

MOLE

Los 7 moles Oaxaqueños
y el mole Poblano

CONTENIDO

Historia

Elaboración

Los 7 moles oaxaqueños

- Amarillito
- Manchamanteles
- Coloradito
- Rojo
- Negro
- Verde
- Chichilo

El Poblano



EDITORIAL

Dirección

Mariel Ramírez Castillo

Investigación

Violeta Robles

Estudiante de la Licenciatura en Gastronomía en la Universidad del Claustro de Sor Juana. Tiene un interés especial en el área de ciencia de los alimentos, además de un gran entusiasmo por la investigación y la difusión de conocimiento especializado en cocina mexicana.

Diseño editorial

Daniel Juárez

Diseñador Jr. en Córima

Para todo lo relacionado con esta publicación favor de dirigirse a contacto@corima.mx

GastromapasMX es un proyecto de difusión de la gastronomía mexicana desarrollado por Córima, una agencia de marketing y comunicación especializada en atender Industrias Creativas.

CÓRIMA

·Marketing y Relaciones Públicas·

www.corima.mx



GASTRO
MAPAS·MX



APERITIVO

La cocina mexicana es una de las más variadas del mundo, está reconocida como patrimonio inmaterial de la humanidad, es uno de los símbolos que más se conocen de México en el exterior, es motivo de reunión, de convivencia y es un símbolo poderoso para nuestra sociedad, compartir la mesa con alguien o invitarle a comer tiene un profundo significado en la cultura mexicana; con sus variantes y curiosidades a lo largo de todo el territorio nacional.

Esta publicación es con la que iniciamos el banquete de nuestro proyecto **GastromapasMX**, queremos inspirar a las personas a que conozcan de dónde vienen sus alimentos y a que se adentren en la cultura gastronómica mexicana.

Durante los últimos 4 años consultando proyectos de emprendedores culturales en diferentes áreas de la gastronomía, me he estado preguntando cómo podríamos reducir la brecha para que productores y comunidades; dueñas y dueños de este conocimiento ancestral y tradicional que representa la gastronomía en nuestro país, puedan mejorar su accesibilidad con nosotros, los consumidores, los que no producimos ninguna de esas delicias pero estamos ávidos de probarlas siempre.

Una respuesta que intento dar, es este proyecto de difusión, mi objetivo primordial con esta iniciativa, es que usted querido lector se enamore tanto como yo de la comida real; esa que se produce con esmero y dedicación, que es resultado del conocimiento heredado, del talento, pero sobre todo que es portadora de historias.

Y como la ocasión lo ameritaba y estamos de manteles largos, preparamos este especial sobre los 7 moles oaxaqueños y uno poblano, pase usted a saborear este pequeño recorrido por la cocina mexicana.

!Bienvenidos a **GastromapasMX!**

Mariel Ramírez Castillo
Directora

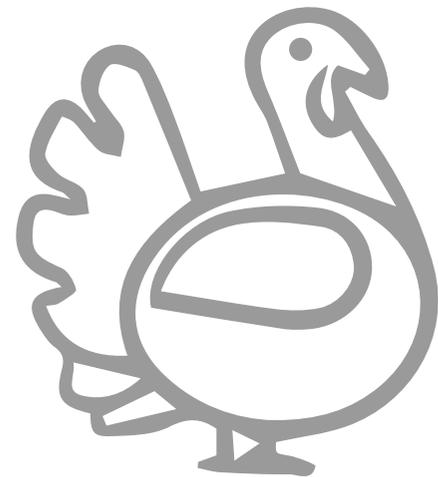
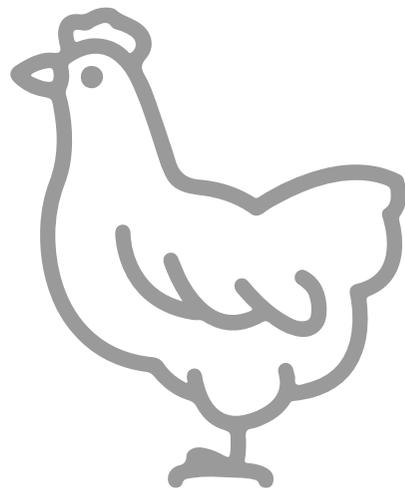
HISTORIA

La palabra **MOLE** proviene del náhuatl mulli que significa salsa o guiso.

Las primeras menciones que conocemos del mole se encuentran en **La Historia General de las Cosas de la Nueva España** de Fray Bernardino de Sahagún.

Al referirse a los guisados que le servían a **Moctezuma** en sus banquetes.

El mole en el México Prehispánico era un alimento para los dioses. El cual se acompañaba de **guajolote** y **gallina**.



Después de la conquista, el mole se introdujo en la dieta virreinal y gracias a todos los nuevos ingredientes traídos de **Europa** como:



Cebolla



Canela



Clavo



Pimienta



Ajo

Se crearon nuevos sabores y preparaciones. Pero siempre, manteniendo los **ingredientes principales**:



Condimentos como el epazote o la hierba santa



Un espesante como la masa de maíz o la pepita de calabaza



Una mezcla de chiles frescos o secos



Y siempre aderezando verduras, carnes o pescados.



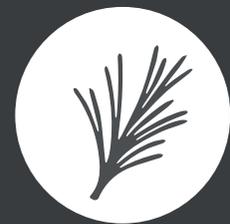
Tomate o jitomate

ELABORACIÓN

Para que a un guiso se le pueda llamar "**mole**" debe llevar en su preparación los siguientes elementos:



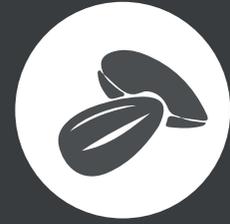
Chiles



Especias



Elementos
frescos



Frutos
secos

En la elaboración de los moles se usan, principalmente, dos métodos de cocción de los ingredientes:



Sofrito: al sofreír los ingredientes obtenemos un mole más untuoso.



Asado: al asar los ingredientes obtenemos un mole de sabor ahumado.

En muchas ocasiones, los métodos se **combinan** en la preparación del mole lo que resulta en un producto amalgamado.

LOS 7 MOLES OAXAQUEÑOS

Se dice que hay un mole para representar a cada región del estado:



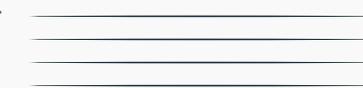
Cada una de ellas posee sus propias **raíces gastronómicas**.

Otra versión es que cada mole es para cada día de la semana y una más refiere que existen siete culturas.

El mole es un platillo que se consume en todo el país y se prepara de manera distinta según la región.

Es común relacionar el mole con estados como **Oaxaca** y **Puebla**, y pensar en los más conocidos como lo son:

Mole amarillito	Manchamanteles
Mole rojo	Mole negro
Mole verde	Mole chichilo
Mole coloradito	Mole poblano



A close-up photograph of a roasted duck, known as Amarillito, served on a silver, ornate plate. The duck is the central focus, with its skin glistening and a rich golden-brown color. It is garnished with fresh green herbs, sliced cucumbers, and several round, light-colored items, possibly pickled onions or small potatoes. In the background, other dishes and glasses are visible, creating a sense of a restaurant setting.

AMARILLITO

Los 7 Moles Oaxaqueños

INGREDIENTES:

Chiles:



1. Chile chilhuacle o Chilcostle

También puede prepararse con:

1. Guajillo
2. Costeño amarillo
3. Chile Ancho

Especias y frutos secos:



1. Clavo
2. Ajo
3. Orégano
4. Pimienta
5. Hierbas aromáticas

Ingredientes frescos



1. Cebolla
2. Jitomate
3. Ejotes
4. Chayotes
5. Calabacitas
6. Papas

TÉCNICAS CULINARIAS

En la elaboración de este mole, se pueden identificar 3 técnicas culinarias:

1

Asado: Se refiere a dorar carne o vegetales sobre un comal directo al fuego. En el caso del mole amarillito, los chiles y las especias se asan sobre el comal.



2

Hervido: Llevar un líquido a ebullición para cocer los alimentos que se han sumergido en él. Los ingredientes frescos como el jitomate y el chayote se hierven, para después molerse con los chiles asados.



