



GOBIERNO DE
MÉXICO

TURISMO
SECRETARÍA DE TURISMO



COCINA

TRADICIONAL MEXICANA
Para el Turismo de Romance



TURISMO
SECRETARÍA DE TURISMO
DEL ESTADO DE OAXACA



CELIA FLORIÁN RESTAURANTE “LAS QUINCE LETRAS”

El restaurante "Las Quince Letras" en Oaxaca es un verdadero tesoro de autenticidad y tradición, con una trayectoria de 31 años. Aquí, la experiencia culinaria te transporta a una casa oaxaqueña, donde puedes degustar los sabores más puros de la cocina regional. Este establecimiento se enorgullece de trabajar en estrecha colaboración con productores locales, utilizando ingredientes de temporada, y muestra una profunda preocupación por la sustentabilidad del campo oaxaqueño.

Cada plato es una manifestación de la riqueza gastronómica de Oaxaca y un tributo a su herencia culinaria arraigada en la tierra y la comunidad local. Fue fundado por la chef Celia Florian, una visionaria en la escena culinaria, y también conocida como cofundadora de los encuentros de cocineras tradicionales.

Su compromiso va más allá de la cocina, ya que empodera a estas cocineras en su saber hacer y en las tradiciones gastronómicas que se han ejecutado de generación en generación.



En Oaxaca, las costumbres y tradiciones se manifiestan a través de platos comunitarios, como los moles, que se cocinan en colaboración entre familiares, vecinos y toda la comunidad. Éstos son preparados para celebrar distintas ocasiones, desde la vida hasta la muerte, así como festividades patronales. El ahumado en la elaboración de los moles sirve para limpiar el área festiva y evitar contratiempos. El sabor ahumado que se logra, refleja además la exquisita tradición de la cocina de México, especialmente la de Oaxaca. Como ejemplo está el “Chichilo”, relacionado simbólicamente con el fallecimiento de un ser querido, su preparación involucra fuego y humo utilizados para purificar el alma del difunto.

La Guelaguetza, cuya traducción es “dar y recibir”, representa la esencia de las comunidades al resaltar la importancia de compartir y colaborar en la celebración de sus tradiciones.



COCINERA TRADICIONAL Y CATERING

REGIÓN

Valles Centrales

TIPO DE COCINA

Oaxaca de Juárez

TIPO DE SERVICIO

Banquete tipo cóctel

Estación de alimentos

Servicio de buffet

Menús de tiempos o emplatados

Repostería

Bebidas

SERVICIOS ADICIONALES

Meseros

Equipamiento de mesa

CAPACIDAD MÍNIMA

50 personas

CAPACIDAD MÁXIMA

150 personas

RESTRICCIONES ALIMENTICIAS

El servicio puede ser ajustado para
restricciones alimenticias y/o alergias



MOLE NEGRO

Una combinación de chiles y especias que generan un sabor sutil ahumado, siendo éste el rey de los moles de México. Es el platillo principal que se sirve en bodas y los eventos más importantes dentro de las comunidades de Oaxaca. En los Valles Centrales, el mole es ahumado; nuestra cultura zapoteca tiene la tendencia a ahumar los platillos. Se hace un ritual de quemado de semillas lo que le da la elegancia del negro y el sabor ahumado de este característico mole.

MOLE NEGRO



TIPO DE COCINA

Tradicional

REGIÓN

Valles Centrales

TIEMPO DE PREPARACIÓN

6 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

4 personas

NOTAS

Contiene carne, gluten, nueces
y cacahuates





CHILES DE AGUA A LA VINAGRETA

Es uno de los chiles endémicos más importantes del estado de Oaxaca, ya que únicamente se cultivan en este lugar. Este platillo fue creado por la chef del restaurante; dada su belleza de color y su elegancia sublime, la chef decidió servirlo sin capear, dándole un sabor de acidez que cautiva cualquier paladar. Se sirve en bodas por su elegancia, sabor, color y el cuidado en la preparación al seleccionar solo materia prima local, endémica, nativa y fresca en los platillos.

CHILES DE AGUA A LA VINAGRETA



TIPO DE COCINA

De autor

REGIÓN

Valles Centrales

TIEMPO DE PREPARACIÓN

2 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne





CHILES MIXTECOS

Chile pasilla mixe relleno de picadillo con frutas tales como plátano, manzana, piña, aceitunas, alcaparras y almendras; adicionalmente, se le agrega pollo, res y cerdo. Se sirve sobre un caldillo afrutado.

