



Comida tradicional del Desierto de Altar

Cocina Indígena y Popular

71

Esta obra es producto del apoyo otorgado
por el Programa de Apoyo a las Culturas Municipales
y Comunitarias (PACMyC) en 2003

Comida tradicional del Desierto de Altar

71

Cocina Indígena y Popular

Comida tradicional
del
Desierto de Altar
Guillermo Moraga Campuzano

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



Primera edición en PACMyC, 2003
Primera edición en Cocina Indígena y Popular, 2016

Producción:
Secretaría de Cultura
Dirección General de Culturas Populares

Comida tradicional del Desierto de Altar

© 2016 Guillermo Moraga Campuzano

Título original:

Recetario de comida. Platillos tradicionales de El Desierto de Altar

Coordinación de la colección:
Mauricio Antonio Avila Serratos
Rodolfo Candelas Castañeda

D.R. © 2016 de la presente edición
Dirección General de Culturas Populares
Av. Paseo de la Reforma 175, piso 12
Col. Cuauhtémoc, C.P. 06500
Ciudad de México

Las características gráficas y tipográficas de esta edición son propiedad de la Dirección General de Culturas Populares de la Secretaría de Cultura.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, la fotocopia o la grabación, sin la previa autorización por escrito de la Secretaría de Cultura/
Dirección General de Culturas Populares.

ISBN: 978-607-745-552-3
Impreso y hecho en México

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



ÍNDICE

PRÓLOGO	11
EL DESIERTO DE ALTAR	12
MUNICIPIOS DEL DESIERTO DE ALTAR	14
BOTANAS, ENSALADAS Y SALSAS	23
Huevos de codorniz en escabeche.....	24
Morcilla	25
Rajas de chile verde con crema	26
Ensalada de nopalitos	27
Ensalada de berros.....	28
Ensalada de ejotes	29
Salsa de chile verde	30
Salsa de chiltepín.....	31
Vinagre de membrillo.....	32
CALDOS Y SOPAS	33
Caldo de albóndigas.....	34
Caldo de aldilla.....	35
Caldo de chicos.....	36
Caldo de ejotes.....	37
Caldo de queso.....	38
Caldo de víbora.....	39

Crema de acelgas	40
Gallina pinta	41
Pozole de milpa.....	42
Pozole gallina pinta.....	43
Sopa de codorniz.....	44
Sopa de frijol.....	45
Sopa de tortuga	46
Sopa de verdolagas.....	47
Sopa de viejo.....	48
TAMALES Y ANTOJITOS	49
Burros de carne con chile	50
Burros de carne deshebrada.....	51
Burros de frijoles con chile	52
Enchiladas con queso	53
Pan perdido.....	54
Papas con carne machaca	54
Queso en chile colorado.....	55
Tamales de elote	56
Tamales de frijol dulce.....	57
Tamales de gallina con chile colorado.....	58
HORTALIZAS Y VERDURAS	59
Chiorem o sibiri guisado	60
Chuales con queso	61
Ejotes con chile colorado	62
Frijoles con chile colorado.....	63
Nopalitos con carne	64
Nopalitos con chile colorado	65
Nopalitos en conserva	66
Orejones de calabacitas	67
Orejones de ejote	67
Chicos.....	68
Quelites con frijoles	69
Petotas con frijoles.....	70

CARNES.....	71
Adobo de venado	72
Asado de jabalí.....	73
Carne asada de venado	74
Carne seca y machaca.....	75
Machaca con verdura.....	76
Codorniz en salsa de tomate.....	77
Codorniz asada en horno	78
Gallina con verduras	79
Lengua de res en pipián.....	80
Pulpa negra de res en chile colorado	81
Estofado de conejo.....	82
PANES Y TORTILLAS	83
Pan de espaura.....	84
Pan de harina de trigo.....	85
Pan indio.....	86
Pan semitas.....	87
Tortillas blancas, de harina de trigo, de agua o sobaqueras.....	88
Tortillas gorditas	89
Tortillas doradas.....	90
POSTRES	91
Bizcochuelos.....	92
Calabaza dulce en su cáscara.....	93
Capirotada	94
Cortadillos de calabaza	95
Coyotas	96
Cubiertos de biznaga.....	97
Gajos de limón.....	98
Dulce de cinita.....	98
Dulce de higo.....	99
Dulce de pitahaya	99
Empanadas de calabaza	100
Dulce de calabaza.....	101

Empanadas de membrillo.....	102
Dulce de membrillo	103
Leche espesada.....	104
Melcocha	105
Membrillo en miel.....	106
Miel de cáscara de higo	107
Miel de saguaro.....	107
Requesón con panocha	108
Jalea de palo amarillo	108
Galletas de naranja	109
Tamalitos de maíz con leche	110
ATOLES Y BEBIDAS.....	111
Agua de hoja de naranjo	112
Agua de pamita.....	112
Agua de péchita.....	113
Agua de pinole.....	114
Agua de sopichi de saguaro	115
Atol de tápiro.....	116
Atol de péchita.....	117
Champurro	118
Champurrado	119
Vino de tápiro	120
QUESOS Y LÁCTEOS.....	121
Cuajada, queso cocido y asaderas	122
Crema y mantequilla de rancho	123
Requesón y mantequilla de requesón.....	124
Queso fresco	125
PLANTAS Y ANIMALES MEDICINALES.....	126
EQUIVALENCIAS	127

PRÓLOGO

Guillermo Moraga Campuzano

Descubrir lo maravilloso del contorno en el que vivo, no fue algo fácil de comprender y asimilar. El contacto diario con las mismas plantas y animales, así como poder degustar los platillos que ellos nos proveen, se convirtió en una costumbre que me impedía apreciar qué tan fascinante y privilegiado era nacer y vivir en una región árida, como lo es el Desierto de Altar.

El poder viajar, tanto a diversas regiones de mi país, como al extranjero, y descubrir diferentes ecosistemas, como modos de vida, me ha permitido vislumbrar lo ricos y afortunados que somos.

Puedo imaginar que habrá muchas personas acostumbradas a vivir rodeadas de grandes árboles, verdes pastos, y se preguntarán: ¿qué tiene de maravilloso estar en estas tierras áridas, de clima tan extremo? Para descubrirlo, los invitaría a darse el tiempo de visitarnos y estoy seguro de que, como yo, se enamorarían de nuestro desierto.

Pocas veces nos brindamos la oportunidad de caminar por el campo y estar frente a una biznaga, un conejo, pensar cómo a alguien en la historia se le ocurrió preparar unos cubiertos o un estofado con ellos; percibir que esto fue producto del esfuerzo de la exploración y descubrimientos de nuestros antepasados, lo cual nos forjó una identidad, que nos hace construir una herencia social.

La pasión que siento por mi tierra, mi pueblo y mi gente, es lo que me motiva a plasmar las experiencias incomprensibles de mi niñez, participando en la elaboración de este recetario.

Al nacer en una familia de campo, tuve la dicha de visitar y convivir entre milpas y ranchos de mis parientes, disfrutar de alimentos, condimentos cultivados por sus manos, directamente de la tierra y de los animales. Cómo imaginarme que en esos momentos participábamos renovando una cultura; por ello... ¡gracias familia!

Sobre esto y muchas cosas más, desearía que reflexionen las nuevas generaciones, tan acostumbradas a los alimentos industrializados.

A todos aquellos que me acompañaron en la realización de este proyecto y dedicaron un poco –y un mucho– de su tiempo para rescatar aspectos importantes de nuestra historia y nuestra cultura, muchas gracias.

Recordemos que tenemos una identidad y orgullo que no debemos dejar morir.

EL DESIERTO DE ALTAR

Desde épocas ancestrales, el desierto ha sido un ecosistema cautivador; los millones de personas que lo visitan, regresan con otra visión de la vida en la tierra. Y es que el desierto es fascinante, con un espíritu propio que no puede explicarse con palabras simples. El desierto ha permanecido intacto a lo largo del tiempo, como un último bastión de la naturaleza que insiste en maravillarnos con sus exóticas formas e intrincados recovecos, compuesto por estilos de vida inimaginables, que a la menor provocación nos ofrece todo su colorido y magnificencia.

En estas condiciones, las plantas y los animales han desarrollado ingeniosas adaptaciones a lo largo de millones de años, algunas muy evidentes, como hojas pequeñas para evitar la evaporación del agua, tallos gruesos como reservorio del codiciado líquido y espinas a modo de defensa contra los animales sedientos. También la fauna ha desplegado corazas de protección, ingeniosos sistemas de almacenamiento de humedad y una alimentación que aprovecha al máximo el agua disponible; pero sobre todo, ha desarrollado una forma de vida y un metabolismo que le permite sobrevivir y reproducirse, aún en los años más difíciles.

Al bajar de la Sierra Madre Occidental hacia el mar, en el noroeste de la República Mexicana, el suelo va perdiendo fertilidad hasta convertirse en un páramo. La vegetación es dispersa y escasa, de matorral espinoso, adaptado a terrenos áridos y de grandes cactáceas. Allí crece una planta llamada chamizo, de raíces superficiales que el viento arranca fácilmente. Sus ramas secas forman enormes esferas que van dando vueltas como juguetes del viento.

En esta región semidesértica se encuentra el Desierto de Altar, que abarca parte de los municipios de Trincheras, Altar, Oquitoa, Atil, Tubutama, Sáric, Pitiquito, Caborca, Puerto Peñasco, Plutarco Elías Calles (Sonoyta) y San Luis Río Colorado. Tiene una superficie de 12,000 km². Forma un plano inclinado hacia el Golfo de California, limitado por la frontera del estado de Arizona, el río Colorado y la cuenca del río Asunción.

Los registros documentados de esta región datan del año 1692, con la llegada de los primeros colonizadores y evangelizadores de la Nueva España al desierto. Aquí, el misionero jesuita Eusebio Francisco Kino fundó las misiones de Tubutama, Atil, Oquitoa, Pitiquito y Caborca.

A la llegada de Kino, la región estaba poblada por los *Tohono o'otham* o Pápagos, quienes después de varias sublevaciones aceptaron a los misioneros. De ellos aprendieron nuevas técnicas para el desarrollo de la agricultura y la ganadería.

Hasta mediados del siglo XX, se decía que esta región era hostil a la vida, por su clima y constitución geológica. Desde entonces, varios cultivos como algodón, trigo, vid, olivo, nogal, datileras y espárragos, dieron otro aspecto a esta región. Por medio de perforaciones de pozos, los hombres y mujeres del desierto han logrado cambios inauditos.

Las plantas que crecen en el desierto constituían la base de la alimentación de sus pobladores, junto con carnes, productos de la caza de especies silvestres como conejo, venado, tortuga, liebre, jabalí, ardilla y la pesca de cazón y lisa, principalmente. No sería aventurado suponer que el arte culinario del Desierto de Altar se nutrió con otros productos, como el maíz, el frijol, la calabaza y los chiles verdes. El trigo y el ganado los introdujeron los españoles y muy pronto comenzaron a ser parte de nuestra cultura.

La cocina del Desierto de Altar se identifica por usar más el trigo, mientras que en el sur del estado de Sonora –como casi en todo el país– es el maíz el que predomina, sin que uno llegue a excluir al otro. Aun cuando los aires de modernidad llegaron a esta zona desde hace tiempo, no es menos cierto que sus pobladores han

sabido mantener vivas muchas de sus tradiciones y una de ellas, la comida, ocupa un lugar especial en el actual mundo cotidiano.