3

Fritura: Se refiere a la cocción de un alimento en materia grasa a alta temperatura. La mezcla de los chiles y los ingredientes frescos ya molidos se fríe en manteca para aportar sabor y textura



CHILE QUE SE HA DE PELAR, QUE SE VAYA REMOJANDO

Chihuacle Amarillo

Tiene una tonalidad amarilla o naranja, suele medir 9 cm de largo. Es un chile que se cultiva en la región de Cañada Chica. Su cultivo no es muy común y por lo tanto es caro y difícil de conseguir.



Chilcostle

Es un chile seco de color rojo oscuro, que se cultiva en la región de Cañada Chica. Se emplea para dar picor a las salsas y moles. Es difícil de conseguir y también se emplea para el mole colorado.



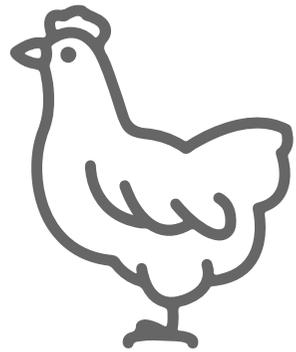
Costeño Amarillo

Se cultiva en la región costera de Oaxaca, tiene un sabor muy picoso y también es utilizado para el chilate.

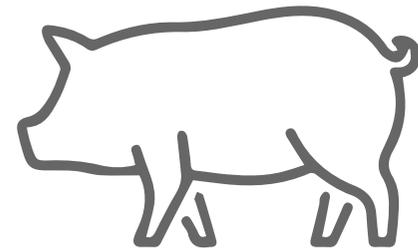


ESPECIFICACIONES DE ESPECIAS Y FRUTOS SECOS PARA EL AMARILLITO:

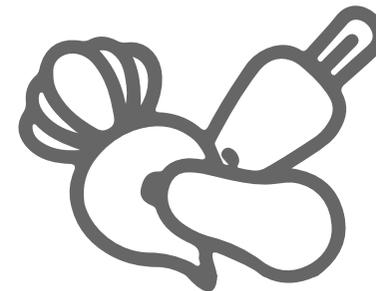
Las hierbas aromáticas van a depender de la proteína con la que se acompaña el mole.



En el caso del pollo se aromatiza con hoja santa.



Con carne de cerdo se usa cilantro y con carne de res hierba pitiona.



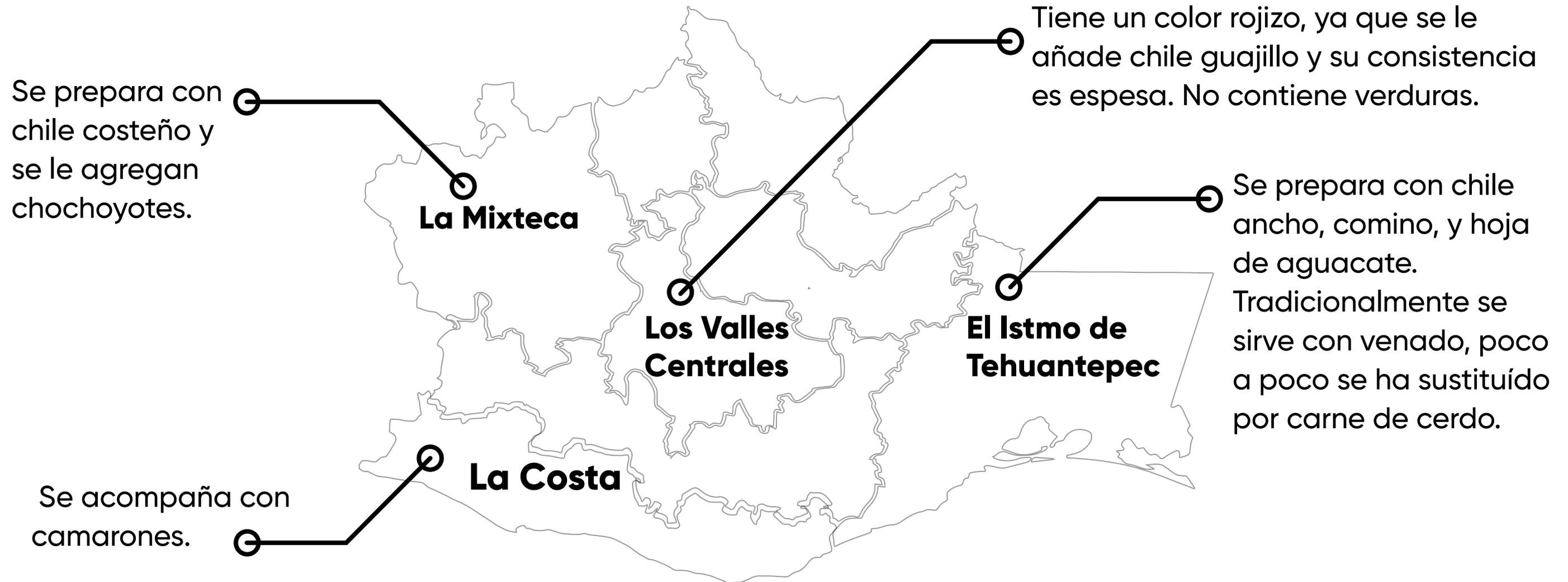
Cuando se acompaña con verduras se utiliza chepil.

Pitona: se trata de un arbusto endémico del estado de Oaxaca. La cual tiene un sabor fuerte y se utiliza para aromatizar diversos platillos. Además se utiliza como planta medicinal.

Chepil o chipil: se trata de quelites que se utilizan para aromatizar preparaciones culinarias. En Chiapas se le conoce como chipilín.

LUGAR DE ELABORACIÓN

El **mole amarillo** se prepara en todo el estado de Oaxaca con diversas variantes como la proteína con la que se acompaña y los chiles utilizados.



○ En otras regiones como la Sierra Norte Oriental y San Pedro Ixcatlán, se le añade achiote. El cual suele ser de un color más amarillo que el de Yucatán y Quintana Roo.

FECHAS DE CONSUMO

Es el mole que se prepara con más frecuencia en Oaxaca. Es por ello que forma parte de las comidas diarias.

Y no únicamente de fechas importantes.

En la zona de Santiago Comaltepec, se prepara especialmente para bodas.

En San Pedro Ixcatlán se prepara para realizar rituales.

En el caso de las empanadas de amarillo, se consumen en ferias o como antojito.

FORMAS DE CONSUMO

1. PROTEINAS:

Se elabora con chiles amarillos, de ahí su nombre, como el chile chilhuacle o chilcostle. Se acompaña con:

Pollo

Camarones

Res

Venado

Cerdo

Guajolote

Los chinatecos, tradicionalmente lo acompañaban con carne de armadillo o de tortuga. También se utiliza como salsa base para preparar pozole o para huevos.

2. OTROS PLATILLOS:

En San José Río Manso se preparan.



Empanadas de amarillo



Tamales de amarillo



Chilaquiles

3. VERDURAS:

En la sierra de Juárez, se acompaña con hongos silvestres que se recogen en la montaña.



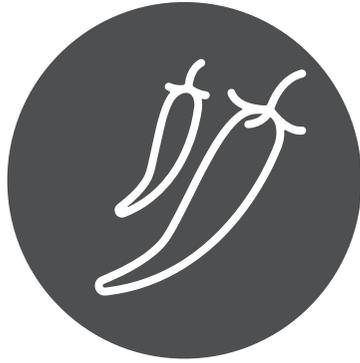


MANCHAMANTELES

Los 7 Moles Oaxaqueños

INGREDIENTES:

Chiles:



La versión oaxaqueña se prepara con:

1. Guajillo
2. Chile ancho
3. Mixe

Espicias y frutos secos:



1. Clavo
2. Orégano
3. Pimienta
4. Canela
5. Tomillo
6. Ajonjolí
7. Almendras
8. Nuez
9. Pasas

Ingredientes frescos



En Oaxaca se le adiciona:

1. Piña
2. Plátano macho

En Puebla también puede llevar:

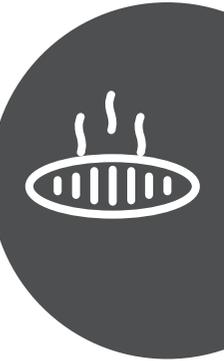
1. Camote
2. Manzana
3. Pera
4. Durazno

TÉCNICAS CULINARIAS

Las técnicas culinarias que se utilizan en la elaboración de este mole son:

1

Los chiles se **asan** junto con la cebolla, el ajo y los jitomates. Por su parte, la proteína a utilizar ya sea pollo o cerdo se cuecen en agua hirviendo junto con hierbas aromáticas.



