

Cocina **Sonorense**

Cocina sonorens

Ernesto Camou Healy / Alicia Hinojosa

Colaboradores: Martha Larios de Galaz, Alejandra Platt Torres, Heriberto Aja Carranza, Jorge Murillo Chisem, Francisco Manzo Taylor
Quinta Edición

ISBN

Gobierno del Estado de Sonora

Ing. Eduardo Bours Castelo

Gobernador Constitucional

Lic. Arnoldo Soto Soto

Secretario de Educación y Cultura

Dr. Fernando Tapia Grijalva

Director General del Instituto Sonorense de Cultura

Lic. Iván Figueroa Acuña

Coordinador de Publicaciones del ISC

Edición: Lic. Gabriela Soto Soto

Diseño de interiores y portada: Lic. Aarón Lima/Lic. Fernando Andrade

COCINA SONORENSE

© Derechos Reservados

Quinta Edición, 2007

D.R. Instituto Sonorense de Cultura

Ave. Obregón No. 58 Col. Centro

C.P. 83000

Hermosillo, Sonora, México

Publicaciones@isc.gob.mx

**Programa Editorial
de Sonora 2006**

Cocina Sonorense

Índice

Introducción
La cocina sonorense
Naturaleza Muerta

BOTANAS Y COCTELES

Botanas de maíz
Botana de pescado en mostaza
Camarones en botana
Camarones de coctel
Chiles en escabeche
Chiles en vinagre
Ensalada de queso
Escabeche de chile verde
Hígado para untar
Huevos en botana
Jugo de tomate
Mayonesa casera
Papas en escabeche
Rajas de chiles verdes asados
Riñones con limón
Vinagre casero

TAMALES Y ANTOJITOS

El maíz y el trigo: pilares de la cultura y la cocina campesina sonorense

Burros de chile
Burros de machaca
Chivichangas
Chivichangas de carne estilo Sonora

Entomatadas
Gorditas
Gorditas de chile colorado
Nixtamal
Quesadillas
Tamales de chile colorado
Pastel perdido
Tamales de elote
Tamales de frijol yorimuni
Tamales de frijol dulce
Tamales de gallina
Tamales dulces de elote
Torta de elote
Tostadas de maíz
Tostadas y tacos fritos sonorenses
Empanadas de picadillo

CALDOS Y SOPAS

Caldo de albóndigas
Caldo de chicos
Caldo de frijol
Caldo de gallina
Caldo de garbanzo
Caldo de hueso
Caldo de queso
Cazuela
Cocido
Crema de calabacitas
Crema de cebollas
Crema de chícharos
Crema de elote
Crema de papas
Crema de quelites silvestres
Crema de tomate
Crema de verduras
Crema de zanahorias
Gallina pinta
Guacavaqui
Menudo
Pozole de trigo
Pozole de trigo con frijol

Pozole pobre
Sopa de frijol con ejote
Sopa de lentejas
Sopas de:
 chícharo
 elotes
 cebolla
 quelites
 calabacitas
 ejotes
Sopa de tortilla
Sopa de verduras
Sopa de yorimuni con ejotes
Sopa de guías de garbanzo
Sopa seca de arroz
Hortalizas, verduras y quelites
Bichicoris
Bichicoris con pancha
Bichicoris guisados
Calabacitas asadas
Calabacitas con elote
Calabacitas con queso
Colachi de calabacitas
Chile ranchero
Chile verde relleno de queso
Ejotes con chile
Frijoles adobados
Frijoles con chile
Frijoles maneados
Frijoles refritos
Guisado de coliflor
Guisado de flor de calabaza
Guisado de garbanzo
Guisado de lentejas
Guisado de semillas de calabaza
Guisado de téparis
Guisado de verdolagas
Guisado de verduras
Nopalitos en chile colorado
Papas con verdura
Quelites con frijoles
Tortas de calabacita en salsa de tomate

Verdolagas con chile colorado
 Verduras en escabeche
 Tépari con chile colorado
 Tortas de calabaza
 Tortas de papa
 Tortas de papa en salsa de tomate

SALSAS Y CHILES

Cebollas en aceite
 Chiltepín curtido
 Salsa de chile colorado con chiltepín
 Salsa de chiles
 Salsa de chile verde (1)
 Salsa de chile verde (2)
 Salsa de chiltepín
 Salsa de chiltepín con manzana
 Salsa de tomate
 Salsa roja
 Salsa verde 167

CARNES, AVES Y PESCADOS

Cultura de la vaquería y cocina sonorenses

Carnes

Aldilla rellena
 Bistec
 Carne asada
 Carne con chile estilo Sonora
 Carne de camino
 Carne de res o de puerco en chile colorado
 Carne machaca
 Chicharrón de res
 Chorizo estilo Sonora
 Frijol con hueso
 Hígado encebollado
 Lengua de res rellena
 Machaca con verduras
 Mochomos
 Picadillo

Riñones con verdura
Tatema
Tépari con aldilla

Aves

Fiambre de pollo
Gallina a la pitiqueña
Gallina en naranja
Pollo almendrado
Pollos rellenos de chorizo
Ensalada de gallina

PESCADOS Y MARISCOS

Almejas al vapor
Atún estofado como cahuama
Camarones entomatados
Filete de totoaba
Jaiba para tacos
Pescado norteño
Pescado sonorense
Pescado para tacos
Sopa de cahuama
Sopa de aleta de cahuama
Calamares en su tinta

ATOLES, AGUAS FRESCAS Y BEBIDAS

Aguas de naranja, naranja agria o limón
Agua de péchita
Agua de pinole
Agua de tamarindo o jamaica
Atole de elotes tiernos
Atole de maíz blando
Atole de péchitas
Bajipoco
Café de talega
Champurro
Horchata de semillas de melón
Horchata de arroz
Horchata de semillas de calabaza

Bacanora
Pinole de taquito de maíz
Tepache o tesgüín de maíz
Tesgüino
Bebidas aromáticas y digestivas
Bebidas estimulantes y tónicas

POSTRES

Arroz con leche
Batarete
Calabaza con panocha
Capirotada
Cajeta de membrillo
Cubiertos de calabaza
Cubiertos de biznaga
Cubierto de limón
Crema de naranja y bacanora
Dulce de bichicoris
Dulce de camote
Dulce de dátil
Dulce de dátiles y nuez
Dulce de durazno
Dulce de frijol
Dulce de limón
Dulce de leche
Enrolladas
Galletas de harina de maíz
Galletas de naranja
Jericalla
Leche planchada
Melado
Melcocha
Mermelada de tomate
Mezcal dulce o dulce de maguey
Pastel de limón
Pérsimos con crema
Pipitorias
Ponteduros
Postre ranchero
Torrejas
Turrón con frutas

QUESOS Y LÁCTEOS

Quesos, elaboración de
Cuajada
Jocoque
Quesadillas
Requesón
Repostería, panes y tortillas
Coricos
Coyotas
Coyotas mayos
Empanadas de calabaza
Empanaditas de masa
Empanadas de membrillo
Empanadas de panocha
Galletas para boda
Ante (pastel para boda)
Puchas de bellota
Pan de maíz
Bizcochitos
Tortillas de dulce
Tortillas de harina, de agua
Tortillas de harina integral
Tortillas de harina de trigo
Tortillas de maíz
Tortillas de manteca

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS MÍNIMAS

ANEXOS

TABLA DE EQUIVALENCIAS

Introducción

Cocinar y comer son parte del diario batallar en todos los hogares. Muy poco se nos ocurre que al picar la verdura, preparar el guisado o sazonar el platillo estamos siendo herederos de una historia y participando y contribuyendo a renovar un aspecto esencial de nuestra cultura, de nuestra peculiar concepción de la vida y la sociedad. Alguien definió a la cultura como “herencia social” y qué más herencia que los productos con que nos alimentamos, las formas en que los cocinamos y el complejo socio-económico en el cual descansa la producción de los alimentos, el sistema de distribución, intercambio o comercialización de productos agrícolas o pecuarios y la red de relaciones sociales que se va creando a partir de esta necesidad de tener sobre la mesa una carne con chile colorado, un pozole de trigo o unas calabacitas con queso y chile verde.

Muy pocas veces, sentados frente a un plato de frijol con hueso, o un caldo de albóndigas, se nos ocurre pensar que ese platillo es un producto de la historia, fruto de una compleja conjunción de climas, desarrollo de tecnologías, de esfuerzos de exploración y descubrimientos, de pasados y antepasados europeos, indígenas y criollos; de hazañas de imaginación y atrevimiento; de gustos que nacieron en el seno de un pequeño grupo y fueron difundiéndose hasta llegar a constituir parte de nuestra herencia social; y también —porqué no decirlo— de ambición y afanes de poder. Por otra parte, es normal que no divaguemos por la historia y la cultura frente al plato de caldo. Si lo hiciéramos probablemente se nos enfriaría el guisado y nos mereceríamos un regaño de la cocinera... Este libro tiene por objeto la reflexión sobre este aspecto de nuestra historia y nuestra cultura que viene a tomar concreción en lo que podemos llamar la cocina sonorense. Deseamos, por una parte, exponer algunos aspectos del devenir histórico de esta región del país y de sus habitantes que ayuden a entender su gastronomía; por otra parte, queremos también proporcionar a las nuevas generaciones de sonorenses (y a otras, menos nuevas), la información sobre la cocina de antaño y hogaño y las recetas concretas que han estado en uso y aún se utilizan en el cotidiano trajinar sonorense.

Nuestra cocina maneja muchos elementos, unos nativos del noroeste de México y otros que se avecindaron en la región desde muy antiguo y que consideramos nuestros. Si uno desea entender la cocina y la cultura de Sonora desde una perspectiva global es necesario al menos analizar algunos productos que comprendan, por decirlo así, nuestras costumbres y nuestro comer. Estos son el trigo, el maíz, el frijol, la carne de res, las calabacitas, el chile verde o colorado y el chiltepín. De alguna manera ellos están presentes en buena parte del recetario sonorense y es difícil encontrar una comida propia de esta zona en la que no se utilice alguno. Hay preferencias regionales, por supuesto, y es válido afirmar que por regla general en el norte del Estado se usa más el trigo, mientras que en el sur el maíz es el que predomina, sin que uno llegue a excluir al otro completamente.

El maíz, el frijol, la calabaza, los chiles verdes y el chiltepín eran conocidos por los primeros habitantes de Sonora desde hace muchos años y constituían la base de la dieta de los antiguos sonorenses, junto con carnes, producto de la caza de especies silvestres. El trigo y el ganado los introdujeron los españoles y muy pronto comenzaron a ser parte de nuestra cultura: el trigo, necesario para la confección de hostias y la celebración de la Eucaristía, se comenzó a sembrar en las misiones jesuitas desde que éstos entraron a catequizar a los Yaquis, en 1605. Junto con los padres misioneros este grano viajó al norte y se aclimató en las vegas del río Sonora, primero; en las parcelas alledañas a las corrientes del Altar y Asunción, después; y hasta los valles regados por el Bavispe y el alto Yaqui. “Tierras de pan llevar” llamaban los misioneros a aquellos terrenos adecuados para la siembra del trigo; pero nuestros antepasados, poco acostumbrados a las hogazas, muy pronto inventaron una forma de comer el trigo más acorde con sus costumbres: la tortilla de harina que, en sus diversas formas, se fue haciendo parte de nuestra gastronomía y sustituyendo al pan español.

Algo parecido pasó con la carne de res: el clima y los pastos nortños fueron un excelente medio para alimentar a las reses que los españoles trajeron consigo. La relativamente poca población de las provincias del Ostimuri y del Sonora en el siglo XVII permitió al ganado bovino crecer sin mayores obstáculos. Los centros mineros demandaban carne para sustentar la población que en ellos vivía, y requerían cueros y cebo para los trabajos en las minas. El clima seco y asoleado permitió la deshidratación de la carne como un medio eficaz para su conservación: “la carne tasajeada y secada al sol que se mantiene sin echarse a perder por mucho tiempo —dice el P. Pfefferkorn—, es usada casi en todas partes”. Y añade “cuando la carne se seca completamente la guardan para el consumo diario. Esta es la carne de res que aparece todos los mediodías en la mesa; es el asado



y también con ella se hace la sopa y se prepara el guisado. En Sonora no puede uno esperar platillos más deliciosos”.

A estos productos, en aquel entonces extraños, se les asimiló y convirtió en parte integral de nuestras costumbres; se les cocinó y mezcló con el maíz y el frijol, la calabaza y los chiles. A las nostalgias culinarias de los misioneros y criollos avocindados en nuestro territorio las tomaron los indígenas e hicieron de los asados y guisos europeos nuevos platillos en los que intervinieron nuestros granos y leguminosas, nuestras hortalizas y condimentos. Se fue así desarrollando una cocina propia, muy enraizada en el pasado indígena, que tomaba ingredientes y recetas que venían del altiplano central o de Europa y las utilizaba en un nuevo contexto cultural, propio del árido noroeste, adecuándolas al clima y a las posibilidades de una agricultura y una ganadería distinta de las que practicaban en las provincias centrales de la Nueva España, en las lejanas Extremadura, Castilla o las provincias vascongadas.