El chile pasilla mixe es endémico de la Sierra Norte de Oaxaca; las frutas que se incorporan al platillo son ingredientes que trajeron los dominicos durante su paso por la ruta dominica en Oaxaca. La combinación de sabores, entre lo dulce y el picor del chile, hacen del chile mixteco una delicia que enamora.

La receta del relleno viene de la Mixteca Oaxaqueña en donde acostumbran hacerlo durante celebraciones y/o eventos especiales, ya que es un platillo elegante, lleno de sabores y colores; además de ser una muestra excepcional de la amplia gastronomía de la región mixteca.

CHILES MIXTECOS



TIPO DE COCINA

Oaxaqueña

REGIÓN

Mixteca

TIEMPO DE PREPARACIÓN

3 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

3 personas

NOTAS

Contiene carne, gluten, nueces
y cacahuates





MOLE AMARILLO

Es un mole de origen indígena espesado con maíz nativo y chile costeño amarillo; es uno de los moles más antiguos de diario que se consumen en todo el estado de Oaxaca.

Se sirve con conejo, pollo, pato, res, cerdo, pescado, hongos y/o berenjena. Lleva un acompañamiento de chochollotes (bolitas de masa).

Este mole es único en el país, ya que se puede servir con cualquier proteína; además su colorido y sabor hacen de este platillo una experiencia única para todos los que lo prueban por primera vez al descubrir un sabor profundo.

Es un platillo muy local con sabor a Oaxaca que se llevarán los invitados que asistan a un evento especial como una boda, pedida de mano, etc.

MOLE AMARILLO



TIPO DE COCINA

Tradicional

REGIÓN

Todo el estado de Oaxaca

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

3 personas

NOTAS

Contiene carne





CHICHILO NEGRO

Es un platillo ancestral de duelo que se consume en los valles centrales y en la sierra norte ante la pérdida de un ser querido. Suena lógico la inteligencia de nuestros antepasados, ya que su sabor de acidez evoca la tristeza, mientras que el ahumado te trae la amargura de la pérdida. Realmente, es un platillo que nos hace sentir el momento tan difícil de una partida.

Hoy en día, por la elegancia de sabor y de imagen, este platillo también se acostumbra servir en celebraciones importantes como bodas, pedidas de mano, despedidas, entre otros.

El chichilo negro se prepara a base de maíz, chile chilhuacle negro y hoja de aguacate. Es un mole ahumado que se acompaña con diversas proteínas.

CHICHILO NEGRO



TIPO DE COCINA

Tradicional

REGIÓN

Valles Centrales y Sierra Norte

TIEMPO DE PREPARACIÓN

3 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne



GARNACHAS ISTMEÑAS Y MOLOTES DE PLÁTANO

En Oaxaca existe una variedad de antojitos callejeros, los cuales se sirven en eventos como rompe hielos o entradas; su presentación es muy vistosa, además los diferentes sabores de cada una de las garnachas que se incluyen, hacen de este platillo un manjar exquisito. El platillo integra sabores muy característicos de la región del Istmo de Oaxaca.

La garnacha es una tortilla frita con carne de res, col encutida y queso añejo, con un sabor característico de vinagre casero. Los molotes son una especie de croqueta de plátano rellena de estofado istmeño cubierta de crema y queso del istmo. Se sirven sobre un mole coloradito, uno de los moles más importantes de Oaxaca.

GARNACHAS ISTMEÑAS Y MOLOTES DE PLÁTANO



TIPO DE COCINA

Tradicional

REGIÓN

Istmo de Tehuantepec

TIEMPO DE PREPARACIÓN

2 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne y lácteos



PRÁCTICAS

INCLUSIÓN

Somos incluyentes en todos los sentidos, edad, sexo, creencias, etc. Tratamos de que el equipo sume al fomentar la capacitación para la integración, así como tomar en cuenta sus diversos puntos de vista para la mejora continua; de esta forma, todos nos sentimos parte fundamental de la empresa, al considerar que nuestras opiniones cuentan para la toma de decisiones.

El proceso para adquisición de insumos se realiza pensando en la economía circular; por lo que, se procura siempre el consumo local y de preferencia a nuestros productores.



SOSTENIBILIDAD

Apoyamos la protección a la biodiversidad consumiendo productos nativos con dos objetivos: el primero, ayudando al productor y, el segundo, evitando que se pierda la raza o producto por falta de consumo.