2

Se **fríe** toda la preparación de los chiles y jitomates ya molidos.



3

Después se le agrega la proteína y las frutas y se dejan **estofar**.



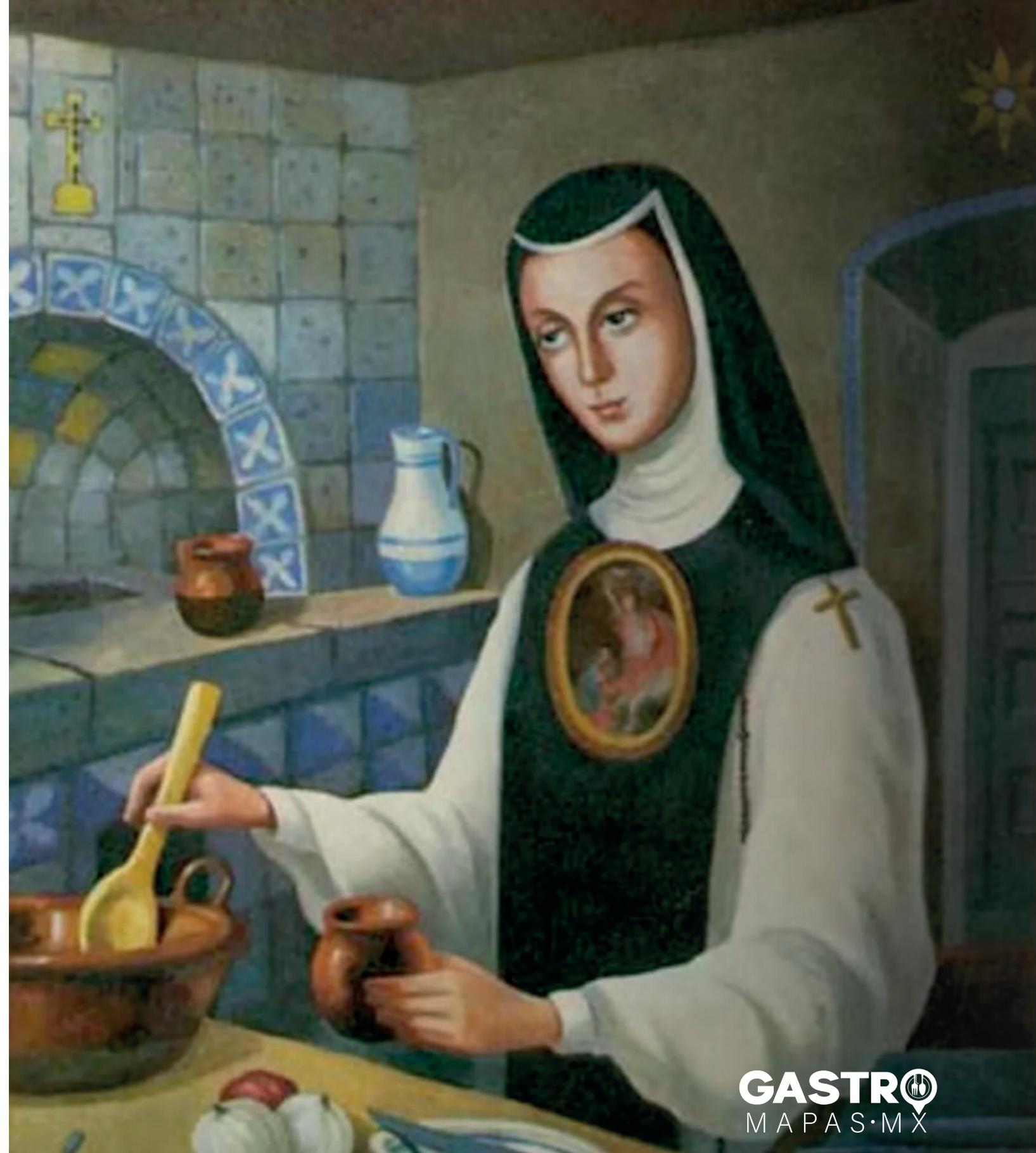
¿SABÍAS QUÉ...?

Sor Juana Inés de la Cruz dejó unas recetas de su época que luego fueron recogidas y publicadas en un libro.

Desde complejos guisados, hasta succulentos postres, logró deleitar el paladar de las madres superiores, los clérigos y virreyes. Entre las recetas que dejó encontramos el famoso **Manchamanteles**.

Su particularidad principal es que en sus ingredientes se incluye fruta. Lo que le otorga un sabor afrutado.

- "Chiles desvenados y remojados de un día para otro, molidos con ajonjolí tostado y frito todo en manteca, echarás el agua necesaria, la gallina, rebanadas de plátano, de camote, manzana y su sal necesaria".



LUGAR DE ELABORACIÓN

El **mole manchamanteles**, es un mole que se realiza en diversas partes de la República Mexicana.

En **Jalisco** se prepara con guajolote o carne de cerdo. Se prepara con chile ancho y pasilla. Además se le agrega chorizo, vinagre, azúcar y se sirve con chiles en vinagre.

En la **Ciudad de México**, se realiza generalmente con pollo, almendras, chile ancho, ajonjolí, canela y a veces con jícama.



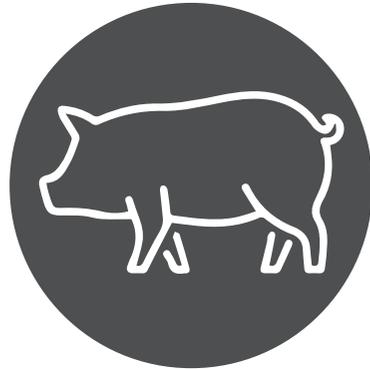
En **Puebla**, se realiza con chile ancho y mulato. Además se le agrega más variedad de frutas.

En **Oaxaca** se elabora con chile guajillo, ancho y en algunas regiones con pasilla oaxaqueño. Se acompaña con pollo.

FORMAS DE CONSUMO

1. PROTEINAS

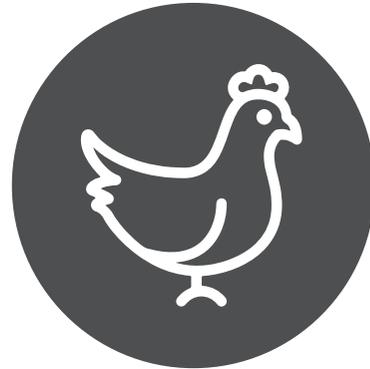
Este mole se acompaña con:



Carne de cerdo



Pollo



Gallina



Guajolote

¿CUÁL ES EL CHILE...?

Pasilla Oaxaqueño

También conocido como **chile mixe** es un chile seco ahumado. Tiene un sabor similar al chile mora y su picor puede variar y se cultiva en la zona mixe de Oaxaca.