La lejanía del centro, la baja densidad demográfica y la dispersión de los minerales impidieron el surgimiento de grandes centros urbanos en el territorio de la actual Sonora y propiciaron la formación de una población arraigada en las actividades del campo. El mestizaje, sobre todo entre ópatas y criollos, fue configurando una cultura propia, de vaqueros y cultivadores dispersos a lo largo de las cuencas de los ríos. El esquema de poblamiento era de rancherías y pequeños poblados donde un campesinado naciente iba sentando las bases para una economía agrícola y ganadera y dando forma a una cocina peculiar intensamente campesina y fuertemente constreñida por un clima árido y por la poca diversidad en la producción de víveres.

Esta faceta campesina de nuestra cocina permanece hasta nuestros días: la nuestra es una cocina fuertemente dependiente de las estaciones, que aprovecha los frutos de la tierra cuando ésta los entrega al cultivador o al ganadero. Los platillos más típicos fueron producto de una economía de autoabasto, en la que las unidades de producción, las familias campesinas, tenían una cierta autonomía productiva y normalmente comían sólo lo que podían producir a lo largo del ciclo anual.

Aquí radica uno de los problemas de nuestra cocina: a medida que la mayor parte de los sonorenses abandonamos la relación directa con la tierra, que dejamos de cultivar o de cuidar ganado, en esa medida perdemos el acceso fácil a ciertos productos e ingredientes que una economía campesina proveía de modo natural a quienes se encargaban de cocinar. Otros usos y otras costumbres, ingredientes industrializados o provenientes de los anaqueles del supermercado, han venido a suplantar aquellos

que nuestros antecesores cultivaban para su autoconsumo. La consecuencia para la cultura y la gastronomía locales ha sido un progresivo abandono de guisos, dulces y platillos que no se pueden preparar con facilidad fuera del contexto de una población fuertemente enraizada en lo rural. Hay productos que cada vez se siembran menos y no es posible conseguirlos aún en el comercio. Desde el punto de vista económico y social parece lógico que una cocina campesina cambie o se abandone en la medida en que el grupo humano que la creó deje de ser campesino. La progresiva integración de Sonora a una economía mundial parece estar llevando a los sonorenses a una homogeneidad en gustos, costumbres y comidas que amenaza destruir la peculiaridad de los habitantes de esta región. La única respuesta posible es, creo yo, la voluntad colectiva de revitalizar nuestras costumbres y valores, no como un refugio de la inseguridad, sino como la reivindicación orgullosa de la propia cultura que se sabe distinta y con la capacidad de dialogar con el otro y los otros.

Por su origen campirano nuestra cocina es poco sofisticada. Difícilmente encontraremos en ella platillos complicados sustentados en ingredientes exóticos. Menos aún hay en ella comidas que requieren distintos cocinados para llegar, al final, a una síntesis de sabores sofisticados y complejos. No. La cocina sonorenses utiliza productos, condimentos y modos de cocinar lo más sencillo posibles y sin entrar en más complicaciones que las que requiera llevar a la mesa un plato de buen sazón, abundante y nutritivo. Un adjetivo que puede describir con justeza a nuestra gastronomía es directa. Nuestros platillos tienen pocos rodeos y no pretenden presumir de grandes elegancias. Esto no significa que sea válido afirmar que nuestra cocina no es elegante pues tiene en su sencillez y seriedad una dignidad que, asumida tranquilamente, ha hecho de muchos hogares sonorenses no sólo un sitio del buen comer sino también un lugar para platicar y disfrutar de la convivencia familiar o de amigos.

Porque no es posible hablar solamente de la comida, también es necesario mencionar, aunque sea sólo de paso, el ambiente en el que se come y se bebe lo cocinado. Y en Sonora la convivencia frente a la mesa es, casi siempre, esencial. Por principio de cuentas el ambiente debe ser de gran familiaridad, fácil convivencia y flexible ante las necesidades de la cocina, de la familia, la camaradería y la amistad. No podemos concebir una buena comida sin una mejor plática, salpicada de chismes y chistes, de anécdotas y reminiscencias. Por alguna razón extraña, proveniente quizá de esa costumbre de vivir en espacios abiertos, cuando dos sonorenses se juntan, platican a gritos. Eso es lo primero que percibe un fuereño. Los gritos y la manía de hablar directamente, sin rodeos (a la que no hay que

confundir con franqueza: podemos mentir —como todo mundo— a gritos y directamente), puede parecer un tanto grosera al que no está acostumbrado, pero en la mayor parte de los casos se llega pronto a una cierta unanimidad, entre propios y extraños, alrededor de un plato de chile con carne, un menudo o unos tamales de carne con chile colorado.

Pocas reglas hay para sentarse a la mesa sonorenses: limpieza, respeto a los otros comensales y una saludable dosis de sentido común. No hay muchos cubiertos, ni un altero de platos distintos para una sucesión complicada de viandas. La mayor parte de las veces con una cuchara, servilletas y un plato está puesta la mesa; tres cubiertos y un plato hondo y otro extendido para cada comensal es lo más común. Al fin y al cabo que muchas veces hemos tenido que contentarnos (y muy a nuestro gusto) con una olla y un “liacho” de tortillas.

La vieja tradición dictaba que, en una reunión, las señoras se sentaran con las señoras y los señores con los señores. Parecía haber una estricta división por sexo. Más bien funcionaba la regla no escrita en la etiqueta sonorenses que decía que cada uno ocupara el lugar que prefiriera, donde estuviera a gusto; y las más de las veces las pláticas sobre negocios, ganado, tractores y la tardanza de las lluvias interesaban poco a las mujeres que tenían otros temas, a veces tan importantes o más que los que ocupaban a los hombres. Pero eso está cambiando y cada vez más las señoras intervienen en el mercado de trabajo y su horizonte de intereses se amplía mucho más allá del hogar y del barrio. Y como la regla es que cada uno esté donde se sienta bien, ahora, en las reuniones cada vez más se mezclan los grupos y se pierde esa antigua división entre hombres y mujeres. Con esto, evidentemente salimos ganando los señores pues ahora las conversaciones resultan menos aburridas y tienen una amabilidad que no sé cómo no extrañamos por tanto tiempo.

Cuando me pongo a reflexionar sobre la comida sonorenses otra palabra que, me parece, la califica con mucha aptitud es: seria. A primera vista este adjetivo puede parecer poco adecuado para calificar a una serie de prácticas gastronómicas, pero creo que viene perfectamente al caso. Nuestra cocina es seria en el sentido de que no se inclina a exquisiteces complicadas, no busca presentaciones sofisticadas ni pone gran importancia en la forma en que se presentan los platillos a la mesa. La estética que pretende es la del gusto y poco se fija en lograr una apariencia artística compleja de lo cocinado. Su seriedad consiste en no pedir a un pozole o a un plato de carne de res que parezca algo distinto de sí mismo. Otras cocinas, en otras geografías, han desarrollado un gusto por lo exquisito que a nosotros nos parece rayan en la frivolidad. La preocupación japonesa por

la apariencia de cada platillo está muy lejana de nuestra seriedad y cierta vastedad gastronómica. La inquietud de los chefs franceses por adornar los platos con hierbas y hasta papel recortado seguramente escandalizaría a cualquier sonorenses acostumbrado al buen yantar regional. Si no se come ¿qué hace en el plato? Sería la pregunta obligada ante uno de aquellos exóticos guisados.

Porque nuestra comida es sencilla. Pretende cumplir con dignidad el objetivo primario de todo cocinar humano: alimentar a los comensales. Y lo desea hacer un poco como somos los sonorenses, directamente, sin rodeos y en un ambiente decididamente informal. Es una cocina muy enraizada en la tierra, muy dependiente de ella y, todavía, llena de nostalgias de las parcelas y las siembras; de los potreros y las corridas del ganado. Una gastronomía creada por cultivadores y ganaderos, dependiente de los ciclos de la lluvia y las estaciones; acostumbrada a llevar a la mesa productos del trabajo y la recolección: los quelites, las verdolagas, el chiltepín y las uvalamas junto con el trigo, los frijoles, el maíz y la carne de res.

Cocina fácil, rápida, seria y directa; poco complicada, vasta y sin rodeos pero propia, nutritiva y digna. Como todo producto cultural es algo vivo, está en continuo cambio. A lo largo de los años ha recibido influencias de otras regiones y otros continentes que la han enriquecido. Provenientes del altiplano se han aclimatado aquí los moles, los sopes y las carnitas de puerco. Del oriente llegó la comida china al grado de que el "chopsuey" puede ser considerado un platillo regional. Las inmigraciones de italianos, yugoslavos, españoles y franceses poco a poco van introduciendo a los gustos y a la cocina sonorenses variaciones, productos, condimentos y formas de presentación que muy pronto se asimilarán a lo nuestro y se aceptarán como parte de nuestra cocina y nuestra cultura.

La idea de recopilar un recetario de cocina sonorenses pretende provocar a la reflexión sobre esta faceta de nuestra cultura, sobre este modo peculiar de ser mexicanos que tenemos los sonorenses, y de ninguna manera intenta zanjar de una vez y para siempre qué es lo típicamente sonorenses, en contraposición con lo otro, ya sea lo mexicano o lo extranjero. La insistencia en lo sonorenses de ninguna manera implica el olvido de lo mexicano: simplemente quiere afirmar que, en nuestra cultura y nuestra cocina, tenemos una manera propia de sentirnos y ser mexicanos. Lo mismo sucede con nuestros hermanos yucatecos, veracruzanos, tapatíos o chiapanecos. En el respeto y la aceptación de las diferencias está la riqueza cultural y humana. Que este trabajo sirva para valorar estas peculiaridades.

Este trabajo no pretende, ni podría, ser exhaustivo. Tenemos la certeza de que hay muchas joyas de nuestra cocina que no incluimos, variantes

de algunos platillos que no pudimos registrar o que simplemente se nos escaparon. Por otra parte es posible que algunas de las recetas que aquí pretendemos compartir a nuestros lectores no le parezcan sonorenses. Utilizamos un criterio sencillo: incluimos todas aquellas fórmulas de platos considerados típicos por los miembros del equipo que trabajó en este libro. Aun así hay recetas que no pueden considerarse netamente sonorenses, sin embargo están en el texto porque pensamos que el uso cotidiano a lo largo de muchos años implica una cierta adopción de esa práctica culinaria inicialmente extraña.

El esfuerzo de recopilar y reordenar las recetas tiene un objetivo que es despertar en quienes utilicen este libro la curiosidad por nuestra cultura y nuestra historia que se han concretado, y toman cuerpo a diario, en la cocina sonorense.

Los que participamos en este esfuerzo deseamos agradecer a don Abelardo Casanova su aliento y su paciencia durante el proceso, más largo de lo que planeamos, de recopilación y redacción; a Francisco Manzo por sus comentarios siempre informados. Estamos en deuda con Margarita Oropeza que leyó los borradores y nos hizo muchas recomendaciones de estilo. Ana Amelia Gaytán se tomó el trabajo de pasar todas las recetas a computadora, labor que mucho le agradecemos. La asistencia secretarial y de mecanografía de Elba Valdez Contreras y Rosaura Palafox Dórame fue constante y profesional. Las largas horas que pasaron en el teléfono, cumpliendo funciones de enlace entre un equipo muy disperso, hicieron posible, al final, que este esfuerzo colectivo fructificara.

Ernesto Camou Healy

La Cocina Sonorense

Como señalamiento importante en la cultura doméstica del sonorense es necesario pensar que en el momento de diseñar la casa, la ubicación y acomodo de la cocina era más importante que cualquier otro detalle, pues habrían de tomarse en cuenta muchos factores, tales como la luz, los vientos dominantes, el humo, la disponibilidad del agua, etc., y de manera preponderante el mobiliario y los utensilios en uso. En efecto, aparte de combinar su aprovechamiento se debía combinar la estética, aun cuando siempre quedara ésta relegada a segundo término, colocando en primero la frecuencia de uso, sin olvidar que la cocina era el lugar obligado para las tertulias familiares o el arreglo de los asuntos del hogar. Era lugar reservado por la dueña de la casa para dirigir los destinos de la familia, sin invadir las esferas del padre.

La idea de hacer una descripción de la cocina tiene como propósito recordar y registrar los nombres de los muebles y utensilios que en nuestra época y en las zonas urbanas ya no se usan, quizá por razones prácticas de tiempo, o por que las nuevas tecnologías los han hecho caer en la obsolescencia, pero en los pueblos y en los ranchos aún tienen validez.

Primero demos un vistazo al local; debería ser un cuarto espacioso y de techo alto, por las siguientes razones:

La estufa de leña de cuatro placas, con horno y depósito para calentar el agua en la parte posterior, debido al calor que irradiaba, producía comodidad o incomodidad, dependiendo si era invierno o verano, y era en ese momento cuando resaltaba el hecho de haber considerado o no los vientos dominantes en cada época, porque las ventanas se colocaban con vista a los vientos de verano y se cerraba a los de invierno.

El estrado, que era una especie de tapanco de adobe de más o menos un metro de alto por dos de ancho y uno de fondo, servía para sacar las brasas y asar carne, dorar las tortillas de manteca o para colocar las ollas menuderas. En la parte de arriba tenía un tiro natural que se formaba independientemente de los tubos de la estufa; la pared se decoraba con el comal, la parrilla, el cazo, el atizador.