Acompañar a los habitantes del desierto en un viaje por su comida obliga a prepararse para disfrutarla de muy diversas maneras. Entre los muchos platillos que saborearemos durante una visita a esta hermosa tierra, recordaremos la sopa de verdolaga, sopa de tortuga, estofado de codorniz y las tortillas blancas de harina.

En estas páginas incluimos varios platillos para todos aquellos que saben que tanto en la comida, como en el amor, el éxito va acompañado de la sorpresa.

MUNICIPIOS DEL DESIERTO DE ALTAR

Altar

Este territorio, denominado la Puerta del Desierto, fue habitado en un principio por los pimas. En marzo de 1694, el misionero jesuita Eusebio Francisco Kino, en su peregrinar por estas tierras, pernocta por primera vez en el sitio que posteriormente sería conocido como El Altar; lugar despoblado adonde llegó por encontrar agua en el río; al día siguiente monta un altar portátil, naciendo de allí el nombre. En 1755 fue elegido por el capitán Bernardo de Urrea para establecer un presidio militar, al que denominó Santa Gertrudis de Altar y, posteriormente, Villa de Guadalupe de Altar. En 1828 se le dio el nombre de Villa de Figueroa, en honor al General José Figueroa, Comandante General de Sonora y Sinaloa.

El municipio de Altar tiene una extensión de 3,945 km². Para el año 2003, a 249 años de su fundación, el municipio cuenta con unos 20,000 habitantes, con la mayor concentración en la ciudad de Altar y los ejidos 16 de Septiembre y Llano Blanco. Sus habitantes han basado la economía principalmente en la actividad agrícola y ganadera, la cual, a través de los años, se ha visto afectada; aunado a ello, al crecimiento acelerado de la población, superior al crecimiento de otras ciudades del estado, sus pobladores han logrado brillar con luz propia por su productividad y dinamismo, fuerzas vivas y activas que han impulsado nuevos caminos

en el desarrollo económico, con la generación de empleos con el comercio organizado.

Por su ubicación estratégica, paisajes de insospechada belleza, ruta del Padre Kino con verdaderas joyas históricas, la cercanía con los Estados Unidos y la dedicada participación de su gente, Altar ofrece un gran potencial para el desarrollo de la industria turística y de transformación.

Oquitoa

En 1689 fue fundado por el Padre Kino, con el nombre de San Antonio de Oquitoa. Durante el período misional tuvo la categoría de Lugar de Visita, dependiente de la misión de San Francisco de Atil. Después de la Independencia tuvo la categoría política de Juzgado de Paz, perteneciente al Partido de Altar.

En la segunda mitad del siglo XIX obtuvo la categoría de Municipio, adscrito al Distrito de Altar. Fue incorporado al municipio de Altar por la Ley Núm. 68, del 26 de diciembre de 1930 y rehabilitado mediante la Ley Núm. 119, del 24 de diciembre de 1934.

El municipio tiene una extensión de 637 km², una población de 850 habitantes, cuenta con un templo católico dedicado a San Antonio de Padua, que fue construido por el Padre Kino, a fines del siglo XVII. Allí se encuentran seis pinturas sobre la crucifixión, realizadas al óleo por artistas mexicanos, por lo que es considerado monumento histórico.

Caborca

Fundada por el Padre Kino en diciembre de 1692, como la misión de Nuestra Señora de la Purísima Concepción de Caborca, posee una historia llena de esfuerzo y valor. Pasó por una serie de problemas que le impedían su crecimiento y desarrollo, ya que los frecuentes ataques de los indios pimas impedían, constantemente, que la misión fuera ocupada, con la consecuente destrucción de las capillas a manos de los naturales.

Tras más de 100 años de constantes ataques de los indígenas y ocasionales crecidas del río Asunción, en 1797 se inició la cons-

trucción del actual Templo Histórico; mismo que fue terminado en mayo de 1809, también dedicado a la Purísima Concepción.

Casi 50 años más tarde, el 6 de abril de 1857, sus habitantes hicieron frente a la invasión de un grupo de filibusteros estadounidenses, comandados por Henry A. Crabb. La población se pertrechó en el templo y ayudados por un grupo de o'otham vencieron a los enemigos, dando fin a sus sueños de conquista.

En 1867, el río Asunción causó una gran inundación obligando a que se formara el Pueblo Nuevo de Caborca, a una legua del anterior asentamiento.

Actualmente, se destaca como una ciudad moderna, con una población aproximada de 110,000 habitantes; de los cuales el 85% se localiza en la zona urbana, dedicada principalmente a la actividad agropecuaria y agroindustrial.

El municipio tiene una extensión de 10,722 km² y cuenta con 128 km de litoral del Golfo de California, lo cual es aprovechado por los habitantes de los poblados cercanos al mar, que se dedican a la extracción de especies de escama, como el cazón, lisa, sierra.

Pitiquito

Con 6,981 hectáreas destinadas a la agricultura y 1,190,996 para la ganadería, el municipio de Pitiquito basa su economía en estas dos actividades, con los sectores comercial y turístico abiertos a la inversión.

Fundado en el año de 1694 y conocido con el nombre de la Natividad del Señor de Pitiquín, se construyó como una rancharía de Caborca. En 1768 cambió su nombre a San Antonio de Pitiquito y en 1914, durante el maderismo, obtuvo la categoría de Municipio.

General Plutarco Elías Calles (Sonoyta)

La ciudad de Sonoyta se localiza en la frontera de Sonora y Arizona, cuenta con una población de 15,000 habitantes. La primera cultura que habitó esta región se remonta a la prehistoria y constituye las manifestaciones culturales más antiguas de Sonora. Por

estudios realizados, se ha logrado establecer que el complejo humano de San Dieguito, fase I, tiene una antigüedad de miles de años. De esta cultura se derivó la conocida como Amargosanos, que pobló regiones de California y Arizona, de donde surgieron los pinacateños o areneños, llamados hithchied o'otham, conocidos actualmente como pápagos; estos grupos nómadas se dedicaron a la recolección de frutos propios de la región, como péchitas y pitahayas, a la caza de venado buro, cola blanca, berrendo y jabalés. Habitaron la región de El Pinacate, conjunto volcánico donde, según la tradición, tenía su morada el dios I'toi, invisible para los ojos humanos.

Esta zona es muy visitada por sus impresionantes paisajes naturales, incluidos entre ellos los científicos de la NASA, ya que guarda mucha similitud con la superficie lunar.

A pesar de tener siglos de historia y ser el lugar de donde partieron las expediciones que cruzaron el desierto y establecieron las primeras rutas hacia la Alta California, fue hasta el 20 de agosto de 1989 cuando Sonoyta se convirtió en el Municipio General Plutarco Elías Calles.

San Luis Río Colorado

Esta ciudad cuenta con una historia muy reciente, pues data de 1916, cuando una comitiva de civiles y militares, encabezados por el capitán Carlos G. Calles, estableció el primer campamento a orillas del Río Colorado, en una región que estaba poblada por indios pápagos, cucapah y yumas.

Abriendo brechas por las ardientes arenas del Desierto de Altar, los primeros pobladores de estas tierras encontraron en el Río Colorado la tierra prometida, que habían buscado tras recorrer cientos de kilómetros, haciendo surcos en la ribera y dando lugar a las primeras rancharías.

En 1939, el gobierno del estado de Sonora le otorgó la categoría de Municipio, convirtiéndose la agricultura y el comercio en las actividades que harían destacar la población, recibiendo migrantes de todo el país.

En la actualidad, cuenta con más de 200,000 habitantes y una sólida economía, la cual se ha diversificado con la instalación de la industria maquiladora, que da empleo a más de 11,000 personas y cuyos productos son distribuidos en todo el mundo.

A 100 kilómetros al sur, unido por una carretera que atraviesa el valle agrícola, se localiza el Golfo de Santa Clara; un pequeño poblado cuyos moradores se dedican, principalmente, a la pesca y que posee grandes atractivos para los visitantes.

Puerto Peñasco

Puerto Peñasco nació como una aldea de pescadores, en la que en los años veinte se daban cita algunos visitantes estadounidenses, quienes fundaron en ese lugar el primer hotel y bautizaron el poblado como Rocky Point. Entre los más viejos pobladores de esta región, se asegura que aquí se casó el célebre gánster de Chicago, Al Capone, hospedándose en el primer hotel construido en el puerto.

En 1936, el presidente de México, General Lázaro Cárdenas, al visitar esta población se percató de la necesidad de construir un muelle para que se incrementara la actividad pesquera, así como de introducir los servicios básicos para sus habitantes. En esta misma visita, Lázaro Cárdenas decretó que el poblado cambiara su nombre a Puerto Peñasco.

A pesar de su corta existencia, Puerto Peñasco ha adquirido una gran importancia como centro turístico, por sus cálidas playas, con aguas limpias y tranquilas, que invitan a pasar unas agradables vacaciones.

En la actualidad Puerto Peñasco está considerado como uno de los principales centros turísticos de Sonora. Tiene la gran ventaja de estar ubicado a 105 km de la frontera con los Estados Unidos, uniéndolos una amplia y bien cuidada carretera.

Sáric

En el año de 1751, los misioneros de la Compañía de Jesús fundaron un pequeño pueblo de misión, con los fondos proporcionados

por el Marqués de Valdepuente, en el lugar que hoy ocupa la cabecera municipal. En 1752, indios nativos del lugar destruyen la misión y en 1756 fue nuevamente poblada.

A esta localidad, desarrollada en el Virreinato, se le conoció como Santa Gertrudis de Sáric, en tiempos del Padre Kino. Durante el siglo XVIII formó parte de la Provincia Misional de Nuestra Señora de los Dolores, como Pueblo de Misión.

Obtuvo la categoría de Municipio a fines del siglo XIX, adscrito al Distrito de Altar. Fue incorporado al municipio de Altar en 1930 y rehabilitado por la Ley Núm. 99, el 23 de noviembre de 1934.

El municipio posee una superficie de 1,676 km² y una población total de 2,300 habitantes. Las localidades más importantes, además de la cabecera municipal, son El Sásabe y Cerro Prieto.

La Comisaría de Sásabe, frontera con el estado de Arizona, es similar en tamaño a la cabecera municipal.

Trincheras

El municipio de Trincheras, con una superficie de 3,764 km², formó parte de la antigua Pimería Alta, notificando su existencia los relatos de los conquistadores que pasaron atraídos por la leyenda de las siete ciudades de Cibola, cuya riqueza en oro era incalculable. En su historia destacan las construcciones de piedra en cerros -probablemente para defensa-, denominados trincheras, de donde proviene el nombre del municipio.

Se irguió como municipio por decreto del gobernador del estado, General Plutarco Elías Calles, el 28 de abril de 1916; incorporado al municipio de Pitiquito el 26 de diciembre de 1930 y rehabilitado según la Ley Núm. 78, el 22 de diciembre de 1934.

Tubutama

A finales del siglo XVII, el Padre Kino fundó la población de San Pedro de Tubutama, en territorio del actual municipio. En tiempo de la Independencia, perteneció al partido de Guadalupe de Altar con la categoría de Pueblo; el 6 de noviembre de 1908 se le concedió la categoría de Municipio.

Fue incorporado al municipio de Altar en 1930 y rehabilitado en 1934. Está ubicado en el noroeste del estado de Sonora, su cabecera es la población de Tubutama, posee una superficie de 1,352 km², las localidades más importantes, además de la cabecera, son La Reforma, La Sangre y San Manuel. Su población es de 1,790 habitantes.