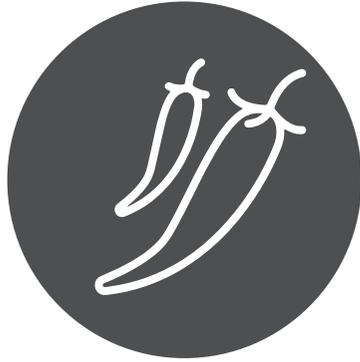


COLORADITO

Los 7 Moles Oaxaqueños

INGREDIENTES:

Chiles:



Se elabora con chiles secos:

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. Chilcostle | 3. Guajillo |
| 2. Chile ancho | 2. Chilhuacle rojo |

Espicias y frutos secos:



- | | |
|--------------|-------------|
| 1. Ajonjolí | 4. Canela |
| 2. Almendras | 5. Clavo |
| 3. Pasas | 6. Pimienta |

Ingredientes frescos



- | | |
|------------------|--------------|
| 1. Pan de yema | 3. Chocolate |
| 2. Plátano Macho | |

TÉCNICAS CULINARIAS

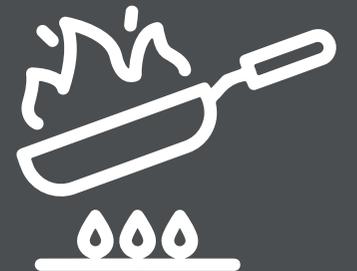
Para la elaboración de este mole se utilizan principalmente dos técnicas: asado y sofrito.



Los chiles se asan en el comal.



Se remojan y se licuan con los demás ingredientes.



Para después sofreirse en manteca.

Asar significa dorar carnes u otros alimentos sobre una parrilla, brasas o comal.

ESPECIFICACIONES DEL CHILE PARA EL MOLE COLORADITO:

Cabe nombrar al chile **chilhuacle** ya que es el ingrediente principal para la elaboración de diversos tipos de moles. Con este nombre se designan tres chiles secos con diferentes colores:



Chilhuacle Negro



Chilhuacle Rojo



Chilhuacle
Amarillo

Cada uno por su tonalidad es responsable de diferentes colores del mole, aunque por su escasez, actualmente se están sustituyendo por el chile guajillo.

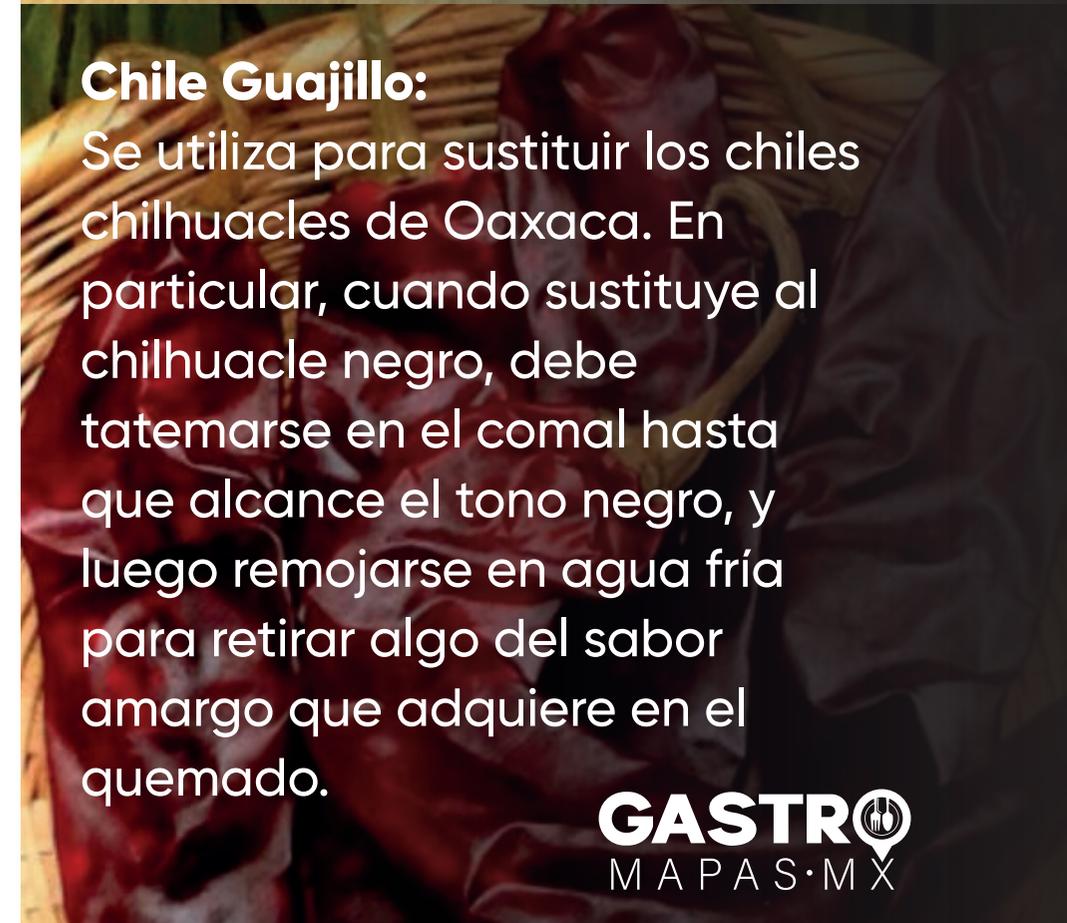
Chile Ancho:

Es de sabor terroso profundo, lo que provoca cierto amargor en la preparación.



Chile Guajillo:

Se utiliza para sustituir los chiles chilhuacles de Oaxaca. En particular, cuando sustituye al chilhuacle negro, debe tatemarse en el comal hasta que alcance el tono negro, y luego remojar en agua fría para retirar algo del sabor amargo que adquiere en el quemado.



DETALLES DE INGREDIENTES FRESCOS:

Entre los ingredientes frescos que componen al **mole coloradito** se encuentran:



Pan de yema: Es un pan de dulce típico de Oaxaca que se usa como espesante del mole coloradito.



Plátano macho: Se agrega frito al mole. En otros lugares se usa como ingrediente en algunos pucheros, caldos o guisos salados.

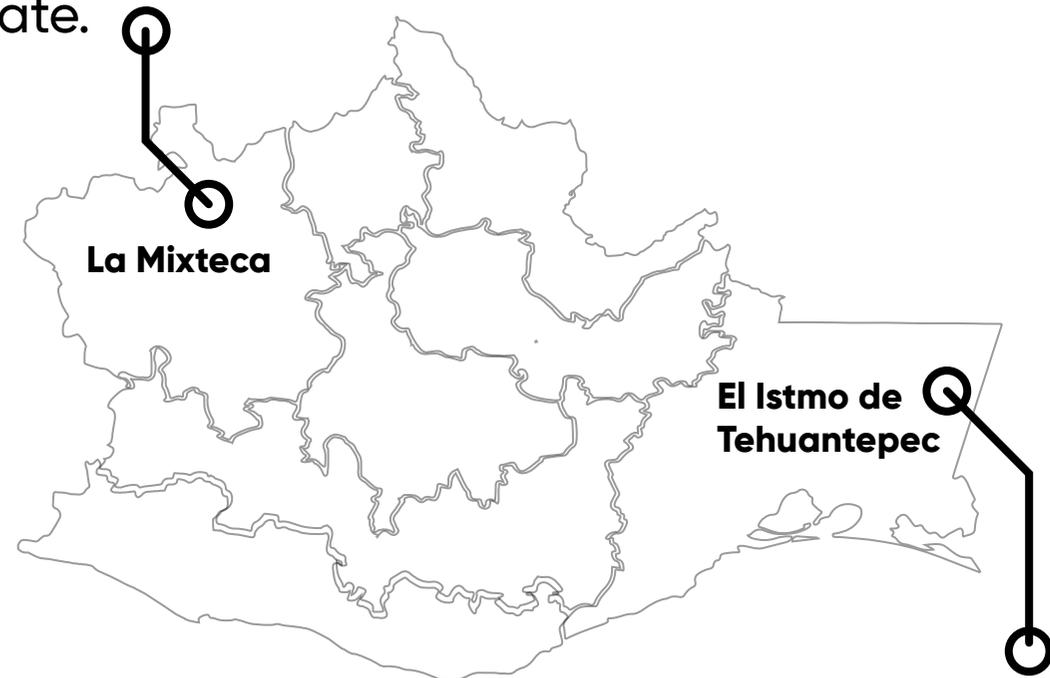


Chocolate: El mole coloradito es el más picante (junto con el rojo) de los 7 moles oaxaqueños, por lo que a veces se le añade chocolate para hacerlo menos picante.