En la mesa de servicio, donde lo mismo se amasaban las tortillas que se cocinaba la carne y que cubriéndola con un mantel de hule de mesa y un mantel de tela, servía para tomar el café, sobre ella se encontraba invariablemente la azucarera, el salero, el vaso con las cucharas, etc. El espacio que ocupaba la mesa se ampliaba con el espacio para unas dos o tres sillas.

Examinemos ahora el mobiliario de la cocina:

Primeramente el trastero, que era un armario alto compuesto de tres secciones; la parte inferior con puertas de madera que servía para guardar las cazuelas, los sartenes, las ollas, el colador, el rayador; que por su uso estaban tiznados, aunque limpios, pues se lavaban con ceniza. En la parte media tenía dos cajones en los que se guardaban los cubiertos de uso diario, conjunto que por lo regular estaba formado por todos aquellos que iban quedando incompletos de los juegos, ya que cuando se atendía a visitantes de menos confianza se usaban los cubiertos de lujo que se guardaban en cajas de madera en otro lugar. En la parte superior, con sus puertas de vidrio, se guardaban las vajillas de mesa, desde la orgullosa sopera hasta las charolas de cristal, sin olvidar los servilleteros de metal y las azucareras de vidrio.

Frente al orgulloso trastero se encontraba el armario de la carne, que era una caja de alambre mosquitero, con puertas corredizas sobre unas patas lo suficientemente altas para que no la alcanzara el gato; tenía sus garabatos o ganchos para colgar la carne, para que le diera el aire por los cuatro costados y evitar que se abochornara. Las patas largas del armario se colocaban dentro de latitas llenas de agua o kreso para que no llegaran las hormigas, las cucarachas o cualquier otro bicho.

A su lado estaba la mesa del molino; era una mesa tosca y fuerte, donde se encontraba el molino del café y el molino de la carne, fuertemente atornillados y, ahí mismo, se colocaba el molino de granos, que al terminar la faena se quitaba y se lavaba perfectamente. Era la mesa que menos les gustaba a los muchachos de la casa, por que sólo significaba trabajo.

Existían dos tinajas de barro con agua, una para beber y la otra para el uso de la cocinera, y se distinguían entre sí porque la primera estaba a la entrada, en su orqueta triple con su vaso o jícara para tomar agua; la segunda estaba cerca de la estufa y por lo regular tenía sobre ella una colita para disponer de más agua. En algunas casas se utilizaban tinajeros con una especie de faldón, donde el agua que escurría, servía para conservar ciertas verduras frescas para su uso en el momento requerido. Cuando había agua corriente se colocaba una llave sobre una pila y hacía las veces de lavaplatos.

Aparte de estos muebles, existían otros que sin tener el mismo tamaño, se utilizaban para hacer el trabajo de mejor manera o menos pesado, veamos ahora estos muebles y útiles:

La testera, que era una superficie formada por un conjunto de varas de paloblanco o mauto, atadas con alambre o cuero y se colgaba del techo lejos de los ratones; por lo regular se colocaban allí aquellos productos que tenían que escurrir; generalmente se situaba tras el rincón de la estufa.

El tanate, cuyo uso es más antiguo, consistía en una bolsa de cuero crudo que se colgaba y servía como espacio para guardar productos, evitando que se secaran rápidamente.

El resto de los utensilios menores lo constituían: el metate, que servía para moler más fino cualquier material, estos metates eran traídos de los pueblos, y cuando quedaban lisos por el uso, se llevaban a picar con un artesano. El comal era una pieza artesanal hecha de barro en forma cóncava, con la parte superior pulida, que hacían los aborígenes y era utilizado para hacer las tortillas, y como adorno se colocaba en la pared del estrado con la parte lisa hacia afuera; posteriormente se sustituyeron por piezas de lámina y discos de arado. La piedra de machacar con su correspondiente mano, la piedra de amolar, todos éstos eran reminiscencia de los originales de la región. El cernidor que era una caja de madera con fondo de lámina, llena de perforaciones que servía para sacar la basura y la tierra del frijol antes de limpiarlo de piedras y otras basuras mayores.

No existía desperdicio:

El cajete para tostar el café con su correspondiente cuchara, era el aprovechamiento de algún cajete que se golpeaba y su cuchara hecha de madero o la de peltre desportillada por su uso anterior. El cazo de cobre lo mismo servía para hacer los chicharrones, como para hacer el dulce o la cajeta de la fruta que se tenía que conservar en esa forma. Sin que sean todos los utensilios, he dejado al final la batea porque era en sí misma una verdadera obra de arte: la bandeja de amasar, pues, era en realidad una bandeja de madera, de más o menos uno o dos centímetros de espesor, y de un diámetro de iba de 50 a 100 centímetros, hecho de una sola pieza, y no debía tener rajaduras, para evitar que se filtraran los líquidos.

La cocina, entonces, no era el salón decorado de muebles integrales, sino muebles prácticos, que además daban un ambiente acogedor y familiar a ese lugar.

Heriberto Aja

Naturaleza muerta

*Allá al fondo de la cocina antigua,
la cocina rural que tanto añoro
al filo de la sementera,
donde todo es tan diáfano, oloroso, saturado de efluvios
del alba y el barbecho,
donde se goza el bienestar del alma
después de la fatiga cotidiana...*

*Allá al fondo,
en el sacramental rincón de los tesoros
y los cuentos,
donde se cuelgan las sartas opulentas
del chile colorado
y la ristra de los ajos nacarados,
junto a la leña seca y los sacos de guangochi
repletos de garbanzo, de trigo y de frijol...*

*Cerca de la ventana que alumbra la morada,
hay una mesa tosca replegada en el muro,
como un altar de pino,
colmada de indulgencias...*

*Abajo está un rimero de bules marfileños
taponados con jilotes,
enormes calabazas bruñidas por el sol,
mazos de alfalfa mustia húmeda de sereno,
sobre una refulgencia de dátiles maduros,
y jícaras doradas de panzas tornasol...*

*Y encima de la mesa la regalería,
la fiesta prodigiosa del verano,
las talegas del pinole,*

*los guaris del orégano aromosos
frascos reverberantes de chiltepines rojos, como ascuas,
temblando la cuajada, en una fuente rosa,
picheles rebosantes de la miel y la leche,
un puñado de péchitas fragantes
entre mazos brillantes de girasoles frescos
y siete varas regias de ocotillos en flor...
una bandeja vieja atestada de panochas bermejas,
una canasta mocha llena de garambullos,
en platones molachos arrebolados racimos
de guamúchiles,
una batea alumbrada de pitahayas
y una rebosadura de luz por la ventana...*

*Y en esta mesa rica de la consagración,
sahumado de frescura el cándido esplendor,
hay un rosario negro replegado en el muro,
de cuentas diminutas, borneadas, gastadas,
esperando el sosiego del ocaso
y la dulce tibieza del regazo...*

*Y allí junto a la pata donde se echa el gato,
las teguas del viejo reposando la cansera,
medio encarrujadas por la solanera,
pringosas de tiempo, bronceadas de tierra;
teguas camineras de un solo camino, cansadas,
ungidas de tierra de la terronera... ¡Ay, que tanto añoro!*

Ofelia Parodi

Botanas y Cocteles



Cocina Sonorense

Botanas de Maíz

INGREDIENTES

- 1 taza de leche
- Harina de maíz
- 1/4 kilo de manteca
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

A la leche se le agrega suficiente harina de maíz y se sazona con sal y pimienta; se formará una pasta espesa.

PROCEDIMIENTO

La pasta se pasa por un colador y se deja caer, en forma de gusanitos, en la manteca hirviendo. Se fríen hasta que doren y se sirven con salsa.

Botana de Pescado en Mostaza

INGREDIENTES

- 1 kilo de pescado (cabrilla, huachinango o robalo)
- 10 dientes de ajo
- 3 cucharadas de mostaza
- vinagre
- 2 cebollas grandes
- 1½ tazas de aceite de oliva

PREPARACIÓN

A la mostaza se le agrega el vinagre necesario para formar una salsa espesa como atole. Los ajos y las cebollas se pican muy finos.

PROCEDIMIENTO

El pescado crudo se corta en cuadritos y se fríe en el aceite caliente, cuando dora se le agregan los ajos y la cebolla; después la mostaza y la sal, se sazona y se retira del fuego.

NOTA:

Este preparado puede conservarse guardado en el refrigerador, en un frasco bien tapado.

Camarones en Botana

INGREDIENTES

- 1 taza de cerveza
harina preparada para *hot
cakes*
- 3/4 de kilo de camarones
frescos
- 1/2 litro de aceite

PREPARACIÓN

La cerveza se mezcla con la harina necesaria hasta formar una espesura, y se sazona con sal.

PROCEDIMIENTO

Los camarones crudos se limpian, se les retira lo negro y se abren por el lomo a la mitad, se revuelcan en la espesura hasta quedar bien cubiertos y se fríen a fuego lento en el aceite hasta que doren.

Camarones de Coctel

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de camarones cocidos
- 1 taza de puré de tomate
- 1/2 taza de jugo de manzana
- 1/2 taza de vino blanco
- 2 limones
salsa picante
- 100 gramos de galleta de soda
sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Se mezcla el puré de tomate, el jugo de manzana, el vino y el jugo de los dos limones; se sazona el preparado con la salsa picante, sal y pimienta, se deja enfriar. Una vez frío se vacía sobre los camarones ya limpios en las copas.



Chiles en Escabeche

INGREDIENTES

- 6 chiles grandes serranos, jalapeños o verdes
- 3 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 3 hojas de laurel
- 6 pimientos enteros
- 1 cebolla
- 1 cucharada de sal
- orégano
- cilantro de bolita
- 1 taza de vinagre
- 1/4 de taza de aceite de olivo

Puede agregar más verduras (calabaza, coliflor, repollo, rábano)

PREPARACIÓN

Los chiles se pican un poco y se cuecen en medio litro de agua, con la sal hasta que cambian de color.

Las verduras se rebanan en rodajas finas o cuadritos.

Los ajos se dejan enteros.

La cebolla se rebana en rodajas.

PROCEDIMIENTO

En el aceite se fríen las zanahorias, ajos, cebollas, el laurel y demás verduras; se les incorporan las especias, los chiles enteros o en rajas. Se agrega el vinagre, la sal al gusto y el agua que quedó de los chiles, se deja hervir, se sala al gusto y se retira del fuego.

Chiles en Vinagre

INGREDIENTES

- 1 taza de chile (se puede hacer con cualquier chile: jalapeños, serranos, pico de pájaro, verdes)
- 1 cucharada de sal
- 3 hojas de laurel
- 1 cebolla
- 1/4 de litro de vinagre
agua necesaria
pimienta entera
- 1 cucharada de sal gruesa
- 4 dientes de ajo

PREPARACIÓN

Se pican un poco los chiles con un tenedor. Luego se cuecen en medio litro de agua con una cucharada de sal hasta que cambian de color, no deben ablandarse totalmente.

La cebolla se rebana en rodajas delgadas y el ajo se corta a lo largo.

PROCEDIMIENTO

En un frasco esterilizado agregue un poco de sal gruesa, una rodaja de cebolla y especias. Acomode los chiles por tandas con todos los ingredientes hasta llenar el frasco, agregue vinagre hasta un cuarto del frasco y el resto cúbralo con el agua donde se cocieron los chiles. Deje salir las burbujas moviendo el frasco, selle con un poco de cera derretida o un plástico y tape muy bien. En ocho días estarán listos.

Ensalada de Queso

INGREDIENTES

- 1 tomate
- 4 chiles verdes
- 1/2 cebolla
- 1/2 repollo
- 1 mazo de cilantro
- 1/2 kilo de queso regional
- 1 cucharada de aceite de olivo
- sal al gusto

PREPARACIÓN

Los chiles verdes se asan y se pican en cuadritos.

El resto de los ingredientes se pica muy bien.

El queso se ralla.

PROCEDIMIENTO

Mezcle todo en un recipiente y deje reposar media hora. Se sirve con frijoles cocidos, carne o en tacos.

Escabeche de Chile Verde

INGREDIENTES

Chiles verdes
Cebolla
Mostaza
Pimienta
Sal
Orégano
Laurel
Ajo

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Se tatemán los chiles, se pelan y se hacen rajás.

En una bandeja se pone aceite al gusto, se vacía la cebolla, la sal, la pimienta, el ajo, el orégano y el laurel.

Se fríen hasta quedar transparentes.

Se le agrega agua y mostaza al gusto hasta que hierva.

Se le agrega el chile verde.

Hígado para untar

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de hígado de res
- 300 gramos de lomo de cerdo
- 1 tomate grande
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1/2 barra de mantequilla
- 1/2 taza de mayonesa
- 1 frasco chico de aceitunas y morrones
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

El hígado y el lomo de cerdo se cuecen perfectamente.

El ajo, la cebolla y el tomate se pican finamente.

Las aceitunas y los morrones se cortan en rebanadas.

PROCEDIMIENTO

Se muele todo perfectamente, se agrega la mayonesa y la mantequilla al final; se pone sal y pimienta al gusto. Se hace una pasta con la que se untan galletas o pan tostado.

Huevos en botana

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 2 chiles morrones rojos
- 1 cebolla
- 12 aceitunas
- 2 cucharadas de cilantro en semilla
- sal al gusto
- 1 cucharadita de vinagre
- 2 cucharadas de aceite de olivo y otro aceite comestible

PREPARACIÓN

Los huevos se cuecen muy bien (duros).

