, pero si hablamos de dulces tenemos la capirotada, los buñuelos, el helado, el pastel de elote, churros, entre otra gran variedad de postres tradicionales y nuevos. Todos estos ejemplos pueden ser utilizados a su preferencia.

A continuación se mencionará un listado de recetas dividido en los 4 tiempos previamente mencionados.

+ ENTRADAS

Pan de Chorizo

Ingredientes:

- 500 gr Harina.
- 60 gr Azúcar Refinada.
- 7 gr. Sal
- 30 gr Mantequilla.
- 10 gr Levadura en polvo.
- 250 ml Agua.
- 300 gr chorizo Frito.
- 1 pza. de Huevo para barnizar.
- 4 dientes de ajo finamente picado.



Procedimiento:

- Cocinar el chorizo con el ajo, sin sazonar, y se reserva.
- Formar una fuente con la harina cernida, el Azúcar, mantequilla y levadura en polvo en medio y a los lados la sal, tener el agua tibia y agregar poco a poco mientras se hace la mezcla.
- La mezcla ya con toda el agua se empieza amasar hasta tener un consistencia que no sea muy húmeda (que no se pegue en los dedos.)
- En un Bowl poner un poco de mantequilla a los lados y poner la masa bien cerrada a leudar por 30 minutos, en vapor de un baño maría (sin fuego).
- Después de leudar ponchar la masa y agregarle el chorizo y poner en un molde a su gusto, redondo, cuadrado, rectangular, sellada con vitafilm (Plástico transparente delgado) a leudar por 15 minutos. Cortar en forma de escamas la superficie y barnizar con huevo
- Precalentar el horno a 210 grados Celsius, meter el pan por 20 minutos.
- Sacar del horno y servir.





Pambazos

Ingredientes:

- Masa: 500 gr harina de trigo, 250 ml agua tibia, 8 gr levadura seca, 2.5 gr sal fina, 75 gr manteca vegetal, 25 gr azúcar refinada.
- Adobo: 2 pza. chile ancho, 1 jitomate, 2 dientes de ajo, ½ cebolla chica, sal, orégano, comino al gusto.
- Relleno y decoración: 2pza. Papa blanca, 2 pza. chorizo ranchero, 6 hojas de lechuga orejona, 200 gr queso fresco desmoronado.

Procedimiento:

- Precalentar el horno a 210 grados Celsius.
- El adobo: los chiles se desvenan y se remojan en agua hirviendo, luego los chiles se licuan junto con los dientes de ajo, el jitomate, la sal, orégano, y comino al gusto. Y se reserva al adobo, previamente colado.
- El relleno, cortar en pequeñas brunoisse (en cubos pequeños) la papa (se cose en agua con sal), y el chorizo se cocina.
- Luego la papa y chorizo se mezclan y se reservan para después.
- La lechuga se limpia y se desinfecta y se cortan en julianas (tiras) muy cortas y delgadas.
- La masa: Se hace un volcán con la harina cernida, en medio poner el azúcar, sal, manteca y la mitad del agua tibia, y alrededor la levadura activa. Mezclar bien, agregar el resto del agua y empezar a amasar.
- Luego dejar leudar en vapor bien cerrada la masa. Por 30 minutos.
- Sacar y ponchar y dividir la masa en porciones de 50 gr, con esta se hace la forma de pambazos, se pone en una charola y se deja de nuevo leudar, y luego meter al horno por 20 minutos.



- Sacar las piezas de pan, luego poner a calentar un poco de aceite vegetal en un sartén, bañar en el adobo las piezas y pasarlas por el aceite hirviendo, luego estos se rellenan con la papa, chorizo, lechuga y el queso desmoronado.
- Servir caliente.



Queso Chihuahua Frito

Ingredientes:

- 500 gr de Queso Chihuahua.
- 200 gr de Pan molido.
- 150 gr de Harina de Trigo.
- 3 pza. Huevo Batido.
- Sal y Pimienta Al gusto.
- 500 ml de Aceite vegetal.

Salsa: 100 gr de jitomate saladet, 50 gr de cebolla, 1 diente de ajo, 100 gr de chile de árbol.



Procedimiento:

- Cortar el queso en la forma deseada, pasarlos por harina, cubrirlos con los huevos batidos, y luego con pan molido, y meter a congelación por 20 minutos. Se puede usar palillos de madera para hacer brochetas de queso si se lo desea.
- Sacarlos del congelador y meterlos el aceite hirviendo hasta que estos tengan un buen color.
- La salsa, todos los ingredientes meter en una licuadora y licuarlos, y servir luego para acompañar los quesos fritos. Si se desea se puede calentar la salsa para dar un mejor sazón.



Camarones al Coco estilo Campeche

Ingredientes:

- 24 camarones tamaño 21/25 pelados pero con cola
- El jugo de un limón
- Sal al gusto para la pasta



- 200 gramos de harina
- 2 huevos
- La leche necesaria para empanizar
- 1½ tazas de coco rallado, endulzado y seco
- Aceite para freír
- 3 manzanas ácidas peladas y cortadas en cubos
- ½ taza de azúcar
- 1 raja de Canela

Procedimiento:

- Se abren los lomos de los camarones en $\frac{3}{4}$ partes y se sumergen unos segundos en agua con limón; se escurren, se secan y se colocan dentro de la pasta. Luego, se pasan por el coco mezclado con las hojuelas de maíz y se fríen en aceite caliente, cuidando que no se pasen de calor. Se escurren sobre papel absorbente y se sirven acompañados de la compota de manzana.

Preparación de la pasta:

- Se mezcla la harina con el huevo, una pizca de sal y la leche necesaria para formar un atole espeso.

Preparación de la compota de manzana:

- Se ponen a cocer las manzanas con el azúcar y un poco de agua hasta que estén suaves y se muelen; la compota debe quedar espesa.



Empanadas de Camarón

Ingredientes:

- ½ Kg de masa fina para tortilla.
- Aceite de maíz.

Para relleno:

- 1/2 Kg de camarón mediano Pelado y bien lavado.
- 30 ml. De aceite de maíz.
- 1 cebolla mediana picada finamente.
- 2 jitomates grandes despepitados Y picados finamente.
- 2 o 3 chiles serranos picados finamente.
- sal y pimienta al gusto.

Procedimiento:

- Se muele el camarón en el procesador de alimentos. Se calienta el aceite, se cocina la cebolla y el chile, se añade el camarón molido, el



jitomate picado, sal y pimienta al gusto. Se deja sazonar todo muy bien.

- Se hacen 8 tortillas grandes con la masa, se les pone el relleno y se cierran en forma de empanadas apoyándose con la punta de un tenedor para que no se abran. Se fríen en aceite bien caliente, se escurren en papel absorbente y se sirven inmediatamente.



Cuernitos Menonitas

- ½ kilo de pasta de hojaldre.
- 10 rebanadas de salami menonita (se puede sustituir por otro salami)
- 1 taza de queso Chihuahua rallado finamente.
- 1 huevo medio batido con una cucharada de agua fría.

Procedimiento:

- La pasta de hojaldre se extiende en una mesa enharinada a un grosor de tres milímetros; se cortan 10 cuadritos de 10 centímetros, se parten éstos a la mitad formando triángulos, se pone en cada triángulo media rebanada de salami y un poco de queso rallado, se enrollan



comenzando por la punta para formar los cuernitos. Se barnizan con el huevo batido, se colocan en una charola de horno, y se meten al horno precalentado a 250°C de 12 a 15 minutos o hasta que estén cocidos y dorados

- Servir calientes.



+ SOPAS Y ENSALADAS

Ensalada Mixteca

Ingredientes:

- 1/2 pza. de Lechuga Romana.
- 1/2 pza. de Lechuga Italiana.
- 100 gr Queso Manchego o fresco.
- Tiras de tortilla adobada y verde.
- Cilantro Picado.
- Sal y Pimienta al gusto.
- 2 pza. de chile pasilla



- Vinagreta Italiana: Aceite de olivo al gusto, vinagre balsámico, filetes de anchoas al gusto, ½ jugo de limón Pimienta Negra, Hierbas finas (Romero, albahaca, salvia, tomillo).