Justamente nuestra especialidad desde sus inicios ha sido la cocina tradicional, precisamente para preservar esta importante cultura con la que cuenta Oaxaca y de la cual estamos orgullosos. Respetamos las recetas de las comunidades tratando de conservar la autenticidad de cada una de ellas, a través de su producto, su técnica y sus sabores.



CONTACTO

TELÉFONO

CEL 951 128 1365

TEL 951 514 3769

CORREO ELECTRÓNICO

lasquinceletrasoax@gmail.com

REDES SOCIALES

Instagram: lasquinceletrasoax

FB: Restaurante Las Quince Letras

DOMICILIO

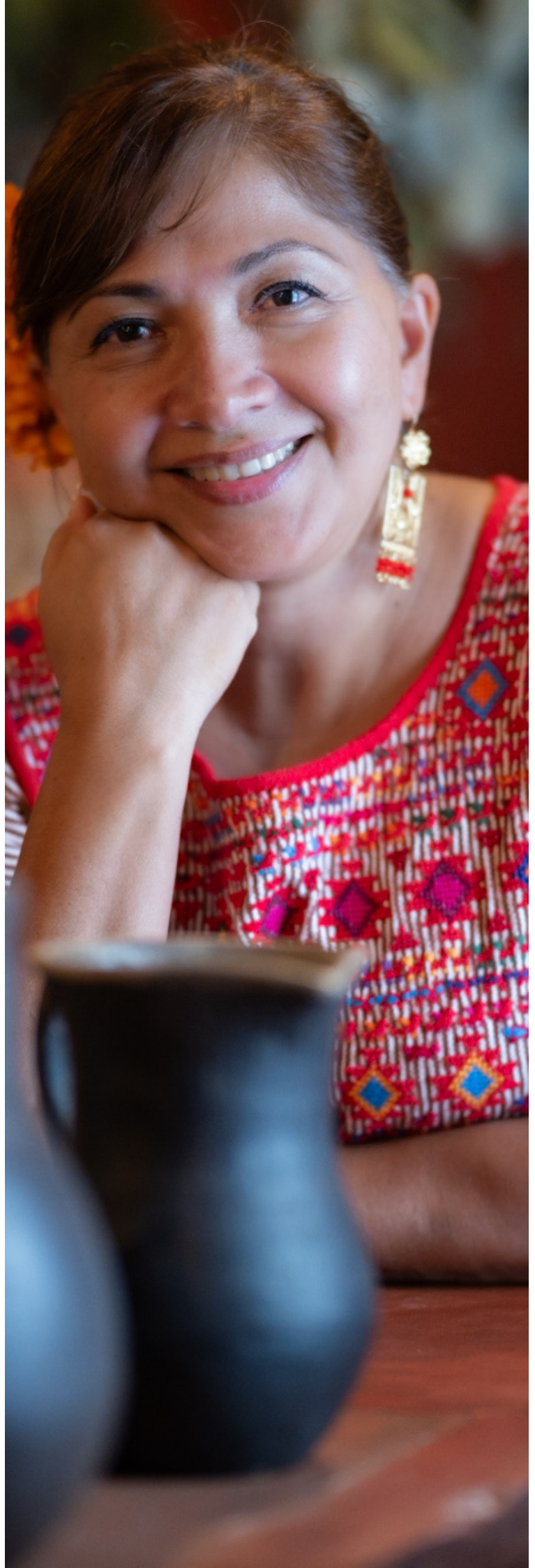
Calle Mariano Abasolo No. 300, Colonia
Centro, 68000, Oaxaca de Juárez, Oaxaca.

OLGA CABRERA OROPEZA “TIERRA DEL SOL COCINA MIXTECA”

La tradición es la base de la comida que sirve nuestra chef Olga Cabrera, una mujer que llegó a la Ciudad de Oaxaca a finales del siglo pasado, trayendo en sus manos y en su alma una herencia familiar que deseaba compartir con sus comensales: la riqueza gastronómica mixteca, una fusión de sabores prehispánicos con los gustos españoles, es decir, una comida mestiza.

“Merezcan ustedes” es la frase de la chef Olga para invitarnos a disfrutar, a recibir para bien y gustosos de lo que vamos a comer cocinado por sus manos: tetelas, chileajo, mole u otro delicioso guiso. Si ya ha estado aquí, deléitese de nuevo; si es la primera ocasión, goce de una experiencia culinaria y cultural inolvidable.