Los chiles morrones se cuecen enteros y se cortan en tiras.

La cebolla se pica muy fina.

El cilantro se muele.

PROCEDIMIENTO

El cilantro y la sal se mezclan con el aceite y el vinagre muy bien y se dejan reposar una hora. Los huevos se cuecen y se parten a la mitad. Se sacan las yemas sin que se desbaraten. Se saca una tira de chile morrón para cada mitad de huevo.

La cebolla muy picada se mezcla con las yemas de huevo y el aceite y con la mezcla se rellenan las claras cocidas, se adornan con el chile morrón y se coloca una aceituna al centro.

Jugo de Tomate

INGREDIENTES

- 6 tomates grandes y maduros
- 3 limones
- 1 litro de agua
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

En el litro de agua se cuecen los tomates, se muelen y se cuelan; se les agrega el agua en la que se cocieron.

PROCEDIMIENTO

Ya frío el jugo del tomate se sirve con el jugo de medio limón y sal al gusto; se acostumbra para revitalizar el cuerpo.

Mayonesa Casera

INGREDIENTES

- 1 taza de aceite
- 1 huevo
- 1/2 limón
- Sal al gusto

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Puede prepararse a mano, como se hacía antiguamente, o en la licuadora; es muy importante el orden en que se mezclen los ingredientes.

Primero se bate ligeramente el huevo, se le agrega el jugo de limón y se sigue mezclando agregando muy lentamente el aceite; si se hace en licuadora espesará rápidamente. Está en su punto cuando adquiere una textura espesa y cremosa. Se le agrega sal al gusto.

Papas en Escabeche

INGREDIENTES

- 3 papas
- 4 chiles jalapeños
- 3 cebollas grandes
- 6 granos de pimienta
- 3 hojas de laurel
- 1/4 de taza de aceite de olivo
- 2 cucharadas de vinagre
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Las papas se cuecen enteras, antes de que estén totalmente blandas se retiran del fuego y se cortan en cuadros.

Los chiles se cortan en tiritas.

Las cebollas en rodajas delgadas.

PROCEDIMIENTO

Se sofríe en el aceite la pimienta y las hojas de laurel, se incorporan todos los ingredientes y se dejan sazonar, se retira del fuego y se le agrega el vinagre.

Rajas de Chiles Verdes Asados

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de olivo
- 10 chiles verdes
- 1 cebolla
- 1 cucharada de vinagre
- 1 litro de agua
- 4 limones
- Sal y orégano al gusto

PREPARACIÓN

Los chiles se asan y se cortan en rajas

La cebolla se pica en rodajas finas y se reposa en agua durante 1 hora con el vinagre y el jugo de los limones.

La sal y el orégano se muelen juntos.

PROCEDIMIENTO

En un recipiente se pone el aceite de olivo, el vinagre y la sal con el orégano; se incorporan los chiles y la cebolla bien escurrida; se sirve para acompañar alimentos como aperitivo.

Riñones con Limón

INGREDIENTES

- 1 kilo de riñón
- 6 limones
- 1/2 cabeza de ajo
- 1/2 cebolla
- El agua necesaria
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa picante

PREPARACIÓN

El riñón se cuece en bastante agua con la cebolla, el ajo y poca sal.

PROCEDIMIENTO

Una vez cocido se pica en cuadritos; se le agrega la sal, la pimienta, salsa picante y el jugo de los limones. Se sirve como botana.

Vinagre Casero

INGREDIENTES

- 1 piña (o 5 manzanas, o un kilo de uvas)
- 5 litros de agua

PREPARACIÓN

La piña se descascara (las manzanas y las uvas se usan tal como son).

PROCEDIMIENTO

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 obscuro.

Tamales y Antojitos



Cocina **Sonorense**

El Maíz y el Trigo: Pilares de la cultura y la cocina campesina sonorense

Los tamales son unas tortas cilíndricas y alargadas que se preparan como sigue: se extiende la masa hecha de harina y agua y se pone en ella un poco de carne cocida y desmenuzada de carnero, pollo y puerco, además de la debida cantidad de manteca fundida y chile español finamente raspado, cubriéndose todo esto con la masa y enrollándose con hojas de elote. Quedan así listos los tamales para ponerse sobre las brasas o en un horno hasta que se cuecen por completo...

Ignacio Pfefferkorn S.I.

Dos granos han jugado papeles definitivos en la historia de Sonora: uno americano, domesticado hace miles de años en la cercana Mesoamérica —el maíz— y el otro oriundo probablemente del Medio Oriente y desde hace muchos siglos aclimatado en Europa, el trigo. El primero llegó a nuestra tierra hace por lo menos 5,000 años¹; el segundo es aún un advenedizo, pues lo trajeron los misioneros jesuitas a principios del siglo XVII, sin embargo su aclimatación a nuestras tierras fue tan rápida que muy pronto se convirtió en un eficaz complemento del grano americano.

Muchos sonorenses piensan que la nuestra, a diferencia de la cultura del resto del país, es una cultura triguera y se resisten a aceptar que el

¹“Los hallazgos de maíz, calabaza, y frijol en Arizona y Nuevo México, con una antigüedad mayor del año 2500 a. C. sugieren para Sonora la existencia de sitios agrícolas anteriores a tales fechas.” Alvarez Palma, Ana María, *Sociedades Agrícolas en Historia General de Sonora*, Tomo I, Periodo Prehistórico y prehispánico, Edición del Gobierno del Estado de Sonora, Hermosillo, 1985. Página 232.

maíz ha jugado un papel de primera importancia en la mayor parte de nuestra historia. Hay la creencia que comer uno u otro grano determina las posibilidades intelectuales, creativas y aun políticas de los pueblos, con lo cual repiten sin saberlo los argumentos de corte racista de la pretendida superioridad de un pueblo sobre otro. En nuestro caso muchos se precian de haber sido criados con tortillas de harina y consideran a las de maíz como un alimento de inferior calidad, o peor aún, comida de gente inferior.

No hay nada más falso. Los prejuicios y las creencias colectivas con mucha frecuencia obnubilan el entendimiento, y gente, por lo demás razonable, cree y afirma barbaridades cuando la materia en cuestión concierne a su familia, su religión o su terruño. Sin embargo Sonora es, originalmente, la tierra del maíz. Aunque no está completamente dilucidado, algunos conocedores opinan que la palabra Sonora se deriva de la voz ópata *sonó* que significa hoja de maíz. Si esto es así entonces el nombre de nuestro Estado está íntimamente ligado a la gramínea mexicana. Y es lógico que así sea, pues el cultivo y el consumo de este grano han sido fundamentales para la historia y la cultura de Sonora desde por lo menos hace cincuenta siglos. Y hasta hace dos o tres décadas la siembra del maíz era la primera en importancia en la región serrana, campesina, de Sonora. Era el principal cultivo de autoabasto y en la parte norteña lo alternaban, en buenos años, con el trigo de invierno. En el sur del Estado no había esta combinación. Ahí lo templado del clima y la ausencia de heladas permitían, con buenas equipatas, sembrar maíz en invierno lo que hacía innecesario al trigo.

Al maíz lo cultivaban los Yoremes y los Guarijíos, los Pimas, los Pápagos y los Navajos, de Sonora a Arizona; los Hopis y los indios Pueblo de Nuevo México y su cultivo se extendía hacia el norte de los actuales Estados Unidos donde los aborígenes recibieron a los primeros peregrinos del Mayflower con regalos de mazorcas que fueron, en tiempos de hambre, el principal alimento de aquellos primeros colonos en tierras norteamericanas.

A mediados del siglo XVI, cuando estaba aún por efectuarse el primer contacto de los aborígenes del noroeste con los conquistadores, la mayor parte de los pobladores del septentrión mexicano dependía, en una u otra medida, del cultivo del maíz para su subsistencia. En este sentido es posible afirmar que esta gramínea ha sido, históricamente, sustento de nuestra cultura, bastimento en el cual se han apoyado los esfuerzos autóctonos de producción y construcción del Sonora colonial y buena parte del moderno. Por otra lado, la presencia temprana de este grano

en nuestra tierra obedece probablemente a procesos de intercambio — directos o indirectos— con el centro de Mesoamérica puesto que ahí se domesticó este grano hace por lo menos 7,000 años².

La presencia del maíz en los cultivares de humedad a lo largo de los actuales ríos Sonora, Yaqui o Mayo; o en las parcelas que mojaban los arroyos que cruzaban el desierto de la pimería alta, apunta a una realidad que tendemos a olvidar: que la cultura original de los sonorenses —al igual que la del resto de quienes habitaban entonces el territorio de la actual República Mexicana— era una cultura del maíz.

El trigo, para todos los efectos, es un advenedizo con buena fortuna. En pocos años se labró un sitio similar al del maíz y lo hizo con tal eficacia que puede considerársele, en justicia, uno de los pilares de nuestra cultura, junto con la gramínea mexicana. En el intento de entender la historia y la cultura de Sonora no es posible descalificar a uno o al otro sin más argumentos que el sabor de las tortillas de harina que hacía la abuelita. Lo que intento exponer es que la cultura y la historia de nuestro Estado no se pueden entender sin comprender la aportación que a ellas tuvieron el maíz y el trigo; y que una población con una cultura originalmente maicera fue cambiando y aceptando otros sistemas de cultivo y de preparación para llegar a ser también una cultura del trigo, al menos en la porción norteña de Sonora.

En 1565 don Francisco de Ibarra llegó a la actual Sonora y encontró que los aborígenes vestían “de manta de algodón y pita y (...) caperuzas de venado” y “traían guacales de red grande, llenos de mazorcas de maíz”³. En el sur de Sonora, el clima más templado y las avenidas de los ríos, permitían hasta dos cosechas del grano al año; las tempranas heladas norteñas impedían esa posibilidad. Tal vez por eso los primeros misioneros encontraron en el meridión de Sonora una población más asentada que la que habitaba en la pimería. Muy pronto idearon los jesuitas una estrategia que hizo atractiva, para los indígenas de esta región, la ocupación permanente de sus poblados: el cultivo del trigo, que podría ocupar provechosamente los meses de invierno y hacer innecesario el nomadismo estacional que algunos de estos grupos se veían obligados a practicar.

² El trabajo más completo, desde la perspectiva social, sobre el maíz, su historia y las formas de aprovechamiento en nuestro país y en el mundo es sin duda el libro *La historia de un bastardo: maíz y capitalismo*, de Arturo Warman, publicado en 1988 por el Fondo de Cultura Económica, México, D.F. Es una lectura obligada para quienes deseen profundizar en el conocimiento de este grano “producto original e independiente de la naturaleza y civilización americanas.”

³ Baltazar de Obregón, *Historia de los Descubrimientos Antiguos y Modernos de la Nueva España*, citado por Hopkins, Armando en *Imágenes Prehispánicas de Sonora*, pag. 18, Hermosillo, 1988.

Si bien es cierto que los padres necesitaban harina de trigo para fabricar las hostias, razón por la cual alentaban el cultivo de este cereal, también es verdad que en la región norteña el cultivo de este grano no desplazó a ningún producto autóctono y eso permitió que muy pronto el trigo pasara a formar parte de los cultivos básicos de las pimerías. En la región sur esto fue más difícil pues el trigo competía con el maíz de invierno, grano al que estaban más habituados los pobladores de aquel Ostimuri. Esta es la razón por la cual actualmente predominan en el norte del Estado las tortillas de trigo, y se preparan el pozole de trigo y varios platillos basados en ese grano; en el sur, por el contrario, el maíz sigue predominando. Ahí se comen más las tortillas de maíz, pozoles, atoles y los coricos.

Sonora siempre se ha considerado un Estado triguero, pero el maíz nunca ha sido cabalmente desplazado por aquel cereal; ¿por qué? Hay dos razones básicas que impidieron al grano español desplazar completamente a la gramínea mexicana; en primer lugar la factibilidad de obtener dos cosechas anuales, al menos en una porción importante del Estado. Eso implicaba doblar la cantidad del alimento principal, cosa que no podía lograrse con el trigo. Si bien en el norte alternar maíz con trigo era posible y deseable pues de ninguno de los dos cultivos podían lograrse dos ciclos en el año, en el sur la situación era diferente: ahí no había heladas y sí podía obtenerse, en el invierno, una segunda cosecha de maíz. Y la segunda razón nos la apunta el Padre Nentwig y se refiere a la productividad de uno y otro cereal:

La fertilidad de Sonora no es tanta, pero bien con todo esto, recompensa los sudores del labrador, ya en trigo: con 25, 30, 40 y aún 50 fanegas por una; ya en maíz: con 100, 200 y hasta 300 fanegas por una de sembradura. (Nentwig, pag.73)

No era lógico que los antiguos sonorenses abandonaran el cultivo de un cereal que les rendía 4, 6 y hasta 10 veces más que otro; más bien lo que hicieron fue alternar los cultivos en aquellos parajes donde el clima no permitía sembrar el maíz en sucesión. Y de esa manera fue conformándose una cultura peculiar basada en la producción y consumo de dos granos, el maíz y el trigo, en las porciones norteñas de la sierra y la llanura sonorenses; y en la región sur predominó el maíz sobre el trigo lo que explica las preferencias regionales por platillos basados en uno u otro grano.