Procedimiento:

- Limpiar las lechugas y desinfectarlas, cortar el queso en cubos o rayarlo, las tiras de tortillas las podemos freír para decoración para el plato.
- Picar el cilantro y reservar al igual el chile seco.
- La vinagreta solo se mezclan todos sus ingredientes finamente picados y se mezclan con un batidor de globo.
- La lechuga ya limpia servir con la vinagreta, agregarle el queso, el cilantro y chile, y servir.





Crema de Brócoli y Queso

Ingredientes:

- - 100 gr de Cebolla Blanca fileteada.
- 1 diente de ajo
- 1 rama de apio finamente cortada.
- 100 gr de queso fresco o roquefort
- 250 ml de fondo de pollo. (Caldo de pollo)
- 1 hoja de Laurel
- Sal y pimienta al gusto.
- 100 gr de Mantequilla.
- 50 gr. Harina
- 1 Oz de Vino blanco Seco (opcional)

Procedimiento:

- Realizar una salsa bechamel con la harina, leche perfumada y mantequilla.
- La salsa bechamel se hace de la siguiente manera, en una cazo u olla, poner a derretir la mantequilla, sin que se queme, agregar la harina blanca, y mezclar muy bien cocinar hasta que desprenda un aroma a galleta o avellana, y agregar la leche, junto con una hoja de laurel y nuez moscada al gusto, cocinar hasta que espesa un poco. Reservar para después.
- El brócoli junto con la cebolla lo podemos blanquear, luego de eso, se mezcla con la bechamel, el ajo y se licua, después de licuarse, la mezcla se cuele y se regresa a fuego medio, dar sazón con el fondo de pollo, sal y pimienta negra.
- Cortar el queso en cuadritos chicos y poner en el plato hondo donde se servirá la crema.
- Servir la crema en el plato y listo.



Ensalada de lechugas con pechuga asada con vinagreta de Mezcal

Ingredientes:

- 1/2 pza. de Lechuga Italiana.
- 1/2 pza. de Lechuga Orejona.
- 1 pza. de pechuga de pollo grillada o asada.
- 100 gr de floretes de brócoli.
- Aceite de oliva al gusto.
- Sal y Pimienta.
- 5 gr de alcaparras picadas.
- Vinagreta: Aceite de olivo, vinagre balsámico, 2 oz. De mezcal, 15 ml de miel de abeja, pimienta negra al gusto, hierbas de olor frescas y picadas.

Procedimiento:

- Las lechugas lavarlas y desinfectarlas.
- La vinagreta se mezclan todos los ingredientes con la ayuda de un batidor de globo y se reserva.
- Decorara el plato con las lechugas y pechuga de pollo cortada en tiras, espolvorear las alcaparras.
- Luego agregar un poco de la vinagreta y servir.



Sopa de Medula

Ingredientes:

- 1 kilo de médula.
- 2 hojas de laurel.
- 1 cebolla partida a la mitad.
- Sal al gusto.
- Para el caldillo: 6 jitomates medianos, $\frac{1}{2}$ cebolla mediana, 2 dientes de ajo, 3 chiles chipotles en adobo, 2 hojitas de laurel, 6 tazas de buen caldo de res o de pollo.
- Para adornar: 4 zanahorias peladas y rebanadas

Procedimiento:

- La médula se pone a cocer con agua, la cebolla, el laurel y sal al gusto. Cuando esté cocida se escurre y se rebana.
- El caldillo se ponen a cocer los jitomates en agua, se escurren, se licuan con la cebolla, el ajo, los chipotles y el laurel. Se cuele. Se pone a fuego lento, se le añade el caldo de la medula, se deja sazonar durante 10 minutos, se agrega la médula y por último las zanahorias fritas en la mantequilla. Se deja hervir unos minutos más y se sirve muy caliente.



Albóndigas de pescado y camarón

Ingredientes:

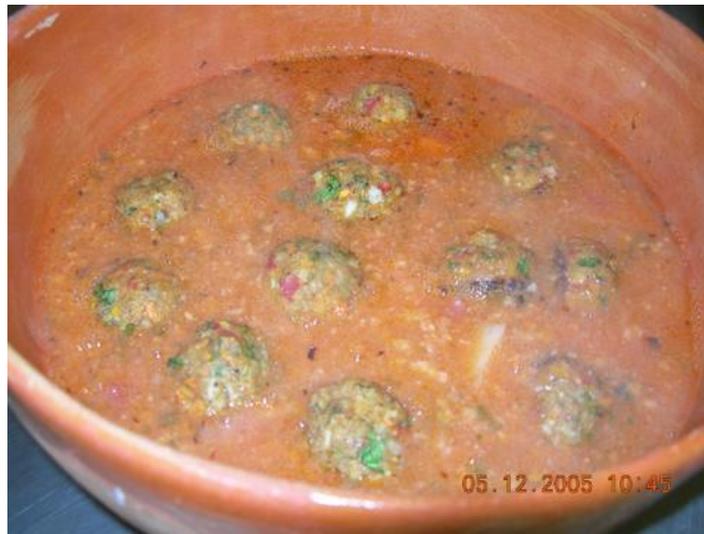
- Para las de pescado: $\frac{1}{2}$ kilo de carne de pescado molida en el procesador.
- Para las de camarón: $\frac{1}{2}$ kilo de camarón picado finamente.
- Para las dos: 1 cebolla finamente picada, 3 zanahorias peladas y picadas finamente, 1 manojito de cilantro picado finamente, $\frac{1}{2}$ kilo de jitomate despepitado y picado finamente, 1 huevo, 2 cucharadas de pan molido, caldo de pollo en polvo al gusto.
- Para el caldillo: 1 kilo de despojos de pescado (cabeza, huesos, etc.), 2 zanahorias sin pelar partidas por la mitad, 1 cebolla mediana partida por la mitad, 2 dientes de ajo, 2 ramitas de perejil, sal al gusto, $1\frac{1}{2}$ tazas de jitomate molido con $\frac{1}{2}$ cebolla y colado, 2 cucharadas de aceite de oliva, caldo de pescado. Para 6 u 8 personas.

Procedimiento:

- Para las albóndigas: La mitad de los ingredientes se mezclan con el pescado molido, y la otra mitad con el camarón picado. Se van haciendo bolitas del tamaño de una nuez grande y se van incorporando al caldo. Se dejan cocer unos 15 minutos y se sirven.



- Para el caldillo: Se ponen a cocer los despojos de pescado con las zanahorias, la cebolla, el ajo, el perejil, sal al gusto y 2½ litros de agua durante 25 minutos a fuego lento y se cuela. El jitomate se sofríe muy bien en el aceite, se le añade el caldo de pescado colado y se deja hervir 10 minutos más a fuego lento.
- Se pueden presentar en una sopera con su caldillo y servir en platos soperos; si las prefiere secas se sirven en un platón redondo sobre el que se colocará una rosca de arroz blanco y las albóndigas en el centro y alrededor.



Ensalada de Robalito y aguacate en vinagreta de cilantro

Ingredientes:

- ½ pz de lechuga italiana.
- ½ pz de lechuga orejona.
- 1 pza de Aguacate.
- 200 gr filete róbalo en láminas.
- Aceite de oliva al gusto.



- 10 gr de almendra.
- 1 jitomate bola escalfado.
- 1 cda. Cilantro picado.
- Sal y pimienta al gusto.
- Hierbas finas frescas al gusto.
- 5 gr de alcaparras picadas.
- Vinagreta: aceite, 40 gr de cilantro picado, 1 cda. Vinagre balsámico, 2 cdas. Nuez picada, 2 pza. chile serrano picado sin semilla, sal y pimienta

Procedimiento:

- La vinagreta se mezclan todos los ingredientes con un batidor de globo en un Bowl hasta que quede espeso.
- Las lechugas se lavan y se desinfectan.
- Las láminas de róbalo se dejan marinando junto con sal, pimienta, hierbas finas, aceite de olivo. 15 minutos.
- Se corta el jitomate de bola en finos cubos sin semillas.
- Las alcaparras se pican finamente y se guardan o mezclan con el jitomate.
- Montar el platillo con las lechugas, luego el róbalo, el aguacate en piezas y el jitomate y alcaparras.
- Rociar un poco de la vinagreta en la ensalada.





Crema de Nuez y cilantro

Ingredientes:

- 100 gr Nuez En mitades y tostada.
- 190 gr Queso Crema (Philadelphia)
- 150 gr Cilantro lavado y desinfectado.
- 1 lt. Crema entera.
- 1 lt. Salsa bechamel: 1 lt leche, nuez moscada al gusto, 2 hojas de laurel, 100 gr mantequilla, 80 gr harina.