Dentro de Tierra del Sol contamos con diferentes espacios para el deleite gastronómico:



1. MASEA. “Masea un pancito” es una frase coloquial oaxaqueña empleada en las familias para ofrecer “aunque sea un pancito”, un pequeño cariño para con los nuestros.

Nuestra panadería es un reflejo de la panadería familiar de la Chef Olga Cabrera, sus paredes asemejan el color a tizne como aquella panadería de la niñez oaxaqueña y nuestro horno es de leña.

Los protagonistas de nuestros panes son el trigo, el cacao y el maíz, cuya combinación enaltece los sabores oaxaqueños y presentados en una propuesta de colores, texturas y sabores, que son reflejo de nuestros productos originarios y locales. Visita nuestra panadería en donde el olor a pan recién horneado te tentará a probar nuestras regañadas, nuestras galletas de poleo o las ya clásicas donatelas.

2. La Atolería. El atole es una tradición milenaria que, además de nutrir, está llena de color, aroma y cultura; nuestra chef parte de la primicia de que “todos merecemos comer bien”. De ahí surge este espacio, con una arquitectura en colores de las tierras de la mixteca y una barra, inspiración del Maestro Luis Zárate.

Aquí podrás encontrar más de ocho variedades de esta bebida prehispánica y podrás degustar atoles hechos con patlaxtle (cacao blanco), de maíz amarillo, de frutas y en temporadas encontrarás atoles de las flores que adornan nuestras calles oaxaqueñas.

3. Terraza. Es nuestro espacio designado para el deleite gastronómico. Tierra del Sol busca el reconocimiento de los cinco pilares gastronómicos que son el punto de partida de nuestros alimentos; maíz, quelites, frijoles, chiles y cacaos son los ingredientes que te llevarán de la mano en esta experiencia culinaria.

Nuestra terraza tiene una vista panorámica de la ciudad de Oaxaca y una vista frontal al jardín etnobotánico. Cuenta con una capacidad de 90 comensales, que podrán degustar platillos prehispánicos como las guías y caldito de frijol; mestizos, como el característico mole verde; y de autor, como el mole blanco con setas.

Nuestra recomendación es siempre pedir algo de comal, como nuestras clásicas tetelas.

4. Puesta del Sol. Espacio creado para que nuestros visitantes, sentados sobre un tapete elaborado en Teotitlán del Valle, disfruten del atardecer oaxaqueño y admiren el cielo con sus profundos colores rojizos. Es un lugar ideal para grupos de no más de cincuenta personas, para eventos como ceremonias por lo civil, bautizos o cumpleaños, con propuesta de bocadillos oaxaqueños y coctelería a base de mezcal y de autor.



COCINERA TRADICIONAL Y CATERING

REGIÓN

Mixteca Oaxaqueña

TIPO DE COCINA

Mixteca

TIPO DE SERVICIO

Banquete tipo cóctel

Menús de tiempos emplatado

Repostería

Bebidas

SERVICIOS ADICIONALES

Mobiliario

Meseros

Equipamiento de mesa

CAPACIDAD MÍNIMA

2 personas

CAPACIDAD MÁXIMA

150 personas

RESTRICCIONES ALIMENTICIAS

El servicio puede ser ajustado para restricciones alimenticias y/o alergias

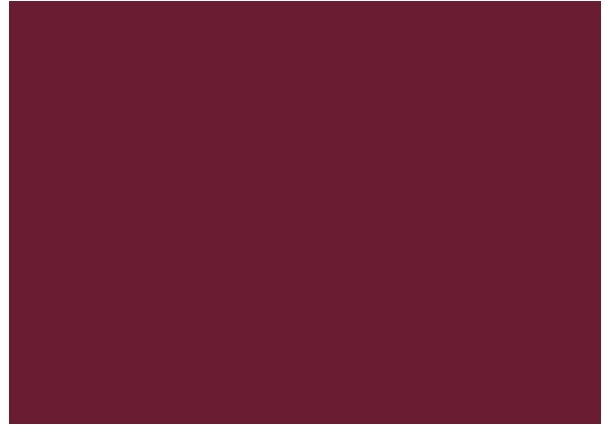


SOPA DE GUAYAS

Atolito de flor de calabaza y elotes tiernos, servido con calabacita, saborizado con epazote y chepiche (planta nativa de México). Es una sopa de temporada que se puede disfrutar durante los meses de junio, julio, agosto y septiembre.

