





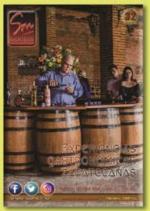


www.quelavacunanosuna.org



# Carta Editorial

### Estimados lectores:



QUE EL AÑO NUEVO ESTE PLENO DE BENOVACIÓN V PROSPERIDAD

En este número les traemos:

- Tu alimentación puede mejorar el medio ambiente. (4)
- Experiencias gastronómicas zacatecanas. (6)
- Tres platillos Guanajuatenses que no conocías. (8)
- Recetas dulces con vainilla de PAPANTLA. (10)
- Reconocen la calidad de vinos y destilados de Guanajuato. (12)

En revista SABORES Metropolitanos, deseamos que usted amigo lector. forme parte de nosotros y que encuentre en las páginas de la revista, el mejor lugar en donde estar con la familia o los amigos. Así también, disfrute de los descuentos, promociones y eventos, especialmente preparados para usted, por parte de nuestros anunciantes y patrocinadores.

Envienos sus sugerencias, felicitaciones y quejas, nos interesa saber su opinión.





SABORESMETROP





IFELIZ 2022! Los Editores.

IMPORTANTE

A todos nuestros fectores y amigos, consumir los servicios de nuestros anunciantes y patrocinadores, nos permite, llegar a ustedes mes a mes.



Revista Sabores Metropolitanos, es una publicación mensual editada y publicada por UNO el inicio de todo, con dirección en: Calz. Legaria No. 833 int 602, Col. Irrigación, Delegación Miguel Hidalgo CP. 11500 México D.F.; Editor responsable: José Quintero Carrillo. Número de Reserva de Título en Derechos de Autor: en tramite. Número de Certificado de Licitud y Contenido ante la Comisión Certificadora de Publicaciones y Revistas Impresas en trámite. Certificación de circulación en trámite. Prohibida su reproducción parcial o total. El contenido de los artículos son responsabilidad del autor.

### Publicidad

saboresmetrop@revistauno.com saboresmetropolitanos@gmail.com

Tel. 04455-1366-9455

### DIRECTORIO

 José Quintero Carrillo Director Editorial • José Antonio Martínez Pérez Administración . Equipo de Ventas revista Sabores Metropolitanos • Diseño Gráfico • C. Sarai Martínez Oviedo Coordinación de Logística y Distribución . Georginal Oviedo G. Corrección de Estilo . Colaboradores: Agencias de Relaciones Públicas.





y de la Cd de México. Asesoria personalizada en el diseño de su cocina

www.proyeccsa.net javier.ortiz62@yahoo.com.mx

Col Jardines de San Mateo Naucalpan de Juárez, Edo. de México

# Sabías que tu alimentación puede mejorar el medio ambiente?

La alimentación plant-based – basada principalmente en alimentos vegetales – se ha vuelto muy popular en los últimos años, incluso se determinó que el lanzamiento de productos plant-based en el país creció más del 53% del 2019 a 2020, según un estudio realizado por Ingredion México. Esto se debe a que cada vez más personas adoptan este estilo de vida como una filosofía para disminuir el impacto ambiental y la crueldad animal.

Si estás interesado en hacer tu alimentación más consciente y responsable, Bien Mercado Vegano te comparte algunos consejos que te pueden funcionar como una guía para iniciar.

### Acércate a los profesionales:

Para realizar cualquier tipo de cambio en tu alimentación es fundamental consultar a un nutricionista para evitar alguna descompensación y así asegurar que se cubran todas las necesidades nutricionales.

### Sigue tu ritmo y escucha a tu cuerpo:

Es importante que realices el proceso a tu ritmo, te recomendamos dejar un producto animal o alguno de sus derivados por semana para que el cambio no sea tan abrupto, así tu cuerpo se acostumbrará poco a poco y será más sencillo. Muchas personas quieren realizar el salto radical de un día a otro y es cuando pueden llegar a surgir problemas de salud, por ello, es esencial que escuches a tu cuerpo y realices la adaptación sin presiones.