Procedimiento:

- Primero realizar la salsa bechamel, en un cazo calentar la leche con las hojas de laurel y un poco de nuez moscada; En otro cazo derretir la mantequilla y agregar la harina y mezclar (esto es un roux), luego la mitad de la leche calentada agregarla a la mezcla de mantequilla y harina y batir con un batidor de globo, a fuego alto, seguir batiendo dejando reducir y luego agregar el resto de la leche y batir, hasta que espese lo suficiente. Reservar.
- El cilantro se blanquea y se licua con un poco del agua donde se blanqueo, se sazona y se pone en un cazo a cocinar con la mitad de la salsa bechamel y la mitad de la crema, cocinar hasta obtener la consistencia deseada.
- La nuez se licua con un poco de leche y con 50 ml crema; luego esto cocinarlo en un cazo agregar la salsa bechamel, la crema restante hasta obtener lo consistencia deseada.
- Rectificar sazón y nivel de cremosidad que sea similar en las dos cremas.
- Servir las dos cremas en un cazo al mismo tiempo dividiendo el plato.



+ PLATOS FUERTES

Pozole Verde de Trigo

Ingredientes:

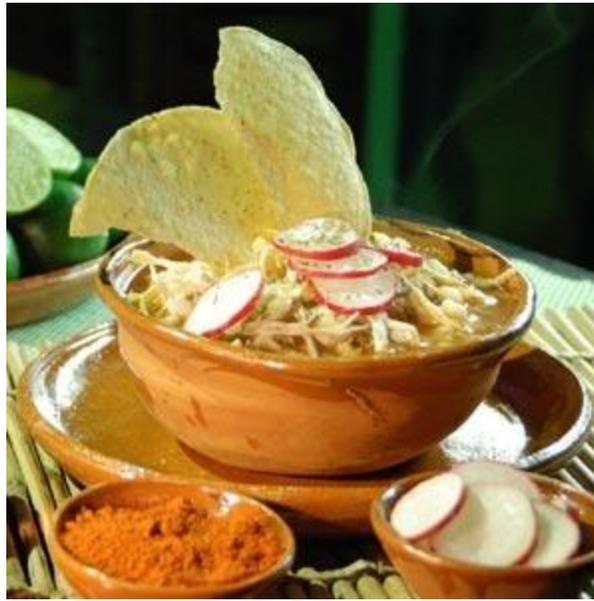
- 1 pza. grande de pollo.
- 500 gr de trigo.
- 400 gr de tomate verde.
- 6 pza. de chile serrano.
- 2 pza. de chile poblano
- 1 mjo. de cilantro
- 1 cabeza de ajo
- 1 pza. de cebolla blanca con rabo
- 200 gr de rábano picado o cortado en rodajas.
- 200 gr de cebolla blanca picada.
- 300 gr de limón en mitades.
- 1 pza. de lechuga orejona.
- 1 paq. De tostadas.



- 30 gr de orégano.
- 50 gr de chiles de árbol seco.
- Agua, cantidad suficientes.

Procedimiento:

- En una cacerola grande poner a cocer el pollo junto con la cabeza de ajo y el trigo.
- En otra cacerola poner a hervir el tomate verde, los chiles serranos y poblanos (previamente limpiados sin semillas), la cebolla blanca con rabo, el cilantro y la cabeza de la lechuga. Por 20 minutos.
- Cortar en tiras la lechuga y poner a desinfectar por 15 minutos. Reservar.
- Poner en tazones el rábano previamente desinfectado, en otro los limones, los chiles secos de árbol, y el orégano seco.
- De la segunda cacerola licuar todos los ingredientes, y vaciar en otra cacerola o Bowl sin tener que colar el producto.
- El pollo cuando ya esté cocido, retirarlo del agua y desmenuzarlo retirando todos los huesos y piel, retirar del caldo de pollo previamente realizado con la pieza de pollo la cabeza de ajo, y en esta cacerola agregar el producto licuado previamente junto con toda la carne del pollo.
- Sazonar al gusto con sal y pimienta negra. Dejar cocer por 30 minutos más, hasta que reviente los granos de trigo. Cuando estos ya estén bien cocinados se puede servir en un tazón el pozole verde.
- Servir con sus guarniciones correspondientes: tostadas, rábano, chile seco, cebolla picada, lechuga y orégano.
- Servir caliente.



Chiles en Nogada

Ingredientes:

- *Para los chiles:* 12 chiles poblanos.
4 huevos
1 cucharada de harina
1 taza de aceite.
- *Para el picadillo de carne:* 500 grs. De carne de puerco (picada)
1 cebolla
1 taza de puré de jitomate (natural)
3 cucharadas de aceite
60 grs. De pasas
60 grs. De almendras
30 grs. De piñones
2 acitrones (biznaga)
2 duraznos
2 peras



2 manzanas

1 plátano macho maduro

Sal y pimienta, al gusto.

- *Para la salsa de nogada:* 100 nueces de castilla frescas
100 grs. De queso de cabra.
1 copita de oporto (jerez)
medio litro de leche.
- *Adorno:* 1 granada (usar semillas)
1 cucharada de perejil chino.

Procedimientos:

- Se tuestan los chiles, se envuelven en una bolsa de plástico, pasada media hora, se desvenan, se les quita la piel y se les lava en agua corriente. Se deben abrir con mucho cuidado por un lado cuidando de no llegar a los extremos.
- El chile poblano de la época de San Agustín en Puebla, Pué. (28 de agosto) se caracteriza por ser carnoso y muy oscuro -mientras más oscuro es su color será menos picoso- por lo que fácilmente se podrá rellenar. En caso de que notemos que son picosos, se dejarán remojar ya limpios por unos minutos en un litro de agua con sal, después se escurren muy bien.
- *Forma de hacer el relleno:* Se fríen en aceite un ajo y la cebolla bien picaditos, se agrega la carne de puerco (puede sustituirse por carne de res o a partes iguales cerdo y res), es importante que la carne esté picada finamente.
- Cuando ya está bien frita se agrega el puré de jitomate, luego las pasas, las almendras peladas y picadas, el acitrón; y se agregan las frutas bien picadas en éste orden: el durazno, la manzana, la pera y una vez cocidos se agrega el plátano macho.



- Se sazona por último con sal y pimienta (algunas personas le agregan un poco de canela y clavo molidos). Este cocimiento se retira del fuego cuando espesa y se tapa para que repose con su vapor.
- Una vez algo frío el relleno (se acostumbra hacerlo un día antes si es mucho lo que se va a preparar y para que "tome sabor"), se rellena los chiles.
- Para "capear" los chiles: Se baten las claras a punto de nieve y luego se mezclan bien con las yemas. Se pasan los chiles rellenos por harina y en seguida por los huevos batidos. Se introducen a la sartén con aceite bien caliente (se debe mantener constante en temperatura), se voltean por todos lados y se pasan a charolas con papel secante para que escurran.

Para hacer la nogada:

- Un día antes se pelan las nueces de castilla y se dejan remojando en agua a que las cubra, se tapan y se dejan en la parte baja del refrigerador. Al otro día se escurren y se les agrega la leche a que remojen. Se muelen las nueces con un poquito de leche, el queso de cabra (recuerde que sólo son 100 grs.) Y la copita de oporto.
- Esta salsa de nogada es muy delicada, sólo se usa para el día que se elabora y conviene hacerla para los chiles que se coman en ése momento, ya que aún refrigerada puede cortarse.
- Cuando los chiles ya están fritos, la nogada hecha y desgranada la granada, se colocan en el plato, se bañan con la nogada, se adorna con unos granos de granada y se le pone un poco de perejil (el verde, blanco y rojo de nuestra bandera nacional).



Mole Negro de Oaxaca

- 1 guajolote grande o 3 pollos partidos en piezas
- 2 cebollas grandes,
- 3 dientes de ajo.