LUGAR DE ELABORACIÓN

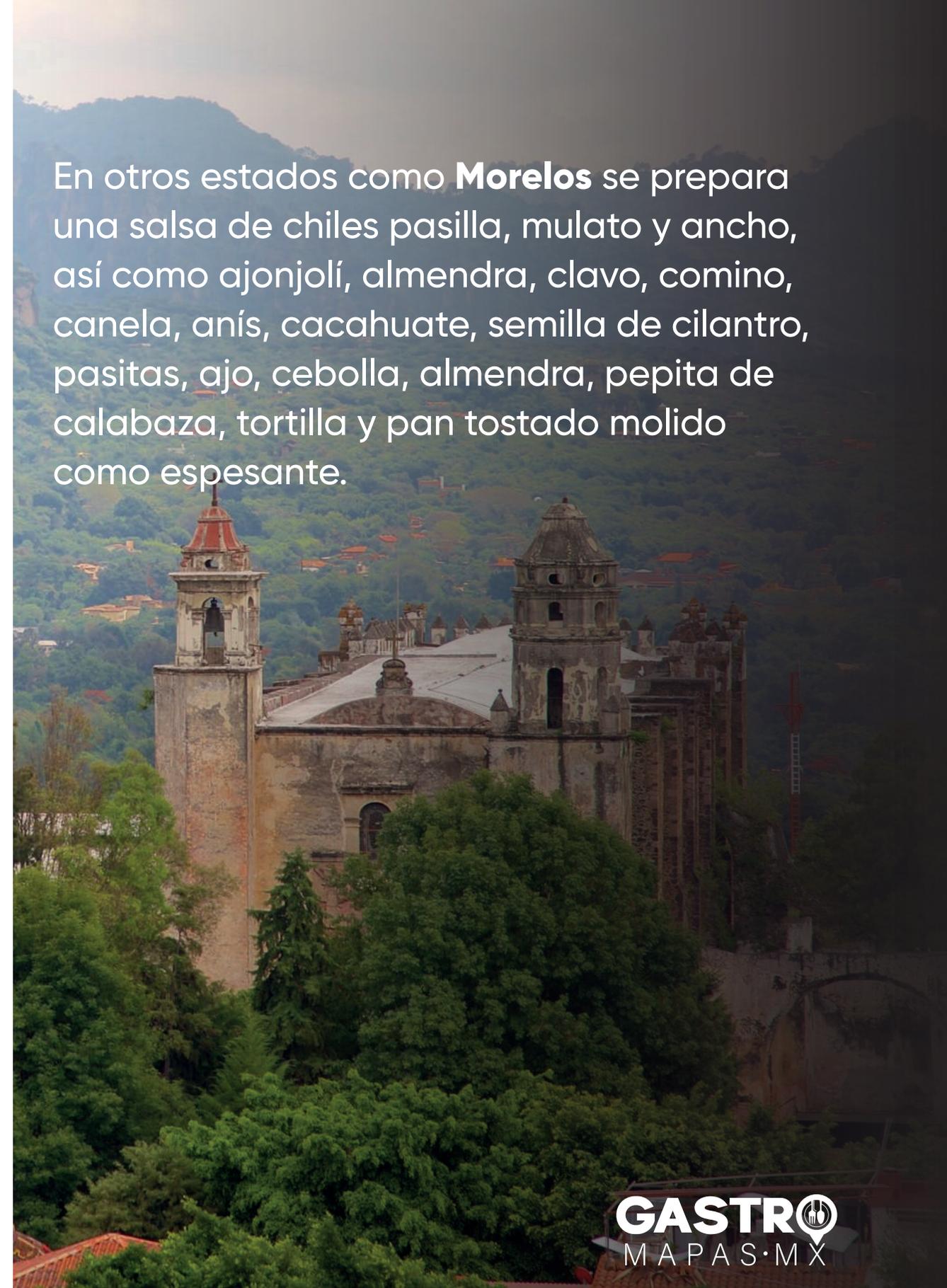
El **mole coloradito** se prepara principalmente en el centro y parte noroeste del estado de Oaxaca:

Aquí se elabora el mole con frijoles cocidos, al que se le agregan chiles costeños rojos, nopales en tiritas o trozos, espesados con masa de maíz y aromatizados con hoja de aguacate.



Es un platillo preparado con chile, ajo, canela, jitomate, cebolla, pimienta, clavo y achiote, todos los ingredientes son molidos; la salsa se espesa con un poco de masa de maíz, sirve para comerse con pollo, gallina o guajolote y también para preparar enchiladas.

En otros estados como **Morelos** se prepara una salsa de chiles pasilla, mulato y ancho, así como ajonjolí, almendra, clavo, comino, canela, anís, cacahuete, semilla de cilantro, pasitas, ajo, cebolla, almendra, pepita de calabaza, tortilla y pan tostado molido como espesante.



FECHAS DE CONSUMO

Es considerado un plato de fiesta en Oaxaca. Se consume en bodas, bautizos, XV años, fiestas de cumpleaños, etc.

Es uno de los moles preferidos de los oaxaqueños, después del mole negro y el mole verde.

Según un estudio, lo prefieren por el sabor de los chiles que lo integran y el color que lo caracteriza dándole un lugar importante en la gastronomía oaxaqueña.

FORMAS DE CONSUMO

1. PROTEINAS:

En el Istmo de Tehuantepec se consume acompañado con:



Pollo



Guajolote



Gallina

En otras regiones se le acompaña casi siempre de carne de puerco.

2. OTROS PLATILLOS:

En Oaxaca la salsa del mole colorado se emplea con frecuencia para preparar enchiladas (como las enchiladas de bautizo) o el famoso pozole mixteco.

Durante la época de vigilia se preparan ayocotes en coloradito.



3. ACOMPAÑANTES:

Se puede acompañar con arroz y tortillas que es como comúnmente se degusta en Oaxaca.





ROJO

Los 7 Moles Oaxaqueños

INGREDIENTES:

Chiles:



1. Guajillo
2. Pasilla
3. Chile Ancho

Espicias y frutos secos:



1. Chocolate
2. Canela
3. Nueces
4. Cacahuates
5. Ajonjolí
6. Almendras

Ingredientes frescos



1. Cebolla
2. Jitomate
3. Ajo
4. Pollo

TÉCNICAS CULINARIAS

Tatemado/Asado:

Al igual que el mole negro los chiles de este mole también se tatemán, pero no al extremo de quemarse, esto ayuda a que despiertes olores y sabores diferentes al igual que da color.

LUGAR DE ELABORACIÓN

Fuera de Oaxaca este es un mole que se prepara en todo México y como tal no tiene una verdadera sede. Cada región tiene una forma de prepararlo diferente incluso hay quienes le agregan al caldo camarones secos.

En **Guerrero** se prepara principalmente de carne de cerdo con hueso; la salsa incluye:

Chile Guajillo	Cebolla	Canela
Chile Pasilla	Pimienta	Plátano Perón
Chile Ancho	Pasas	Ajonjolí
Chile Mulato	Manteca de cerdo	Tortilla
Ajo	Clavo	

Los mixes de Oaxaca lo preparan con:

Chile Ancho	Ajo	Orégano
Azúcar	Chocolate	Comino
Galletas	Canela	Pimienta
Cebolla	Ajonjolí	Clavo
Cacahuete	Almendra	Laurel
Hojas de Aguacate	Pasitas	

FECHAS DE CONSUMO

Este mole es consumido en fechas de fiesta en algunos pueblos como San Miguel de Tlaixpan. Como sus fiestas de cultivo de flores.



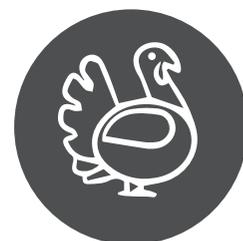
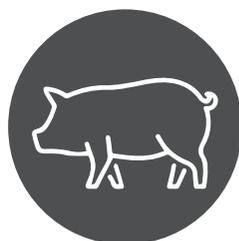
Por que este mole no requiere mucho trabajo es bastante común comerlo fuera de fechas especiales.



