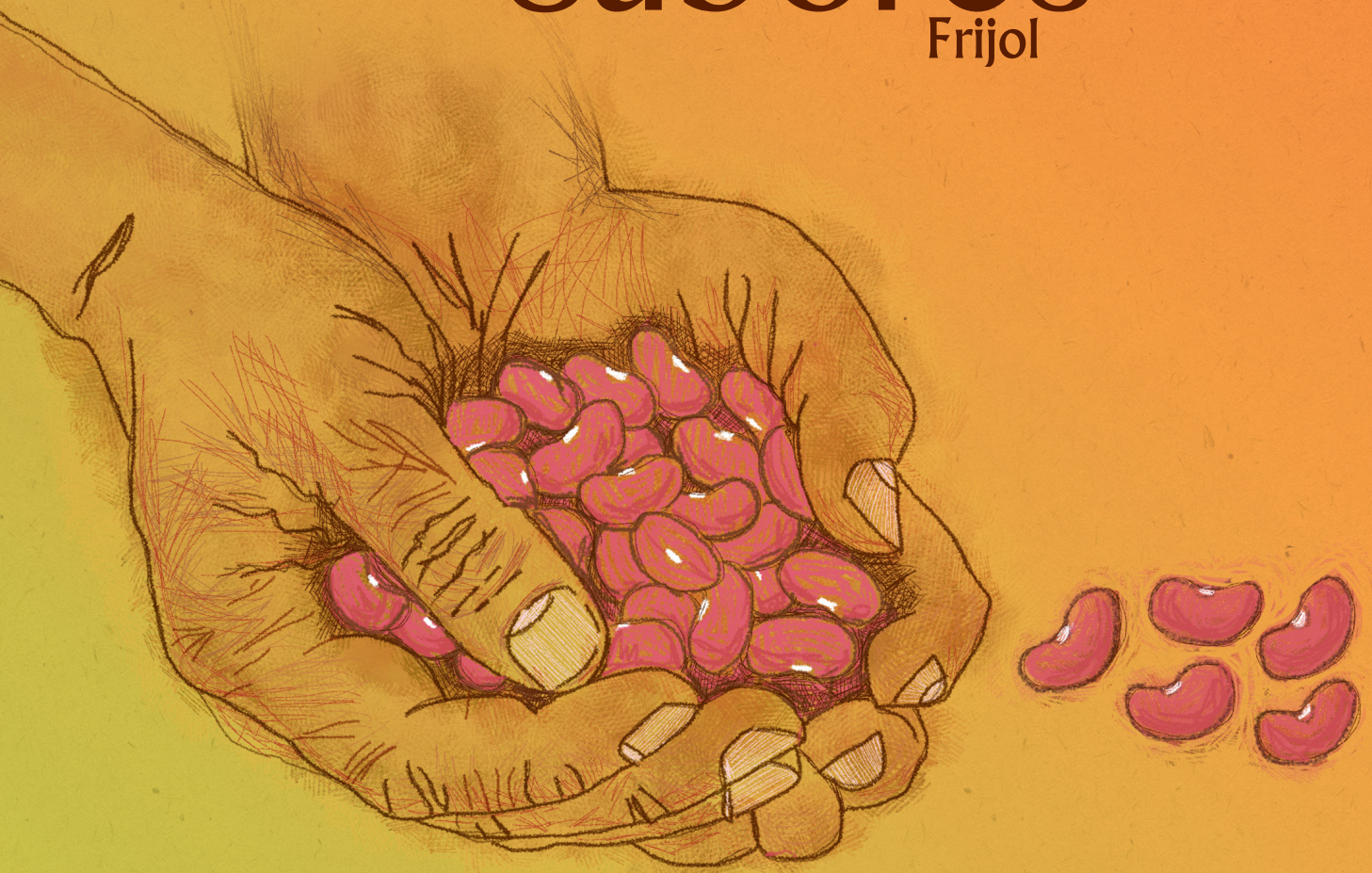


# Cartografía de Sabores

## Frijol



### Frijol/Bhab (o'dam o tepehuano de El Mezquital, Durango)

En México existen más de ciento cincuenta especies de frijoles y sesenta y siete proceden de México. Cada una de ellas se da en forma de vaina y llega a crecer de diez a doce centímetros. Se trata de uno de los cultivos indispensables en la dieta mexicana y se calcula que el consumo anual por cabeza es de nueve kilogramos.