Átil

Fue fundado en 1751 por el misionero jesuita Jacobo Sedelmayer, como pueblo de misión, con el nombre de Átil. Se dice que su nombre significa punta de flecha, en la lengua pima. Su vecindario se componía de pimas altos o nebomes, que hasta antes de su cristianización llevaban una vida nómada o seminómada.

Existió ahí una iglesia misional de la época del padre Eusebio Francisco Kino, de la que, actualmente, existen sólo ruinas.

Átil perteneció durante el siglo XIX al Distrito de Altar. Fue erigido como municipalidad durante las últimas décadas del siglo XIX. Fue suprimido como municipio incorporado al de Altar en 1930 y rehabilitado por la Ley Núm. 118, del 24 de diciembre de 1934.

Está ubicado en el noroeste del estado de Sonora y su cabecera es la población de Átil. Colinda con los municipios de Tubutama, Trincheras, Oquitoa y Altar. Su superficie es de 400 km².



BOTANAS, ENSALADAS Y SALSAS

HUEVOS DE CODORNIZ EN ESCABECHE

INGREDIENTES:

- 6 tazas de agua
- 48 huevos de codorniz
- 6 zanahorias chicas
- 1 cebolla blanca grande
- 6 piezas de chile serrano
- 3 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de vinagre
- sal
- aceite
- orégano

ELABORACIÓN:

Cocer los huevos hasta que estén duros y descascararlos.

Las zanahorias se rebanan.

La cebolla se corta en trozos.

En una sartén con el aceite, se fríen las zanahorias, la cebolla y chile serrano. Se añade el agua, el vinagre, el orégano y la sal.

Se deja hervir a fuego lento por dos minutos; finalmente se le agregan los huevos.

MORCILLA

(8 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 litro de sangre de puerco o de res
- 50 gramos de carne de puerco o res, con grasa
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 piezas de chile verde
- 2 papas
- 200 gramos de aceitunas
- sal
- pimienta
- orégano
- yerbabuena

ELABORACIÓN:

Se cortan la zanahoria, las papas, los chiles verdes y las aceitunas, en cuadros.

Se pone a cocer la sangre con el pedazo de carne y posteriormente se muele.

Se guisa agregando los cuadros de la zanahoria, las papas, los chiles verdes y las aceitunas.

A la mezcla se le agrega sal, pimienta, orégano y yerbabuena; dejando cocinar de 20 a 25 minutos a baño María.

RAJAS DE CHILE VERDE CON CREMA

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- 6 piezas de chile verde
- ¼ de litro de crema de leche
- ½ cebolla blanca
- aceite o mantequilla

ELABORACIÓN:

Los chiles verdes se tatemán en brasas o comal, enseguida se introducen en una bolsa de plástico para que suden y se facilite pelarlos. Se desvenan y cortan en rajas.

La cebolla se pica finamente, al gusto.

En una sartén se fríe la cebolla en aceite o mantequilla al gusto, se agregan las rajas de chile verde y se acitronan, se agrega la crema. Se tapan y se cocinan a fuego lento por cinco minutos.

ENSALADA DE NOPALITOS

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- 4 nopales grandes
- 2 tomates frescos
- 1 cebolla blanca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- cilantro
- aguacate
- sal
- pimienta

ELABORACIÓN:

Los nopales se limpian y se cortan en trozos pequeños. Se cuecen con sal, y al primer hervor se les cambia el agua, agregando la mitad de la cebolla y sal al gusto.

Los tomates, el resto de la cebolla, el cilantro y el aguacate, se pican finamente en cuadros.

Se ponen los nopalitos en un recipiente hondo y se le agrega el tomate, la cebolla, el cilantro, el aceite de oliva, el vinagre, la sal y la pimienta; revolviendo muy bien, para finalmente agregar el aguacate.

Se tapa y se pone en el refrigerador por media hora antes de servir.

ENSALADA DE BERROS

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- 4 tazas de berros
- 2 tazas de alfalfa
- 3 limones
- 1 cucharada de aceite oliva
sal
pimienta

ELABORACIÓN:

Se limpian y se lavan bien los berros y la alfalfa.

Se mezclan el aceite de oliva, el jugo de los limones, la sal y la pimienta.

En un plato para ensalada se pone la alfalfa al centro y alrededor los berros aderezados con la mezcla de aceite de oliva, el jugo de los limones, la sal y la pimienta.

ENSALADA DE EJOTES

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- ½ kilogramo de ejotes frescos
- ½ cebolla blanca
sal
- 2 tomates frescos
- ¼ de kilogramo de queso fresco

ELABORACIÓN:

Se limpian y se cuecen los ejotes con la sal.

Se pican finamente los tomates y la cebolla.

Se desmorona el queso fresco.

En un recipiente para ensalada se ponen los ejotes y se les agrega el tomate y la cebolla picada revolviendo bien. Por último, se agrega encima el queso fresco.

SALSA DE CHILE VERDE

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- 8 piezas de chile verde
- ½ cebolla blanca
- 2 tomates frescos
- sal de ajo
- pimienta
- orégano

ELABORACIÓN:

Los chiles verdes se tatemán en brasas o comal, enseguida se introducen en una bolsa de plástico para que suden y faciliten ser pelados. Se desvenan y cortan en tiras largas.

Las cebollas y el tomate se pican finamente.

En un recipiente se mezclan las tiras de chile verde, tomate y cebolla, agregando la sal de ajo, la pimienta y el orégano molido.

SALSA DE CHILTEPÍN

INGREDIENTES:

- ¼ de taza de chiltepines
- 4 tomates frescos
- 1 diente de ajo
- ¼ de cebolla blanca
- 1¼ tazas de agua
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- cilantro
- orégano
- sal

ELABORACIÓN:

Se pone a hervir el agua, enseguida se agregan los chiltepines, se tapan y se apagan dejándolos reposar.

Los chiltepines se licuan con el agua, se agregan los tomates frescos ya partidos.

Posteriormente, se agregan el diente de ajo, la cebolla blanca, el vinagre, el cilantro, el orégano y la sal. Se licuan nuevamente.

La mezcla se vacía en un recipiente, hirviéndola de 10 a 15 minutos.

Para su mejor conservación, ya fría, se vacía en un frasco de vidrio o botella de plástico.

VINAGRE DE MEMBRILLO

INGREDIENTES:

- 5 membrillos
- 5 litros de agua

ELABORACIÓN:

En un frasco u olla de barro bien cocida, se dejan en fermentación los ingredientes hasta que tomen punto de vinagre.

Puede observarse una nata que sube a la superficie (o “madre”), ésta sirve para preparar más vinagre y hacerlo más rápido.

En verano puede tardar un mes, en invierno dos meses.

Debe conservarse en un sitio oscuro.

CALDOS Y SOPAS

CALDO DE ALBÓNDIGAS

(8 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de carne molida
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de arroz o harina de maíz
- 2 tomates rojos
- 2 papas
- ½ pieza de chile verde
- 2 litros de agua
- aceite
- cilantro
- yerbabuena
- sal
- pimienta

ELABORACIÓN:

Se pican finamente media cebolla, un tomate rojo, un diente de ajo, el cilantro y la yerbabuena y se agregan a la carne junto con el arroz o harina de maíz, la sal y la pimienta, mezclando todo muy bien.

Se deja reposar unos 10 minutos para proceder a elaborar bolitas de la mezcla.

Se pican el chile verde, la cebolla, el tomate rojo y el ajo.

Se fríen en un recipiente hondo, posteriormente se agrega el agua dejando que hierva. Se añaden las bolitas de carne y las papas cortadas en cuadros, la sal y la pimienta. Se tapa y se cocina a fuego lento por media hora.

Nuestros antepasados utilizaban la carne de varios animales, dependiendo de la región y la temporada: buro, res, conejo, pescado, camarón, etcétera.

CALDO DE ALDILLA

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de aldilla de res
- ½ cebolla
- 1 papa
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate rojo
- aceite
- 1½ litros de agua
- sal
- pimienta
- cilantro

ELABORACIÓN:

Se corta la aldilla en trozos chicos.

Se pican el tomate, la cebolla y el chile verde en trozos pequeños.

La papa se corta en cuadros medianos.

Se ponen a cocer la aldilla con el ajo en el agua, aproximadamente por dos horas.

En una sartén se fríen la cebolla, el tomate y el chile verde y se agregan al caldo junto con la papa, el cilantro, la sal y la pimienta, dejándolo cocinar por 20 minutos.

CALDO DE CHICOS

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 litro de agua
- 1 taza de chicos
- ½ cebolla
- 1 pieza de chile verde
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- sal
- cilantro

ELABORACIÓN:

Se lavan bien los chicos (ver receta de chicos).

Los chiles verdes, la cebolla y el tomate se pican en trozos pequeños.

Se ponen a cocer los chicos en el agua con el ajo, por una hora, aproximadamente.

En una sartén se fríen el tomate, la cebolla y el chile verde; se agregan al cocimiento, al igual que la sal y el cilantro. Se deja cocinar por 15 minutos.

CALDO DE EJOTES

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de ejotes
- 1½ litros de agua
- ¼ kilogramo de queso fresco
- ½ tomate
- ½ cebolla
- ½ pieza de chile verde
- 1 ajo
- aceite
- sal

ELABORACIÓN:

Se limpian y cortan los ejotes por la mitad, se pica finamente el tomate, se corta en rebanadas la cebolla y en tiras el chile verde.

Se pone a hervir el agua con el ajo, posteriormente se le agregan los ejotes. Cuando estén cocidos, se agregan la cebolla, el tomate y el chile verde, previamente guisados en el aceite.

10 minutos después, se agrega el queso.

CALDO DE QUESO

(6 porciones)

INGREDIENTES:

1½ litros de agua
4 papas
½ cebolla
½ kilogramo de queso fresco
2 piezas de chile verde
½ tomate fresco
1 diente de ajo
aceite
sal

ELABORACIÓN:

Se pelan y se cortan las papas en cuadros.

Los chiles verdes se tatemán en brasas o comal, enseguida se introducen en una bolsa de plástico para que suden y se facilite pelarlos. Se desvenan y se cortan en tiras largas.

Se pican el tomate y la cebolla en trozos medianos.

En un recipiente hondo, con el aceite caliente, se fríen las papas, revolviendo constantemente. Se agrega el chile verde, el tomate, la cebolla y el diente de ajo, se añade el agua y la sal.

Cuando las papas estén cocidas, se incorpora el queso desmolido y se tapa apagando la lumbre.

CALDO DE VÍBORA

(6 porciones)

Javier Delgado
Oquitoa, Sonora

INGREDIENTES:

1 víbora de cascabel
1½ litros de agua
1 cabeza de ajo
1 cebolla blanca mediana
2 piezas de chile verde
1 tomate
½ taza de arroz
aceite
cilantro
sal

ELABORACIÓN:

Se corta el cascabel y la cabeza a la víbora, se le quita el cuero y la manteca y se corta en trocitos.

Se pica el tomate, el chile verde, el cilantro y la cebolla, se fríen con el arroz en una sartén con aceite.

Se pone a hervir el agua con el ajo y los trocitos de víbora; cuando hierve se agregan el tomate, el chile verde, el cilantro, la cebolla y el arroz. Se deja cocinar por 20 minutos.

CREMA DE ACELGAS

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- ½ kilogramo de acelgas
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ tomate
- ½ pieza de chile verde
- 1 taza de leche
- 2 tazas de agua
- aceite
- sal
- pimienta

ELABORACIÓN:

Se ponen a cocer las acelgas, la cebolla, el tomate, el chile verde y el ajo en el agua.