Para el mole:

- 250 gramos de chile chilhuacle negro. (Si lo desean otro chile negro)
- 250 gramos de chile chilhuacle rojo (Si lo desean otro chile rojo)
- 250 gramos de chile mulato,
- 250 gramos de chile pasilla mexicano,
- 2 tortillas quemadas,
- las semillas de los chiles,
- 1 kilo de manteca de cerdo,
- 2 cebollas grandes rebanadas,
- 1 cabeza de ajo grande,
- 2 plátanos machos pelados,



- 300 gramos de pan de yema,
- 100 gramos de ajonjolí tostado.
- 100 gramos de cacahuates tostados.
- 100 gramos de nueces.
- 150 gramos de almendras.
- 100 gramos de pepita.
- 100 gramos de pasitas.
- 2 kilos de jitomate saladet.
- 1 kilo de tomate verde.
- 1 cucharadita de nuez moscada.
- 1 raja de canela.
- 1 cucharadita de orégano.
- 1 cucharadita de tomillo.
- 1 cucharadita de mejorana.
- 1 cucharadita de anís.
- 1 pizca de comino.
- 5 clavos de olor.
- 100 gramos de azúcar.
- 250 gramos de chocolate de metate o chocolate abuelita
- sal al gusto.

Para 20 personas.

Procedimiento:

- El guajolote o los pollos se ponen a cocer con agua a cubrir, con la cebolla, los ajos y sal al gusto. Se asan los chiles, se abren y se despepitan, se apartan las semillas y éstas se asan hasta que se quemen; después se ponen a remojar en agua para que no amarguen y se escurren. Los chiles se ponen a remojar en agua muy caliente, se



escurren y se dejan remojar 30 minutos en agua fría. En la mitad de la manteca caliente se acitrona la cebolla y el ajo y se añaden los plátanos rebanadas, el pan de yema, el ajonjolí, los cacahuates, las nueces y las pasitas. El jitomate se pone a hervir junto con los miltomates con sal y agua a cubrir. Se licuan y se cuelean.

- Se muelen los chiles junto con las semillas y las tortillas quemadas, se cuelean y se mezclan con lo frito anteriormente y las especias. En una cazuela grande se pone el resto de la manteca y se fríe ahí esta mezcla, se añade el jitomate y miltomates molidos y colados, un litro de caldo donde se coció el guajolote y se deja sazonar 20 minutos, se añade el chocolate, el azúcar, el resto del caldo y las hojas de aguacate, se deja hervir por lo menos una hora a fuego lento, meneando frecuentemente para que no se pegue. Se añaden las piezas de guajolote y se deja hervir 15 minutos más. Antes de servirlo se retiran las hojas de aguacate.





Carnitas Estilo Michoacán

Ingredientes:

- ½ kg de lomo de cerdo
- ½ kg de costilla de cerdo
- ½ kg de falda de cerdo
- Jugo de una naranja
- 2 dientes de ajo
- ¼ se cebolla
- 3 ramas de tomillo fresco
- 3 hojas de laurel
- 3 ramas de mejorana
- 50 ml de refresco de cola (coca)
- 500 gr de manteca de cerdo
- Sal de grano

Procedimiento:

- Poner a blanquear o cocer la carne con un diente de ajo. Retirar toda espuma que se forme en este proceso.
- Un vez que la carne esta blanqueada, ponerla al chorro directo de agua fría para sellarla y encerrar los jugos en su interior.
- Poner en un cazo cónico (de preferencia de cobre) la carne cubrirla de agua, y agregar la manteca, esperar hasta que se derrita por completo y luego agregar un diente de ajo, cebolla, tomillo, mejorana, laurel, jugo de naranja, la coca cola y la sal de grano al gusto.
- Subir a fuego alto por 30 minutos, y dejar reducir casi en su totalidad el líquido u cuando menos la mitad del mismo.
- Mover constantemente con una pala de madera para evitar que las carnitas se peguen.



- Cuando la carne esté blanda pero cocida y la superficie con un dorado ligero, quiere decir que las carnitas están listas.



Enchiladas mineras

Ingredientes.

- 12 tortillas chicas.
- Manteca de puerco o aceite de maíz para freír.

Para la salsa

- 15 chiles guajillos despepitados.
- 1 diente de ajo.
- 1 pizca de comino o al gusto.



- ½ cucharadita de orégano seco.

Para el relleno

- 400 gr. de queso ranchero desmoronado.
- 1 cebolla grande picada finamente.

Para adornar

- 1 lechuga orejona bien lavada, seca y picada.
- ½ kilo de papas peladas, cocidas y cortadas en cuadros.
- ½ kilo de zanahorias peladas, cocidas y cortadas en cuadros.
- 100 gr. de queso ranchero desmoronado para espolvorear.
- Rajas de chile jalapeño en escabeche.

Procedimiento:

- La salsa: cocer en agua todos los ingredientes, hasta que se suavicen, y luego licuar muy bien, colar y reservar. Dar sazón al gusto con sal y pimienta negra.
- Las tortillas se pasan por la salsa y se fríen en la manteca o el aceite calientes, se rellenan rápidamente y se enrollan. En la misma grasa se fríen las papas y las zanahorias. Las enchiladas se acomodan en un platón, se cubren con las verduras fritas previamente en la misma manteca o aceite, luego la lechuga picada (también se puede poner de cama si lo prefiere), se espolvorean con el queso rallado y se adornan con las rajitas de chile en escabeche.



+ POSTRES

Tamales dulces

Ingredientes:

- 1kg. Harina para tamal o masa quebrada para tamal
- 500 gr. Manteca de cerdo
- 1 ½ taza Azúcar refinada
- 1 taza Agua hervida con 10 hojas de tomate verde
- 150 gr. Nueces picadas
- 1 cucharadita Sal fina
- 1 cucharada rasa Polvo para hornear
- 1 paq hoja de plátano asada
- 1 paq hoja de maíz para tamal remojada en agua caliente

Procedimiento:

- Colocar agua en una vaporera. Llevarla al fuego.
- Remojar las hojas de maíz en agua caliente.
- Asar las hojas de plátano para que se hagan un poco más flexibles.



- Hervir el agua con las hojas de tomate.
- Se suaviza la manteca de cerdo en un tazón.
- Agregar poco a poco la azúcar refinada hasta incorporarla completamente.
- Integrar la masa para tamal.
- Verter el agua de tomate y amasar.
- Agregar la sal fina y el polvo para hornear.
- Si se gusta se puede agregar el saborizante y el colorante de su preferencia.
- Tomar una hoja de maíz y agregar una pequeña porción de masa, se le ponen nueces picadas, se envuelven (si es necesario, para que no se salga la masa, se amarran con un pedazo pequeño de otra hoja) y se acomodan en la vaporera de manera que queden parados los tamales.
- Tomar una hoja de plátano, poner una pequeña porción de masa en el centro dejándola plana y de forma rectangular, agregarle nueces picadas y cerrar de la siguiente forma:
- y acomodarlos en la vaporera de forma escalonada.
- Cocer durante una hora o hasta que al abrirlos se despeguen con facilidad de la hoja.





Cacahuates Garapiñados

Ingredientes:

- 2 tazas cacahuates crudos
- 1 taza Azúcar refinada
- ½ taza Agua natural
- Colorante vegetal rojo
- Bolsas de celofán de 10x5 o pliego de papel celofán.

Procedimiento:

- Para prepararlos se necesita un cazo de cobre.
- Tostar un poco los cacahuates para poder pelarlos posteriormente con la ayuda de una toallita o limpión.
- En el cazo de cobre colocar los cacahuates ya pelados, el azúcar y el colorante.
- Esperar a que el azúcar caramelize y tome un color rojizo.
- Tener lista una charola con aceite y ahí colocar los cacahuates.
- Moverlos para evitar que se peguen unos con otros y si esto sucediera separarlos con la ayuda de una cuchara.
- Colocarlos en las bolsas de celofán y cerrarlas con grapas.





Buñuelos de viento

Ingredientes:

- 2 tazas Harina
- 1 taza Leche
- 4 piezas Huevos enteros
- 4 cucharadas Azúcar refinada
- ¼ cucharadita Sal fina
- 60 gr. Mantequilla derretida
- 1 lt. Aceite neutro (maíz, canola, soya) para freír
- 300 gr. Azúcar refinada para espolvorear
- Blonda rectangular de papel
- Bolsas de celofán de 15x25 y listón o grapas
- Molde para buñuelo de viento de hierro o acero inoxidable.