### Ser plant-based no significa comer aburrido:

La mayoría tenemos la creencia que ser plant-based o vegano es sinónimo de comer siempre ensaladas insípidas, pero es todo lo contrario, incluso existen un sinfín de alimentos que sustituyen los de origen animal como carne para hamburguesa hecha de proteína de chícharo, albóndigas hechas de lentejas y pastor hecho de yaca. Lo increíble de todo esto es que su calidad es tan buena que no notarás que no es carne, te impresionará el sabor.



En Bien Mercado Vegano puedes encontrar todo lo necesario para llevar a cabo tu transición a plant-based, ya que cuentan con múltiples opciones de productos libres de crueldad animal con altos valores nutricionales que te ayudarán a llevar este estilo de vida óptimamente.

BIEN

mercado vegano





iLa calidad no cuesta más!

- Blanqueadores
- Desinfectantes
- Desengrasantes
- Gel Anti-Bacterial
- Quita-Sarro, etc...

Aceptamos Tarjeta de Crédito y Débito. dogonaucalpan@hotmail.com www.dogo.mx

5360-6796

Av. de los Cipreses Local 22. Col. Jardines de San Mateo CP. 53240, Naucalpan de Juárez Edo. Méx.

### inicia de la mejor manera el 2022. Experiencias gastronómicas zacatecanas. Por: Laura Lanuza.

### ¡Continua el maratón Guadalupe-Reyes!

Con un tour de experiencias gastronómicas por Zacatecas! El estado además de tener una Ciudad Patrimonio de la Humanidad, bellezas naturales, minas espectaculares y gran riqueza histórica también cuenta con actividades que incluyen los ingredientes, bebidas y comida más deliciosas de la entidad, que sin duda consentirán a tu paladar y harán que tu 2022 inicie de la mejor manera.

### Si eres amante del chocolate.

La capital zacatecana te espera con Una deliciosa experiencia de cacao, pues podrás visitar la fábrica de Chocolates "Nueva Galicia", la cual se especializa en elaboración de chocolate artesanal. Durante la visita aprenderás los procesos y conceptos básicos para la elaboración de chocolate artesanal.

Si te decides a vivir está experiencia, te recomendamos probar los chocolates elaborados con productos regionales como: queso añejo de Monte Escobedo, ate, licor de membrillo, mezcal de Jalca, guayaba, vinos de mensa del estado y el tradicional Asado de bodas de Jerez.

### Si el café es parte fundamental de tu vida. En el Pueblo Mágico de Jerez encontrarás una gran

En el Pueblo Mágico de Jerez encontrarás una gran alternativa para hacer una degustación de café de la mano de expertos en el tema. El lugar llamado "La Botica del Café" ofrece dos alternativas de vivencias sensoriales a sus visitantes: la experiencia paseo de tentaciones o experiencia cielo de sabores.