Ya cocidos, se licuan, y la mezcla se fríe en el aceite añadiendo la leche, la sal y pimienta al gusto. Se tapa hasta que hierva.

GALLINA PINTA

(8 porciones)

INGREDIENTES:

- ½ kilogramo de carne de sobaco o pescuezo de res
- ½ kilogramo de costilla de res
- 1½ tazas de frijol
- 1 taza de nixtamal
- 1 cebolla
- 1 pieza de chile verde
- 1 cabeza de ajo
- 4 litros de agua
- sal
- pimienta

ELABORACIÓN:

Las costillas y la carne se cortan en pedazos medianos.

La cebolla y el chile verde se parten en pedazos grandes.

Se ponen a cocer la carne y las costillas con la cabeza de ajo espumando hasta que hierva. Se agrega el frijol y el nixtamal, cocinando por una hora y media.

Posteriormente, se agrega la cebolla, el chile verde, la sal y pimienta, dejándolo cocinar, a fuego lento, por una hora y media más.

POZOLE DE MILPA

(12 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de costillas de res
- ½ kilogramo de carne de res
- 4 elotes
- 5 zanahorias
- 5 calabazas
- ½ kilogramo de ejotes
- 2 tazas de habas
- 2 tazas de chícharos
- 2 tazas de nopalitos
- 1 taza de trigo
- 1 taza de garbanzo fresco
- 1 mazo de verdolagas
- 2 cabezas de cebolla verde
- 1 cabeza de ajo
- 6 litros de agua
- quelites
- sal

ELABORACIÓN:

Los nopalitos se limpian, se cortan en tiras y se cuecen.

Las zanahorias, las calabazas y los elotes se cortan en pedazos grandes.

Se ponen a cocer la carne y las costillas en el agua, se espuma y se le agrega el ajo, la sal y el trigo.

Media hora después, se le agrega el elote y se deja cocinar hasta que esté cocida la carne, se le agregan los demás ingredientes y se deja cocinar por otra media hora.

POZOLE GALLINA PINTA

(6 porciones)

Receta tradicional tohono o'otham

INGREDIENTES:

- 2 kilogramos de hueso de buro
- ½ kilogramo de chicos
- 1 taza de frijol
- 3 litros de agua
- sal
- orégano

ELABORACIÓN:

El hueso se corta en pedazos medianos.

Se pone a hervir el agua en una olla agregando los chicos y se dejan hervir por 20 minutos, posteriormente se le agrega el hueso, el frijol, la sal y el orégano, cocinando a fuego lento.

Se retira del fuego cuando el frijol esté cocido y blanda la carne del hueso.

SOPA DE CODORNIZ

(8 porciones)

INGREDIENTES:

- 5 codornices
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- ½ taza de arroz
- 2 tomates rojos
- 2 litros de agua
- aceite
- sal
- pimienta

ELABORACIÓN:

Se cortan las codornices en pedazos.

Se pica el tomate.

Se ponen a cocer las codornices, la cebolla y el ajo en el agua.

A los 40 minutos se agrega el arroz y el tomate, previamente guisados en el aceite.

Al caldo se le agrega la sal y la pimienta.

SOPA DE FRIJOL

INGREDIENTES:

- 2 tazas de frijol
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 tomates
- 3 piezas de chile verde
- ½ taza de cilantro
- 1 cucharada de aceite o manteca
- 2½ litros de agua
- sal
- pimienta

ELABORACIÓN:

El frijol se remoja durante una noche.

La cebolla, los tomates, el ajo y el cilantro se pican muy finamente.

Los chiles verdes se asan, se limpian y se cortan a lo largo, en tiras.

El frijol se pone a cocer en el agua. Una vez que hierva, se baja el fuego para que se no derrame. Al estar cocido, se guisa por separado, en el aceite, la cebolla y el ajo; después se agregan los chiles, la pimienta y el tomate, dejando sazonar.

Se incorpora al caldo de frijol, se agrega el cilantro y la sal, dejando al fuego cinco minutos más, bien tapado.

SOPA DE TORTUGA

(8 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de carne de tortuga
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- ½ taza de arroz
- 2 tomates rojos
- 2 litros de agua
- aceite
- sal
- pimienta

ELABORACIÓN:

Se corta la carne en pedazos.

Se pica el tomate y, junto con el arroz, se fríe en el aceite.

Se pone a cocer la tortuga, la cebolla y el ajo en el agua.

A los 40 minutos se agrega el arroz y el tomate previamente guisados.

Al caldo se le agrega sal y pimienta.

SOPA DE VERDOLAGAS

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- 2 mazos de verdolagas
- ½ litro de agua
- 1 taza de leche o ½ taza de crema agria
- ¼ de kilogramo de queso cocido
- ½ tomate
- ½ cebolla
- ½ pieza de chile verde
- sal

ELABORACIÓN:

Se pican el tomate y el chile verde, se rebana la cebolla.

Se ponen a cocer las verdolagas, con sal, en el agua. Cuando están cocidas, se guisa con el tomate, el chile verde y la cebolla.

Al final se agregan la leche o crema y el queso.

SOPA DE VIEJO

(5 porciones)

INGREDIENTES:

- 4 tortillas blancas (sobaqueras)
- 1 cebolla
- 6 dientes de ajo
- 2 cucharadas de chile colorado en polvo
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de aceite o manteca
- 1 taza de queso fresco
- sal

ELABORACIÓN:

Se cortan las tortillas en trozos, de preferencia endurecidas.

La cebolla se corta en rebanadas.

El queso fresco se desmorona.

Se calienta el aceite o la manteca en una sartén; se doran bien los ajos y se retiran; se añaden las rebanadas de cebolla y se aci-tronan, se le agrega el agua, la sal y el chile colorado.

Cuando hierve el caldillo, se le agregan los trozos de tortilla y el queso, tapándose y dejándose a fuego lento por dos minutos, para que se derrita el queso.

TAMALES Y ANTOJITOS

BURROS DE CARNE CON CHILE

(12 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de carne de res (pulpa)
- 6 ajos
- 6 piezas de chile colorado de sarta
- 1 cebolla
- 1 cucharada sopera de harina de trigo
- 12 tortillas blancas (sobaqueras)
- aceite
- agua, la necesaria (útese el caldo de la carne)
- sal
- pimienta

ELABORACIÓN:

La carne se cuece en suficiente agua, con dos dientes de ajo, unas rodajas de cebolla y un poco de sal.

Los chiles colorados se cuecen, se les retira la semilla y se muelen junto con cuatro ajos.

La cebolla se pica en trozos finos.

Cuando la carne está cocida, se deshebra finamente.

En un recipiente se cocinan la cebolla y el chile colorado en aceite, se dejan sazonar y se agrega la carne, se le incorpora el caldo de carne necesario para que cubra el guisado agregando la harina diluida en media taza de agua, se pone sal y pimienta y se deja sazonar.

A las tortillas se les agrega la carne y se forman burros, dorándose en un comal.

Nota: Los burros son carne o algún otro alimento, envuelto en tortilla.

BURROS DE CARNE DESHEBRADA

(12 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de carne de res (pulpa)
- 4 ajos
- 5 piezas chile verde
- 1 tomate
- 1½ cebollas
- 12 tortillas blancas (sobaqueras)
- aceite
- agua
- sal
- pimienta

ELABORACIÓN:

La carne se cuece en suficiente agua, con dos dientes de ajo, unas rodajas de media cebolla y un poco de sal. Los chiles verdes se tatemán y se limpian, cortándose en tiras cortas.

La cebolla, los otros dos ajos y el tomate se pican en trozos finos.

Cuando la carne está cocida, se deshebra finamente.

En un recipiente se fríen en el aceite caliente, los ajos, la cebolla y el tomate, para después agregar la carne. Se sazona con la pimienta y sal.

A las tortillas se les agrega la carne y se forman burros dorándose en un comal.

BURROS DE FRIJOLES CON CHILE

(12 porciones)

INGREDIENTES:

- 12 tortillas blancas (sobaqueras)
- ½ kilogramo de frijol
- ¼ de kilogramo de manteca de puerco
- ¼ de kilogramo de queso blanco
- ½ kilogramo de queso cocido
- 1 cucharada de chile colorado en polvo

ELABORACIÓN:

Los frijoles se ponen a cocer y se muelen un poco. En la mitad de la manteca se fríen los frijoles, se retiran y se vuelven a freír en la manteca restante. Se les agrega el chile colorado, el queso cocido y blanco. Se les retira la manteca sobrante, se ponen en un recipiente y se hornean a 350 °C, durante 10 minutos.

A las tortillas se les agregan los frijoles y se forman burros, dorándose en un comal.

ENCHILADAS CON QUESO

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- ½ kilogramo de harina de maíz
- ½ litro de salsa de chile colorado
- 100 gramos de aceitunas
- ½ kilogramo de queso
- 1 cebolla
- 1 lechuga

ELABORACIÓN:

La lechuga se pica en tiras angostas. La cebolla y las aceitunas se pican en cuadros pequeños.

Se bate la harina con agua tibia, luego se hacen las bolitas y se extienden para formar una tortilla gruesa. Se fríen en una sartén con aceite muy caliente; cuando estén un poco doradas, se retiran y se ponen a escurrir sobre una servilleta de papel.

Se pone a hervir la salsa de chile colorado y las tortillas se meten en ella por unos momentos, para que se impregnen totalmente. Se ponen en un plato extendido y se les espolvorea queso, se les agrega la cebolla, la lechuga y las aceitunas.

PAN PERDIDO

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de carne de res
- 6 cucharadas de manteca
- 1 kilogramo de masa para tamal de maíz o elote
- ½ kilogramo de chile colorado
- sal

ELABORACIÓN:

Se cuece la carne y se deshebra. Se pone a cocer el chile y se licua.

Se guisa la carne con el chile licuado. La masa se bate con el caldo de la carne, un poco frío y se le agrega manteca y sal. En un recipiente se extiende la masa, no muy gruesa, y se le va poniendo la carne con chile y luego otra capa de masa y se mete al horno hasta que se dore.

PAPAS CON CARNE MACHACA

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- ½ kilogramo de machaca
- 1 kilogramo de papas
- ¼ de kilogramo de cebolla
- ½ tomate
- 4 dientes de ajo

ELABORACIÓN:

Se pican las papas en julianas, se ponen a freír a fuego lento, durante cinco minutos. Después se le agrega la machaca y la verdura picada. Se tapa y se dejan reposar por otros cinco minutos.

QUESO EN CHILE COLORADO

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- 7 piezas de chile colorado
- 1 ajo
- ½ kilogramo de queso fresco
- 1 cucharada de harina
- sal
- pimienta

ELABORACIÓN:

Se pone a cocer el chile y cuando está listo, se licua con el ajo, la sal y la pimienta. Después se guisa con poco aceite y harina. Se deja hervir por dos minutos; se retira del fuego y se le agrega el queso; se deja tapado un rato, antes de servir.

TAMALES DE ELOTE

(40 porciones)

INGREDIENTES:

- 2 docenas de elotes tiernos
- ½ kilogramo de manteca vegetal
- 1 kilogramo de chile verde
- ½ kilogramo de queso fresco
azúcar

ELABORACIÓN:

Se pelan los elotes y se guardan las hojas, posteriormente se jiman los elotes y se muelen junto con el queso.