Procedimiento:

- Poner a fuego bajo el aceite en una sartén grande y dentro colocamos los moldes.
- Licuar la harina, la leche, los huevos, el azúcar, la sal fina y la mantequilla derretida.
- Colar la mezcla. Su consistencia debe ser un poco más ligera que la de los hot- cakes.
- Preparar una charola con papel absorbente, para retirar el exceso de grasa.
- Sacamos el molde del aceite, lo escurrimos en el papel absorbente y lo metemos a la mezcla anterior cuidando que no lo cubra completamente para evitar que se pegue.
- El molde lo metemos al aceite caliente y comenzamos a sacudirlo con suavidad para que el buñuelo se desprege.



- Freímos bien y lo ponemos en la charola para que se escurra.
- Espolvorear con azúcar refinada y canela.



Capirotada de Piloncillo

Ingredientes:

- 5-6 pza. Bolillo rebanado a la víspera
- 100 gr. Mantequilla sin sal
- Miel de piloncillo al gusto.
- 1 lt. Agua natural
- 500 gr. Piloncillo
- 1 pza. Anís estrella
- 1 pza. Canela en rama
- 1 pza. Limón sutil, solo la cáscara
- 2 pza. Clavo de olor entero
- Decoración:



- 2 pza. Plátano macho maduro en rodajas, frito
- 150 gr. Queso adobera, cottage o panela,
- 100 gr. Pasitas
- 100 gr. Cacahuete tostado
- 100 ml. Aceite vegetal

Procedimiento:

- 1 día antes poner a secar el bolillo.
- Poner todos los ingredientes de la miel al fuego en una cacerola.
- Preparar una cazuela de barro o metal, con tortillas pasadas por aceite en el fondo de la cazuela para que no se vaya a pegar la capirotada.
- Freír el pan en poco aceite.
- Escurrirlo en una charola con papel absorbente.
- Con el agua y el piloncillo mezclarlo en fuego medio; La miel estará lista cuando espese el piloncillo, y se haya derretido completamente.
- Acomodar una capa de pan en la cazuela luego se le pone plátano macho, queso, pasas, cacahuates y media taza de miel o la necesaria para que cubra esa capa.
- Continuar con otra capa de pan y así sucesivamente.
- Tapar con aluminio y meter al horno que debe estar precalentado a 180° C.
- Hornear durante 25 minutos. Sacar del horno, destapar y servir.





Gaznates

Ingredientes:

- 100 gr. Harina de trigo
- 7 piezas Yemas de huevo
- 30 ml. Agua tibia
- 1 pieza Clara de huevo
- ½ cucharada Manteca de cerdo
- 1 lt. Aceite para freír

Crema pastelera:

- 500 ml. Leche
- 1 rajita Canela en rama
- 50 gr. mantequilla
- 40 gr. Fécula de maíz Maicena
- 3 pza. Yema de huevo
- 125 gr. Azúcar refinada
- 50 gr. Azúcar glass para espolvorear

Procedimiento:

- Mezclar la harina, las yemas, el agua y la manteca y amasar hasta que se obtengan una masa homogénea, no debe estar seca.
- Usar un rodillo de madera para manipular la masa hasta que quede delgada.
- Cortar tiras de 5x10 cm.
- La clara se usa para pegarlos de los extremos para formar cilindros.
- Freír los tubos de masa en suficiente aceite.
- Rellenar con la crema pastelera con la ayuda de una manga pastelera.
- Espolvorear con el azúcar glass y servir fríos.



Crema pastelera:

- Poner en una olla al fuego la leche, la mantequilla, el azúcar y la canela hasta que la mantequilla esté bien derretida y los ingredientes se incorporen bien.
- Aparte mezclar las yemas y la fécula con un batidor de globo en un tazón.
- Agregar la leche caliente en forma de hilo (poco a poco) batiendo rápidamente.
- Cuando se incorpore, regresar a la olla y poner de nuevo al fuego hasta que espese. Tener cuidado de la temperatura de la llama, ya que puede quemar la crema.
- Vaciar en un bowl y poner a baño maría invertido (agua con hielo) para que se enfríe. Se necesita mover constantemente para evitar la formación de grumos. Se recomienda usar la crema fría siempre en los postres.
- Cuando esté completamente fría usar para rellenar los gaznates.





Flan de Cajeta y Tequila

Ingredientes:

- 250 ml Leche.
- 500 ml Crema Lyncott.
- 8 pza. Yemas de huevo.
- 1 tz Cajeta quemada.
- 50 ml Tequila(al gusto)

Procedimiento:

- Precalentar horno a 190 grados Celsius.
- En un cazo poner la leche y crema, dejar cocinando sin dejar de mover hasta que hiervan.
- Batir muy bien las yemas, y cuando hierva la mezcla anterior verter en un Bowl o junto con las yemas.
- Agregar la cajeta revolviendo, luego poco a poco el tequila.
- Verter la mezcla anterior en moldes (flaneras de vidrio o plástico), y estas poner en un recipiente profundo a baño maría con agua caliente, tapara con papel aluminio y meter al horno por 45 minutos.
- Sacar del horno y servir al comensal. Rectificar con un palillo si ya tiene la cocción idónea, checando que el palillo de madera salga limpio en su superficie, si sale con un poco del flan pegado a él le falta cocción.
- Servir frío y bañar con más cajeta si se desea los flanes, o con chocolate derretido.



Después de dar estas recetas, se pueden dar a elegir las recetas que más les plazcan o vean idóneas para cada solsticio, Mis recomendaciones de menús son las siguientes:

Menú #1:

- Pan de chorizo
- Sopa de medula
- Chiles en Nogada
- Flan de cajeta y tequila

Menú #2

- Pambazos
- Ensalada mixteca
- Pozole verde de trigo
- Buñuelos de viento

Menú #3

- Queso Chihuahua frito
- Crema de nuez y cilantro
- Enchiladas mineras
- Tamales dulces



Menú #4

- Empanadas de camarón
- Ensalada de robalito y aguacate en vinagreta de cilantro
- Mole negro de Oaxaca
- Gaznates

Menú #5

- Camarones al coco estilo Campeche
- Crema de brócoli y queso
- Carnitas estilo Michoacán
- Capirotada de piloncillo

Menú #6

- Cuernitos menonitas
- Ensalada de lechugas con pechuga asada y vinagreta de mezcal
- Enchiladas mineras
- Buñuelos de viento y Cacahuates garapiñados

Claro que pueden hacer más menús, y a su gusto con las alternativas de se dieron anteriormente, todo en beneficio de este importante evento, tomando en claro las temporadas para ver si se pueden obtener fácilmente los ingredientes.



BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS



Esta parte es muy importante para las fiestas de solsticios, ya que en nuestra tradición se consume Vino tinto para cada brindis. Pero que vino tinto se puede recomendar para hacer esta parte tan importante; mayormente es común ver en estos eventos todo tipo de vino, marca, origen, pero nunca nos fijamos el tipo de uva se utilizo o se utilizaron, ya que hay vinos que poseen más de 2 uvas para producir la bebida fermentada, que uvas se conocen en el mundo.

La uva es la materia prima principal con la que se elabora el vino. Existen diferentes tipos de uvas las cuales tienen unas características propias que son transmitidas al vino.

Existen dos tipos de uva para elaborar vino: las uvas tintas y las blancas que dan lugar a vino tinto y blanco respectivamente. El vino rosado se elabora con la mezcla de ambas.



Se dará un listado de las mayormente conocidas a continuación claro que existen más tipos:

- AIREN

Es la uva mayoritaria de los vinos blancos manchegos y la de mayor volumen de vino mono varietal a nivel mundial. La producción masiva y poco cuidada de estos vinos, hasta hace poco, daban pocas virtudes como resultado. En la actualidad el vino de airén elaborado con esmero tiene un color pálido con aromas afrutados que a veces recuerdan al plátano.

Armoniza con: Platos de cuchara, legumbres ligeras (guisantes, alubias blancas), pasta y pescados con salsa, también podrá marinarse con algunas carnes de ave y ensaladas.

Otros nombres para este tipo de uva:

- Aidén (Albacete)
- Forcayat (Cataluña)
- Lairén (Córdoba)
- Manchega (Albacete)
- Valdepeñera y Valdepeñas (Ciudad Real)

- ALBARIÑO

Se produce principalmente en la costa atlántica de Galicia. Esta uva, probablemente de origen centroeuropeo, es propia de zonas frías y húmedas. De sabor afrutado y floral está experimentando un notable aumento debido a la gran calidad de sus vinos, probablemente sea la uva de más futuro en la internacionalización del vino blanco español.

