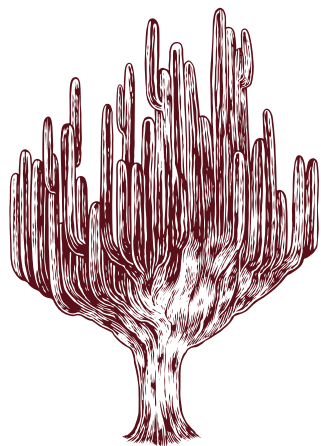


# TIERRA DEL SOL

COCINA

MIXTECA





## OLGA CABRERA

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 al disfrute de lo cocinado por sus manos: tetelas, chileajo, mole u otro delicioso guiso, es decir, que recibamos para bien y gustosos lo que vamos a comer. Si ya ha estado aquí deléitese de nuevo, si es la primera ocasión, goce de una experiencia culinaria y cultural inolvidable.

*"Esos sabores que nos evocan recuerdos, son los que nos dan vida".*

# TIERRA DEL SOL

COCINA

MIXTECA

Usted se encuentra en "*Tierra del Sol*", un restaurante que toma su nombre de la *canCIÓN mixteca*, una melodía convertida en himno oaxaqueño. Igual que ese nostálgico canto, este lugar celebra a su manera la cultura de un pueblo excepcional: el mixteco o ñuu savi; la primera lo hace con su poesía y el segundo con su comida.

*Olga Cabrera*, es la artífice de tal elogio gastronómico, y lo consigue a partir del conocimiento y respeto por una cocina milenaria que recibió en herencia de las mujeres de su familia y de su comunidad, Huajuapán – en el corazón de la región Mixteca de Oaxaca -, un saber que condimenta con su especial pasión por los platos tradicionales.

Asimismo, Tierra del Sol tiene una responsabilidad social especial: atender a su comunidad desde una perspectiva novedosa y creativa, con apego al concepto de justicia climática. Nuestro espacio no está exento de la crisis climática, ante eso pensamos actuar y formar parte de la solución. Sabemos que el primer paso es garantizar la "seguridad alimentaria", todo a través de lo que pensemos, hagamos y compartamos con respecto a nuestros procesos y la comunidad que interviene en ellos; *merecemos, todos, comida deliciosa y saludable.*

Del mismo modo para mayor deleite y comprensión de la vasta gastronomía mixteca, nuestra chef *Olga Cabrera* se ha servido de contar sus sabores en tres épocas de acuerdo al origen de cada platillo.

- Ⓟ *Prehispánico*: Lo aprendido y heredado de su abuela, madre y familiares. Platillos que son originales de la época antes de la colonización con ingredientes 100% prehispánicos.
- Ⓜ *Mestizo*: Lo contemporáneo y clásico del pueblo. Aquellos platillos que heredamos de la fusión de ingredientes durante la colonización.
- Ⓐ *Autor*: Lo transformado por la chef Olga en platillos únicos inspirados en las 5 familias de ingredientes que sustentan a Tierra del Sol: Los maíces, quelites, frijoles, chiles y cacao.

*¡Merezcan ustedes!*

# MAÍCES NATIVOS

Decir “*maíz*”, sin duda es referirnos a México y a su rica gastronomía, que se halla entre las más reconocidas del mundo. El maíz, como se sabe —y se prueba—, es el emblema de la cocina mexicana, donde un número infinito de guisos y bebidas tienen como base este cereal, presente desde tiempos ancestrales en nuestra dieta.

El maíz es una gramínea que si bien pudo originarse en otras latitudes del planeta, fue en México donde comenzó a domesticarse; aún más, se cree que esto sucedió en el territorio de lo que hoy es el estado de Oaxaca, a partir de una especie silvestre conocida como *teosinte o teocintle* (en lengua náhuatl).

En ese sentido, estudiamos sobre el maíz y sabemos que tan solo en este estado existen alrededor de 1,800 datos sobre variedades y también que es el centro de origen, con vestigios que datan de hace 6,500 años. Por esto, es importante su conservación y aprovechamiento sostenible. Además, el valor cultural y social que tiene en comunidades originarias es invaluable, por ello su relevancia para nuestra comida.