Se tatemán los chiles y se ponen en una bolsa de plástico durante 15 minutos para que suden y se facilite pelarlos. Se quitan las semillas y se cortan en tiras.

Se pone la masa en un recipiente hondo, se añade la manteca y se bate bien; posteriormente, se añade el azúcar amasándose hasta obtener un punto suave.

Después se pone masa en la hoja de elote y una raja de chile verde, se dobla la hoja para dar forma de tamal.

Cuando estén listos todos ellos, se ponen a cocer al vapor durante una hora a fuego lento.

TAMALES DE FRIJOL DULCE

(20 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de frijol
- 4 panochas
clavo
canela
- 1 kilogramo de nixtamal molido (masa)
- ½ kilogramo de dulce
- 150 gramos de manteca
hojas de maíz
sal

ELABORACIÓN:

La panocha se muele.

El frijol se pone a cocer con poca sal, canela y clavo. Una vez cocidos, se le agrega la panocha y se muele bastante removiendo constantemente, hasta que tome una consistencia de mermelada.

La masa se prepara batiendo la manteca a punto de crema, se le agrega el nixtamal y agua necesaria amasando hasta que esponje.

Las hojas se remojan y se escurren. En las hojas se extiende la masa, se le agrega un poco de dulce de frijol, se envuelve doblando el tamal. Se cocinan durante una hora.

TAMALES DE GALLINA CON CHILE COLORADO

INGREDIENTES:

- 10 piezas de chile colorado de sarta
- 1 cebolla
- 1 gallina o pollo
- 1 cabeza de ajo
- 1 kilogramo de carne preparada
- 3 piezas de chile jalapeño en rajas
- hojas de maíz
- 2 kilogramos de nixtamal (masa)
- 150 gramos de manteca
- ¼ de kilogramo de aceitunas verdes
- sal

ELABORACIÓN:

La gallina (o el pollo) se pone a cocer con poca sal, el ajo y la cebolla.

El chile colorado se limpia y se pone a cocer en poca agua.

El chile, ya cocido, se muele con el ajo y el caldo donde se coció la carne, se cuela y se guisa con espesura y una cucharada de manteca. Se deja hervir.

Al estar cocinando la gallina, se espuma constantemente antes de que hierva. Ya cocida, se desmenuza en trozos medianos, que se guisan en un cuarto de kilogramo de manteca, con un poco de espesura; se le agrega el chile ya preparado, sal y se deja hervir.

La masa se prepara batiendo la manteca a punto de crema, se le agrega el nixtamal y caldo necesario (donde se coció la gallina) amasando hasta que se desbaraten los grumos.

Las hojas se remojan y se escurren. En las hojas se extiende la masa, se pone la carne con una aceituna y una raja de chile jalapeño, se envuelven en forma de tamal y se cocinan durante una hora a baño María.

HORTALIZAS Y VERDURAS

CHIOREM O SIBIRI GUISADO

Receta tradicional tohono o'otham

INGREDIENTES:

- 1 tomate rojo
- sal
- pimienta
- 1 kilogramo de chiorem
- ½ cebolla

ELABORACIÓN:

El chiorem se recolecta en el mes de abril. Se extiende en el suelo y se limpia con varitas de hediondía, se pone a sancochar en un traste y se deja secar al sol, volteándose varias veces al día. Se remoja en un poco de agua por 10 minutos y se pone a cocer. Ya cocido, se guisa con cebolla, tomate, pimienta y sal.

CHUALES CON QUESO

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- ¼ de cebolla blanca
- 1 tomate rojo
- sal
- 2 mazos de chuales
- ¼ de kilogramo de queso blanco

ELABORACIÓN:

Se limpian los chuales y se ponen a cocer en dos litros de agua con sal, a fuego medio, durante media hora. Se pican, finamente, el tomate y la cebolla.

Se fríen los chuales en una sartén con un poco de espesura, agregando la cebolla, el tomate, el queso y la sal, dejando que hiervan por cinco minutos a fuego lento. Una vez que hierven, se retiran del fuego.

EJOTES CON CHILE COLORADO

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de ejotes
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 5 piezas de chile colorado seco
- 3 litros de agua
- 1 cucharada de harina
- aceite
- sal
- orégano

ELABORACIÓN:

Se limpian los ejotes y se ponen a cocer, a fuego medio, en dos litros de agua, durante media hora, con un cuarto de cebolla, un diente de ajo pelado y sal.

Se limpian los chiles y se ponen a cocer en un litro de agua durante 20 minutos, se dejan enfriar e inmediatamente después se licuan con un cuarto de cebolla, un diente de ajo, orégano y sal.

Se fríe la harina, se incorpora el chile colorado y se deja que hierva a fuego medio. Después se agregan los ejotes y se deja cocinar a fuego lento por 10 minutos.

FRIJOLES CON CHILE COLORADO

(8 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de frijol
- ½ kilogramo de manteca vegetal
- 1 cucharada sopera de chile colorado molido
- ¼ de kilogramo de queso blanco
- 4 rebanadas de queso amarillo
- 2 litros de agua
- sal

ELABORACIÓN:

Se limpia el frijol y se lava. En un recipiente se pone a cocer en el agua por dos horas. Una vez cocido, si quedó con mucha agua, se le retira y se dejan secos para molerse bien.

Se derrite la manteca en un recipiente hasta quemarla dejándola enfriar un poco antes de agregar el frijol. Se espolvorea el chile colorado molido bañándolo constantemente con la manteca y revolviendo para que no se pegue; debe hervir por 10 minutos.

Se agregan el queso amarillo y blanco en pedazos chicos o molidos, sin dejar de revolver para que se incorpore bien el queso hirviendo durante otros 20 minutos.

Si se desea, pueden meterse al horno otros 20 minutos para que tomen una consistencia más seca.

NOPALITOS CON CARNE

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de nopalitos
- ½ kilogramo de carne de res
- 1 tomate grande
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 litros de agua
- sal

ELABORACIÓN:

Los nopales se limpian y se cortan en trozos pequeños. Se cuecen con sal y al primer hervor se les cambia el agua. Se les agrega la mitad de la cebolla y un diente de ajo cociéndose por otra media hora. Cuando estén cocidos, se escurren.

Se pican, también en cuadros chicos, el tomate, la otra mitad de la cebolla y el otro diente de ajo.

La carne se corta en cuadros chicos, se fríe por 15 minutos a fuego lento y luego, se agregan los nopalitos, previamente cocidos y la verdura. Se dejan unos 10 minutos a fuego lento y se sirve.

NOPALITOS CON CHILE COLORADO

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de nopalitos
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 5 piezas de chile colorado seco
- 3 litros de agua
- 1 cucharada de harina
- aceite
- sal
- orégano

ELABORACIÓN:

Se limpian los nopalitos y se cortan en juliana, se ponen a cocer en dos litros de agua con un cuarto de cebolla, un diente de ajo y sal, durante media hora.

Se limpian los chiles y se ponen a cocer en un litro de agua durante 20 minutos, se dejan enfriar e inmediatamente se licuan con un cuarto de cebolla, un diente de ajo, orégano y sal.

Se fríe la harina y se incorpora el chile colorado, a fuego medio, hasta que hierva, después se agregan los nopalitos y se dejan cocinar por 10 minutos a fuego lento.

NOPALITOS EN CONSERVA

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de nopalitos
- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de sal
- 1 taza de cebolla en rebanadas
- 1 cabeza de ajo mediano
- ¼ de taza de vinagre

ELABORACIÓN:

Los nopalitos se limpian y se cuecen para, posteriormente, cortarse en juliana y ponerlos a sancochar. Se colocan los nopalitos en un frasco previamente hervido, se agregan las cebollas, el vinagre, el ajo y el agua hervida con sal.

OREJONES DE CALABACITAS

INGREDIENTES:

- 10 calabacitas

ELABORACIÓN:

Se lavan y se cortan en redondito.

Se insertan en un cáñamo o hilo y se ponen a secar al sol durante dos días.

Se guardan en bolsas de papel.

Para comer, se remojan, se cuecen y se guisan.

Nota: Los orejones y los chicos eran el modo de conservar las verduras para consumirlas fuera de temporada.

OREJONES DE EJOTE

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de ejotes

ELABORACIÓN:

Se lavan y se limpian bien los ejotes.

Se insertan los ejotes en un cáñamo o hilo y se ponen a secar al sol, durante dos días. Se guardan en bolsas de papel.

Para comerse se remojan, se cuecen y se guisan.

CHICOS

Juan Ortiz
Oquitoa, Sonora

INGREDIENTES:

elotes

ELABORACIÓN:

Se corta el elote fresco, el más tierno.

En un hoyo se ponen piedras y leña, cuando están las brasas rojas, se depositan los elotes con la hoja, se tapa el hoyo completamente con lámina y tierra. Al día siguiente se sacan los elotes, se les quitan las hojas y se secan al sol por ocho o diez días. Luego se procede a jimar y moler los granos de maíz secos.

QUELITES CON FRIJOLES

(8 porciones)

INGREDIENTES:

- ½ cebolla
- ½ kilogramo de frijol
- 1 diente de ajo
- aceite
- sal
- 2 kilogramos de quelites
- 1 tomate
- 1 cucharada de harina
- 4 litros de agua

ELABORACIÓN:

Se limpian los quelites y se cortan; se ponen a cocer en dos litros de agua, con sal, a fuego medio, durante media hora.

Se limpia el frijol y se pone a cocer en dos litros de agua y sal, durante dos horas, a fuego medio.

Se pica la cebolla, el tomate, el ajo y se fríen en el aceite. Se agrega la harina y se cocina hasta que dore. De inmediato, se agregan los quelites, los frijoles y la sal cocinándolos durante 15 minutos a fuego medio.

PETOTAS CON FRIJOLES

(6 porciones)

INGREDIENTES:

200 gramos de frijoles cocidos

cebolla

sal

2 mazos de petotas

100 gramos de manteca

ELABORACIÓN:

Se lavan las petotas y se les quitan las raíces. Se ponen a cocer, ya cocidas, se escurren. Se guisa la cebolla con los frijoles hasta que estén dorados y se les agregan las petotas y sal. Se dejan sazonar un rato a fuego lento.

CARNES

ADOBO DE VENADO

(12 porciones)

Rogelio Marcial León Ruiz

Trincheras, Sonora

INGREDIENTES:

- 3 kilogramos de lomo de venado
- 20 gramos de chile colorado
- 1 cucharada sopera de vinagre blanco
- 1 cucharada sopera de vinagre de manzana
- 1 taza de agua
 - orégano molido
 - pimienta
 - sal gruesa

ELABORACIÓN:

Se filetea el lomo de venado y se sala.

Se mezcla el chile colorado con el agua y los dos vinagres procurando que no queden grumos dejando reposar por 15 minutos.

A cada filete se le agrega la mezcla espolvoreándoles la pimienta y el orégano molido, al gusto.

Se dejan orear los filetes por dos horas y luego se asan, lentamente, a la parrilla.

ASADO DE JABALÍ

(5 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de carne de jabalí
- 1 cabeza de ajo
 - sal
 - pimienta

ELABORACIÓN:

Se elimina bien la mayor cantidad posible de grasa de la carne.

Se introduce el ajo en varias perforaciones hechas en la carne agregando sal y pimienta. Se hornea hora y media a 360 °C.

Se sirve en tacos o en trozos.

CARNE ASADA DE VENADO

(5 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de carne de venado
sal
pimienta

ELABORACIÓN:

Se hacen brasas con leña o carbón.