Los ingredientes endémicos de Oaxaca, de sabores únicos, hacen de esta sopa un deleite al paladar; su colorido vistoso llena de vida las mesas de la fiesta. Por este motivo, ofrecemos la sopa de guayas como entrada en cualquier evento especial.

SOPA DE GUAYAS



TIPO DE COCINA

Tradicional con un toque contemporáneo

REGIÓN

Mixteca

TIEMPO DE PREPARACIÓN

2 horas



PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 persona

NOTAS

No contiene carne





TETELAS

Tortilla de maíz rellena con una preparación de frijoles, chile costeño, hoja de aguacate, manteca de puerco y carne de res, dobladas en triangulo y cocidas al comal; es el antojito del comal más importante en la región mixteca que formaba parte del itacate de las personas al irse al campo. Fue creado por mujeres cocineras que recorrían las rancherías para hacer las comidas de las bodas o fiestas de los pueblos.

Se sirve en bodas porque es una excelente entrada que representa a la cultura mixteca, además de ser un platillo distintivo por su sabor y suavidad.

TETELAS



TIPO DE COCINA

Tradicional

REGIÓN

Mixteca

TIEMPO DE PREPARACIÓN

3 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

3 personas

NOTAS

Contiene carne





MOLE DE FIESTA

Mole hecho a base de chiles negros (pasilla, chilhucale, ancho y mulato), recaudo (especias) y servido con guajolote, res, puerco o pollo.

Esta es una receta heredada de generación en generación. Actualmente, la abuela Chonita, Mamá Eva y la chef Olga son poseedoras de esta receta y su sazón es único.

Considerado como el platillo de gala por excelencia en las fiestas del pueblo y familiares, lleva una preparación de 8 a 12 días, dependiendo de la cantidad de personas que asisten a la fiesta.

El mole es el platillo más representativo de nuestro país, sobre todo del estado de Oaxaca, el cual se prepara con ingredientes nativos de nuestro estado, como el chile chilhuacle, cacao y especias.

MOLE DE FIESTA



TIPO DE COCINA

Mixteca

REGIÓN

Mixteca

TIEMPO DE PREPARACIÓN

3 días

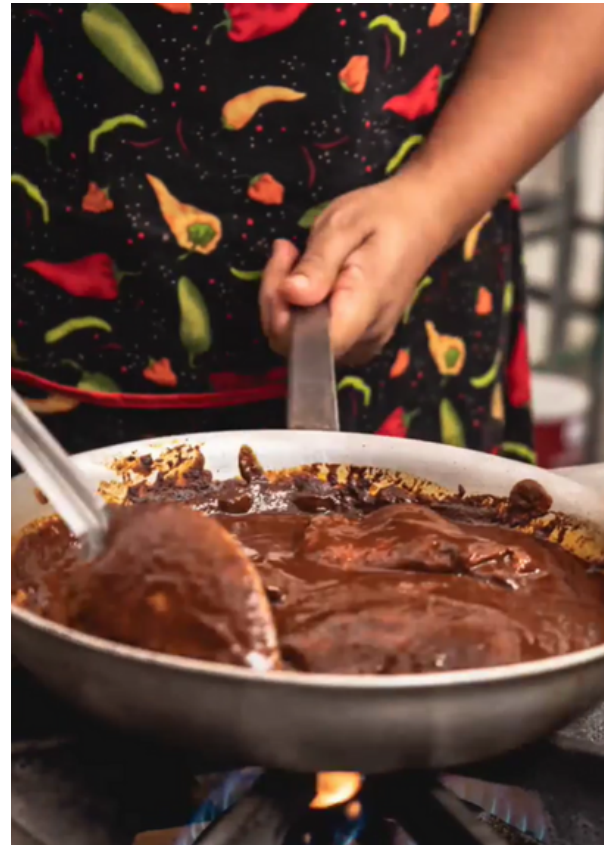


PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

3 personas

NOTAS

Contiene carne, nueces y
cacahuates





CHILEAJO AMARILLO

Chile costeño amarillo, miltomate, verdolagas, recaudo (especias) y puerco. Es un mole con sabores picosos y salados que se acompaña con una preparación de frijoles martajados que solo se acostumbra cocinar para las fiestas.

Es uno de los moles típicos de la región de la mixteca que lo pueden encontrar a diario en los mercados, pero con mucho valor en la región.