Armoniza con mariscos de concha, pescados blancos y sopas ligeras



Otros nombres:

- Alvarinho
- Azal Blanco (Pontevedra)
- ALBILLO

Algunos autores extranjeros la definen como uno de los secretos mejor guardados de España pues aunque se desconoce su origen es prácticamente imposible encontrarla fuera de nuestras fronteras. De color amarillo dorado y aroma penetrante característico, presenta un sabor ligeramente dulce debido a los azúcares no fermentados y a la abundante glicerina que contiene. El sabor de la Albillo es persistente y deja un leve regusto amargo.

Armoniza con: Caldos, verduras, pescados azules y carnes blancas, cerdo, o ave.

La pasta es una buena compañera

Otros nombres:

- Albilla (Guadalajara)
- Albillo de Cebreos (Ávila)
- Albillo de Madrid
- Albillo de Toro (Zamora)
- Blanco/a del País (Burgos y Soria)
- Castellano (Cádiz y Castellón)
- Gual (Canarias)
- Nieves Tempano (Zaragoza).



- BOBAL

Típica de las zonas altas de Levante y variedad predominante en la D.O. Utiel-Requena. De intenso color, con tonos muy brillantes debido a su gran acidez, aunque con poco grado. Su aroma es fresco, no demasiado intenso y da lugar a buenos vinos rosados.

Armoniza con arroces, fideguas, verduras plancha y carnes a la parrilla. Los quesos tiernos y los embutidos son buenos amigos.

Otros nombres:

- Provehón (Zaragoza y Soria)
- Requena (Valencia y Zaragoza)

- CABERNET FRANC

De origen bordelés como la cabernet sauvignon, pero da lugar a vinos más suaves que aquélla. Según parece, podría estar emparentada con la mencía, abundante en zonas de Galicia y Castilla.

Acompaña a platos de caldo y a los hidratos de carbono (patatas, pasta y arroz)

Las carnes a la plancha y los pescados azules se maridan bien.

Otros nombres:

- Bouchy (Pirineos franceses)
- Bretón o Plant Bretón (Borgueil y Chinon)
- Capbretón (Landas)
- Verón (Valle del Loira)



- CABERNET SAUVIGNON

De origen francés, es la típica de los tintos de Burdeos. Es ideal para vinos de crianza, tiene un color intenso, taninos vigorosos y un aroma penetrante de violetas y bayas. En España se ha aclimatado perfectamente en zonas como el Penedés, Navarra y la Ribera del Duero, aunque es difícil encontrar una zona productora de tintos en la que no se haya cultivado esta variedad gala en los últimos años.

Otros nombres:

- Boudeos Tinto (Valladolid)
- Carbouet (Bazadais)

- CARIÑENA

Uva predominante de los vinos tintos catalanes, que forma parte asimismo de las elaboraciones en Rioja -donde recibe el nombre de mazuela- y Aragón. Se complementa bien con la garnacha ya que posee mayor acidez y poco nivel oxidativo, lo que la hace ideal para envejecer.

Otros nombres:

- Carignan o Carignane (Languedoc y Valle de San Joaquín en California)
- Crujillón (Barcelona y Zaragoza)
- Mazuelo/a (La Rioja)
- Sanso (Barcelona)

- CHARDONNAY

Procedente de la Borgoña francesa, se ha convertido en la uva blanca más preciada del mundo. Sus vinos se caracterizan por su ligero aroma ahumado



y ofrecen muy buenos resultados envejecidos en madera, debido a su alto extracto seco y su escaso nivel de oxidación. Perfectamente adaptada en diversas zonas españolas (Penedés, Costers del Segre, Navarra, etc.), hasta el punto de estar admitida como variedad en los Reglamentos de sus Consejos Reguladores.

Otros nombres:

- Auxois Blanc, Gentil Blanc y Morillon Blanc (Francia)
 - Melon Blanc (Saboya)
 - Rulander o Weisser (Alemania)
- CHENIN BLANC

La llamada también Pineau, Pineau de la Loire o Pineau d'Anjou, esta uva blanca da vinos de mesa, espumosos, semisecos vigorosos y, sobre todo, unos soberbios vinos licorosos, elaborados a partir de uvas de vendimias tardías, con una fuerte concentración de azúcar. La Chenin Blanc interviene en los vinos jóvenes de anjou, vouvray y saumur, más florales que afrutados. Vouvray también alumbra vinos dulces y espumosos, al igual que la vecina comarca de Montlouis. En la pequeña Denominación de Savennieres, en la orilla norte del Loira, se elaboran blancos secos en los que se detectan notas a pedernal. La denominación Coteaux du Layon, en la margen sur del río, se caracteriza por sus vinos semidulces, que evocan la miel; y acoge dos pequeñas subzonas, Quarts-de-Chaume y Bonnezeaux, donde se obra el milagro de la botrytis.

Otros nombres:

- Pinot Blanco (Argentina)
- Pineau Vert (Vendée)
- Rousselin (Francia)



- Tite de Crabe (Teta de Cabra) (Provenza).
- GAMAY

De la región francesa de Beaujolais, produce vinos muy afrutados.

Otros nombres:

- Gamay Noir
- Gamay Beaujolais
- Moureau
- Plan de Bouze
(Francia)
- GARNACHA BLANCA

La Garnacha Blanca es una mutación de la tinta y comparte sus mismas características ampelográficas y enológicas, salvando el color de los granos. Con ella se elaboran vinos alcohólicos y ricos en extracto, aunque suelen ser poco pigmentados y resultan inferiores en aroma y acidez, lo que les hace muy sensibles a la oxidación. Es especialmente abundante en el nordeste de la Península Ibérica y en la región francesa de los Pirineos Orientales.

Otros nombres:

- Garnacho Blanco (La Rioja)
- Garnatxa Blanca (Cataluña y País Vasco)
- GARNACHA

Se trata de la variedad tinta más extendida en toda España, debido a su fácil cultivo y buena producción. Su aporte de cuerpo, frutalidad y carnosidad, la hacen complemento ideal para realizar mezclas equilibradas. Tiene una gran



tendencia a la oxidación, circunstancia aprovechada en algunas zonas para elaborar vinos rancios y de postre.

Otros nombres:

- Aragonés o Tinto Aragón (Burgos, Guadalajara, Avila, Palencia y Madrid)
- Bernacha Negra (Teruel)
- Garnacha/o Negra (Zaragoza)
- Garnatxa Negra (Cataluña y País Vasco)
- Tinto de Navalcarnero (Avila y Burgos)
- Lladoner Negro (Gerona)
- Navarra/o (Zamora)
- Granche y Carignan Rouge (Francia y Estados Unidos)
- Toccai Rosso y Cannonao (Italia)

- GODELLO

Se cultiva en Valdeorras, provincia de Orense. Tiene un alto nivel de glicerol y una acidez dulce de efecto extraño. Bien elaborado el vino resultante es pálido y perfumado.

Otros nombres:

- Agudello o Agudelo (La Coruña y Orense)
- Ojo de Gallo y Verdello (Orense)

- GRACIANO

El graciano es otra variedad tinta, originaria de Rioja y Navarra. Los mostos son de color rojo vivo, aromáticos, de acidez elevada y muy gratos, que dan



mucha finura y calidad a los caldos en los que entran a formar mezclas. No se elaboran vinos varietales con ella.

En el contexto de las regiones vitivinícolas de España, Navarra es la que obtiene mayor beneficio de las bondades de esta variedad.

- GEWÜRSTRAMINER

Variedad de la especie "traminer" de sabor especiado, que se cultiva en la zona de Alsacia y Alemania.

- MACABEO O VIURA

Variedad básica de los blancos riojanos de calidad así como de los cavas. La lenta oxidación de sus mostos la hace muy apropiada para el envejecimiento en roble. Es pálida y de acidez equilibrada si se vendimia pronto.

Otros nombres:

- Macabeu (Francia)
- Viura (Alava, Logroño, Navarra, Valladolid y Zaragoza)
- Viuna (Zaragoza)

- MALVASIA

La malvasía es una variedad de larga tradición en España, especialmente en Navarra y La Rioja. Se la denomina también "blanca roja" "blanquirroja", "tobía", "suavidad", "suvirat" y "rojal". Produce mucho mosto, agridulce y agradable, entrando en los mejores blancos para darles mantecosidad y nariz, empleándose fundamentalmente para la elaboración de vinos blancos, o para el "coupage" con otras variedades.