FORMAS DE CONSUMO

1. PROTEINAS

La carne más empleada para guisarse en las salsas es la de pollo, pero pueden utilizarse también tortitas de camarón, guajolote y carne de cerdo.



2. OTROS PLATILLOS

Gracias a su sabor, este es el mole preferido para acompañar con enchiladas.



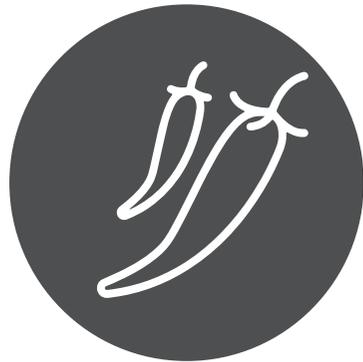


NEGRO

Los 7 Moles Oaxaqueños

INGREDIENTES:

Chiles:



1. Chilhuacle rojo
2. Pasilla
3. Chilhuacle negro
4. Chile Ancho
5. Mulato

Espicias y frutos secos:



1. Plátano Macho
2. Jitomate
3. Miltomate
4. Cebolla
5. Ajo

Espicias y frutos secos:

Tortilla Quemada	Nuez Moscada	Orégano	Pimienta Gorda
Pan de Yema	Almendra	Tomillo	Azúcar
Ajonjolí	Pepitas de Calabaza	Mejorana	Hoja de Aguacate
Cacahuates	Pasitas	Anís, Comino	Chocolate de Metate
Nueces	Canela	Clavo	Manteca de Cerdo

ESPECIFICACIONES DEL CHILE PARA EL MOLE NEGRO:

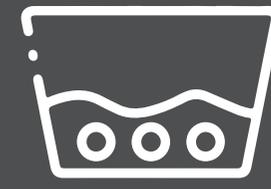
El chilhuacle negro tiene cáscara negra mate; es de forma voluminosa, por lo general mide unos 7 cm de diámetro y 8 de largo, es moderadamente picante, y sus aromas y sabores algo afrutados recuerdan los del tabaco, la ciruela pasa y el chocolate amargo.

- Este es el más caro de los 3 chilhuacles.
- Se sustituye comúnmente por el guajillo.
- Sólo se cultivan en Cuicatlán.

El tono negro de la salsa es una de las cosas que más llama la atención, esto se debe a la utilización de los chiles ya mencionados, pero en especial a unas técnicas muy precisas:



Quemar los chiles guajillos, sus semillas y las tortillas de maíz hasta que se incendien.



Después se someten a un largo proceso de oreado y remojado para quitarles el sabor amargo.



Finalmente se muelen y se ocupan como tinta negra en la salsa.

TÉCNICAS CULINARIAS

1 Tatemado: Se queman los chiles y las tortillas hasta incendiarse. Esto ayuda a cambiar el sabor de los alimentos al igual que la textura.

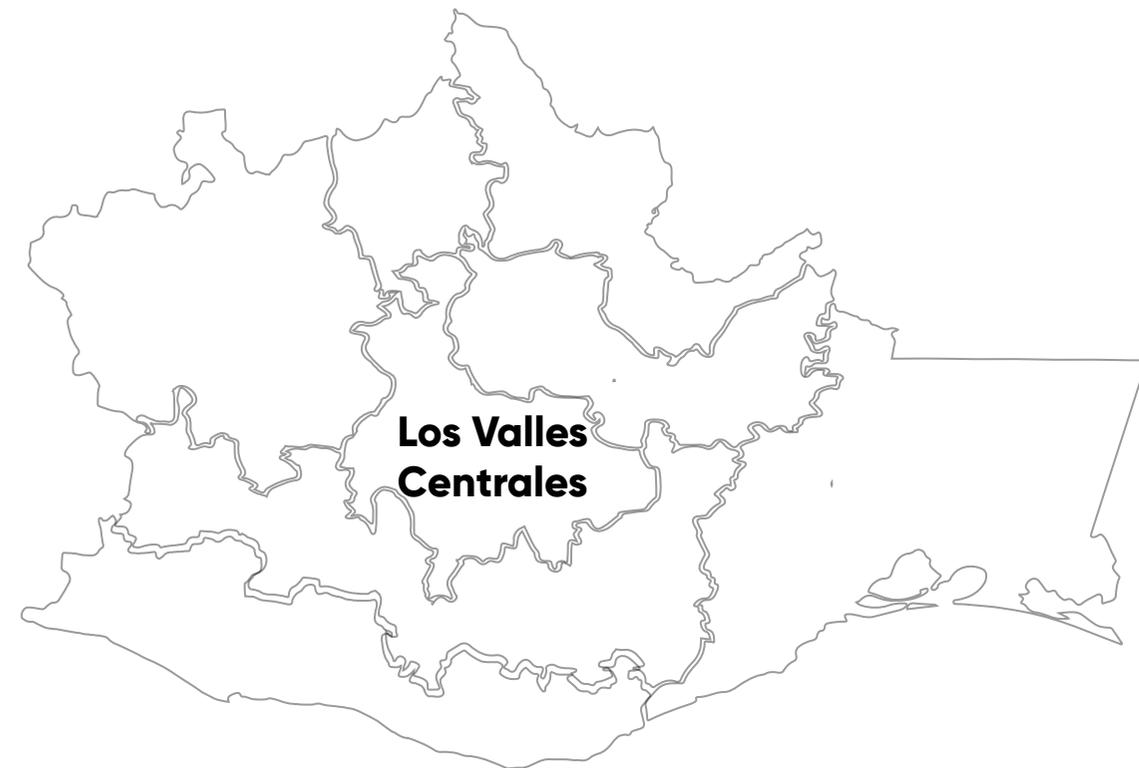
2 Oreado: Es una técnica de cocina antigua, se utiliza para liberar a los alimentos de la humedad que contengan y alargarles la vida. Esto es tradicionalmente utilizado con carnes y frutos secos.

3 Remojado: Después de ser oreados son remojados para terminar de quitarles el amargor.

4 Molido: El molido es el paso final y busca transformar el alimento en textura y volverlo similar a una tinta (en este caso), una pulpa o polvo.

LUGAR DE ELABORACIÓN

Se prepara principalmente en la región de los **Valles Centrales**; fuera del estado se conoce como "mole oaxaqueño".



Santa María del Tule es uno de los mayores pueblos productores de mole negro.

FECHAS DE CONSUMO

Es un mole que se reserva para fechas muy especiales, como grandes **fiestas** y **bodas**, y uno de los guisos que con más frecuencia se pone en los **altares de muertos**.

Este al ser un mole "laborioso" requiere de múltiples personas, y por lo tanto es considerado un símbolo de unión.

FORMAS DE CONSUMO

1. PROTEINAS:

Tradicionalmente se servía con carne de guajolote bastante salsa acompañada con tortillas o tlayuda.



2. OTROS PLATILLOS:

En Oaxaca, y en otras partes del país, también se elaboran tamales y enchiladas.





VERDE

Los 7 Moles Oaxaqueños

INGREDIENTES:

Chiles:



1. Serrano
2. Jalapeño

Espicias y frutos secos:



- | | |
|-------------|------------------------|
| 1. Clavo | 4. Pimienta Gorda |
| 2. Comino | 5. Pepitas de calabaza |
| 3. Ajonjolí | |

Ingredientes frescos



- | | | |
|-----------------|---------------|--------|
| 1. Hierba santa | 5. Perejil | 9. Ajo |
| 2. Miltomate | 6. Chayote | |
| 3. Epazote | 7. Calabacita | |
| 4. Cilantro | 8. Cebolla | |

TÉCNICAS CULINARIAS

Para preparar un mole verde se utilizan las siguientes técnicas:

Sofrito:

Tanto los ingredientes frescos como los secos se muelen y se sofríen (generalmente en manteca de cerdo). El resultado es un mole ligeramente espeso y untuoso.

*Sofreír consiste en cocer en un medio graso, lentamente, uno o varios ingredientes, los cuales concentran sus jugos en la materia grasa.

ESPECIFICACIONES DEL CHILE PARA EL MOLE VERDE:

En la cocina mexicana los chiles son un elemento principal e insustituible: su sabor, aroma y picor les confieren personalidad y vigor.