Se sirve en bodas, bautizos, XV años y fiestas patronales, incluso en recalentados como platillo principal por ser especial para los mixtecos, ya que representa parte de su gastronomía y cultura.

CHILEAJO AMARILLO



TIPO DE COCINA

Mixteca

REGIÓN

Mixteca

TIEMPO DE PREPARACIÓN

6 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne



PRÁCTICAS

INCLUSIÓN

La alimentación juega un papel primordial, tanto como un enfoque responsable para la producción, como factor afectado por la crisis climática. Buscamos hacer frente, de manera creativa, justa, amorosa y deliciosa, para abonar al discurso público de qué, cómo y para qué debemos actuar por nuestro planeta. Buscamos generar una responsabilidad social especial, desde una perspectiva novedosa y creativa, donde la comida hable más allá de los sentidos y también tenga su propia voz en muchos problemas sociales que deben ser atendidos.

“Todos merecemos comer bien”. Significa que desde el pequeño productor que cuida de su milpa –con maíz, frijoles, quelites, chiles, entre otros–, el vendedor y comprador que promueven un comercio justo, hasta las manos de quienes cocinan y el gusto de quienes consumen. Todos y cada uno, sin excepción, son parte del proceso, aportan algo y a cambio obtienen algo también; en esencia, al tratarse todo sobre la comida, damos y obtenemos buena alimentación.



SOSTENIBILIDAD

La mayoría de los insumos utilizados para el desarrollo de nuestras recetas tienen un origen nativo como especie en el estado de Oaxaca, principalmente en lo que refiere a cacao, chiles, frijol, quelites y maíz.

El uso de estos cinco pilares o insumos que tienen trascendencia local, nos permite generar una mejor sinergia con nuestra comunidad. Estamos en contacto permanente con productores y proveedores, lo cual nos permite dialogar para lograr mejores prácticas en ambos lados.

Además, fomentamos el comercio y consumo justo, ya que nos alimentamos con lo que el suelo oaxaqueño nos provee. Por último, todo lo anterior abona a generar un enfoque sostenible ya que tanto cuidamos el tejido social de nuestra comunidad, como protegemos la salud de nuestro suelo.



TIERRA DEL SOL

COCINA

MIXTECA

CONTACTO

TELÉFONO

951 516 8641

CORREO ELECTRÓNICO

contacto@tierradelsol.mx

PÁGINA WEB

<https://tierradelsol.mx/>

REDES SOCIALES

FB: Tierra del sol Cultura Gastronómica

Instagram: @tierradelsolrestaurante

@olgacabreraoropeza

DOMICILIO

Reforma No. 411, Ruta Independencia,
Centro, 68000, Oaxaca de Juárez, Oax.

HILDA GUZMÁN MIJANGOS “XOA’ TRADITIONAL MEXICAN CUISINE & CULINARY EXPERIENCES”

Honramos nuestra herencia gastronómica y cocinamos con el corazón, siempre respetando los ingredientes que el maravilloso Océano Pacífico y la tierra nos regala, por ejemplo, contamos con pescados como el atún, huachinango, pargo, marlín, dorado (mahi mahi), entre otros; también algunos mariscos como pulpo, mejillones, langostas, camarones, camaroncitos, sardinitas y tincuiches (pescados de río de tamaño muy pequeño). Todos estos productos los combinamos con los ingredientes base de nuestra región, que dan vida a nuestros platos, como el chile costeño, el chile mirasol, chile bolita, nuestras hierbas de olor (pitona y la hierbasanta) y quelites (el chepil).



Nuestra prioridad es preservar nuestros platillos tradicionales y que nuestros comensales sientan el cariño y amor en cada uno de nuestros platos, creando momentos inolvidables.

Gran parte de los platillos se sirven en celebraciones especiales como bodas y bautizos. Conservamos las creencias y costumbres de la comunidad en nuestra cocina, como colocar una cruz de chiles en las vaporeras de los tamales, esto por la “idea” de que así se cocinarán y no quedarán crudos por el antojo de la novia.

Nuestros platillos son elaborados de la mano de nuestra cocinera tradicional Hilda Guzmán Mijangos, quién cuenta con una amplia experiencia en la cocina tradicional costeña; ha participado en diversos eventos como el Festival del mole en la Ciudad de Oaxaca, Primer festival del mole de la mixteca y la costa en Puerto Escondido Oaxaca. En nuestra cocina se podrá disfrutar de los sabores tradicionales de la costa a través de cada uno de nuestros platillos.