- MENCIA

Su cultivo está limitado a la zona noroeste de la Península, abundando en los límites de las provincias de León y Zamora con Galicia. Tiene un gran parecido con la cabernet franc y produce vinos afrutados con gran color y acidez.

- MERLOT

De origen francés, posee un color oscuro con tintes azulados y una piel muy gruesa. Por lo general se usa mezclada con otras variedades nobles excepto en Pomerol, Saint Emilion y las zonas cálidas del mundo y tiene la virtud de redondear los vinos y acelerar su crianza.

- MERSEGUERA

Es la cepa blanca más características de la región valenciana. Con ella se elaboran vinos fáciles de beber algo herbáceos y frescos, con un cierto fondo a almendra amaga. Joan Martín en su Manual de los vinos valencianos enfatiza el carácter afrutado y una cierta acidez que recuerdan a los vinos del Rhin. El nivel alcohólico no es demasiado alto y normalmente se sitúa en torno a los 11,5 grados.

Otros nombres:

- Encanyavella (Tarragona y Valencia)
- Exquitxagos (Tarragona y Valencia)
- Messeguera (Murcia, Teruel y Valencia)
- Trobat (Lérida) y Verdosilla (Valencia)



- MONASTRELL

Variedad característica de toda la zona levantina, predominando en las D.O. de Jumilla, Yecla, Alicante y Almansa. Es una variedad muy dulce y productiva y tradicionalmente se ha utilizado para elaborar vinos rancios o de postre, al ser de evolución rápida. Tiene un gran aroma y sabor que necesita reforzarse con una variedad de evolución más lenta para los vinos que vayan a envejecer.

Otro nombre: Alcayata (Albacete)

- MOSCATEL

Básicamente se elabora en mistela. Produce vinos aromáticos y nítidos, muy fragantes y frescos si se trata de mistela recién elaborada. Se cultiva principalmente en la Comunidad Valenciana, Cádiz, Málaga y la cuenca media del Ebro.

Otros nombres:

- Moscatel de Málaga (Málaga)
- Moscatel Romano (Alicante)
- Moscatel Grano Gordo (Salamanca)
- Muscat d'Alenxandrie (Francia)
- Samanna o Saralamanna (Italia)

- MUSCAT D'ALSACE

Originaria como su nombre indica de la región de Alsacia, produce vinos blancos muy afrutados y característicos, parecida a la moscatel aunque más ligera y floral.



- NEBBIOLO

Es la joya más preciada del viñedo italiano, confinada en el Piamonte, y también la Lombardía y el Valle de Aosta, al noroeste del país. Sus uvas aisladas, de granos color azul intenso y ligeramente ovoides dan vinos con un extraordinario carácter, que en su juventud recuerdan las cerezas, la ciruela madura y las violetas, pero que al cabo de los años se transforma en aromas a quemados, alquitrán, trufa y ahumados. Son tintos de gran riqueza alcohólica, por encima de los 13 grados, con una concentración única de extracto, taninos y acidez, pero que exigen una vinificación muy cuidadosa. La fermentación puede durar unas dos semanas y, a menudo, se realiza un estrujado previo para conseguir vinos todavía más tánicos y con mayor color. Especialmente predispuestos al envejecimiento, necesitan una crianza prolongada, normalmente en barricas viejas de roble de Eslovenia (aunque se está experimentando también con madera nueva), con objeto de no aumentar unos taninos de por sí muy fuertes.

Otros nombres:

- Spanna
- Nebbiolo d' Anton
- Nebbiolo di Dronero
(Italia)

- PALOMINO

Es la variedad por excelencia de Jerez. Su rápida evolución la faculta para la elaboración de vinos generosos. Tiene poco cuerpo y un sabor fresco punzante con matices de almendras amargas. Orense, León y Valladolid son otras provincias donde se cultiva el palomino.



Otros nombres:

- Doradillo o Dorado (Segovia y Soria)
- Jerez (León, Orense, Santander, Valladolid y Zamora)
- Listán o Listán Blanco (Cádiz, Gran Canaria, Huelva y Tenerife)
- Palomino de Jerez o Palomino Fino (Cádiz)
- Tempranilla Blanca (Málaga)

- PARELLADA

Se cultiva en las zonas altas de Cataluña. Es la uva más fina y por tanto la más difícil de elaborar. Los vinos, de poco grado, son pálidos, con aromas delicados y poco cuerpo. Actúa como complementaria en la elaboración de los cavas.

Otros nombres: Montonet o Montonega (Barcelona y Zaragoza)

- PEDRO XIMÉNEZ

Crece principalmente en las provincias de Córdoba y Málaga. Es la uva con que se elaboran los vinos de Montilla-Moriles y su rápida evolución la hace muy apropiada para los vinos generosos secos y dulces, así como para los dulces de Málaga combinada con la moscatel.

Otros nombres:

- Pedro Jiménez
- Pero Ximen
- Ximénez (Cádiz, Córdoba, Granada, Huelva y Málaga)



- PINOT NOIR

Clásica de Borgoña y Champagne. El origen de su cultivo es tan antiguo que ya existía en la Galia cuando fue conquistada por los romanos. Su fruto es pequeño, de piel oscura violácea y muy colorante. Sin embargo, este color en el vino lo va perdiendo más deprisa que otras cepas, y se torna más anaranjado.

Otros nombres:

- Pynoz
- Pinot Fin
- Plant Fin
- Franc
- Pinot
- Noirien
- Franc Noirien
(Francia)

- PRIETO PICUDO

La Prieto Picudo encuentra su feudo en la región de Valdevimbre Los Oteros, en la provincia de León. Esta variedad tinta, cuyos vinos tienen un ligero parecido con los de Tempranillo, se considera autóctona de la zona y ocupa en la actualidad una extensión de 3.000 hectáreas de viñedo. Se distingue fácilmente por el racimo apretado y las bayas en forma de piñones.

- RIESLING

De ella proceden los vinos blancos más preciados de Alsacia, Mosela y Rin. La uva es pequeña y amarillenta, de producción limitada. Da vinos secos, afrutados y frescos.



Otros nombres:

- Petracine (Francia)
 - Gentil Aromatique (Alsacia)
 - Niederlander (Austria)
 - Petit Rhin (Suiza)
- SAUVIGNON BLANC

Produce uva blanca de calidad. Sus frutos son pequeños y de color dorado cuando maduran. Se cultiva principalmente en Burdeos (Graves) y en el Loira y se ha ido aclimatado en otros países como Argentina, Chile, Uruguay o California y sobre todo Nueva Zelanda. En España se cultiva principalmente en la D.O. Rueda.

Otros nombres:

- Blanc Fume, Puinechou (Francia)
 - Muskat Sylvaner (Alemania)
- SYRAH

Es por excelencia la cepa del Ródano y Australia. Las uvas ovoides y pequeñas son de un sabor muy agradable. Sus vinos tienen un aroma característico a violeta.

Otros nombres:

- Candive Noir, Entournerein, Hignin Noir, Plan de la Biaune, Shiraz, Sérine, Séräne, Sirac, Syra, Syrac, Sirah (Francia)
- Petit Syrah (Brasil)



- SANGIOVESE

Es la variedad clave del vino italiano más internacional: el chianti, pero que hoy aparece tan variable, y a veces desprestigiado, como la multitud de clones de Sangiovese que se asientan en el intrincado relieve que configura la geografía toscana. En general, esta variedad tinta, que prefiere los suelos calcáreos y bien drenados, da vinos que no se destacan por su fuerza colorante, de un tono rojo púrpura que evoluciona hacia el anaranjado; con aromas muy variables (rosas, té seco o sensación a petróleo), pero casi siempre impregnados por un matiz terroso. Se caracterizan también por su elevada acidez, poco extracto, graduación media y no ofrecer una resistencia demasiado buena a la oxidación.

Otro nombre: Montepulciano

- SEMILLON

Apreciada por su longevidad, se une a la madera tan bien como la Chardonnay, pero a diferencia de ésta es raro encontrarla sola, y normalmente une sus fuerzas a la Sauvignon Blanc en los vinos secos y licorosos de Burdeos. Aquí, la uva atacada por la podredumbre noble puede llegar a recolectarse hasta ocho o nueve veces, desde septiembre hasta diciembre, pues hay que esperar pacientemente a que cada grano adquiera el aspecto de pourri plein que le otorga la enfermedad. Un sauternes de un buen año puede convertirse en un placer sublime: dulce, de rica textura, aroma a flores y brillante color dorado.