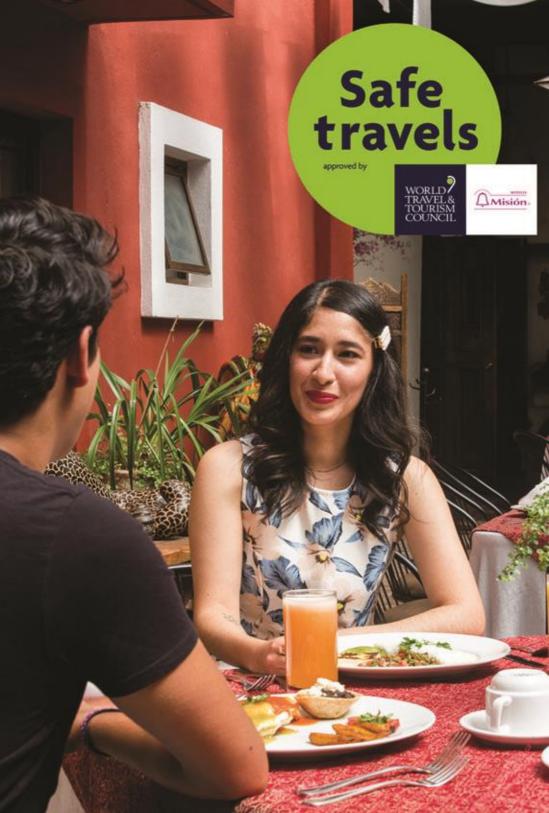
# "Para todo mal mezcal y para todo bien también" Si deseas probar lo mejor de este destilado, tienes que visitar el hermoso Pueblo Mágico de Teúl, ahí encontrarás las instalaciones de la Mezcalera Don Aurelio donde aprenderás sobre la elaboración de esta bebida tan popular, el lugar cuenta con una taberna rústica en donde podrás degustar sus diferentes productos. La mezcalera cuenta con su propio Museo del Mezcal que tiene especial relevancia en la entidad, donde se generan 50 marcas diferentes, por parte de 23 agroindustrias, con una producción anual de entre dos a tres millones de litros; además la fábrica tiene cabañas donde podrás disfrutar de una estancia única.











# RES PLATILLOS GUANAJUATENSES QUE NO CONOCÍAS. Por: Ana Galván.

El estado de Guanajuato cuenta con una tradición gastronómica de más de 50 años que es preservada por las manos de las cocineras tradicionales a lo largo y ancho de la entidad.

Hay platillos que son poco conocidos en Guanajuato, sin embargo, se han ganado el reconocimiento en diversos concursos gastronómicos, como el recién celebrado en San José Iturbide durante el Festival Gastronómico Mestizo.

### Caldo de zorra

Se trata de un platillo de origen prehispánico que consiste en un caldillo preparado con xoconostles, un fruto que proviene del nopal. Se le da el nombre de Caldo de Zorra porque cuando los frutos se caían del nopal eran comidos por diversos animales del campo, como las zorras.

Este exquisito guiso está hecho con una serie de vegetales como el chile ancho, cebolla, jitomate, cilantro y proteínas como jugo de carne de res, queso fresco, huevo y manteca de cerdo. Se trata de un completo manjar que además de ser delicioso tiene un precio accesible.



### Carnitas de res:

El municipio de Doctor Mora, es famoso por sus carnitas de res, que son preparadas de una forma sumamente especial y diferente, lo que les brinda un particular sabor que no te querrás perder.

Este platillo no es una barbacoa, se trata de carne de res frita en manteca, como las tradicionales carnitas de cerdo. El sabor de las carnitas de res es diferente sin dejar de lado lo exquisito.

Para completar la experiencia gastronómica en Doctor

Mora, debes acompañar tus carnitas de res con un exquisito pulque de la región.



### Chiles borrachos:

También son conocidos como chiles en pulque, y como su nombre lo indica están hechos a base de este fermentado de savia. Los chiles borrachos son un acompañamiento para diversos platillos, se preparan como los tradicionales chiles en vinagre, sólo que estos son hervidos con pulque.

Para prepararlos únicamente debes mezclar rodajas de chile, orégano, laurel y la sal de grano, posteriormente agregas pulque natural y dejas macerar por aproximadamente dos días, para finalmente rectificar de sal y disfrutar.











### MUSEO DE ARTE POPULAR

# MEMORIA TACTIL

DE ELENA SOMONTE

Del 27 de noviembre de 2021 al 23 de enero de 2022

SALA PIEZA DEL MES

### "Sople al corazón" Escultura en barro papel

de alta temperatura pintada

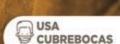
map.cdmx.gob.mx f/MuseoArtePopular





map.cdmx.gob.mx

Revillagigedo 11, esq. Independencia Centro Histórico, Ciudad de México Estaciones de Metro y Metrobús Juárez e Hidalgo Martes a domingo de 10 a 18 horas