La carne se filetea y se pone en una parrilla, previamente engrasada, sobre las brasas. Al comenzar a aparecer jugo con sangre en la superficie, se le debe poner sal, pimienta y voltearla dejando que de este lado suelte el mismo jugo y repetir el procedimiento. En ese punto, está a término medio y jugosa.

CARNE SECA Y MACHACA

INGREDIENTES:

carne de res
sal
ajo

ELABORACIÓN:

A la carne, que de preferencia debe ser blanda, se le quita toda la grasa y los nervios, y se filetea muy delgada.

Se extiende en un alambre y se oreo al sol por uno o dos días, cubriéndose con alambre de mosquitero para evitar el contacto de los insectos. Es importante que no se exponga a la humedad y que no se reseque demasiado al sol. Después se asa a las brasas, en una parrilla evitando que se dore en exceso dando como resultado la carne seca.

Para obtener la carne machaca, se golpea en un metate hasta desmenuzarla incorporando un poco de ajo y sal para dar mayor sabor y conservación. Se guarda en una bolsa de plástico, refrigerada o congelada, para cuando se desee proceder a las diferentes maneras de preparación.

MACHACA CON VERDURA

INGREDIENTES:

- 1 cebolla
- 2 tomates
sal
- ½ kilogramo de carne machaca
- 2 piezas de chile verde
- 3 dientes de ajo

ELABORACIÓN:

Se fríe la carne a fuego lento por seis minutos. Después se le agrega la verdura, previamente picada y se deja sazonar unos cinco minutos a fuego lento.

CODORNIZ EN SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES:

- 1 lata de puré de tomate
- 2 litros de agua
sal
pimienta
- 1 kilogramo de codorniz
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de cebolla picada

ELABORACIÓN:

Se pone a cocer la codorniz, en trozos, en el agua.

Se sofríe la cebolla en una sartén con mantequilla derretida agregando el puré de tomate, la sal, la pimienta y una taza de caldo donde se coció la codorniz. Se agregan los trozos de codorniz y se hierven por cinco minutos.

CODORNIZ ASADA EN HORNO

INGREDIENTES:

- 4 dientes de ajo picados
- sal
- pimienta
- 1 kilogramo de codorniz
- 3 cucharadas de mantequilla

ELABORACIÓN:

A cada codorniz se le hacen perforaciones con la punta de un cuchillo y se rellenan con ajo. Se sazonan con pimienta, sal y se les unta mantequilla, colocándolas en un recipiente. Se hornean a 200 °C, hasta que se doren.

GALLINA CON VERDURAS

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de gallina
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 tomates grandes
- 2 litros de caldo de gallina
- 1 taza de chícharos cocidos
- 2 zanahorias
- 1 taza de ejotes cortados y cocidos
- 1 cucharada de puré de tomate
- sal
- pimienta

ELABORACIÓN:

Se sancocha la gallina en trozos y se pone a escurrir. Se pican la cebolla y los tomates. Las zanahorias se cortan en rebanadas.

En una olla, se calienta el aceite, se sofríen la cebolla y los ajos, se agregan los tomates, la sal, la pimienta, el puré de tomate y dos tazas de caldo, se deja cocer por unos minutos.

Se agrega la gallina cocinando a fuego lento hasta que esté blandita.

Se añade la verdura y se cuece por unos minutos más.

LENGUA DE RES EN PIPIÁN

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de lengua de res
- 8 piezas de chile colorado
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de semillas de calabaza, peladas y molidas
- 1 cucharada de harina
- 3 cucharadas de aceite
- orégano
- sal
- pimienta

ELABORACIÓN:

Se pone a cocer la lengua hasta que esté tierna, después se pone a enfriar y se corta en rebanadas.

Aparte, se cuecen los chiles colorados y se licuan junto con el ajo, la cebolla y el orégano.

Se fríe en aceite la harina, como espesura. Se agrega el chile colorado ya preparado y la semilla de calabaza; se añade la lengua. Se deja hervir a fuego lento por unos minutos.

PULPA NEGRA DE RES EN CHILE COLORADO

(5 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de pulpa negra
- 12 piezas de chile colorado
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de harina
- orégano
- pimienta
- sal

ELABORACIÓN:

Se pone a cocer la carne con el ajo hasta que esté blanda, se deja enfriar y se deshebra.

Aparte, se pone a cocer el chile colorado, se licua con el ajo, la cebolla y el orégano y se cuela.

En una sartén se pone a freír, en aceite, la harina como espesura, se agrega el chile para guisarlo, se añade la carne ya deshebrada.

Se deja hervir, a fuego lento, por unos minutos.

ESTOFADO DE CONEJO

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de carne de conejo
- 2 papas
- 2 zanahorias
- 1 taza de aceitunas
- ½ taza de pasas
- ½ cebolla
- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 dientes de ajo
- 2 litros de agua
- sal
- pimienta

ELABORACIÓN:

Para eliminar el exceso de sangre y el fuerte olor del conejo, se parte en trozos, se pone en salmuera de dos a tres horas y se cuece en agua.

Se pica finamente la cebolla. La zanahoria se corta en rodajas y las papas en trozos.

En un recipiente se derrite la mantequilla, se sofríe el ajo y la cebolla, agregando la carne y friendo hasta que se dore.

Se agregan dos tazas del caldo donde se coció el conejo y se deja a fuego lento por 45 minutos.

A continuación se incorporan las papas, las zanahorias, las aceitunas y las pasas y se continúa la cocción hasta que los ingredientes estén blandos.

PANES Y TORTILLAS

PAN DE ESPAURA

(24 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 taza de leche fresca
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de sal
- 1 kilogramo de harina de trigo
- 300 gramos de manteca vegetal
- 2 cucharaditas de espaura
- 1 taza de agua

ELABORACIÓN:

En un recipiente se mezcla la harina, espaura, sal, azúcar, manteca derretida, leche y agua. Se bate con cuchara y se pone sobre una hoja de metal, extendiendo con la mano y se palmea con leche.

Se hornea a 350 °C. Se deja hasta que dore.

PAN DE HARINA DE TRIGO

(30 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de sal
- 2½ tazas de agua
- 1 kilogramo de harina de trigo
- 2 tazas de levadura casera
- 2½ cucharadas de manteca

ELABORACIÓN:

Se revuelve harina, sal y azúcar. Se agrega la levadura y el agua amasando bien hasta que se formen bombitas. En este momento se agrega la manteca derretida, que se había dejado enfriar un poco, y se pone a reposar para que levante la masa.

Se forman bolitas del tamaño que se desee el pan y se ponen en hojas para hornear palmeando con poquita manteca. Se deja reposar un poco de tiempo hasta que se levanten los panes. Se hornea a 350 °C hasta que se doren.

PAN INDIO

(8 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de harina de trigo
- 2½ cucharaditas de espaura
- ¾ de taza de agua

ELABORACIÓN:

Se mezclan la harina, la espaura, la sal, el agua y el aceite; se amasan hasta conseguir una textura suave y se deja reposar por una hora o dos horas.

Se forman bolas grandecitas (50 gramos) y se extienden con bolillo para alcanzar una tortilla mediana; se fríen en una sartén o disco, en aceite muy caliente, hasta que se inflen y se doren.

Se pueden rellenar de carne con chile, frijol, etcétera.

Como postre se agrega miel virgen o azúcar y canela.

PAN SEMITAS

(30 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de sal
- 1½ tazas de agua
- 1 kilogramo de harina de trigo
- 2 tazas de levadura casera
- 2½ cucharadas de manteca

ELABORACIÓN:

Se revuelven la harina, la sal y el azúcar; se agregan la levadura y el agua amasando bien hasta que se formen bombitas. Se agrega la manteca y se deja reposar para que levante un poco la masa, que debe quedar con una consistencia seca.

Cuando la masa levantó, se forman bolitas del tamaño que se desee el pan, se ponen en hoja para hornear palmeando con poquita manteca. Se deja un poco de tiempo a que levanten un poquito los panes. Se hornean a 350 °C hasta que se doren.

TORTILLAS BLANCAS, DE HARINA DE TRIGO, DE AGUA O SOBAQUERAS

INGREDIENTES:

- 2 kilogramos de harina
- ½ kilogramo de manteca
- agua tibia
- sal

ELABORACIÓN:

Se mezclan muy bien la harina, la sal y la manteca.

Se agrega, poco a poco, el agua tibia y se amasa hasta que quede uniforme y blanda.

Se cortan trozos de masa y se forman bolas, se les unta manteca dejándolas reposar una hora para que se ablanden.

Luego se tortean, para ir las extendiendo, poco a poco, hasta que alcancen un diámetro mínimo de 40 centímetros.

Se cuecen en un comal.

**TORTILLAS GORDITAS
(40 porciones)**

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de harina
- ½ litro de leche
- ½ kilogramo de manteca vegetal
- ½ taza de azúcar
- sal

ELABORACIÓN:

En un recipiente se ponen la manteca y el azúcar mezclándolas a mano hasta que tomen una consistencia esponjosa.

Se agrega la harina, la sal, la leche y se amasa. Se forman pequeñas bolas y se untan con manteca; se dejan reposar por una hora.

Se extienden y se echan al comal a temperatura media hasta que estén cocidas.

TORTILLAS DORADAS

(40 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de harina
- ½ litro de leche
- ½ kilogramo de manteca vegetal
- ½ taza de azúcar
- sal

ELABORACIÓN:

En un recipiente se ponen la manteca y el azúcar mezclándolas a mano hasta que tomen una consistencia esponjosa.

Se agregan la harina, la sal, la leche y se amasa. Se forman pequeñas bolas y se untan con manteca; se dejan reposar por una hora.

Se extienden y se echan al comal, a temperatura media, hasta que se estén cocidas.

Cuando ya están cocidas, se ponen en una parrilla con brasas y se retiran hasta que se doren por un solo lado.

POSTRES

BIZCOCHUELOS

(40 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 taza de azúcar
- ½ taza de maseca
- 2 huevos
- 1 taza de manteca
- 3 tazas de harina
- 3 cucharadas de espaura
- ½ cucharada de sal
- 1 taza de leche

ELABORACIÓN:

Se bate la manteca a punto de mantequilla, se agregan los huevos, la sal, el azúcar, la manteca, la leche, la espaura y la harina revolviendo constantemente para que se obtenga una masa suave.

Posteriormente, se hacen trozos largos para formar el tubo del bizcochuelo y se hornean hasta que se doren.

CALABAZA DULCE EN SU CÁSCARA

INGREDIENTES:

- 1 calabaza de 3 kilogramos
- 1 kilogramo de panocha
- 20 gramos de canela molida
- ½ litro de agua

ELABORACIÓN:

La calabaza se corta en cuadros, se quitan las semillas y las fibras que contiene, sin pelarla.

Se coloca una tanda de calabaza con la cáscara hacia abajo en un recipiente hondo, después se colocan dos panochas sobre la calabaza. Se continúa con otra tanda de calabaza y otra de panocha, hasta terminar con una tanda de calabaza, con la cáscara hacia arriba. Se le agrega el agua y se tapa el recipiente dejándola cocinar a fuego lento durante dos horas.

CAPIROTADA

(10 porciones)

INGREDIENTES:

- 15 panes tostados y untados con mantequilla
- 6 panochas
- 2 manzanas
- 4 plátanos
- ¼ de kilogramo de pasas
- ½ kilogramo de cacahuates pelados
- ½ kilogramo de queso fresco
- 8 ciruelas pasas
- 1 cubierto de biznaga

ELABORACIÓN:

Se pone el agua necesaria para cubrir las panochas y se ponen a cocer hasta que se disuelvan. Se les pone canela al gusto y se deja enfriar.