El Padre Nentwig menciona una especie de división del trabajo entre hombres y mujeres de la opatería y, en ella, hace referencia ya a usos y formas indígenas de aprovechar el maíz:

En el trabajo de siembras y cultivo de la tierra, aunque concurren las mujeres con los hombres, no hay la variedad que se estila entre los indios de otras provincias y aquí, entre los apaches y pimas altos, que las mujeres lleven el peso del trabajo; porque entre estos se deja para las mujeres lo más llevadero; y luego que alguna esté encinta, ya no sale a trabajo que la pueda perjudicar, sino se aplican a guisar su pozole para los que trabajan, a hacer esquite o tostar el maíz para pinole, a hilar algodón y tejer (Nentwig, pag. 115).

Otro misionero, el P. Pffferkorn, a fines del siglo XVIII, nos confirma el papel fundamental del maíz en la alimentación de los “sonoras”:

El alimento común de los indios y de los españoles nacidos en todo México es el maíz. Se prepara en varias formas, la más simple de ellas es hervirlo en agua hasta que revienta la cáscara y el grano se ablanda. Los sonoras comen este insípido platillo que le llaman pozole sin hacerle nada más. Este barato alimento es también común entre los españoles pobres y en la mayoría de las haciendas de la Nueva España se les da a los sirvientes que por lo general son esclavos.

De aquel pozole indígena a nuestros pozoles y menudos un poco más sofisticados y con mayor variedad de ingredientes hay por lo menos dos siglos de aculturación y experimentación en lo culinario. La confección de pozoles y menudos se benefició enormemente con la introducción en nuestro medio de ciertas verduras y de la cría de animales. Hubo algún osado que modificó a tal grado la receta original que suprimió el maíz y utilizó el trigo para producir el platillo ejemplo de eclecticismo cultural: el pozole de trigo, mezcla de ingredientes americanos y europeos, y preparado de acuerdo a las prácticas y la experiencia de cientos de años de los indios sonorenses.

Otro caso interesante es el del menudo. Seguramente algún castellano lleno de añoranzas intentó que su cocinera indígena le preparara unos Callos, receta española a base de panza de res. El ingrediente principal estaba ya aclimatado en nuestro medio: en Sonora se criaba el ganado bovino desde mediados del siglo XVII. Pues bien, supongo que después

de varios experimentos con la panza y los dichosos Callos la cocinera del nostálgico hidalgo decidió improvisar y preparar un plato más parecido a los pozoles que a los Callos y surgió nuestro Menudo con grano de maíz, panza y pata de res. En vez de las hierbas de olor europeas se le complementó con productos de nuestro campo: orégano y chiltepín. El resultado es un platillo también ecléctico, mezcla de ingredientes europeos como la carne de res y de productos típicamente mexicanos y aun sonorenses como el maíz y el chiltepín. Curiosamente en el altiplano central del país la búsqueda de los Callos dio otros tipos de Menudo, más parecidos al original, sin grano y menos adornado que el nuestro.

Una forma de preparar los granos, muy adecuada al clima árido, son los atoles. De esta manera se aprovechan las calorías y se hace una bebida que proporciona hidratación. El P. Pfefferkorn, fino observador, nos relata cómo se confeccionaban los atoles:

Otra forma de preparar el maíz es como sigue: después de hervirlo hasta que los granos estén blandos y que la cáscara se desprenda fácilmente, las mujeres lo aprietan y muelen entre sus manos y luego lo cuelan. Los españoles utilizan una coladera de cobre igual que se hace en Alemania para colar chícharos y frijol. Muelen entonces la médula del grano, lo ponen en una olla, le añaden agua y lo cuecen hasta hacer un potaje que puede ser más espeso o aguado, al gusto de cada quien. Este platillo al que llaman atole, es el desayuno común de los indios y de los españoles que no tienen para comprar chocolate. Es saludable y nutritivo pero su sabor no es muy apetecible. Algunos españoles lo mejoran añadiéndole canela y azúcar y muchos también lo mezclan con chocolate en lugar de agua; el resultado es una bebida que sólo disfrutaban los que se han acostumbrado a ella desde niños.

A esta receta original mucho se le ha añadido: seguramente desde tiempo antes de que llegaran los primeros misioneros ya nuestros indígenas hacían atoles, no sólo de maíz sino de semillas de mezquite (péchita), de diversos cactus como el cardón y el sahuaro y lo aderezaban con saborizantes diversos hasta obtener atoles con sabor a frutas o el muy sonorenses atole de Tápiro.

La tortilla de maíz es uno de los alimentos más antiguos de los mexicanos y, por supuesto, de los sonorenses y constituye ciertamente un lazo cultural y gastronómico entre muchos grupos étnicos americanos.

Sonora no fue una excepción y aquí los indígenas, españoles y criollos comían tortillas de maíz, fundamento y complemento de la alimentación diaria. Pfefferkorn observó que:

Los sonoras tienen un sustituto del pan al que le llaman tortilla. Las tortillas las hacen poniendo maíz en agua desde la noche anterior para ablandar el grano y poderle quitar la cáscara por la mañana siguiente. Después de hacer esto, las mujeres muelen la médula del grano en el metate y con poca agua producen la masa, de donde separan pequeñas porciones que trabajan con las manos, golpeándolas, volteándolas y jalándolas hasta que queda la tortilla del grueso y tamaño debido, entonces las cuecen sobre un comal de barro al fuego.

Los sonoras y los españoles nacidos en México comen estas tortillas con la misma fruición que los europeos comen el mejor pan, lo consideran superior al más excelente de los panes de trigo que se producen en la ciudad de México o en cualquier parte. Las tortillas se traen calientes a la mesa cubiertas con una servilleta, igual que hacen con las castañas en Alemania y se devuelven y reemplazan por otras frescas cuando empiezan a enfriarse, o sea que durante una comida siempre hay una o dos sirvientas ocupadas en hacer tortillas. Los españoles hacen mucho alboroto sobre estos panecillos, sin embargo, al gusto de un extranjero no son agradables, únicamente la costumbre las hace apetecibles.

El buen padre Pfefferkorn encontraba difícil comer maíz en cualquiera de sus formas, sin embargo los elotes asados sí le parecían dignos del paladar europeo:

Los sonoras comen con gran placer y especialmente apetito el maíz fresco cuando todavía esté en la milpa, maduro pero todavía tierno. Cogen los elotes, los cuecen y los sirven en la olla en el cocido de carne. En esta forma los elotes aparecen en las mejores mesas porque los españoles nacidos en México gustan de este platillo igual que los indios. Por esta razón, los elotes se venden en los mercados de los pueblos como se hace con los vegetales en Europa. Algunos lo tatemán en brasas igual que los tamales y con ello, indiscutiblemente, mejoran el sabor que es muy similar al de las castañas tostadas.

Otras recetas nos da el misionero. Menciona las galletas y pasteles de harina de maíz, puchas, las llama:

Las puchas tienen formas de aros y están hechas de masa muy fina mezclada con azúcar, canela y yemas de huevo, son tan delicadas y finas que se deshacen en la boca. Los biscochuelos son unos panecillos alargados con dos puntas, hechos de harina, azúcar y leche y horneados hasta que quedan duros. Se acostumbra servirlos con el chocolate con el que saben extraordinariamente bien.

Los tamales que Pfefferkorn comían a fines del siglo XVIII no eran muy distintos de los que acostumbramos preparar para las fiestas de fin de año:

Los tamales son unas tortas cilíndricas alargadas que se preparan como sigue: se extiende la masa hecha de harina y agua y se pone en ella un poco de carne cocida y desmenuzada de carnero, pollo y puerco además de la debida cantidad de manteca fundida y chile español finamente raspado, cubriéndose todo esto con la masa y enrollándose con hojas de elote. Quedan así listos los tamales para ponerse sobre las brasas o en un horno hasta que se cuecen por completo. Ninguna rica empanadilla le puede saber mejor a un alemán que un tamal a un americano.

Entre las múltiples formas de aprovechar esta gramínea el misionero alemán nos habla del pinole:

En los viajes y donde no hay facilidad para cocinar, los sonoras comen maíz preparado en la forma de pinole por sus mujeres, después de ablandar el maíz en agua y secarlo, lo tuestan en un plato de barro sacudiéndolo continuamente para que no se queme. Al tostarse los granos se revientan y la médula se escapa formando lo que parecen flores de un blanco nieve. El maíz así tostado se llama esquita y no es desagradable al comerlo, para hacer pinole se muele esta esquita en el metate. Cuando salen de viaje los sonoras llevan el pinole en una bolsa de cuero y hasta los soldados y otros españoles es el único alimento que llevan consigo cuando viajan. Cuando les da hambre echan un puñado de pinole en una corita que también llevan siempre con ellos, le añaden agua, lo revuelven y así de un platillo obtienen al mismo tiempo alimento y bebida. Aunque el sabor del pinole es muy apreciado por el americano no lo es mucho por el europeo; la

única forma de hacerlo agradable es poniéndole azúcar y canela.

Tanto Pfefferkorn como Nentwig, misioneros de fines del XVII, son cuidadosos de mencionar los múltiples usos que se hacían del maíz. El trigo, por su parte, recibe menos menciones: todavía no acababa de aclimatarse a estas arideces y aún no era cabalmente aceptado en el gusto y la gastronomía de los sonorenses, pero eso estaba por cambiar.

Una de las características que buscaban los misioneros en los nuevos puestos de misión era que, además de pastos para las reses, tuviera una buena superficie de “tierra de pan llevar”. Requerían de una parcela apta para la siembra del trigo básicamente por dos razones ya mencionadas: en primer lugar sin hostias de harina de trigo no es posible celebrar la misa; en segundo término, los europeos en general —y acordémonos de los juicios de Pfefferkorn sobre las tortillas— no eran muy afectos al maíz y preferían para su consumo el pan de trigo.

El padre Kino, como los misioneros que lo precedieron, procuraba dotar a cada nueva misión con varias cabezas de bovinos y semilla del cereal europeo para que los indios se fueran preparando a recibir y acomodar al sacerdote que vendría a hacerse cargo de la misión. Poco a poco fue adentrándose el trigo en el gusto de los “sonoras”, particularmente de los que poblaban la pimería. Ahí, la posibilidad de tenerlo como cultivo de invierno determinó el abandono de esquemas de semi-nomadismo y facilitó la congregación de los indios.

El cultivo del trigo trajo consigo varias innovaciones tecnológicas: el primer cambio fue la introducción del arado de madera que aún se utiliza en pequeñas parcelas de la serranía sonorense. Pfefferkorn nos describe esos arados que pronto los indios comenzaron a emplear también para las labores agrícolas del maíz.

El arado de fierro no lo utilizan porque el fierro es demasiado caro en Sonora. Todo lo que se usa es un arado muy mal hecho y rudimentario equipado con una punta hecha de madera para formar el surco. Todavía más, la tierra se ara una sola vez. La buena cosecha depende únicamente de que el suelo tenga la humedad necesaria oportunamente. Como no puede esperarse lluvia desde diciembre hasta fines de junio, debe preverse esta deficiencia llevando agua a los campos por pequeñas acequias; labor que no es difícil, sobre todo cerca de los ríos.

El arado se empleaba en la preparación del terreno, durante el otoño

y la siembra se hacía al voleo: se tiraba a mano la semilla sobre el campo. A veces los sembradores iban a pie, otras veces a caballo. Para la siega usaban la hoz y generalmente participaban muchos trabajadores, vecinos y parientes, para que las lluvias no dañaran el trigo maduro. Luego venía la trilla, el proceso de trabajo necesario para separar el grano de la espiga. Pfefferkorn nos la describe de la siguiente manera:

La trilla se hace en Sonora con mulas y caballos. Inmediatamente después de la cosecha se selecciona o se prepara un sitio donde la tierra sea plana y dura, se rodea con troncos fuertes que se entierran a profundidad y se unen uno con otro con troncos o palos más chicos. El espacio es suficientemente grande para que veinticinco o treinta caballos puedan manejarse a su alrededor. En un punto del círculo está la entrada y salida de la trilla que consisten en una puerta de aproximadamente tres anas que puede cerrarse atravesándole palos.

Un indio parado en lo alto, arrea los animales trilladores al rededor del círculo con un látigo largo metiéndolos al trote. Para evitar que se ataranten les cambia de cuando en cuando la rotación dirigiéndolos al reverso. Cuando los animales se cansan les permite descansar por un rato mientras que la paja pisada se voltea con horquillas, de modo que se desgrane tanto la de arriba como la de abajo. Ciertamente este método deja la paja completamente dañada y no sirve para nada, pero el trigo se separa tan bien de la cáscara como cuando en Alemania se usa un mayal, con la ventaja de que se puede trillar cuarenta o cincuenta fanegas en unas cuatro o cinco horas. Luego el grano se apila y se avienta al aire con una horquilla, la basura se va con el viento y el trigo cae a la tierra donde finalmente se le limpia de arena e impurezas.