#ProtégeteYProtegeALosDemás

#CapitaliberoamericanaDeLasCulturas

#SinBajarLaGuardia

🕀 capitalculturalennuestracasa.cdmx.gob.mx 📑 /Cultura.Ciudad.de,Mexico 🔰 💆 🖸 🙉 @CulturaCiudadMx



# RES RECETAS DULCES CON VAINILLA DE PAPANTLA Por: Margarita Aguillar.

La vainilla es una de las especias más apreciadas en el mundo de la gastronomía, principalmente en la repostería, y, aunque normalmente la utilizamos como extracto, lo cierto es que de manera natural se obtiene de una variedad de orquídea originaria de México.

De esta flor se obtienen unas vainas alargadas que contienen abundantes semillas minúsculas en su interior de un potente aroma y dulzor. Papantla es la zona en México en donde se da el cultivo de esta orquídea desde hace cientos de años, y se le considera como el lugar que dio al mundo este apreciado fruto.

Te compartimos algunos postres que se pueden realizar con la vaina de vainilla papantleca, para que los momentos dulces, se compartan con uno de los ingredientes más apreciados y de mayor historia en nuestro país.

### Helado de vainilla natural:

El helado es un rico postre que a todos nos encanta como principal, o como guarnición de un postre al plato. Con esta receta, elaborada con vainilla natural, podrás realizar un cremoso y delicioso postre.

Ingredientes: 100 gramos de azúcar; 2 Vainas de vainilla; 180 mililitros de leche; 450 gramos de crema; 4 yemas de huevo y una pizca de sal.

Preparación: Con un cuchillo, abre la vaina de vainilla longitudinalmente para sacar las semillas y retirarlas raspando su interior con la punta. Sobre un cazo, vierte la leche, crema para batir y la vainilla y calienta a fuego lento hasta que hierva. Mezcla el azúcar con las yemas hasta conseguir una mezcla homogénea. Fuera del fuego, agrega la leche infusionada con las yemas lentamente y agrega la sal. Regresa toda la mezcla al fuego lento sin dejar de mover hasta que obtenga cuerpo.

Cuela la mezcla y ponla a enfriar en hielo. Dejar unas horas en el congelador hasta que tenga la consistencia deseada.

### Flan de vainilla:

El flan es un postre muy sencillo de elaborar, sin embargo, la vainilla natural hace de esta receta cotidiano algo sobresaliente.

Ingredientes: 1 litro de leche; 8 huevos enteros; 250 de azúcar; 1 vaina de vainilla; 1 cdita de limón. Para el caramelo: 2 cds de agua; 2 cds de azúcar.

Preparación: Con un cuchillo, abre la vaina de vainilla longitudinalmente para sacar las semillas y retiralas raspando su interior con la punta. Posteriormente, mezcla las semillas con la leche en un recipiente y llévalo a fuego unos minutos y reserva para que infusione. Por otro lado, bate los huevos e incorpora el azúcar hasta que se blanqueen. Cuando la leche esté templada, cuela la mezcla para retirar la vainilla. Después, añade la mezcla de huevo y azúcar sin dejar de batir. En una sartén vierte el azúcar, agua y un par de gotas de limón. Cuando esté dorado, ponlo en la base de la flanera y deja enfriar. Vierte la mezcla en la flanera y cuece a baño maría, dentro del horno a 170 °

por alrededor de 1 hora. Una vez cocido, retira el flan y deja enfriar. Ponlo en el refrigerador hasta el momento de servir y desmoldar.

### Merenque:

Este clásico de la repostería es delicioso, y en la siguiente receta te enseñamos a realizarlo con un toque de vainilla papantleca.