*Tierra del Sol* le ofrece a sus comensales, además de sus típicos manjares mixtecos, una selección de entremeses, guisos, postres y bebidas de la milpa oaxaqueña, como una forma de rendirle tributo al maíz y de preservar mediante su inigualable sazón lo mejor de la cocina de Oaxaca, *la tierra del maíz*.

MAÍCES NATIVOS







## **AÍDA HERNÁNDEZ DÍAZ**

*MAÍCES / VALLES CENTRALES*

Originaria y pobladora de Santa Ana Zegache, localidad al sur de los valles centrales. Actualmente es productora de maíz nativo e impulsora de proyectos agrícolas y culturales en su comunidad a favor de la producción sustentable en beneficio de la conservación de la tierra y el autoconsumo.

# MAÍCES

## TETELAS <sup>(M)</sup>

\$185

TRES MAÍCES, FRIJOLES, HOJA DE AGUACATE, CHILE COSTEÑO, TASAJO, CHORIZO Y SUADERO.

## COMAL DE MEMELAS Y PICADITAS <sup>(M)</sup>

\$185

TRES MAÍCES, ASIENTO, MANTECA, CREMA, FRIJOL Y QUESO.

## TACOS DE CHAPULINES <sup>(P)</sup>

\$185

CHAPULINES ACOMPAÑADOS DE AGUACATE, AJO Y TORTILLAS DE DOS MAÍCES.

## TLAYUDA <sup>(M)</sup>

\$280

MAÍZ AZUL, ASIENTO, FRIJOLES, QUESILLO Y BARBACOA DE RIB EYE 200 G.

## TOSTADAS DE SALCHICHA EJUTECA <sup>(M)</sup>

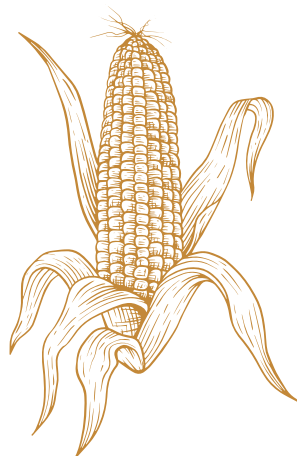
\$185

DOS MAÍCES, AGUACATE Y SALSA.

## TACOS DE LECHÓN <sup>(M)</sup>

\$230

TRES MAÍCES, GUACACHILE, CEBOLLA, CILANTRO Y CHICHARRÓN, LECHÓN 150 G.



<sup>(P)</sup> Prehispánico

<sup>(M)</sup> Mestizo

<sup>(A)</sup> Autor

# QUELITES

Del náhuatl *quilitl* que significa verdura o planta tierna comestible, los quelites son una tradición milenaria, un alimento consumido prácticamente desde la invención de la agricultura y probablemente desde mucho tiempo antes al ser producto también de la recolecta.

El consumo de quelites en México ha sido documentado desde la época de la colonia, tiempo en el que se registró el uso de cientos de especies que se catalogaban en dos categorías de acuerdo a su consumo: plantas crudas o cocidas. Actualmente su uso no ha cambiado y en cada región se puede identificar aquellos quelites que le dan sabor a la gastronomía local como aquí en Oaxaca, en donde cada quelite nos evoca al recuerdo de un platillo de nuestra niñez, a un recorrido por el mercado y para muchos afortunados, a la recolecta de quelites en algún monte o la milpa de la familia.

Algo muy relevante en la "Milpa" son los quelites, mismos que contribuyen como "malezas útiles" al aumentar el flujo de organismos en la zona de cultivo, sumado a que son considerados "abono verde", especialmente para la producción de Maíz. Además, en México se consumen alrededor de 350 especies de quelites, siendo Oaxaca un espacio importante para su desarrollo.

En ese sentido, actualmente el consumo de quelites en Oaxaca es una tradición viva que no se apaga en ningún momento del año, teniendo algunas especies como protagonistas: chepiche, guías y flor de calabaza, piojito, quintoniles y epazote, entre otras.

QUELITES







## **RICARDO BARRIOS CUETO**

*QUELITES / VALLES CENTRALES*

Trabaja por la reivindicación de la labor campesina y la recuperación del derecho a una alimentación de calidad. Desde 2007 está involucrado en proyectos de agricultura orgánica y cuenta con una maestría en estudios regionales en medio ambiente y desarrollo.

Actualmente trabaja en proyectos independientes de agricultura libre de agroquímicos, maíz, quelites, flores y hortalizas, promoviendo el cultivo de variedades nativas y de linaje principalmente en el Valle de Etna.

