

BIENVENIDA LA TEMPORADA DE

Chiles en nogada



Historias, datos curiosos y receta.



LA ESPERA HA TERMINADO

Hemos entrado al mes patrio y junto con este comienza la temporada de deliciosos platillos mexicanos por tradición como son los Chiles en nogada. Aún en tiempos de distanciamiento físico podemos aprovechar para preparar en familia nuestras recetas favoritas y festejar desde la seguridad de nuestros hogares, motivo por el cual la Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición ponen a su disposición un poco de historia, datos curiosos y una de las tantas recetas para prepararlos.





CHILES EN NOGADA

¿Qué son?

PLATILLO MEXICANO POR EXCELENCIA

Consiste en terminos generales de un chile poblano relleno de carne de res y puerco mezclado con fruta bañado en una cremosa salsa de nuez de castilla o "nogada" decorado con granos de granada roja. Sin embargo hoy en día se pueden encontrar muchas variaciones de la receta según la región y el gusto de cada familia.

HISTORIAS

SOBRE SU ORIGEN



LA MÁS POPULAR

La versión más popular señala que las monjas agustinas del convento de Santa Mónica en Puebla, fueron las creadoras de este platillo para el General Agustín de Iturbide con motivo de su santoral un 28 de agosto, decidiendo decorar el plato con los tres colores de la bandera del Ejército Trigarante con los ingredientes propios de la temporada (nueces de castilla y granada) y un toque de perejil.

LA ROMÁNTICA

Descrita por el escritor Artemio de Valle-Arizpe, relata que en el ejército trigarante existían tres soldados cuyas novias vivían en Puebla. Emocionadas por tenerlos de vuelta decidieron crear un platillo especial con los colores del ejército, por lo mismo, cada una buscó un ingrediente de cada color sin recurrir a ningún recetario. Le rezaron a la Virgen del Rosario y a San Pascual Bailón para que las iluminara, se dispusieron a cocinar consiguiendo el platillo que hoy en día conocemos.

LA CONTROVERSIAL

Como la del reconocido Arqueólogo Dr. Eduardo Merlo Juárez, que refiere que los Chiles en Nogada son un platillo barroco creado décadas antes del nacimiento de Agustín de Iturbide, siendo que existen registros de la receta desde el siglo XVIII y que era servido como postre por su relleno dulce como probablemente fue servido al caudillo independentista quien si bien lo disfrutó no fue creado para él.

DATOS CURIOSOS

MOLLETE POBLANO

En sus inicios, este plato tenía un acompañante específico: el mollete poblano. Un postre que todavía es de gran popularidad en la región y consiste en un pan relleno con crema pastelera, que además está cubierto de una delgada capa de dulce de pepita de calabaza.



DEBATE

Una de las polémicas que más genera este platillo es si van capeados o no, sin embargo en el estado Puebla -al que se le atribuye su origen- mencionan que *si no va capeado no es Chile en Nogada*.



ORIGEN

La receta original nadie la tiene; ya que esta ha pasando de generación en generación y en cada familia o región se le da un toque especial; no obstante, la combinación de sabores de los frutos de la temporada es la clave.



FAMA MUNDIAL

Los Chiles en Nogada están considerados mundialmente como uno de los platos más finos de la cocina mexicana por su estética apariencia y su gran sabor.





¿Qué llevan los Chiles en nogada?

INGREDIENTES ESENCIALES



CHILES POBLANOS

Es una variedad de chile muy oscuro, entre más oscuros, menos picosos serán. Tradicionalmente se elegían aquellos más grandes y lisos.

MANZANA PANOCHERA

Ésta proviene de Zacatlán, es de apariencia maltratada y de consistencia dura, pero al cocerla aporta un sabor y consistencia muy especial.

DURAZNO CRIOLLO

Variedad de durazno de menor tamaño que el tradicional, lo distingue su cáscara amarilla y es oriundo de Huejotzingo, Puebla.

NUEZ DE CASTILLA

Nace del árbol de nogal en Calpan, Puebla. Es un ingrediente indispensable en la preparación de la salsa o "Nogada".

PERA LECHERA

Se cultiva principalmente en Chiautzingo, Puebla. Su color es amarillo, tiene la piel dura y su pulpa es blanca.

GRANADA

Su semillas llenas de color y sabor son de temporada, se cosechan de mediados de julio, hasta septiembre.