Jalapeño



Este chile es un poco más grande y ancho que el serrano. Puede ser moderadamente picante o muy picante.

Serrano



Es también llamado chile verde. Se considera picoso y generalmente se ocupa con sus semillas y venas. Se come crudo, cocido, asado o frito.

El mole verde se elabora con chiles frescos y los más utilizados son los chiles serranos y los jalapeños.

ESPECIFICACIONES DE INGREDIENTES FRESCOS:

La característica principal del mole verde es que predominan los ingredientes frescos, los cuales confieren el color verde y sabor herbal a este.

Entre los que destacan:

Hierba santa: es originaria de México. Se utiliza para dar sabor a varias preparaciones como tamales, caldos, guisos de res, cerdo, pollo y pescado.

Miltomate: es la variedad de tomate verde que crece en las milpas; es más pequeño que el tomate verde común, y tiene más sabor, por lo que se considera más fino.

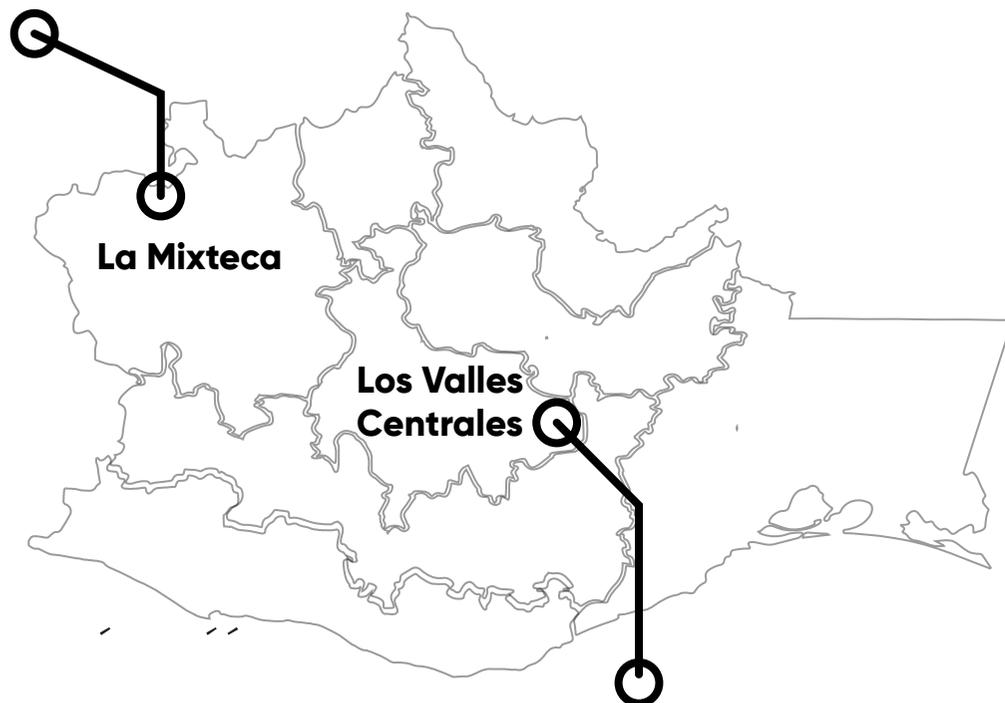
Epazote: se distingue por su olor específico, su sabor acre bastante pronunciado y con un leve toque a limón.

Además de otros ingredientes como cilantro, perejil, chayote, calabacita, cebolla y ajo.

LUGAR DE ELABORACIÓN

El mole verde se prepara en todo el estado de Oaxaca con diversas variantes, principalmente en:

El mole verde tradicional suele ser de pollo; la salsa contiene ajonjolí, pepitas de calabaza, tomates verdes, chile jalapeño, cebolla, ajo, cilantro, rábano, perejil, epazote, lechuga y hierba santa.



Existen dos variedades de mole verde, elaborados principalmente con carne de cerdo o de pollo; la salsa es similar a la anterior y una variedad contiene frijoles blancos y otra chochollones.

En otros estados del país se prepara de manera similar:

En **Jalisco** se prepara de pepita de calabaza, ajonjolí, ajo, comino, tomatillos verdes, hojas de lechuga, chiles poblanos y cilantro.

En **Morelos** es el mole más común y la salsa es más parecida a un pipián que se elabora con pepita de calabaza tostada y molida, chile verde, epazote y caldo de pollo.

En **Chilapa, Guerrero**, se prepara con chile jalapeño, epazote, hierba santa, lengua de vaca, pepitas de calabaza y tomate verde. Es más ácido que el oaxaqueño.

En Veracruz es un guiso caldoso hecho con hierba santa, tomate, perejil, epazote, lechuga, cilantro y chiles verdes; se incluyen varias verduras verdes en trozos, como chayote, ejote y calabaza.



FECHAS DE CONSUMO

El mole es un platillo favorito para las personas en bautizos, bodas y fiestas que se celebran a lo largo del año en el estado de Oaxaca de Juárez. Se podría concluir que, el mole verde es de consumo cotidiano, pues su consumo no está limitado a alguna celebración específica.

Según una encuesta, los habitantes del estado de Oaxaca consumen especialmente el mole negro, coloradito, y verde por sus sabores únicos.

FORMAS DE CONSUMO

1. PROTEINAS:

Las carnes más utilizadas para acompañar el mole verde en Oaxaca son las de cerdo y las de pollo.



Pollo



Cerdo

*Se prefiere utilizar espinazo o codillo de cerdo para darle más sabor.

2. TAMALES:

En Guerrero (Chilpancingo y Tixtla) el mole verde se acompaña con tamales tololoche.



3. GUARNICIONES:

En Oaxaca, al momento de servir el mole, suele acompañarse con cebolla blanca rebanada y gotas de jugo de limón al gusto. Algunos tradicionalistas dicen que cuando el mole verde se prepara con cerdo se acompaña con frijoles blancos, mientras que el de pollo con chochoyotas.



CHICHILO

Los 7 Moles Oaxaqueños

INGREDIENTES:

Chiles:



1. Chilhuacle negro
2. Pasilla
3. Mulato
4. De agua

Espicias:



1. Pimienta gorda
2. Comino
3. Sal
4. Pimienta negra

Ingredientes frescos

Tortilla Quemada	Cebolla
Hoja de Aguacate	Elote
Chochoyotes	Chayote
Jitomate	Zanahoria
Miltomate	Papa blanca