COCINERA TRADICIONAL Y CATERING

REGIÓN

Costa

TIPO DE COCINA

Costeña

TIPO DE SERVICIO

Banquete tipo cóctel

Estación de alimentos

Menús de tiempos emplatado

Repostería

CAPACIDAD MÍNIMA

8 personas

CAPACIDAD MÁXIMA

50 personas

RESTRICCIONES ALIMENTICIAS

El servicio puede ser ajustado para restricciones alimenticias y/o alergias



TAMAL DE AMARILLO

Tamal en el que el mole amarillo se hace de chepil, planta originaria de Oaxaca, chile costeño y hierba santa para dar ese inigualable sabor; relleno con camarón envuelto en hoja de plátano. Es obligatorio que se utilice la hoja de plátano pues nuestras abuelitas decían que eso aportaba un mejor sabor.

Galardonado con mención honorífica en el concurso nacional “¿A que sabe la Patria?” Este tamalito es un platillo de rescate, ya que anteriormente se servía en época de cuaresma en las celebraciones religiosas para recibir a Dios en nuestras vidas; sin embargo, hoy en día muy pocas familias lo cocinan. Por lo cual, nosotros lo ofrecemos para celebrar eventos especiales.

TIPO DE COCINA

Costeña

REGIÓN

Costa

TIEMPO DE PREPARACIÓN

3 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

3 personas

NOTAS

Contiene carne y mariscos



TAMAL DE LANGOSTA

Utilizamos la langosta de nuestro bello puerto de Huatulco y elaboramos uno de los moles más importantes de Oaxaca, el mole amarillo de langosta. Utilizamos chiles costeños, guajillos y la hierbasanta para dar realce al sabor.

Este platillo tradicional se servía en celebraciones familiares, ya que mole de langosta únicamente lo elaboraban las esposas de los buzos, pues eran las únicas que podían tener acceso a un ingrediente tan valioso como lo es la langosta.

Por este motivo, servimos el tamal de mole amarillo de langosta únicamente en celebraciones muy especiales, pues es el valor que nuestras abuelas le daban y lo hacemos honrando la receta que nos enseñaron.

TIPO DE COCINA

Costeña

REGIÓN

Costa

TIEMPO DE PREPARACIÓN

3 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

4 personas

NOTAS

Contiene mariscos



EMPANADITA ESCABECHE DE PESCADO

Hacemos uno de nuestros guisos tradicionales en empanadita frita, nuestro escabeche de pescado que guisamos con un adobo especial, en el que utilizamos chiles costeños y especias.

Esta empanadita se solía servir al inicio de las celebraciones como botana para abrir el apetito y esperar el plato fuerte de las fiestas. Lo servimos en eventos como entradas para que nuestros comensales inicien con los sabores de nuestro maravilloso mar.

TIPO DE COCINA

Costeña

REGIÓN

Costa

TIEMPO DE PREPARACIÓN

2 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

3 personas

NOTAS

Contiene mariscos



TETELA DE PULPO

Guisamos el pulpo con una mezcla de chiles (guajillo y costeño) con ajo; después hacemos una tetela, la cual es masa de maíz en forma triangular y rellena del guiso de pulpo. Es una comida tradicional de la región mixteca y de la sierra sur del estado de Oaxaca.

Muchas familias llegaron, hace una gran cantidad de años, de la sierra sur al puerto de Huatulco; con ellas llegaron también los saberes (conocimientos) de cómo elaborar una tetela, logrando una fusión con los ingredientes del mar. Es un platillo que nos enseñaron a preparar nuestras familias y las servimos en bodas para agradecer la unión del mar y la tierra.

TIPO DE COCINA

Costeña

REGIÓN

Costa

TIEMPO DE PREPARACIÓN

2 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

3 personas

NOTAS

Contiene mariscos



MOLE NEGRO

El mole negro es el mayor baluarte de la cocina tradicional oaxaqueña. Para su preparación utilizamos más de 25 ingredientes, además de que se acostumbra servirse con pollo. Para su elaboración utilizamos diversos chiles como guajillo, pasilla mexicano, hierbas de olor, chocolate, ajos, tomate, etc.

El mole negro es nuestro platillo estrella; la receta ha sido heredada de generación en generación, su color y olor evocan felicidad, mismo sentimiento que generamos cuando celebramos algún evento especial o rememoramos fechas importantes. Para nuestra familia y comunidad, el mole se tiene que servir en las bodas, pues es una costumbre que se ha realizado desde hace más de 5 generaciones, por lo que no dudamos en compartir y honrar esta tradición con nuestros comensales.