# QUELITES

## SOPA DE GUAYAS <sup>Ⓟ</sup>

\$155

FLOR DE CALABAZA, ELOTES, CALABACITA Y EPAZOTE.

## GUÍAS <sup>Ⓟ</sup>

\$280

GUÍA DE CALABAZA, CHEPIL, PIOJITO Y CHEPICHE.

Tortilla tostada y tasajo.

## ENSALADA DE LA MILPA <sup>Ⓟ</sup>

\$180

QUINTONILES, FLOR DE CALABAZA, GUÍAS DE CALABAZA Y VERDOLAGAS.

## CALDO DE NOPAL <sup>Ⓟ</sup>

\$155

NOPALES, EPAZOTE Y CAMARÓN SECO.

## ENSALADA FRÍA <sup>Ⓐ</sup>

\$155

HOJAS FRESCAS DE BERROS, VERDOLAGAS, LECHUGA, CHAYOTE, TOMATE RIÑÓN, AJONJOLÍ CON ACEITE DE CILANTRO Y CACAHUATE.



Ⓟ Prehispánico

Ⓜ Mestizo

Ⓐ Autor

# FRIJOLES

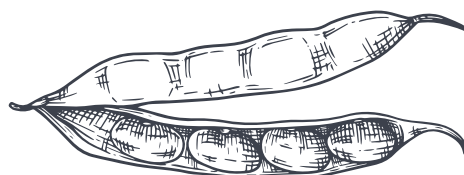
Los colores de Oaxaca sin duda provienen de la milpa y estos se reflejan en su gastronomía. *El frijol*, elemento de esta colorida milpa, es una semilla que es hervida, freída y tostada. Proveniente de las leguminosas, requiere de altas temperaturas para su desarrollo ya que es un cultivo de verano y tarda alrededor de 55 a 60 días desde su siembra hasta su cosecha.

Al nacer, el frijol tiene un color sutil y al paso de los días esta semilla va cambiando su color, actualmente se conocen aproximadamente 150 especies de plantas de frijoles en el mundo y 50 de ellas se encuentran en México. Su agrupación se basa en su color que va desde negros, amarillos, blancos, pintos, morados y multicolor. En conjunto con el maíz, el frijol es parte del emblema de la cocina mexicana y en particular de la oaxaqueña, que nos ofrece un amplio abanico de colores y sabores únicos.

Del mismo modo, sabemos de la importancia agrícola y ecológica de este tipo cultivo, el cual es sembrado mayormente en conjunto con el maíz y otras especies, hecho que genera una práctica sostenible y ancestral conocida como "milpa". Esto es importante, especialmente en el momento que vivimos donde la conservación del suelo es un reto para las comunidades, su subsistencia y sustento.

Además en *Tierra del Sol*, queremos compartir lo que los frijoles nos evocan con mucho arraigo: la unión familiar, el compartir un plato de frijoles para cualquier bienvenida, la nobleza de la tierra y el esfuerzo de nuestra gente del campo.

Disfruten en una rica ensalada, caldo o sopa los sabores que de la milpa han nacido y que la tierra ha pintado para nuestro gozo y admiración.







## **JUANA GALVÁN LEÓN**

*FRIJOLES / VALLES CENTRALES*

Originaria y pobladora de Santa Ana Zegache, localidad al sur de los valles centrales. Actualmente es cultivadora de frijol delgado, piñero y el bisagu. También conserva maíz, garbanzo y tostadas.

# FRIJOLES

**SOPA DE FRIJOL** <sup>(P)</sup> \$155

FRIJOL BLANCO, SEMILLA DE CALABAZA Y HOJA DE AGUACATE.

**CALDITO DE FRIJOL** <sup>(P)</sup> \$155

FRIJOL SANTANERO TOSTADO Y MOLIDO, MASA Y EPAZOTE.

**JÍCARA DE FRIJOLES** <sup>(A)</sup> \$185

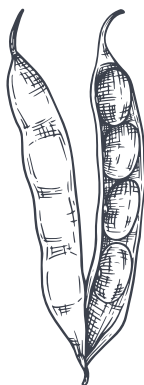
VARIEDAD DE FRIJOLES DEL DÍA (SANTANERO, COLORADO, BLANCO, FLOR DE MAYO, AYOCOTE, BAYO, CHINO, VAQUITA Y ACACAHUATADO).