Durango es uno de los estados con mayor producción de frijol negro; sin embargo, no es el que incluyen en su dieta, ya que normalmente el que está presente en los fogones familiares es el frijol Flor de Mayo, conocido también como *bayo*. Éste se caracteriza por su color entre blanco y rosa y sus grandes vainas.

El frijol es un alimento que, por lo general, las familias mexicanas consumen diario, por ser una leguminosa muy versátil, saludable e importante en nuestra alimentación.



SISTEMA DE TRANSPORTE COLECTIVO

DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURAS POPULARES, INDÍGENAS Y URBANAS

TRABAJAR con las INVISIBLES

CulturasPopularesOficial  
@dgcpopulares  
culturas.populares

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



CULTURA  
SECRETARÍA DE CULTURA

## Deyanira Navarro Gallegos

Cocinera tradicional y profesora de educación especial originaria de Durango

Desde pequeña siempre estuve en la cocina. A los nueve años, gracias a una tía muy querida, aprendí a cocinar sopa de fideo, salsas deliciosas y a cocer frijoles, los que siempre me ha gustado comer a lo largo del día con las diferentes comidas.

De niños, cuando mi mamá se quedó en Zacatecas y yo me vine a vivir a Durango con mis hermanos, pude conocer la cocina tradicional de este estado gracias a personas muy queridas. Así comenzó mi recopilación de gran variedad de platillos, teniendo siempre presentes los frijoles y su gran diversidad de presentaciones.

Desde mi trinchera lucho porque la cocina del norte siga vigente en la comida cotidiana de las personas, pero, sobre todo, de los niños; que se valore esta gran labor que es cocinar y que se reconozca el proceso por el que tienen que pasar los alimentos que se sirven en nuestras mesas, entre ellos, los frijoles.



### DULCE DE FRIJOL NORTEÑO

#### INGREDIENTES

- 4 litros de leche
- 4 tazas de frijol Flor de Mayo cocido sin sal y bien escurrido
- 5 yemas de huevo
- 1 kilo de azúcar
- 1 taza de almendras fileteadas o de nuez (la que se prefiera)
- 1 trozo de canela en rama
- ½ taza de fécula de maíz

#### PREPARACIÓN

- Licuar la leche con el frijol, colar la mezcla y poner al fuego en un cazo; agregar la canela y el azúcar. Se cocina durante 3 o 4 horas, dependiendo de la flama; no se puede dejar de mover, para evitar que se pegue.
- Cuando la mezcla esté espesa, agregar las yemas diluidas en un poco de leche fría.
- Disolver la fécula de maíz en agua fría o leche y agregar a la mezcla.
- Incorporar las almendras o nueces, según lo que se haya elegido.
- La mezcla debe quedar espesa. Cuando llegue a ese punto, vaciar en un refractario y dejar enfriar.
- El dulce debe quedar con una consistencia tipo ate o jamoncillo.

Los tepehuanes se nombran a sí mismos *o'dam*, 'personas de la montaña'. Esta población reside principalmente en el extremo sur del estado de Durango, en Chihuahua y Nayarit. La lengua *o'dam* la hablan más de 26 000 personas.\*

Somos lo que comemos. Hablamos lo que somos. Hablar lo que comemos da gusto. Nuestro deseo es que esta cartografía le dé ruta a su gusto.

\* Fuente: Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (INALI).