En un refractario se pone una capa de pan tostado con mantequilla, una tanda de todas las frutas, queso y cacahuates; se agrega poquita miel, esta preparación se repite hasta que se terminen los ingredientes. Se mete al horno, a 300 °C, por media hora.

CORTADILLOS DE CALABAZA

(30 porciones)

INGREDIENTES:

- 1½ tazas de harina
- ½ taza de manteca
- ⅓ de taza de azúcar
- 2 cucharadas de espaura
- 1 taza de leche
- ½ kilogramo de dulce de calabaza

ELABORACIÓN:

Se mezclan la harina y la espaura.

Por separado, se mezcla la manteca con el azúcar a punto espumoso, se pone la leche y se agrega la mezcla de harina y espaura.

Se extiende la mitad de la masa en una hoja de hornear, se le agrega, extendiéndolo, el dulce de calabaza.

La otra mitad de la masa se extiende por separado, para posteriormente ponerse sobre el dulce. Se hornea a 180 °C. Una vez horneados, se cortan los trozos en forma de cortadillos.

COYOTAS

(40 porciones)

Sra. Guadalupe Miranda Limón

Altar, Sonora

INGREDIENTES:

- 2 kilogramos de harina de trigo (½ para levadura)
- ½ kilogramo de manteca vegetal
- ¼ de kilogramo de manteca de res
- ½ kilogramo de azúcar
- 1 cucharadita de café
- 1 kilogramo de panocha

ELABORACIÓN:

Se muele la panocha y se mezcla con poquita harina.

En un recipiente, suavice la manteca con la sal y el azúcar, incorpore la harina y la levadura (hecha más o menos dos horas antes), vierta el agua tibia hasta formar una masa. Forme bolitas y extienda con un bolillo, agregue la panocha, espolvoreándola y sobre ella coloque otra tortilla presionando y doblando bien la orilla de manera que se forme un holán. Se hornean a 350 °C hasta que se doren.

CUBIERTOS DE BIZNAGA

INGREDIENTES:

- 1 biznaga de 10 kilogramos
- 2 kilogramos de azúcar
- 7 litros de agua
- 1 cucharada de cal

ELABORACIÓN:

Se pela la biznaga quitando bien espinas y cáscaras. El corazón se corta en trozos al gusto y se lavan muy bien.

Se disuelve la cal en cinco litros de agua y se meten en ella los trozos de la biznaga dejándolos reposar por una noche.

Al día siguiente, se lavan bien para quitarles todo residuo de cal escurriéndolos en una manta o servilleta de papel.

En dos litros de agua se disuelve el azúcar poniéndola a fuego lento y espumándola muy bien. Ya que la miel está en un punto cristalino, se acomodan los cuadros de biznaga, uno sobre otro, y se cocinan hasta que se espesen, se seque la miel y los cubiertos tengan una consistencia blanda.

GAJOS DE LIMÓN

INGREDIENTES:

20 limones amarillos (grandes)
2½ kilogramos de azúcar refinada

ELABORACIÓN:

Los limones se pelan, se cortan y se exprimen dejándolos reposar en agua por 24 horas. Se les cambia el agua y se dejan reposar otras 24 horas.

Se ponen en agua con cal a que reposen una noche. Se lavan y se sancochan en agua.

Una vez más, se les cambia el agua, se les incorpora el azúcar y se ponen al fuego, hasta que espese la miel.

DULCE DE CINITA

(4 porciones)

INGREDIENTES:

50 cinitas
½ kilogramo de azúcar
2 tazas de agua

ELABORACIÓN:

Se limpia la cinita y se le saca la pulpa.

Se pone a cocer la pulpa de la cinita con el agua y el azúcar. Ya cocida se quitan un poco de semillas. Se pone a recocer para lograr un punto de miel o jalea.

DULCE DE HIGO

INGREDIENTES:

2 kilogramos de higos
2 kilogramos de azúcar
1 cucharada de clavo

ELABORACIÓN:

Se pelan los higos y se muelen, se ponen a cocer con el azúcar y el clavo, revolviendo constantemente para que no se peguen, hasta que tome una consistencia pastosa. Se vacía en moldes.

DULCE DE PITAHAYA

(4 porciones)

INGREDIENTES:

20 pitahayas
1 kilogramo de azúcar
2 tazas de agua

ELABORACIÓN:

Se limpian las pitahayas y se les saca la pulpa. Se pone a cocer la pulpa de la pitahaya con el agua y el azúcar. Ya cocinada, se quitan un poco de semillas. Se pone a recocer para lograr un punto de miel o jalea.

EMPANADAS DE CALABAZA

(70 porciones)

INGREDIENTES:

- 2 kilogramos de harina de trigo
- $\frac{3}{4}$ de kilogramo de manteca
- 1 taza de azúcar
- 3 cucharadas soperas de espaura
- 2 kilogramos de dulce de calabaza
- 1 lata de leche evaporada
- sal

ELABORACIÓN:

Se soba la manteca con el azúcar hasta desbaratarla bien; se incorpora la harina, la espaura, la sal, la leche y se amasa bien. Después se hacen bolas chicas de la masa se untan de manteca, se dejan reposar para que se ablanden y se puedan estirar, como una tortilla chica.

Una vez hechas las tortillas, se les pone una cucharada de dulce de calabaza, se doblan por la mitad, se les aplasta la orilla para que no se escurra el dulce y se colocan en charolas. Se meten al horno precalentado a 450 °C; se sacan cuando está dorada la parte superior.

DULCE DE CALABAZA

(20 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 calabaza grande
- 5 panochas
- 20 gramos de canela molida
- $\frac{1}{4}$ de litro de agua

ELABORACIÓN:

Se pela la calabaza y se corta en cuadros, se pone a cocer en el agua agregando la panocha y la canela y se deja que hierva hasta que esté blanda.

EMPANADAS DE MEMBRILLO

(70 porciones)

INGREDIENTES:

- 2 kilogramos de harina de trigo
- $\frac{3}{4}$ de kilogramo de manteca
- 1 taza de azúcar
- 3 cucharadas soperas de espaura
- 2 kilogramos de dulce membrillo
- 1 lata de leche evaporada
- sal

ELABORACIÓN:

Se soba la manteca con el azúcar hasta desbaratarla bien; se incorporan la harina, la espaura, la sal, la leche y se amasa bien. Después se hacen bolas chicas de la masa y se untan de manteca, se dejan reposar para que se ablanden y se puedan estirar, como una tortilla chica.

Una vez hechas las tortillas, se les pone una cucharada de dulce de membrillo, se doblan por la mitad, se les aplasta la orilla para que no se escurra el dulce y se colocan en charolas. Se meten al horno precalentado a 450 °C, se sacan cuando está dorada la parte superior.

DULCE DE MEMBRILLO

(para 6 kilogramos de dulce)

INGREDIENTES:

- 50 membrillos amarillos
- 6 kilogramos de azúcar
- agua

ELABORACIÓN:

Los membrillos se cubren totalmente con agua y se cuecen por una hora. Se les quita el taco y se muelen finamente.

Se toma medio litro de agua donde se cocieron los membrillos y se ponen en un cazo con el azúcar, a fuego lento.

Cuando está a punto de melcocha, se agrega el membrillo molido y se revuelve constantemente por una hora o hasta que se le vea el fondo al cazo.

Una vez que está listo, se saca y se pone en moldes.

LECHE ESPESADA

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche
- 2 rajas de canela
- 2 huevos
- 2 cucharadas soperas de maicena
canela molida
pasas
azúcar

ELABORACIÓN:

Se hace una espesura con la maicena, las yemas de huevo y leche fría.

Se pone a hervir la leche con el azúcar y la canela. Cuando ha hervido la leche, se quita del fuego y se agrega la espesura; se vuelve a poner al fuego a que siga hirviendo, por unos 10 minutos, sin dejar de revolver. Se retira del fuego y se deja enfriar.

Se alzan las claras de los huevos con un tenedor y se les pone un poquito de azúcar.

A la leche fría se le ponen las pasas y las claras de huevo a punto de turrón, espolvoreando la canela molida.

MELCOCHA

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de panocha
- 1 taza de agua
anís verde

ELABORACIÓN:

Se pone al fuego el agua con la panocha hasta que hierva. Cuando hace espuma, se cuela y se agrega un poco de anís verde. Para saber el punto exacto, se debe poner un poco de esta miel en un vaso con agua (a temperatura ambiente) y cuando la miel tome una consistencia dura, está lista. Se recomienda que no quede muy dura, ya que no podrá manejarse.

Después se pone una hoja de lámina extendida, o un refractario, previamente enmantecada, y se echa la miel para trabajarla con las manos (se debe trabajar lo más caliente que se tolere). Se empieza a estirar hasta que tome color claro. Ese es el punto de melcocha.

Se forman tubos de la longitud deseada y un grosor de unos 12 milímetros. Si se quiere que la melcocha tenga dos colores, hay que separar un poco de miel y con el resto hacer los tubos normales. Una vez que se hicieron los tubos, con la miel que se separó al principio, se forman tubos pero sin estirar, ya que al estirarlos toman el color claro. Finalmente se trenzan los dos tipos y se cortan en pedazos.

MEMBRILLO EN MIEL

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- 10 membrillos grandes
- 1 kilogramo de azúcar
- 1½ litros de agua
- 1 raja de canela

ELABORACIÓN:

Se lavan y se pelan los membrillos, se les quita el taco y se cortan en cuadros, al gusto.

En un recipiente se ponen el agua, el azúcar y la raja de canela, a fuego lento espumando totalmente la miel.

Al dejar de hacer espuma, se agregan los cuadros de membrillo.

Se deja hervir hasta que la miel quede en un punto medio, ni clara ni espesa; mientras que el membrillo no debe quedar ni muy blando ni muy duro.

MIEL DE CÁSCARA DE HIGO

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de cáscara de higo
- 1 taza de azúcar
- 1 litro de agua
- canela

ELABORACIÓN:

Se lavan bien las cáscaras y se cuecen en el agua. Las cáscaras cocidas se cuelean presionando con las manos para sacar todo el jugo. Éste se pone a cocer con el azúcar y la canela hasta lograr una consistencia de miel, clara o espesa.

MIEL DE SAGUARO

INGREDIENTES:

- 4 docenas de fruto de saguaro
- 1 litro de agua
- 1 taza de azúcar

ELABORACIÓN:

Se deshoja la fruta y se pone en un recipiente a cocer en el agua.

El saguaro cocido se cuelea, para quitar la semilla, y se pone de nuevo a cocer con el azúcar hasta lograr una consistencia de miel.

Si se quiere tener jalea, se cuece con más pulpa y un poco más de tiempo.

REQUESÓN CON PANOCHA

INGREDIENTES:

- ½ kilogramo de requesón
- 1 panocha

ELABORACIÓN:

Se muele la panocha en trozos pequeños y se mezcla con el requesón.
Se deja reposar durante una hora antes de servir.

JALEA DE PALO AMARILLO

INGREDIENTES:

- 2 kilogramos de fruto de palo amarillo
- 1 kilogramo de azúcar
- 2½ litros de agua

ELABORACIÓN:

Se cuece el fruto, después se muele con la mano y se cuela.
Al líquido resultante del colado, se le agrega el azúcar y se hierve espumando periódicamente hasta que tenga punto espeso.