**FRIJOLES CON HIERBA DE CONEJO** <sup>(M)</sup> \$210

FRIJOL SANTANERO, MANITAS DE PUERCO Y HIERBA DE CONEJO.

**FRIJOLES MARTAJADOS** <sup>(M)</sup> \$165

FRIJOL AMARILLO, MANTECA, CILANTRO, HOJA DE AGUACATE Y MASA.

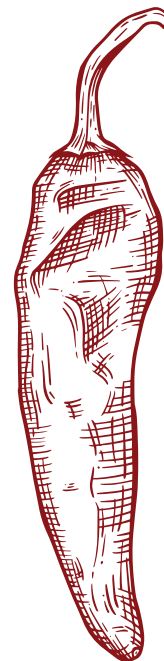


# CHILES

*El chile* es uno de los cultivos originarios de México que cuenta con trascendencia global. El uso de este cultivo data desde la época prehispánica y hoy en día cuenta con una relevancia importante debido a que la variedad de chiles en nuestro país va de la mano con la diversidad de climas y suelos.

Asimismo, el chile por su diversidad abona a la salud de la tierra, pues promueve el policultivo –muchas veces por medio de la milpa–, práctica que beneficia al suelo y su conservación. Además, este alimento estimula el flujo de la saliva y los jugos gástricos que inducen a una buena digestión de las proteínas del maíz y del frijol; así es posible acompañar estos tres productos de manera saludable, desde su producción hasta su consumo, lo que genera un proceso armónico y sostenible.

Hoy en día se conocen al menos 200 variedades nativas y 64 variedades domesticadas, de las cuales 25 crecen únicamente en Oaxaca siendo el chile de agua el más popular entre otras variedades endémicas que también utiliza la chef Olga en su cocina, como el chile taviche, chile costeño, chile pasilla mixe, chile tusta y chile chilhuacle.







## **MAYRA MARISCAL HERNÁNDEZ**

### **CHILES / LA CAÑADA**

Originaria de San Juan Bautista Cuicatlán, Oaxaca en la región de la Cañada. Productora familiar de chiles, principalmente chilhuacles negros, amarillos y rojos. Actualmente produce chiles en cultivos que requieren sistemas muy detallados de sombra, riego y cuidados ante las condiciones climáticas con el fin de preservar las especies originales de la región y su sabor característico.

# CHILES

## MOLE TRES GENERACIONES <sup>(M)</sup>

\$420

CHILES NEGROS (PASILLA, ANCHO Y MULATO) Y RECAUDO.

RECETA DE CHONITA, EVA Y OLGA.

Pierna de guajolote 180 g.

## HUACHIMOLE <sup>(M)</sup>

\$385

CHILE COSTEÑO ROJO, HUAJES, ORÉGANO DE MONTE Y RECAUDO.

Espinazo y pierna de puerco 320 g.

## CHILEAJO AMARILLO <sup>(M)</sup>

\$385

CHILE COSTEÑO AMARILLO, MILTOMATE, VERDOLAGAS Y RECAUDO.

Costilla y pierna de puerco 320 g.

## MOLE DE LAUREL <sup>(A)</sup>

\$430

CHILE PASILLA MEXICANO, HOJAS DE LAUREL, FERMENTACIÓN DE FRUTAS Y RECAUDO.

Rib eye 300 g.

## MOLE DE OLOR <sup>(A)</sup>

\$385

CHILE PUYA, GUAJILLO, ANCHO Y COSTEÑO Y RECAUDO.

Chamorro de puerco 350 g.

## MOLE BLANCO <sup>(A)</sup>

\$420

CHILE DE AGUA, CACAO BLANCO (PATAXTLE) Y RECAUDO.

Setas 220 g.



<sup>(P)</sup> Prehispánico   <sup>(M)</sup> Mestizo   <sup>(A)</sup> Autor

*Recaudo: Mezcla de hierbas de olor y especias.*

# CHILES

## PIPIÁN AMARILLO <sup>(A)</sup>

\$385

CHILE CHILHUACLE AMARILLO, SEMILLA DE CALABAZA Y RECAUDO.  
Muslo y pierna de pato 235 g.