Ingredientes: 90 g de clara de huevo; 115 gramos de azúcar; 1/4 cdta de cremor tártaro (opcional); 1 vaina de vainilla. Preparación: Precalienta el horno a 110º. Bate las claras en un tazón junto con el cremor tártaro hasta que este se disuelva. Añade la mitad del azúcar hasta que se formen picos firmes. Luego añade el resto del azúcar y bate hasta que la mezcla forme picos muy firmes. Posteriormente, integra a la mezcla el interior de la vaina de vainilla y bate un poco más hasta incorporar mezclar bien la vainilla. Vierte la mezcla a una manga pastelera con boquilla de estrella y, sobre una charola forrada de papel encerado coloca el merengue en pequeños círculos, dejando espacio entre ellos. Espolvorea con azúcar glas y hornear durante 1 hora y 15 min. Cuando estén crujientes, deja enfriar y estarán listos para servir.













CHECK LIST:

Protocolos generales de higiene y seguridad en los restaurantes





Desinfección de alimentos

Uso de cubrebocas por parte del personal

Lavado de manos y uso de gel antibacterial

Sana distancia

Toma de temperatura antes de ingresar

**Tapetes sanitizantes** 

Reducción de mesas para lograr más espacios

Grupos máximos de 6 personas

Mamparas entre visitantes y personal del lugar

Aforo del 40% de capacidad en espacios abiertos y 30% en espacios cerrados ( dependiendo las restricciones en cada estado)





















Aguascalientes, Guanajuato, Querétaro, San Luis Potosi, Jalisco y Zacatecas integran el Pacto Centro Occidente por el Turismo, es la primera iniciativa para promover el turismo regional, así como su gastronomía, gracias a su conectividad y cercanía via terrestre entre los seis estados. También se puede visitar la página: https://vajacentromexico.com/ donde encontrarás todos los detalles de la campaña aViajaEnCorto













### Reconocen la calidad de vinos y destilados de Guanajuato Por Diana Caballero.

"Los vinos de Guanajuato son de calidad, tienen aromas son limpios y están bien etiquetados", reconoció Sergio González, jurado Sommelier Certificado y director Comercial de The Key Company Beard.

Los vinos y los destilados del estado de Guanajuato continúan posicionándose a nivel mundial. El jurado internacional del México Selection by Concours Mondial de Bruxelles 2021 otorgó 17 distinciones honorificas a los vinos y 9 medallas a los destilados.

El Campeonato de Vinos y Espirituosos celebró este año su 5ta. edición en la Escuela Modelo -construcción porfiriana de estilo neoclásico- del Pueblo Mágico de Mineral de Pozos, espacio que permitió al jurado "sentirnos tan cómodos, como si estuviéramos sentados en casa, junto a una chimenea, catando una botella juntos", expresó Sergio González, jurado Sommelier Certificado y director Comercial de The Key Company Beard.



Los «2021 Winning States», es decir, los estados que han obtenido el mayor número de galardones del México Selection by Concours Mondial de Bruxelles, tanto en vinos como en destilados, son Baja California (67 medallas), Querétaro (28 medallas), Guanajuato (26) y Coahuila (23).

2021 fue extraordinario para Guanajuato, que rompe récord de participación con un total de 17 premios para sus vinos, entre los que se cuentan 5 Grandes Medallas de Oro para: Viñedo Los Arcángeles Canto de Sirenas Sauvignon Blanc 2020, Casa Anza Reserva 2018, La Santísima Trinidad Blanco 2020, Tres Raíces Gran Reserva 2016, y Vino Dulce Natural Lloro de Tierra Rosado.

Y dos Grandes Medallas de Oro para El Ron Prohibido Solera 12 Gran Reserva 15 Year y Mezcal Artesanal Hacienda Vergel de Guadalupe Parryi.

"En Guanajuato se produce vino de calidad, y podemos presumir que nuestro estado tiene denominación de origen de mezcal y de tequila, algo que pocos destinos mantienen; además, contamos con una diversidad gastronómica inigualable. Felicidades a nuestro sector turístico por mantenerse a la vanguardia y en los ojos y paladares del

mundo", aplaudió, Juan José Álvarez Brunel, secretario de Turismo.