El fin de las labores de la siega y la trilla era un momento esperado y de importancia para los pueblos:

Debido a que sólo entonces se podían hacer las primeras estimaciones realistas sobre el volumen de la producción triguera y por lo tanto estimar qué tan buenas o malas habían sido las cosechas y si iba a ser necesario realizar trabajos adicionales o vender algún bien para pasar el año; en fin, señalaban el término de un ciclo agrícola y el inicio del nuevo. La trilla implicaba una fiesta popular, tradición propia de los pueblos europeos que los españoles continuaron celebrando en el nuevo mundo, de alguna

manera estos trabajos contribuyeron a lograr una mayor cohesión en y entre las comunidades.⁴

Muy pronto, creo yo, algún osado intentó el sacrilegio de preparar un pozole con trigo y empezó ahí la verdadera aculturación del cereal. Su carta de ciudadanía sonorense, por decirlo así, la recibió cuando alguna recia indígena probó a hacer tortillas con el grano importado y vio que eran buenas. No me quiero imaginar el escándalo que han de haber armado los criollos avecindados cuando descubrieron que los indios usaban el trigo no para pan, sino para tortillas, casi una contradicción en términos.

El caso es que el mercado del trigo se expandió y ya no sólo se cultivaba para usos eclesiásticos sino también para el abasto de las familias indígenas y criollas sonorenses. La necesidad de moler el grano inició la proliferación de tahonas movidas por tracción animal. Ibarra señala que éstas tenían una capacidad de molienda de cinco a ocho kilos de harina por hora y que, por lo mismo, en cada poblado había varias tahonas. Los primeros molinos hidráulicos se construyeron cuando se formaron las haciendas agroganaderas cuya producción se destinaba fundamentalmente al comercio.

En los modelos más sencillos de este tipo de molino lo único que se ha sustituido es la fuerza motriz, porque el proceso de trabajo continúa siendo el mismo que con el modelo anterior, sin embargo, esta transformación ha aumentado considerablemente la potencia y la velocidad de la molienda (un molino con una rueda hidráulica de unos dos metros de diámetro puede moler alrededor de unos 180 kilos por hora). (Ibarra, E.).

Ya a mediados del siglo XIX había en Sonora una verdadera red de molinos de trigo movidos por fuerza hidráulica que jugó un papel importante en las economías regionales de las cuencas de los ríos Sonora, San Miguel, Yaqui y Altar en el norte y centro del Estado y las de los ríos Mayo y Yaqui y sus numerosos afluentes, en el sur.

El funcionamiento de los molinos de trigo —de acuerdo a Ibarra— seguía un patrón similar en todos los pueblos:

los molineros del río Sonora obtenían el trigo mediante un convenio de maquila establecido con los agricultores, más o menos en los siguientes términos: los agricultores entregaban al molinero su producción triguera, éste realizaba la molienda y cobraba

⁴ Ibarra, Eduardo. *De trigo a Forrajes: historia del sistema de molinos harineros del Río Sonora. Trabajo entregado para su publicación a El Colegio de Sonora. Hermosillo, Sonora, 1987.*

su trabajo con una parte de la harina resultante, con la harina de segunda o integral (semitilla) y con el salvado; el resto de la producción se devolvía a los agricultores. Por cada fanega de trigo (alrededor de 75 kilos), los molinos entregaban a los cultivadores un quintal de harina (alrededor de 45 kilos); es decir, aproximadamente 13.5 quintales por tonelada cosechada de trigo. (Ibarra)

El cultivo del trigo, en el norte del Estado, generó una organización social peculiar: la mayor parte de las parcelas se localizaba en las vegas de los ríos, eran superficies pequeñas en las cuales se sembraba principalmente para el autoabasto de la familia campesina.

Las labores agrícolas ocupaban el invierno y la primavera y —sobre todo la cosecha y la trilla— se efectuaban por medio de mecanismos de colaboración entre vecinos y parientes. A diferencia del maíz que se almacenaba en grano, el trigo se guardaba como harina, lo que favoreció la creación de una industria rural en todas las regiones donde este cereal se cultivaba. Los molinos harineros tenían una función importante, además de la fabricación de la harina:

En algunas regiones se convirtieron en “instituciones de préstamos para los agricultores locales: habilitaban principalmente semilla para la siembra y lo necesario para el cultivo; estos créditos se cobraban en especie en el momento en que se realizaba la cosecha y se entregaba la producción al molino. Además de los créditos propiamente agrícolas, los molinos prestaban harina y servían como bodegas de almacenamiento, aunque no tenían mucha capacidad; así, los agricultores podían retirar harina en la medida de sus necesidades familiares de consumo”. (Ibarra)

El sistema molinero tenía varias particularidades que conviene destacar; primero, la operación de los molinos no requería de más capital que el necesario para cubrir los gastos administrativos, el sueldo de los operarios y el mantenimiento de la maquinaria y equipo. Los molineros no precisaban invertir en la adquisición de la materia prima gracias a que las transacciones se realizaban en especie; segundo, el producto final que vendían los agricultores no era, como hoy, trigo, sino un producto acabado, la harina. (Ibarra)

El trabajo en los pueblos de la región serrana y del somontano norteños se desarrollaba alrededor de dos cultivos principales —el trigo de invierno y el maíz de verano— y la ganadería bovina. Ciertamente había

otras siembras como la calabaza, el frijol y el chile verde; se recolectaban quelites y berros; las casas tenían huertas donde sembraban naranja, durazno criollo y otros frutales. Muchos reservaban dos o tres surcos para sembrar el melón o la sandía y todos aprovechaban las posibilidades que el campo sonorense les daba para recolectar chiltepín, pitahayas, uvalamas o bellotas.

Puede afirmarse que la regla, en el campo de entonces, era la multiplicación de siembras y de productos: las familias sabían que dependían, para una dieta variada, de lo que lograran cultivar o recolectar. Por eso las parcelas eran pequeñas y junto a una siembra de maíz había otra de sandía o chile; con frecuencia sembraban entreverando en la milpa la calabaza o el frijol. De esa manera aseguraban diversidad en la dieta y conseguían, a lo largo del año, un cierto equilibrio en sus alimentos.

En la región sur del Estado el trigo no consiguió desplazar al maíz en la misma medida que en las partes norteñas. A la vera de los grandes ríos se siguió cultivando el grano original una o dos veces en el año. La alimentación se continuó basando principalmente en productos de maíz y ahí la tortilla de maíz no ha sido sustituida por la de trigo. Ciertamente, el cultivo del grano mexicano se ha ido perdiendo en los grandes distritos de riego del Yaqui y del Mayo, pero se sigue sembrando en la sierra con un sistema de cultivo propio de Sonora, parecido al que han usado los indígenas del trópico mexicano desde hace muchos siglos: el mahuechi. Uno encuentra mahuechis en toda la sierra sonorense: desde los altos de Álamos hasta la cuenca alta del Yaqui, en Soyopa, Huásabas, Bacadéhuachi y Sahuaripa. El mahuechi, como sistema de cultivo, fue la forma más tradicional —junto con el cultivo de las vegas— de trabajar la tierra en la región serrana de Sonora. Hasta hace unas dos o tres décadas había mahuechis en las laderas de las sierras y cerca de las cumbres de los montes. Hoy es más difícil encontrar un mahuechi pues la competencia por el uso del suelo con la ganadería la está perdiendo el maíz hasta en el sur del Estado, donde había logrado establecer una cierta supremacía sobre el trigo.

La siembra de maíz en mahuechi fue tan importante que alcanzó, junto con la cría de reses, a definir segmentos importantes de la cultura del sonorense —sobre todo del serrano— y por supuesto, de su comida y gastronomía.

El mahuechi es un sistema de cultivo de roza, tumba y quema, esto significa que el campesino selecciona un terreno con tipo de suelo y de vegetación adecuados: se considera “el tipo y calidad de suelos, el tipo

de monte, los costos del trabajo y capital que implican despejarlo y los productos que se desean cultivar. Ellos señalan que una tierra que no desarrolla monte no sirve para el cultivo del maíz.

El suelo tiene que ser de preferencia de color obscuro y la tierra tiene que estar con “flor” es decir, que la primera capa que está encima del suelo sea blanda y tenga hojas y ramas podridas. O sea con suficiente materia orgánica a disposición de la quema”⁵.

Una vez seleccionado el sitio del mahuechi lo desmontan: tumban la vegetación respetando ciertas plantas como los echos y las pitahayas, hacen leña de la madera aprovechable y dejan secar arbustos y ramas. Este desmonte lo hacen en los meses de otoño e invierno. Después de las equipatas, cuando ya está seca la vegetación tumbada en los meses anteriores, le prenden fuego para facilitar las labores agrícolas que vendrán y para enriquecer el suelo. La siembra se inicia en junio o julio, antes de las lluvias y se realiza con piqueta o barra de metal. El sembrador recorre el campo y, entre los restos calcinados del monte, va haciendo agujeros en la tierra y depositando en ellos 4 ó 5 semillas de maíz, 3 ó 4 de calabaza, 3 ó 4 de frijol yorimuni, 3 ó 4 de melón o sandía y, a veces, algo de caña (dependiendo de la región). (García Zamacona, G.)

Es un sistema de cultivo que no requiere terrenos muy planos y no implica el uso de maquinaria o herramienta sofisticada: prácticamente cualquier campesino con ganas de trabajar podía sembrar un mahuechi y asegurar así, para él y su familia, el grano, frijol y fruta suficiente para buena parte del año. Las labores agrícolas de limpia y deshierbes se hacían con azadón y tazpana. En la primera siembra después de la quema casi no eran necesarias pues el fuego consumía la hierba y sus semillas; en años posteriores sí se necesitaba limpiar pues del monte vecino llegaban al mahuechi plantas invasoras que amenazaban al maíz y a los otros cultivos. La pizca del mahuechi se hacía en otoño, por los meses de octubre y noviembre. Se aprovechaban los elotes, la mazorca, el grano y los productos entreverados para el consumo de la familia, y el resto como forraje para el ganado.

El mahuechi como sistema de cultivo era (y es) particularmente eficiente en términos de rendimientos contra trabajo y sobre todo contra capital invertido: con algo de esfuerzo y casi nada de inversión se obtenía

⁵ García Zamacona, Guillermo. *De muleros y gambusinos a criadores de orejanos: crecimiento y remodelación de la vaquería en la cuenca del Río Mayo*. Tesis de Maestría en Antropología Social, Universidad Iberoamericana, 1987, México, D.F.

una cosecha variada, destinada directamente a la cocina familiar. Salían elotes y maíz, frijol, calabaza, quelites y chiles, caña, sandía y melón; para los animales había, además del grano en años de abundancia, tazol y forrajes. Tenía una condición crítica: exige una abundancia de tierra en descanso pues el sistema de desmonte y quema implica el retorno de la tierra al monte, esto es, dejar descansar el mahuechi a los dos o tres años de cultivo, hasta que se regenere la vegetación y sean atractivos de nuevo el desmonte y la siembra.

El sistema del mahuechi suponía tierra abundante para desmontar un terreno, sembrarlo por tres ciclos seguidos y dejarlo descansar por doce o quince años. En el tiempo de descanso la población lo aprovechaba para hacer leña, llevar a pastar a las bestias y recoger plantas medicinales, de ornato o alimenticias. Esta sucesión de cultivo y monte en ciclos de alrededor de 20 años implicaban, por principio, mucha tierra libre y relativamente poca población diseminada en ella. En esto había mucha correspondencia con una ganadería extensiva como la que se practicó en la sierra sonorense hasta hace muy pocos años: ambas exigían poca fuerza de trabajo dispersa en valles, cañadas y sierras. En este sentido el mahuechi y la cría de bovinos fueron complementarios.

En otro sentido ambas actividades económicas contribuyeron a determinar la cultura de los sonorenses: podemos afirmar que el cultivo del maíz en mahuechis y la ganadería, hicieron del sonorense serrano y los de la amplia región de valles y lomeríos entre la alta sierra y la llanura costera, hombres y mujeres habituados a vivir en pequeños núcleos de población, dispersos en ranchos y caseríos cerca de las reses o del mahuechi. Se configuró así una cultura acostumbrada a la soledad y sabedora de que, en algún apuro, tendría que salir de él con las propias fuerzas puesto que, con frecuencia, el vecino más cercano se encontraba a días a caballo de distancia. La independencia y cierta tendencia al individualismo del sonorense serrano tienen su origen, creo yo, en esta conjunción de actividades económicas.

Los pueblos que contaban con tierras de humedad, a la vera de algún arroyo o de un río, pudieron tener otros sistemas de cultivo, crecieron más y la organización social se desarrolló en tramas más cohesionadas. En el norte, la sucesión trigo-maíz asociada a la ganadería dio matices a la cultura y la cocina regionales. En la región sureña del Estado —lo que fue el antiguo Ostimuri— predominó la siembra del maíz, a veces en dos ciclos anuales. Esto, en conjunción con una ganadería distinta tanto de bovinos

como de especies menores, ha dado origen a una cultura diferente de la del norteño, pero no por ello menos sonorenses. La forma de vida, los valores, las costumbres, los giros del lenguaje y la cocina de los que viven en la alta sierra o el norte del Estado, en el desierto o en la porción sureña de Sonora son expresiones de la rica diversidad de la cultura sonorenses. Las diferencias no son más que distintas formas de ser y sentirnos sonorenses, de la misma manera que el conjunto de la cultura sonorenses no es más que la forma peculiar que tenemos de ser mexicanos los habitantes de este noroeste de México.

Ernesto Camou Healy

Burros de Chile

INGREDIENTES

- 12 tortillas de harina o de maíz
- 6 chiles verdes
- 1 cebolla
- 250 gramos de queso panela fresco
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de aceite de olivo
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Para el relleno, los chiles verdes se asan, se limpian y se pican en cuadritos, la cebolla se pica finamente y se fríe en el aceite de olivo junto con el ajo y la hoja de laurel, que se retiran una vez que se han dorado, se le incorporan los chiles verdes, se sazona con sal y cebolla.