## MOLE VERDE <sup>(M)</sup>

\$360

CHILE SERRANO, CHILE JALAPEÑO Y CHILE DE AGUA, HIERBAS OAXAQUEÑAS Y RECAUDO.  
Filete de dorado 200 g.

## MOLE SOLEADO <sup>(A)</sup>

\$360

CHILES ROJOS (CHILHUACLE, DE AGUA, COSTEÑO Y PASILLA MIXE),  
TOMATE RIÑÓN, PULQUE, GUSANITOS DE MAGUEY Y RECAUDO.  
Tamal de maíces mixtos con gusanito de maguey 120 g.

## CHILATE <sup>(M)</sup>

\$320

CHILE COSTEÑO ROJO, MILTOMATE, MASA Y EPAZOTE.  
Pollo de rancho 260 g.

## BARBACOA <sup>(M)</sup>

\$410

CHILE CHILHUACLE ROJO Y RECAUDO.  
Lengua de res 150 g.



<sup>(P)</sup> Prehispánico   <sup>(M)</sup> Mestizo   <sup>(A)</sup> Autor

*Recaudo: Mezcla de hierbas de olor y especias.*



# CACAO

*El cacao* es una semilla que se encuentra en el fruto del árbol de cacao, ha formado parte de nuestra cultura y alimentación desde hace cientos de años. Es tan importante, que durante la época prehispánica era utilizado como moneda de cambio en el trueque y como ingrediente principal para la preparación de bebidas ceremoniales vigorizantes, dignas únicamente de las más altas élites de guerreros, nobles y emperadores.

En ese sentido, los cacaos tienen una importancia regional en Oaxaca poco conocida: su producción se ubica especialmente en la zona costera colindante con Guerrero, en el Istmo de Tehuantepec y en la frontera con Veracruz. Además, su producción industrial significa un nuevo reto regional ya que debe de contar con un enfoque de sostenibilidad, de la mano con fortalecerse de sistemas forestales - agrícolas, incentivar el cuidado de servicios ambientales, impulsar la comercialización local, además de la creación de "bancos" de cacao originario, solo por mencionar algunos puntos.

Al momento de mencionar al cacao solemos pensar en el chocolate, pero en Oaxaca se utiliza para más que eso. Aún al día de hoy, mantiene el atributo de ser un alimento ceremonioso en muchas poblaciones, honrando al trabajo que conlleva producir y preparar el grano. Por ello, es digno mencionar la gran variedad de bebidas, atoles y alimentos que se preparan con las distintas variedades de cacao que se producen en Oaxaca: desde el mole blanco de la chef Olga, preparado con pataxtle (cacao blanco), y su mole "Tres generaciones" (cacao criollo), hasta los atoles que combinan al cacao criollo, trinitario y forastero en uno solo.

Aquí el cacao se come y se bebe, dándonos sabor, energía y felicidad.





*Fotografía: Elena Marini Silvestri.*

## **DIONISIA GARCÍA JUÁREZ**

**CACAO / VALLES CENTRALES**

Dionisia García Juárez, productora de cacao criollo y pataxtle, chocolatera y cocinera tradicional originaria de la comunidad de San Felipe de León, municipio de San Juan Bautista Valle Nacional, Oaxaca. Cultiva pataxtle en sistema agroforestal desde el año 2006 y desde 2017 comenzó la recuperación de su cacao criollo sembrando semilla de plantas madre que le heredaron sus abuelos.

# CACAOS

## PASTEL DE CACAO OAXAQUEÑO

CACAO FORASTERO LAVADO Y FERMENTADO.

\$140

## SUSPIRO DE CACAO CHINANTECO

CACAO TRINITARIO FERMENTADO Y PATAXTLE (CACAO BLANCO).

\$140

## NIEVE DE CACAO MAZATECO

CACAO FORASTERO Y CRIOLLO.

\$140

## TAMAL 4 CACAOS

PATAXTLE (CACAO BLANCO), FORASTERO, CRIOLLO Y TRINITARIO.  
MASA Y NATA.

\$140

## TACO DE CHOCOLATE

CACAO CRIOLLO Y FORASTERO, NARANJAS CONFITADAS Y CHILE  
PASILLA MIXE.

\$155

## CACAO EN MIL HOJAS

CACAO CRIOLLO Y TRINITARIO FERMENTADOS Y PATAXTLE (CACAO  
BLANCO).

\$155







*¡Merezcan ustedes!*