MOLE NEGRO



TIPO DE COCINA

Oaxaqueña

REGIÓN

Costa – Valles Centrales

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 día



PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

4 personas

NOTAS

Contiene carne, nueces y
cacahuates





NICUATOLE

Postre de origen prehispánico en el que utilizamos el maíz y una técnica llamada tlaciahual, que consiste en la cocción del maíz sin cal.

Es un postre de consistencia suave, con sabor a maíz, se puede utilizar grana cochinilla para dar color, pero en las bodas se suele servir blanco pues recuerda la pureza del amor entre dos personas que unen sus vidas.

TIPO DE COCINA

Oaxaqueña

REGIÓN

Costa - Valles Centrales

TIEMPO DE PREPARACIÓN

8 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

3 personas

NOTAS

No contiene carne

Contiene lácteos

PRÁCTICAS

INCLUSIÓN

Al tener la fortuna de vivir cerca del mar nuestros pescados y mariscos nos lo proveen los pescadores locales, quienes están comprometidos siempre en entregar producto fresco, de calidad y de manera responsable; por lo que, es fundamental respetar siempre las fechas de veda y especies que se dan en la región. De igual manera, algunas de nuestras verduras y frutas las conseguimos con productores locales y en mercados de nuestra localidad.

En la cocina participamos cuatro mujeres comprometidas a servir cada uno de nuestros platillos con amor y cariño, ya que siempre recordamos que, a través de la comida, creamos emociones que alimentan el alma y el corazón.



SOSTENIBILIDAD

Estamos comprometidos en servir siempre con respeto los alimentos y es por ello que nuestros proveedores son personas locales y con conciencia de preservar y cuidar nuestra naturaleza; por ejemplo, la pesca responsable y la siembra de productos orgánicos. Además de que desde hace cinco años nosotras sembramos y cosechamos nuestro más importante ingrediente: el maíz. Con estas acciones creamos conciencia en nuestra comunidad de cuidar y preservar nuestras semillas criollas.



TRADITIONAL MEXICAN CUISINE
& CULINARY EXPERIENCES

CONTACTO

TELÉFONO

951 409 0015

CORREO ELECTRÓNICO

kars_logu12@hotmail.com

DOMICILIO

Calle Principal, Zimatán S/N, 70989,
Huatulco, Oaxaca.

El contenido y las fotos publicadas en este documento fueron proporcionadas por las empresas y proveedores que integran el presente catálogo. Todos los contenidos de este documento están sujetos a derecho de autor.

AÑO DE ELABORACIÓN 2024



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

TURISMO
SECRETARÍA DE TURISMO

La edición, diseño y desarrollo de este catálogo fue con el apoyo de:

Secretaría de Turismo del Gobierno de México

Lic. Miguel Torruco Marqués

Secretario de Turismo del Gobierno de México

Mtro. Humberto Hernández Haddad

Subsecretario de Turismo

Mtro. Mauricio Aarón Reyna Guerrero

Titular de la Unidad de Innovación y Política Turística

Ing. Jorge Vázquez Valdés

Director General de Innovación del Producto Turístico

Lcda. Paulina Domínguez Aguilar

Directora de Segmentos Especializados y Apoyo a la Comercialización

pdominguez@sectur.gob.mx

5530026300 Ext 6325

Lcda. Claudia Patricia Girón Ortíz

Subdirectora de Segmentos Especializados

cpgirono@sectur.gob.mx

5530026300 Ext 6308

Lcda. Adriana Aguilar Gallardo

Directora de Desarrollo de Turismo Cultural y de Salud

aaguilar@sectur.gob.mx

5530026300 Ext 6307

Lcda. Mónica Rebeca Martínez Fuentes

Jefe de Departamento de Turismo Cultural

mrmartinezf@sectur.gob.mx

5530026300 Ext 6318

www.sectur.gob.mx

Secretaría de Turismo del Estado de Oaxaca

Lcda. Mariel López Villatoro

Subsecretaria de Desarrollo Turístico

mariel.sectur@gmail.com

<https://www.oaxaca.gob.mx/sectur/>

Destination Wedding Specialist Association

info@dwspecialistassn.com

www.dwspecialistassn.com



TURISMO
SECRETARÍA DE TURISMO
DEL ESTADO DE OAXACA



Destination
Wedding
Specialist
Association