PROCEDIMIENTO

Se usan tortillas de maíz o de harina, recién hechas; se forman burros con el chile y se le agrega un trozo de panela a cada burro.

Burros de Machaca

INGREDIENTES

- 1/4 de kilo de carne machaca
- 2 cucharaditas de harina
- 2 cucharadas de manteca
- 10 chiles colorados
- 3 cucharadas de vinagre
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de orégano
- 10 tortillas de harina grandes

PREPARACIÓN

En 3 tazas de agua se pone a cocer el chile colorado, ya cocido se muele.

Las tortillas se parten a la mitad.

PROCEDIMIENTO

En la manteca se fríe la harina, se le agrega la machaca y se revuelve para que no se queme y quede bien frita. Se le agrega el chile molido y se sazona con el vinagre, orégano y sal, se deja hervir a fuego lento por unos minutos.

Con la carne y las tortillas se hacen los burros.

Chivichangas

INGREDIENTES

- 18 tortillas de harina de trigo
- 2 tazas de frijol cocido y molido
- 200 gramos de manteca
- 100 gramos de queso
- 3 cebollas chicas
- 2 dientes de ajo
- 1/2 kilo de tomate
- Chiles en vinagre
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Para el relleno, se pica la cebolla y los chiles en vinagre, se fríen en la mitad de la manteca y se les agrega el frijol; ya frío se agrega el queso rallado y los chiles picados.

PROCEDIMIENTO

El tomate se muele y se cuele.

En una cucharada de manteca se agrega la cebolla picada y el tomate y se fríen. Se sazona con sal y pimienta.

Chivichangas de Carne Estilo Sonora

INGREDIENTES

- 1/4 de kilo de carne machaca
- 2 cucharaditas de harina
- 2 cucharadas de manteca
- 10 chiles colorados
- 3 cucharadas de vinagre
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de orégano
- 10 tortillas de harina grandes

PREPARACIÓN

En 3 tazas de agua se pone a cocer el chile colorado, ya cocido se muele.

Las tortillas se parten a la mitad.

PROCEDIMIENTO

En la manteca se fríe la harina, se le agrega la machaca y se revuelve para que no se queme y quede bien frita. Se le agrega el chile molido y se sazona con el vinagre, orégano y sal, se deja hervir a fuego lento por unos minutos.

Con la carne y las tortillas se hacen los burros.

Entomatadas

INGREDIENTES

- 18 tortillas de maíz
- 300 gramos de queso regional
- 2 cebollas
- 5 tomates grandes y maduros
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Aceite o manteca para freír
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Para el relleno, picar una cebolla finamente.

Rallar el queso y revolverlo con la cebolla.

Para la salsa de tomate, picar una cebolla, moler los tomates y el ajo, y colarlos; freír en una cucharada de manteca la cebolla, la hoja de laurel y el tomate molido.

Dejar sazonar con sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO

En el aceite se fríen las tortillas de maíz sin dejar que se doren. Se rellenan con queso y cebolla, se doblan y se sirven cubiertas de tomate.

Gorditas

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de harina de maíz
- 12 chiles colorados
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca grande picada
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada soper de harina de trigo
- 1/2 kilo de queso fresco
- 1 lechuga
- Rábanos
- 1 mazo de cebollitas verdes
- Orégano al gusto
- Sal
- Agua
- Aceite para freir

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Se amasa la harina de maíz con sal y agua y se hacen bolitas. Se hacen con ellas unas tortillas de unos diez centímetros de diámetro y se fríen en aceite a que se doren.

Para preparar la salsa se cuecen los chiles colorados y se licúan con los ajos, la cebolla y el orégano. En una sartén se pone a calentar aceite y se fríe la harina de trigo hasta que esté dorada, ahí se vacía el chile licuado y se guisa.

Se ralla el queso y se pica la lechuga, los rábanos y las cebollitas y se sirve de la siguiente manera: primero se pone la tortilla frita, o gordita, y arriba de ella se vierte una pequeña cantidad del chile caliente, luego se le pone el queso rallado, la lechuga, los rábanos y la cebolla.

Nixtamal

INGREDIENTES

- 1 kilo de maíz
- 1 cucharadas soperas de cal
- 3 litros de agua

PREPARACIÓN

Se hierve el agua con la cal bien disuelta.

El maíz se limpia lo más posible.

PROCEDIMIENTO

Se pone el maíz en el agua, se deja cocer hasta que toma color amarillo y se desprende ligeramente la cutícula (el hollejo). Se retira y se deja enfriar para usarse en pozoles, o para tortillas.

Quesadillas

INGREDIENTES

- 12 tortillas de maíz o de harina de trigo
- 250 gramos de queso para quesadilla
- 1 cebolla grande
- 2 tomates
- Chile en vinagre

PREPARACIÓN

La cebolla y el tomate se cortan en rodajas finas, el queso se corta en rebanadas delgadas y los chiles en vinagre se cortan en rebanadas.

PROCEDIMIENTO

En un comal se calienta la tortilla doblada a la mitad con el queso dentro; se dora por ambos lados hasta que el queso se derrita, se sirve acompañado de la cebolla, el tomate y el chile.

Tamales de Chile Colorado

INGREDIENTES

MASA

- 1 kilo de masa de maíz
- 200 gramos de manteca vegetal
- 50 gramos de pinole
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 cucharada de azúcar
- 20 chiles colorados
- 100 gramos de pasitas
- Sal al gusto

RELLENO

- 1/2 kilo de carne gorda de res o cerdo
- 4 dientes de ajo
- 100 gramos de manteca de res
- 50 gramos de manteca de cerdo
- 2 cucharadas de vinagre
- 150 gramos de aceitunas
- Hojas secas de elote
- 1 cebolla

PREPARACIÓN DEL RELLENO

Se cuece la carne con la cebolla y dos ajos.

Los chiles se limpian, se remojan en agua caliente y se muelen.

Una vez cocida la carne se pica en cuadritos. Se fríen en la manteca, los dos dientes de ajo restantes, se retiran; se fríe la harina, se le agrega el chile molido, el vinagre, la sal, el azúcar, las aceitunas, las pasitas y la carne. Se deja sazonar.

Las hojas de elote se remojan.

PREPARACIÓN DE LA MASA

Se batan las dos mantecas hasta que se ven esponjosas y se les agrega la masa, el pinole, la sal y el caldo necesario de la carne para formar una masa esponjosa de tal manera que un trocito de ésta flote sobre la superficie de una taza con agua.

PROCEDIMIENTO

Las hojas se remojan, se secan y se les unta una porción de pasta en medio de la cual se agrega el relleno, se doblan, se atan en el extremo con tiras de las mismas hojas y se cuecen al vapor durante una hora.

PASTEL PERDIDO (VARIANTE)

Cuando sobra masa, ésta se coloca en una charola de hornear y se cocina en el horno a 350° C. hasta que no se pegue la masa en el palillo que se le introduzca.

Tamales de Elote

INGREDIENTES

- 5 kilos de elote (36 piezas en promedio)
- 2 kilos y cuarto de chile verde
- 750 gramos de manteca vegetal
- 400 gramos de queso blanco
- 1 taza de leche pasteurizada
- 80 gramos de sal fina
- 3 kilos de masa para tamal

PREPARACIÓN

Los elotes se pelan y se jiman; se muelen en el molino.

El chile verde se tatema, limpia y desvena; se corta en rajas.

PROCEDIMIENTO

Se bate la manteca hasta que esponje, se le agrega la masa, la sal y la leche. Se bate todo hasta que está a punto y se le añade el queso. Los tamales se hacen untando con una cuchara sopera la masa en la hoja y a cada tamal se le agregan dos rodajas de chile verde. Los tamales se doblan y se van acomodando en una olla vaporera, se cubren con hojas de elote y una servilleta húmeda, después se tapan perfectamente. Se dejan cocer primero a fuego alto hasta que hierva el agua y en este instante se baja a fuego lento por 55 minutos.

Tamales de Frijol Yorimuni

INGREDIENTES

- 1 kilo de maíz o harina de maíz
- 1/2 kilo de frijol yorimuni cocido
- 1 cebolla
- 150 gramos de manteca
- 1 mazo de cilantro
- Sal al gusto
- Hojas de maíz

PREPARACIÓN

El frijol se muele y se le agrega el cilantro verde picado y la cebolla picada muy finita.

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

Las hojas se remojan y escurren.

PROCEDIMIENTO

En las hojas se extiende una cucharada de masa, se le agrega un poco de frijol, se envuelven atando en las puntas una tirita de hoja de maíz y se cocinan al vapor durante una hora.

Tamales de Frijol Dulce

INGREDIENTES

TAMAL

- 1 kilo de maíz o harina de maíz
- 1/2 kilo dulce de frijol
- 150 gramos de manteca
- Sal al gusto
- Hojas de maíz

DULCE

- 1 kilo de frijol
- 1 kilo de panocha
- Clavo
- Canela
- Sal al gusto

PREPARACIÓN DEL DULCE DE FRIJOL

El frijol se cuece con poca sal, canela y clavo.

La panocha se muele.

PROCEDIMIENTO

Una vez cocido se le agrega la panocha y se muele bastante hasta que se torna como mermelada; es necesario remover constantemente.

PREPARACIÓN DEL TAMAL

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

Las hojas se remojan y escurren.

PROCEDIMIENTO

En las hojas se extiende una cucharada de masa, se le agrega un poco de dulce de frijol, se envuelven atando en las puntas una tirita de hoja de maíz y se cocinan al vapor durante una hora.

Tamales de Gallina

INGREDIENTES

MASA

- 1 kilo de masa de maíz
gramos de manteca de res
- 200 gramos de manteca de puerco
- 1/2 cucharada de ceniza de carbón
- Sal al gusto

RELLENO

- 1/2 Cebolla
- 1/2 Repollo
- 2 Zanahorias
- 100 gramos de aceitunas
- 1/2 taza de vinagre
- 1 cucharada de azúcar
- 4 chiles jalapeños
- 1/2 gallina
- Sal al gusto
- Hojas secas de maíz

PREPARACIÓN DEL RELLENO

La gallina se pone a cocer con la cebolla y la sal.

El repollo se ralla muy fino junto con la zanahoria y se deja remojando toda la noche con el vinagre y la sal; se escurren al día siguiente.

La gallina cocida se deshebra, se pican los chiles y las aceitunas. Las hojas se remojan.

PREPARACIÓN DEL TAMAL

La ceniza se pone en una taza con agua y se deja asentar.

Las mantecas se baten hasta quedar esponjosas, se les agrega la masa y el caldo de la carne, la sal y el agua de ceniza, hasta lograr una masa esponjosa que, al poner una bolita de masa en una taza con agua, aquélla flote en la superficie.

PROCEDIMIENTO

Las hojas se secan, se les unta la masa en medio y se les agrega el relleno, se envuelven y se cuecen al vapor durante una hora.

Tamales Dulces de Elote

INGREDIENTES

- 12 elotes: 6 tiernos y 6 medio sazones
- 1½ tazas de azúcar
- 150 gramos de manteca o mantequilla
- Sal al gusto
- Hojas de elotes

PREPARACIÓN

Se jiman los elotes y se muelen.

La manteca se bate hasta dejarla esponjosa junto con el azúcar.

PROCEDIMIENTO

Se incorpora todo perfectamente, cuando los elotes están muy tiernos puede la masa salir demasiado aguada por lo que se seca con masa de los elotes sazones.

En las hojas verdes del maíz se ponen 2 cucharadas de masa, se doblan y se cuecen al vapor durante una hora. Al fondo del recipiente se colocan hojas de maíz y también en la parte superior, arriba de los tamales para que no se peguen y que la vaporización sea mejor.

Se sugiere que la masa del elote ya molido no permanezca más de una hora sin prepararse porque se amarga.

Torta de Elote

INGREDIENTES

- 6 elotes no muy tiernos
- 3 huevos
- 1 cucharada chica de polvo de hornear
- 3 chiles verdes
- 150 gramos de queso regional
- 150 gramos de mantequilla

PREPARACIÓN

Se jiman los elotes, se muelen.

Se baten las claras a punto de turrón, se les incorporan las yemas, se agregan a la masa, se bate la mantequilla y se le agrega el polvo de hornear.

Los chiles verdes se asan, se limpian y se cortan en tiritas.

Se mezcla todo perfectamente, si queda muy aguado puede secarse un poco de masa de tal modo que la pasta no se vea caldosa.

PROCEDIMIENTO

En un molde engrasado y enharinado se hornea a 350° F., hasta que dore.

Tostadas de Maíz

INGREDIENTES

- 12 tortillas de maíz
- 4 limones
- 2 cucharadas de chile rojo molido
- 1 cucharada de vinagre
- Sal al gusto
- Media taza de agua
- Aceite necesario para freír

PREPARACIÓN

Las tortillas de maíz seorean al sol y al aire y después se doran en el aceite o manteca, y se escurren al sacarlas.

El chile se mezcla con el agua, la sal y el jugo de los limones.

PROCEDIMIENTO

Las tostadas enteras, o cortadas en cuadros, se untan con el chile. (Este preparado es usual cuando sobran tortillas de maíz y se endurecen).