**Otro ingrediente tradicional era el acitrón o biznaga que lamentablemente está en peligro de extinción debido a su explotación poco sustentable. Por eso no debemos utilizarlo y es mejor sustituirlo con otras frutas.*

Receta (una de tantas)

PARA 6 PORCIONES

INGREDIENTES

- 6 chiles poblanos

PARA EL RELLENO

- 500 gramos de pierna de puerco o carne de res molida*
- 1/2 cebolla, partida en dos
- 1 diente de ajo, pelado
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharaditas de aceite
- 1/4 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picados
- 1/4 taza de perejil picado
- 2 jitomates, sin semillas y picados
- 1/4 taza de almendras peladas y picadas
- 1/4 taza de piñones
- 1 manzana, pelada y picada en cubos pequeños
- 1 pera pelada y picada en cubos pequeños
- 1 durazno picado en cubos pequeños
- 2 cucharadas de pasitas
- Sal, al gusto

PARA LA NOGADA*

- 1 Taza de leche
- 1/2 taza de nuez de castilla fresca, pelada y picada
- 1/2 taza de queso cotija en trozos
- 1 rajita de canela
- 1 cucharadita de azúcar

PARA DECORAR

- 1 granada roja desgranada
- 1/4 taza de perejil picado

*TIPS:

1. Puedes combinar la mitad de carne de puerco y la otra mitad de carne de res, cabe mencionar que esta debería ir picada finamente, sin embargo para fines prácticos se puede utilizar en versión molida.
2. A la nogada se le puede agregar 1/2 taza de jeréz, esto es al gusto de cada quien.
3. No olvides hacer partícipes a los niños y niñas comentando sobre los colores y la historia de este platillo.



Modo de preparación

1

CHILES

Asa los chiles en un comal, volteándolos hasta que la piel se queme o ampolle. Ponlos a sudar en una bolsa de plástico durante aproximadamente 5 minutos, cuidando que estén suaves, pero lo suficientemente firmes. Pela con cuidado y haz un corte a lo largo de los chiles con un cuchillo filoso, cuidando de no llegar a los extremos. Retira las semillas y las venas.

2

RELLENO

Cuece la carne a fuego medio en una olla con agua, junto con la cebolla partida en dos, 1 diente de ajo entero, la hoja de laurel y sal al gusto. Escurre bien. Calienta el aceite en un sartén grande a fuego medio y sofríe la cebolla picada y 1 diente de ajo picado hasta que se vean transparentes.

3

RELLENO

Añade los jitomates y 1/4 de taza de perejil, y sofríe hasta que el jitomate se suavice. Incorpora la carne cocida y cocina a fuego lento durante 5 minutos, sin tapar. Agrega las almendras, piñones, manzana, pera, durazno y pasitas. Deja en el fuego hasta que la carne esté casi seca, aproximadamente 10 minutos.

4

NOGADA

Licúa la leche con las nueces, queso, azúcar y canela. Refrigera por lo menos durante 30 minutos antes de servir para que espese bien. Mientras, rellena los chiles con el picadillo. Baña con la nogada los chiles rellenos y adorna con los granos de granada y el perejil picado.



Chile en nogada, sabor con historia, Secretaria de Agricultura y Desarrollo Rural. Disponible en línea en: <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/chile-en-nogada-sabor-con-historia>

Chiles en nogada, festejo del bicentenario de la independencia, México Desconocido. Disponible en línea en: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/bicentenario-de-la-independencia-chiles-en-nogada.html>

Historia de los chiles en nogada. Centro de Estudios superiores. Disponible en línea en: <https://corbuse.edu.mx/blog/index.php/chiles-en-nogada-historia/>

Chiles en nogada. Los Ángeles Times. Disponible en línea en: <https://www.latimes.com/espanol/https://www.hoylosangeles.com/vidayestilo/cocina/articulo/2019-08-23/efe-4048892-15707078-20190823>

Chile en nogada. Diccionario Larousse de Cocina. Disponible en línea en: <https://laroussecocina.mx/palabra/chile-en-nogada/>

Cómo se crearon los chiles en nogada. National Geographic En Español. Disponible en línea en: <https://www.ngenespanol.com/traveler//como-se-crearon-los-chiles-en-nogada/>

Cuatro historias sobre el origen de los chiles en nogada. Concierto Enológico. Disponible en línea en: <https://conciertoenologico.com/4-historias-sobre-el-origen-de-los-chiles-en-nogada/>

Ya es temporada de chiles en nogada, deliciosos, Gourmet de México. Disponible en línea en: <https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/ya-es-temporada-de-chiles-en-nogada-deliciosos/>

5 cosas que no sabías de los chiles en Nogada, Gourmet de México. Disponible en línea en: <https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/5-cosas-que-no-sabias-de-los-chiles-en-nogada/>

Francisco Rodríguez Cruz, colaborador de la Revista Claridades Agropecuarias de Apoyos y Servicios a la Comercialización Agropecuaria (ASERCA/SAGARPA.) Disponible en línea en: <https://info.aserca.gob.mx/claridades/revistas/217/ca217-37.pdf>