Otros nombres:

- Semillon Muscat y Colombia (Francia)
- Greengrape (Sudáfrica)



- TEMPRANILLO

Es la uva noble española por excelencia. De gran finura y muy aromática, proporciona vinos de gran calidad y prolongado envejecimiento, debido a su escaso nivel oxidativo. Su sabor es muy afrutado y posee un color rubí característico, apreciable sobre todo en los vinos jóvenes. Su nombre varía en función de la zona en donde se desarrolla.

Otros nombres:

- Escobera y Chinchillana (Badajoz)
- Cencibel (Ciudad Real, Cuenca, Guadalajara y Madrid)
- Tinto Fino (Madrid)
- Tinta de Toro (Zamora)
- Tinto del País (Burgos, Soria y Valladolid)
- Tinto Madrid o Tinto de Madrid (Toledo, Salamanca, Santander, Soria y Valladolid)
- Ull de Llebre (Barcelona)
- Valdepeñas (Estados Unidos)
- Vid de Aranda (Burgos)

- TORRONTES

Considerada como cepa autóctona de Galicia, aunque en épocas pasadas estuvo bastante extendida por toda la Península, en la actualidad su cultivo está prácticamente limitado a la región de Ribeiro en la provincia de Orense. Tiene también una cierta presencia en Alicante y Yecla, y goza de gran consideración en Chile, en la zona de Pisco.

El aroma de la Torrontés es algo menos nítido y más fresco que el de la Treixadura y presenta un sabor más fino, neutro y con una buena acidez. Puede alcanzar entre los 10 y los 12 grados de alcohol, y unos índices de



acidez de 5,5 a 7. Tiene menor intensidad que otras variedades de la zona como las Albariño, Godello, Loureiro y Treixadura, y es una de las más precoces.

Otros nombres:

- Aris (Guadalajara) y Torrontés (La Rioja)
- Garrut (Tarragona y Zaragoza)
- Gayata (Murcia)
- Morastrell o Morrastrell (Albacete y Valencia)
- Verema Blanca y Murviedro (Valencia)

- TREIXADURA

Es una uva gallega semejante al albariño pero menos glicérica y refinada, la uva tradicional del Ribeiro. Su sabor recuerda a manzanas maduras y combina perfectamente con el albariño. De caracteres florales y afrutados, es una uva de primera que sin embargo tiene una producción muy pequeña.

Otro nombre: Verdelho Rubio (Lugo y Orense)

- VERDEJO

La uva blanca de Rueda, de la franja del Duero y de otras áreas de Castilla. De antiguo era la base de los denominados "vinos de solera", rancios con largas crianzas en toneles. En la actualidad, la verdejo se ha sumado a las nuevas tendencias hacia los vinos afrutados y se utiliza para elaborar vinos más jóvenes. Resultan muy afrutados y de un color amarillo verdoso.

Otros nombres: Verdeja, Verdejo/a Blanco/a (Oviedo, Segovia, Valladolid y Zamora)



- VIOGNIER

Es casi una pieza de museo, una pequeña rareza escondida en la zona septentrional del Ródano que ocupa una superficie prácticamente insignificante. La mayoría de las cepas son muy viejas y apenas llegan a obtenerse unos rendimientos de 20 hectolitros por hectárea. Es rebelde y difícil de cultivar, pero con ella se hacen algunos de los vinos blancos más caros y escasos de Francia.

- XAREL-LO

Muy armoniosa pero con demasiado cuerpo, rasgo poco apropiado para los vinos jóvenes. Se complementa muy bien con otras variedades, así como en la base de la elaboración de los cavas.

Otros nombres:

- Cartuja Blanca, Cartuxa o Cartoixa (Barcelona)
- Pansá Blanca (Barcelona y Tarragona)
- Pansal (Tarragona)
- Pensal Blanco (Palma de Mallorca)
- Viñate (Tarragona)
- Xarelo Blanco, Xarelo o Xarello (Barcelona)^{viii}

Después de dar a conocer esta lista de tipos de uvas utilizados en la producción de vinos de mesa queda claro como cada vino tiene diferentes características y cualidades, pero nos llega la duda ¿Cuál tipo de uva es recomendable para los solsticios masónicos? Claro que debe ser en primer lugar una uva tinta, ya que los vinos de mesa utilizados son tintos. Teniendo en cuenta la gastronomía mexicana en la cual utilizamos muchos condimentos y sabores fuertes es recomendable usar las siguientes variedades:



- Cabernet suavignon.
- Tempranillo.
- Shiraz o Shyra.
- Pinot Noir.
- Pedro Ximenes.
- Nebbiolo.
- Malbec
- Merlot (para platos no tan condimentados o suaves).

Se pueden también usar claro vinos blancos pero no para los brindis sino para cuando se mastiquen los alimentos sagrados, ya que en la tradición masónica reiterando solo se usa pólvora roja. Se pueden recomendar las siguientes uvas blancas para los alimentos:

- Chardonnay.
- Cabernet Blanc.
- Chenin Blanc.
- Sauvignon Blanc.
- Semillon.

Claro que también se pueden usar vinos que poseen 2 ó más uvas en su contenido a esto se le conoce como coupage, y llega a ser una buena combinación en la mayoría de los casos, algunos ejemplos de esto puede ser de la siguiente manera:

- Cabernet suavignon, merlot, malbec.
- Merlot y cabernet suavignon.
- Shyra y Merlot.
- Chardonnay, chenin blanc.
- Semillon y cabernet blanc.
- Entre otras combinaciones.



En la parte de bebidas no alcohólicas podemos encontrar una gran variedad en nuestro país, desde agua, aguas frescas, refrescos de soda, bebidas con saborizantes artificiales.

Pero cuales podemos mencionar como recomendables para un fiesta de solsticios, lo siguientes.

- Las aguas frescas pueden ser de ingredientes como frutas de temporada.
- El café, una bebida caliente o actualmente también usada en frío puede ser una buena recomendación para el final de la masticación.
- El té, tiene gran variedades como verde, negro, de manzanilla entre otros, igual manera que el café es recomendable para después de la masticación.
- El agua natural es siempre necesaria para todos, ya que con esta no solo nos refrescamos o hidratamos sino también nos limpiamos la boca cuando pasamos de un alimento a otro.
- El agua mineral igual que el agua natural es recomendable.
- Los refrescos de soda no son la mejor recomendación, pero para HH.: que puedan sufrir de presión baja puede ser muy ventajoso durante todo el evento solsticial por la gran cantidad de azúcar que poseen.
- También existen bebidas regionales de cada estado, o municipio respectivamente de cada Or.: que pueden ser un excelente acompañamiento para los alimentos.



Bueno para terminar este trabajo tan importante para la masonería quiero agregar que he llegado a estas conclusiones por mi desempeño en la vida profana como licenciado en gastronomía, me encantaría cualquier duda o comentario que me la hagan saber por medio de mí correo electrónico el cual es lg.marcelrandall@gmail.com, estoy a sus órdenes QQ.:HH.:, toda la información aquí antes mencionada es actual con sus correspondientes fuentes bibliográficas.

S.:F.:U.:



Bibliografía

ⁱ Sin Autor. <http://es.wikipedia.org/wiki/Solsticio>. Enciclopedia en línea Wikipedia. 2009

ⁱⁱ I.:P.:H.: Rosa Martha de la Parra de Randall

ⁱⁱⁱ Frazer “La Rama Dorada” libro digital 2009.

^{iv} Gr.: Or.: de México “Liturgia del Primer Grado” 3er. Edición, México, 1998.

^v Sin Autor. http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Mexico. “Enciclopedia en línea Wikipedia”. 2009

^{vi} Rito Nacional Mexicano A.C.” Liturgia del Primer Grado” Ciudad de México. año 1983.

^{vii} Flores Tapia, Placido “Los 7 brindis masónicos” Ed. Alianza masónica Mexicana. 1er edición. 1990.

^{viii} Sin autor.

<http://www.entendevinos.es/Elmundodelvino/Tiposdeuvadevinos/tabid/159/Default.aspx> “En tienda de Vinos España” 2009.