Los catadores del México Selection by Concours Mondial de Bruxelles otorgaron también 5 medallas de oro a: Viñedo San Miguel Cabernet Sauvignon – Malbec 2020, Lavista Malbec 2019, Lavista Espumoso Rosado Syrah 2017, Gran Pago de Vega 2017. Y una de Oro para el Mezcal Fuerza de Dios Espadín.

Las 7 medallas de plata que obtuvo el vino guanajuatense fue para Viñedo San Miguel Blend 2019, Dos Búhos Cabernet Sauvignon 2017, Pago de Vega 2018, Tierra de Ángeles 2020, Hacienda San Miguel Syrah Reserva 2019, Tres Raíces Blend 2019 y Canto de Sirenas Cabernet Franc 2019.

Y los destilados guanajuatenses que ganaron 6 medallas de plata fueron: Cuanax Hornos Jesuitas, Mezcal Cuanax 2021, Orujo Piel de Tierra Solera Gran Reserva, Pozo Hondo Mezcal Artesanal Joven Blanco, Tequila Corralejo 99.000 Horas Añejo y Guanamé Caramel Cream.



Guanajuato

(Nor Cirandos Missarias 65

La Viticultura de Guanajuato "es bastante reciente, son nuevos, pero su calidad es espectacular, hay limpieza en los vinos, los aromas son limpios, están bien etiquetados. Además, la comida es espectacular, son excelentes anfitriones y el hospedaje que confortable. Que orgullo para los locales y que sorpresa

para los visitantes"



emblemáticos

del Centro - Occidente

## Aguascalientes!

### CONEJO CHICHIMECA

Es considerado un manjar exótico y único en su tipo. El conejo se precoce con ajo, cebolla, sal, pimienta y comino. Posteriormente se deja sazonar en una deliciosa salsa para finalmente servirlo acompañado de pico de gallo, frijoles y nopales.





### CALDO DE OSO

Esta botana consiste en un vaso de fruta con chile. vinagre, cebolla y queso. Éste tiene su origen hace 50 años, cuando el Señor Bonilla inventaba esta mezcla para un cliente en particular a quien apodaban "El Oso". Actualmente es uno de los imperdibles si se visita León.



### JALISCO

### TORTA AHOGADA

La creación de este icónico platillo de la gastronomía del estado, se le atribuye a un hombre apodado "El Güero". Un día, al estar sirviendo una orden se le cayó accidentalmente un birote en la olla en la que tenía salsa. El comensal lejos de enojarse pidió al "Güero" le sirviera el pan tal cual, al degustarla le encantó. La torta ahogada se compone de un birote salado relleno de trozos de carnitas de cerdo, ésta se baña en una salsa picante de jitomate condimentada con especias.





### MOLE DE GUAJOLOTE

El Mole con Guajolote se distingue porque el sabor de la came y el caldo del guajolote brindan al mole un toque muy peculiar. En Amealco este guiso es toda una tradición, incluso, se le dedica un día a la semana para prepararlo y disfrutarlo en los restaurantes y fondas del lugar, se le conoce como "los martes de mole de guajolote".



### ZACAHUIL

El Zacahuil se elabora con maiz martajado. Para el relleno se prepara una salsa de chile chino, cascabel y especias; se le puede afiadir carne de pollo, puerco o guajolote; finalmente el tamal se cuece bajo la tierra con leña y piedras calientes. El platillo reúne lo mejor de la comida huasteca actual y tradicional, por lo que degustario es toda una experiencia cultural y gastronómica.





### **EL ASADO DE BODA**

Es un guiso de carne de cerdo en un adobo especiado con toques duices. Se relata que el Asado de Boda tiene su origen en la época revolucionaria, cuando fue elaborado para la llegada de Pancho Villa a Zacatecas, pues solicitó se le preparara carne de cerdo en chile, pero los zacatecanos se encargaron de agregar otros ingredientes al adobo como nueces, almendras, canela y especies, elresultado fue un platillo extraordinario que hasta hoy día está en el gusto de locales y turistas.