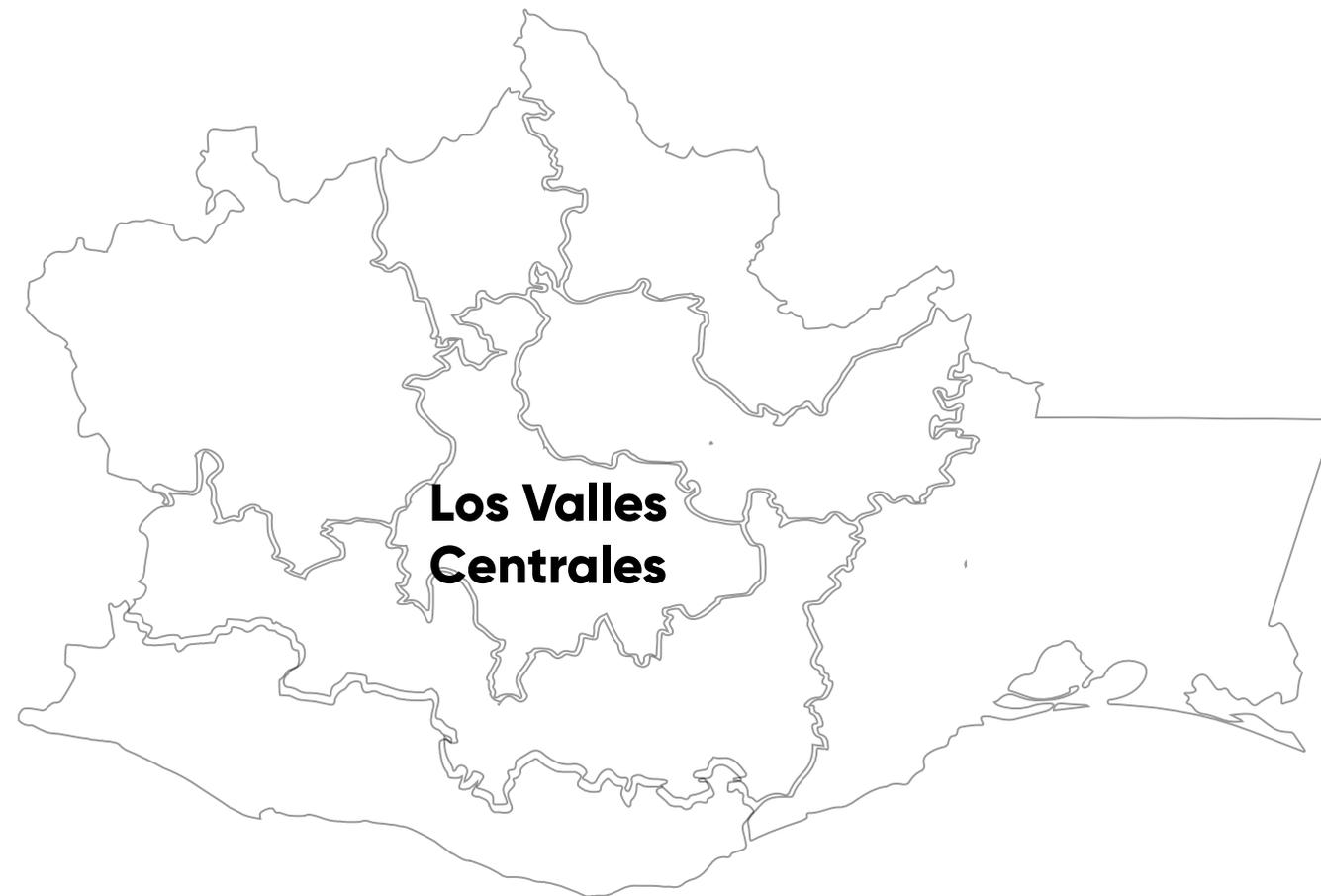
Tortilla quemada: Estas se usan para dar color y ligar la salsa.

Hoja de Aguacate: Se tuestan, pulverizan y se añaden a la salsa para dar un sabor especial.

Chochoyotes: En ocasiones se pueden agregar chochoyotes que son bolitas de masa. Estas ayudan a espesar un poco más y añaden sabor.

LUGAR DE ELABORACIÓN

Se origina en los Valles Centrales de Oaxaca. es muy poco común que se le prepare fuera del estado y aquí solo se prepara en ocasiones especiales.



TÉCNICAS CULINARIAS

Durante la preparación de este mole se utilizan técnicas como el salteado para las verduras que no forman parte de la salsa y tatemado para los ingredientes de la salsa como las tortillas y verduras.



FECHAS DE CONSUMO

Debido a que requiere muchos cuidados y tiempo, solo se prepara en bodas o bautizos.

FORMAS DE CONSUMO

1. PROTEINAS:

La carne más empleada es la de res y ocasionalmente la de cerdo. En algunas regiones las personas acostumbran hervir la carne de res con hojas de aguacate para que desde el principio la carne quede aromatizada.

Tradicionalmente se sirve caldoso en un plato hondo con cebollas encurtidas y rajas de chile de agua se acompaña con tortillas recién hechas y frijoles de olla o arroz.

2. GUARNICIONES:

Se suele acompañar con frijoles de la olla y blandas. También suele servirse con cebollas curtidas y rajas de chile de agua.

POBLANO

INGREDIENTES:

Chiles:



- | | |
|-----------|-------------|
| 1. Ancho | 3. Pasilla |
| 2. Mulato | 2. Chipotle |

Espicias y frutos secos:



- | | | |
|--------------|--------------|-----------------|
| 1. Ajonjolí | 5. Clavo | 9. Pepitas |
| 2. Almendras | 6. Pimienta | 10. Nuez pecana |
| 3. Pasas | 7. Anís | |
| 4. Canela | 8. Cacahuete | |

Ingredientes frescos



- | | |
|-------------|------------|
| 1. Jitomate | 4. Cebolla |
| 2. Tomate | |
| 3. Ajo | |

TÉCNICAS CULINARIAS:

La preparación de este mole varía según la región, en algunas partes los chiles se **remojan**, se **muelen** y luego se **fríen**, en otras los chiles se fríen en crudo, se muelen y se mezclan con el resto de los ingredientes, en el caso de las especias estas se pueden moler al natural o asadas.

Sin embargo todas las recetas coinciden en que al final todos los ingredientes se **mezclan en una cazuela** de barro y se cuecen a fuego lento durante varias horas, una vez que la grasa flota en la superficie se sabe que el mole esta listo.

LUGAR DE ELABORACIÓN:

El mole poblano es probablemente el más popular de todos los moles debido a su sabor, se consume en **todo México** y comúnmente cuando se habla de mole sin especificar algún tipo, la mayoría de la gente sobre entiende que se trata de **mole poblano**.

¿SABÍAS QUÉ...?

Existen varias leyendas sobre su creación, la mas famosa asegura que fue creado en 1681 en el convento de santa Rosa por **Sor Andrea de la Asunción**, ayudada por inspiración divina.

Otra nos cuenta que fue creado cuando por accidente **Fray Pascual Bailón** tropezó mientras llevaba en una charola varios ingredientes y estos cayeron en una cacerola en la que se estaban cocinando unos guajolotes, sin embargo se sabe que este es un platillo de origen prehispánico, en ese entonces se trataba de guajolote bañado en salsa de chiles negros llamada chilmulli o chilmole.



FECHAS DE CONSUMO

En la actualidad se consume de forma cotidiana en la mayoría del país, sin embargo sigue siendo uno de los platillos predilectos para ocasiones especiales como bodas, bautizos e incluso funerales.

Típicamente se sirve acompañado de una pieza de pollo o guajolote, arroz a la mexicana y adornado con ajonjolí, sin embargo también se utiliza para enchiladas, huevos estrellados bañados en mole, arroz con mole, hojaldra con mole, chilaquiles, empanadas, ropa vieja en mole, etc.

FORMAS DE CONSUMO

1. PROTEINAS:

En la antigüedad se preparaba de manera exclusiva con guajolote, pero en los últimos años el pollo ha sustituido casi en su totalidad a nuestra ave más tradicional.



Guajolote

2. OTROS PLATILLOS:

Se usa con frecuencia para preparar enchiladas. Además de que mucha gente gusta de comer los huevos estrellados bañados con mole, o servir el arroz rojo con mole.



Todo ello, sin olvidar las hojaldras con mole, o los chilaquiles de mole.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Sahagún, B., & Garibay Kintana, A. (1981). Historia general de las cosas de Nueva España. Mexico: Ed. Porrúa.
- CONACULTA. (2004). El mole en la ruta de los dioses.
Recuperado de https://patrimonioculturalyturismo.cultura.gob.mx/publi/Cuadernos_19_num/cuaderno12.pdf
Muñoz Zurita, R. Larousse diccionario enciclopédico de la gastronomía mexicana. México: Larousse.t
- López, E. (2015). Los 7 moles de Oaxaca (Licenciatura). UNICACH.
- López Acosta, Lourdes, "Chiles, semillas y los 7 moles oaxaqueños", Claustronomía. Revista gastronómica digital, Universidad del Claustro de Sor Juana, México, D.F., 2015, <www.claustronomia.mx>.
- Gutiérrez, P. (2020). Los 7 moles oaxaqueños | Food & Wine en español.
- El verdadero origen del mole poblano - Gourmet de México. (2020).
- 7 moles que dan sabor a Oaxaca y debes probar. (2020).
Recuperado de <https://marcobeteta.com/mundo-mb/oaxaca-siete-moles/>

Los 7 moles Oaxaqueños y el mole poblano



Gastromapas sito web



@gastromapasmx



contacto@corima.mx

GASTRO 
MAPAS·MX