GALLETAS DE NARANJA

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de espaura
- 1 taza de manteca
- 2 naranjas
- 3 tazas de harina
- 1 cucharada de sal
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos

ELABORACIÓN:

Se raspa la cáscara de una naranja. Las dos naranjas se exprimen.
Se incorporan el azúcar y la manteca hasta lograr una mezcla espumosa o suave, se le agrega la yema de los huevos, la harina, la espaura, el jugo, la raspadura de naranja y la sal. Se amasa bien, para después cortar bolitas de masa y extenderlas con un tenedor en dos partes sobre una hoja para hornear. Se hornea a 350 °C hasta que se dore.

TAMALITOS DE MAÍZ CON LECHE

INGREDIENTES:

- 2 litros de leche
- 2 tazas de azúcar
- 2 rajas de canela
- ½ kilogramo de nixtamal o harina de maíz

ELABORACIÓN:

Se pone a hervir la leche con la canela y el azúcar.

La masa se bate con el agua tibia y un poco de azúcar, se forman bolitas y se aplastan un poco con el dedo gordo y se echan a la leche hirviendo.

Después se hace una espesura con la misma masa que se hicieron las bolitas y se bate con leche fría, agregándola a la leche caliente para que espese.

ATOLE Y BEBIDAS

AGUA DE HOJA DE NARANJO

INGREDIENTES:

12 hojas de naranjo
1½ litros de agua
1 naranja agria
azúcar
canela

ELABORACIÓN:

Se lavan bien las hojas y se exprime la naranja. Se ponen a hervir las hojas y la canela en el agua, ya cocidas, se cuelean y se agrega el jugo de la naranja agria, se endulza. Se sirve fría.

AGUA DE PAMITA

INGREDIENTES:

1 taza de pamita
1½ litros de agua
azúcar

ELABORACIÓN:

Se remoja la pamita en el agua por 12 horas. Se cuelea y se agrega el azúcar al líquido. Se sirve frío.

AGUA DE PÉCHITA

INGREDIENTES:

1 manojito de péchitas
1½ litros de agua
azúcar
hielo

ELABORACIÓN:

Se cuecen las péchitas hasta que se ablanden y se dejan enfriar. Se muelen las péchitas con la mano, se cuelean, se endulzan y se agrega hielo.

AGUA DE PINOLE

INGREDIENTES:

1 litro de agua
1 taza de pinole
1½ tazas de leche
azúcar
vainilla

ELABORACIÓN:

Se agregan el pinole, el azúcar, la leche y la vainilla al agua. Se revuelve hasta que el azúcar se diluya. Se deja reposar media hora y se sirve frío.

AGUA DE SOPICHI DE SAGUARO

(para 1 pichel)

INGREDIENTES:

1 docena de sopichis (saguaro seco)
1½ litros de agua
azúcar
hielo

ELABORACIÓN:

Los sopichis se deshojan y limpian bien. Se ponen a cocer los sopichis en el agua, a fuego medio, agregando el azúcar. Una vez que estén bien cocidos, se cuelan para separar el agua. Ya que estén fríos, se sirven en el pichel agregando hielo.

ATOL DE TÁPIRO

(para 2 litros)

Sra. Guadalupe Almazán
Oquitoa, Sonora

INGREDIENTES:

- 8 litros de uva madura de tápiro
- 2 litros de agua
 - azúcar
 - harina

ELABORACIÓN:

Se limpia la uva de tápiro y se enjuaga muy bien. Se exprime con las manos, se agrega el agua y se cuela.

El jugo se pone a hervir a fuego lento, se espuma y se le agrega azúcar y espesura (harina con jugo de tápiro). Se hierve para dejarlo con una consistencia delgada o espesa, al gusto.

ATOL DE PÉCHITA

INGREDIENTES:

- 1 balde de 20 litros de péchitas de mezquite
- 1½ litros de agua
 - canela
- 1 panocha
 - harina

ELABORACIÓN:

Las péchitas se lavan o se cuecen un poco para que se ablanden. Posteriormente, se muelen en la licuadora (tradicionalmente, era en metate). Se cuela el caldo y se pone a hervir a fuego lento, se le agrega la panocha, canela y espesura (harina con algo del jugo de las péchitas), se hierve para dejarlo en una consistencia delgada o espesa. Se sirve caliente.

CHAMPURRO

INGREDIENTES:

- 3 panochas
- 3 cucharadas de harina
canela
- 3 litros de agua
- 3 cucharadas de cacao

ELABORACIÓN:

Se hace una espesura con harina y el cacao batido en agua.

Se pone a hervir el agua con una panocha y la canela. Cuando esté hirviendo, se retira del fuego para agregar la espesura, revolviendo, poco a poco. Se regresa al fuego hasta que vuelva a hervir.

CHAMPURRADO

INGREDIENTES:

- 3 litros de agua
- 3 cucharadas de harina tostada
canela
- ½ litro de leche fresca o 2 botes de leche evaporada
- 3 tazas de azúcar

ELABORACIÓN:

Se prepara una espesura con harina tostada (fría) y agua.

Se pone a hervir el agua con el azúcar y la canela. Cuando está hirviendo, se retira del fuego y se agrega la espesura revolviendo, poco a poco. Se regresa al fuego para que vuelva a hervir. De nuevo se retira del fuego y, aún caliente, se le agrega la leche revolviendo bien.

VINO DE TÁPIRO

(para 2 litros)

Sra. Irma Estela Figueroa
Oquitoa, Sonora

INGREDIENTES:

- 20 litros de agua
- 1 litro de uva seca de tápiro
- 300 gramos de levadura seca sin grasa (casera)
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 copa de alcohol de caña

ELABORACIÓN:

La uva de tápiro fresca se pone a secar al sol por 30 días. Se limpia para que únicamente queden los granos de uva.

Se hierve el agua y se vierte en un garrafón de vidrio, se deja reposar por una noche. En una bolsa de manta, se mete la uva y la levadura. Se deja reposar en el agua, por cinco días, en un lugar fresco y oscuro, tapado con una manta.

Cada tercer día se debe revolver con cuchara de madera y agregar una cucharada de azúcar. Cuando deja de hervir y la uva cae al fondo, el vino está listo. Se le agrega una copa de alcohol de caña.

QUESOS Y LÁCTEOS

CUAJADA, QUESO COCIDO Y ASADERAS

INGREDIENTES:

- 10 litros de leche fresca, de vaca
- 10 litros de suero agrio
- ¼ de taza de cuajo
- sal

ELABORACIÓN:

Al suero se le agrega el cuajo y se revuelve, posteriormente se va vaciando, poco a poco, a la leche dejando que cuaje. En este punto se obtiene la cuajada.

Para hacer el queso cocido; la cuajada obtenida anteriormente se pone a cocer a fuego lento agregando la sal y revolviendo constantemente con una cuchara. Se va retirando el suero agrio hasta que se seque. Se introduce en un molde hasta que se enfríe.

Para hacer las asaderas; con la cuajada cocida, todavía caliente, se hacen tortillas, dobladas en forma de taco.

CREMA Y MANTEQUILLA DE RANCHO

INGREDIENTES:

- 5 litros de leche de vaca (recién ordeñada)
- sal

ELABORACIÓN:

Se pone a enfriar la leche, toda la noche. Al día siguiente se descrema la leche, obteniendo la crema de rancho.

Para la mantequilla de rancho, se bate la crema hasta tener una consistencia de mantequilla. Se lava con agua fría y se le agrega la sal.

REQUESÓN Y MANTEQUILLA DE REQUESÓN

INGREDIENTES:

- 5 litros de suero sobrante de la preparación del queso
- sal

ELABORACIÓN:

El suero se hierve hasta que suban los grumos blanquecinos, que se retiran con un colador. Se escurren en un saco de manta y se baten con un poco de sal.

Para la mantequilla, el requesón se deja agriar. Luego se bate muy bien, hasta que salga todo el suero. Se lava con agua fría y se agrega la sal.

QUESO FRESCO

INGREDIENTES:

- 10 litros de leche fresca de vaca
- ¼ de litro de cuajo
- sal gruesa

ELABORACIÓN:

Se pone el cuajo en cuatro litros de agua y se deja fermentar durante tres días para que quede listo para su uso en la preparación del queso.

A la leche se le agrega el cuajo. Una vez cuajada, se debe colar, introduciéndole en un saco de manta y exprimiéndola hasta que ya no salga suero, se agrega sal gruesa y se resquebraja con las manos.

Hecho lo anterior, se vacía de nuevo en otro saco de manta y se introduce en un molde o prensa por 24 horas.

PLANTAS Y ANIMALES MEDICINALES

Muchas plantas y animales de la región son usados por la gente del desierto como medicina.

Aceite de víbora: dolor de oído, mal de orín
 Chicura: enfermedades estomacales
 Corteza de mezquite: infección intestinal
 Flor de palo fierro: riñones
 Flor de sauco: tos
 Grasa de coyote: dolores musculares
 Hediondía o gobernadora: dolor de cabeza
 Hierba buena: dolor de estómago
 Hierba del manso: calentura
 Jojoba: úlceras, llagas
 Manzanilla: dolor de estómago
 Mostaza: dolor de estómago
 Negrita: infección de boca
 Pionilla: infección de estómago
 Raíz de cholla: infección de riñones
 Rebanadas de papas asadas: dolor de cabeza
 Sábila: cabello, cortadas
 Víbora seca en polvo: cáncer
 Zamota: insomnio

El buro, el jabalí, la tortuga y el venado son varias de nuestras especies en peligro de extinción; por muchos siglos han sido alimento de los habitantes del desierto de Altar.

Es nuestra obligación preservar éstos y otros tesoros de esta fauna y encontrar modos de lograr su reproducción.

EQUIVALENCIAS

1 taza de ejotes =	450 gramos
1 taza de mantequilla =	250 gramos
1 taza de manteca =	250 gramos
1 taza de nueces =	115 gramos
1 taza de harina =	115 gramos
1 taza de azúcar =	260 gramos
1 taza de arroz =	225 gramos
1 cucharada de mantequilla =	15 gramos
1 cucharada de manteca =	15 gramos
1 cucharada de sal =	20 gramos
1 cucharada de cocoa =	5 gramos
1 cucharada de azúcar =	15 gramos
1 cucharada de harina =	5 gramos
4½ vasos de agua =	1 litro
5 tazas de agua =	1 litro
1 cucharadita de sal =	7 gramos
1 cucharadita de canela =	3 gramos
1 cucharadita =	3 mililitros
1 cucharada =	3 cucharaditas
300 °F =	150 °C
325 °F =	165 °C
350 °F =	180 °C
375 °F =	190 °C
400 °F =	200 °C
450 °F =	230 °C

Comida tradicional del Desierto de Altar

–con un tiraje de 3 000 ejemplares–

lo terminó de imprimir la Dirección General de Culturas Populares
de la Secretaría de Cultura, en los talleres
de Impresora y Encuadernadora Progreso, S.A. de C.V. (IEPSA),
Calzada San Lorenzo núm. 244, col. Paraje San Juan,
Delegación Iztapalapa, C.P. 09830. México, Ciudad de México
Tel. 5970 2600
el mes de noviembre de 2016

Fotografía de portada:
Fernando Curiel Lizárraga

Cuidado de la edición:
Subdirección de Publicaciones de la
Dirección de Desarrollo Regional y Municipal
de la Dirección General de Culturas Populares