PARA PREPARAR TOSTADAS Y TACOS FRITOS SONORENSES

En los tacos por lo general se sigue el mismo procedimiento sólo varía la preparación del relleno.

Tacos de Queso

INGREDIENTES

- 18 tortillas de maíz para tacos (chicas delgadas)
- 1 cebolla
- Queso regional
- 2 dientes de ajo
- Frijoles
- Sal y pimienta al gusto
- Papa
- 1 repollo o lechuga
- Carne deshebrada
- Aceite, el necesario para freír
- Requesón
- 1 cucharada de aceite para la salsa
- 2 tazas de agua
- 2 ramas de cilantro verde

RELLENO

Tacos de queso: 500 gramos de queso rallado o en rebanadas.

Tacos de frijol: igual, procedimiento, rellenos con frijol molido.

Tacos de papa: se rellenan los tacos con papa cocida y molida.

Tacos de carne: el relleno se prepara con carne cocida, deshebrada, y salsa de tomate que se prepara con el caldo de la carne.

Tacos de requesón: se usa requesón como relleno.

SALSA

El tomate se cocina con el ajo, la sal y la pimienta en dos tazas de agua, se muele y cuele. La cebolla se fríe en el aceite, se le agrega el tomate molido y se deja hervir.

PREPARACIÓN

Las tortillas se rellenan con el queso y se doblan a la mitad, se fríen en aceite y se doran, se retiran y se escurre el aceite, se les agrega el repollo o lechuga dentro, y se sirven cubiertos con la salsa de tomate.

TOSTADAS

Se fríe y dora la tortilla extendida y se le coloca encima el ingrediente principal (queso, frijol, papa, carne, requesón) y luego la verdura y la salsa.

Empanadas de Picadillo

INGREDIENTES

EMPANADA

- 3 tazas de harina de trigo
- 2½ cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharada de cocina rasa de manteca
- 1^{1/3} tazas de agua tibia
- Sal al gusto
- ¾ taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela

PICADILLO

- ¾ de carne de res molida
- 2 zanahorias
- 1 papa
- ½ cebolla seca
- ½ taza de pasas
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto
- 3 cucharadas de aceite

PREPARACIÓN

Se ablanda la manteca, se le agrega la harina con el polvo de hornear y la sal, después el agua y se amasa hasta llegar a punto de masa para tortillas. Se hacen las bolitas para formar las tortillas del tamaño que se desee la empanada. Se deja reposar mientras se prepara el picadillo.

PROCEDIMIENTO

Ya preparado el picadillo se extienden las tortillas y se rellenan de él, se cierran con un tenedor para que peguen.

En bastante aceite caliente se doran las empanadas, se sacan, se escurren y se revuelcan en azúcar con canela.

PREPARACIÓN PICADILLO

La zanahoria, papa, cebolla y ajo se pican finamente.

PROCEDIMIENTO PICADILLO

En el aceite caliente se fríe el ajo y la cebolla sin llegar a quemarse, se le agrega la carne para sancocharla, se sazona con sal y pimienta, se le agrega la zanahoria y la papa y se deja tapado a fuego lento, ya que va a estar se le agregan las pasas y nuez moscada.

Caldos y Sopas



Cocina **Sonorense**

Caldo de Albóndigas

INGREDIENTES

- 1 kilo de carne molida
- 2 tomates rojos
- 1 cebolla
- 1 chile verde
- Arroz o una pieza de pan remojada en leche
- Orégano o hierbabuena
- Pimienta y sal al gusto
- Aceite
- 2 litros de agua

PREPARACIÓN

Se pone a hervir el agua.

Se pican todas las verduras y se fríen en el aceite.

Se mezcla la carne con un puñado de arroz o con el pan remojado, pimienta, orégano o hierbabuena y sal. Se forman bolitas pequeñas con esta mezcla.

PROCEDIMIENTO

Cuando hierve el agua se le agregan las verduras guisadas y se le van añadiendo las bolitas de carne. Se dejan sobre el fuego hasta que se sazonen. Al caldo se le agrega orégano, sal y pimienta al gusto.

Las albóndigas pueden hacerse de carne de res, de venado, de pescado o camarón. Es el mismo procedimiento.

Se le puede agregar un puñado de arroz a la carne.

Caldo de Chicos

INGREDIENTES

- ½ kilo de chicos
- 1 tomate
- ½ cebolla
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de cilantro
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite
- Agua

PREPARACIÓN

Se fríe en el aceite el tomate, la cebolla y las especias.

Se ponen los chicos a remojar para que se ablanden un poco.

Se pone a hervir agua y se le agregan los chicos previamente remojados.

PROCEDIMIENTO

A la verdura guisada se le añade el agua caliente con los chicos ya blanditos. Se sazona con sal y pimienta al gusto. Se deja al fuego hasta que esté listo.

Al guiso se le pueden añadir bi-chicoris, si se desea.

Caldo de Frijol

INGREDIENTES

- 2 tazas de frijoles
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 tomates
- 1 taza de cilantro
- 3 chiles verdes
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite o manteca

PREPARACIÓN

El frijol se remoja durante la noche.

La cebolla, el ajo y el cilantro se pican muy fino.

Los chiles verdes se asan y se cortan a lo largo.

PROCEDIMIENTO

El frijol se pone a cocer en dos y medio litros de agua. Se baja el fuego una vez que hierva para que no esté de-ramando. Una vez 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 el caldo de frijol, se agrega el cilantro y la sal y se deja al fuego cinco minutos más, bien tapado.

Caldo de Gallina

INGREDIENTES

- 1 gallina
- 2½ litros de agua
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 papas
- 1 tomate rojo
- 2 zanahorias
- ¼ de taza de arroz
- 1 chile verde
- 3 ramas de cilantro verde
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite

PREPARACIÓN

Se pone a hervir el agua.

Se corta la gallina en trozos grandes.

Se cortan en rodajas las papas, las zanahorias, el chile y la cebolla

Se pica muy fino, o se muele, el ajo y el tomate.

Se deja el cilantro entero.

PROCEDIMIENTO

Se cuece la gallina con un diente de ajo y media cebolla. Cuando esté casi cocida se guisa aparte, en el aceite, el arroz, el ajo, la cebolla y el tomate; se le agregan las verduras y se deja sancochar. Luego se añade el caldo con un poco de sal y pimienta al gusto. Al final se agrega el cilantro y se tapa hasta que la verdura esté en su punto.

Caldo de Garbanzo

INGREDIENTES

- 2 tazas de garbanzos
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 tomates
- 1 taza de cilantro
- 3 chiles verdes
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite o manteca

PREPARACIÓN

El garbanzo se remoja durante la noche.

La cebolla, el ajo y el cilantro se pican muy fino.

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

PROCEDIMIENTO

El garbanzo se pone a cocer en dos y medio litros de agua. Se baja el fuego una vez que hierva para que no esté derramando. Una vez 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 el caldo de garbanzo, se agrega el cilantro y la sal y se deja al fuego cinco minutos más, bien tapado.

Caldo de Hueso

INGREDIENTES

- 1 kilo de hueso con carne y
gordura
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla
- 1 mazo de cilantro
- 1 mazo de cebolla verde
- 2½ litros de agua
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Se hierva el agua y se le agrega el hueso partido en trozos grandes con la cebolla y el ajo.

Se pican muy finos la cebolla verde y el cilantro.

PROCEDIMIENTO

Una vez cocida la carne del hueso se retira la cebolla y el ajo. Se agrega el cilantro y la cebolla verde, la sal y la pimienta al gusto. Se tapa y se retira del fuego.

Caldo de Queso

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1 cebolla verde
- 1 tomate
- 3 chiles verdes
- 3 papas
- 1 cucharada de aceite
- ½ litro de leche
- ½ litro de agua
- 2 tazas de queso seco

(para seis personas)

PREPARACIÓN

La leche y el agua se hierven juntos.

Los chiles verdes se asan, se limpian y se pican en cuadritos.

Las papas y el queso se pican en cuadritos regulares.

El tomate y la cebolla se pican finamente.

PROCEDIMIENTO

En el aceite se sofríen las papas, la cebolla, el tomate y los chiles; se les agrega la leche y el agua calientes y la sal. Antes que las papas se ablanden se agrega el queso, se retira del fuego y se tapa el recipiente.

Cazuela

INGREDIENTES

- ½ kilo de carne seca
- 4 chiles verdes
- 4 papas grandes
- 2 tomates
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 1 rama de cilantro verde
- 1 cucharada de harina de trigo
- 8 tazas de agua

(para seis u ocho personas)

PREPARACIÓN

El agua se pone a hervir.

Se sancocha la carne, se machaca con el ajo y se desmenuza.

Los chiles verdes se asan, se limpian, se desvenan, si es necesario, se cortan en trocitos.

El tomate y la cebolla se pican finamente, las papas se pelan y se cortan en rebanadas no muy delgadas.

PROCEDIMIENTO

En la manteca se fríe el chile, el tomate, la cebolla y las papas. Una vez que están fritas, se le agrega la carne y se añade el agua caliente, el cilantro, la sal y la pimienta al gusto. Se deja sazonar y espesar y se revuelve para que no se pegue. Se sirve bien caliente.

Cocido

INGREDIENTES

- ½ kilo de aldilla
- 1 colita de res
- 100 gramos de chorizo
- ½ kilo de papas
- 2 tazas de garbanzo
- ¼ kilo de ejotes tiernos
- 3 elotes tiernos
- ¼ kilo de ejotes tiernos
- ½ kilo de camote
- 4 calabacitas
- 1 repollo chico
- 3 membrillos
- 1 cebolla
- 4 pedazos de calabaza
- 3 dientes de ajo
- 1 manojo de cilantro verde
- 2 tomates
- 2 cucharaditas de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 4 litros de agua

PREPARACIÓN

El garbanzo se pone a remojar, luego se le quitan los hollejos, se lavan las carnes y se parten en cuadros. Los elotes se limpian y se parten en trocitos.

PROCEDIMIENTO

Se ponen a cocer en el agua todas las carnes, con el ajo y la cebolla.

Cuando empieza a hervir se le quita la espuma y se le agrega el garbanzo, los elotes y la sal.

Cuando ya estén cocidos se le añade el chorizo y demás verduras. Se deja hervir a fuego bajo hasta que todo esté bien cocido. Se sirve muy caliente.

(tiempo de preparación: 3 horas; ocho personas)

Crema de Calabacitas

INGREDIENTES

- 6 calabacitas tiernas
- ½ cebolla
- ½ litro de agua
- ½ litro de leche
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de mantequilla

PREPARACIÓN

Se cuecen en el agua las calabacitas.

Se pica la cebolla y se fríe un poco en la mantequilla.

PROCEDIMIENTO

Una vez cocidas las calabacitas se muelen y se les agrega la leche y la cebolla guisada y se vuelve a hervir. Se sala al gusto.

Si requiere espesar un poco más, agregue, al freír la cebolla, una cucharada de harina, y esto dará cuerpo a la crema.

Crema de Cebollas

INGREDIENTES

- 2 cebollas
- ½ litro de agua
- ½ litro de leche
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de mantequilla

PREPARACIÓN

Se cuecen en el agua las cebollas pero se deja media cebolla que se pica y se fríe un poco en la mantequilla.

PROCEDIMIENTO

Una vez cocidas las cebollas se licúan y se les agrega la leche y la cebolla guisada y se vuelve a hervir. Se sala al gusto.

Si se requiere espesar un poco más, agregue, al freír la cebolla, una cucharada de harina, y esto dará cuerpo a la crema.

Crema de Chícharos

INGREDIENTES

- 2 tazas de chícharos
- ½ cebolla
- ½ litro de agua
- ½ litro de leche
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de mantequilla

PREPARACIÓN

Se cuecen en el agua los chícharos.

Se pica la cebolla y se fríe un poco en la mantequilla.

PROCEDIMIENTO

Una vez cocidos los chícharos se licúan y se les agrega la leche y la cebolla guisada y se vuelve a freír. Se sala al gusto.

Si se requiere espesar un poco más, agregue, al freír la cebolla, una cucharada de harina, y esto dará cuerpo a la crema.

Crema de Elote

INGREDIENTES

- 3 elotes tiernos
- ½ cebolla
- ½ litro de agua
- ½ litro de leche
- Sal al gusto
- 1 cucharada de mantequilla

PREPARACIÓN

Se jiman los elotes y se cuecen en el agua los granos.

Se pica la cebolla y se fríe un poco en la mantequilla.

PROCEDIMIENTO

Cuando los granos del elote se han cocido, se licúan y se les agrega la leche y la cebolla guisada y se vuelve a hervir. Se sala al gusto.

Crema de Papas

INGREDIENTES

- 500 gramos de papas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1½ litro de leche
- 1 yema de huevo
- Sal y pimienta al gusto

(para seis personas)

PREPARACIÓN

Las papas se cuecen y se muelen.

La leche se hierve.

La yema se bate.

PROCEDIMIENTO

Cuando las papas están bien calientes y molidas se les agrega la leche y la mantequilla. Se revuelven, se les agrega sal y pimienta al gusto, se deja dar un hervor y se les añade, antes de servir, la yema batida.

Crema de Quelites Silvestres

INGREDIENTES

- 2 mazos de quelites tiernos
- ½ barra de mantequilla (45 gramos)
- 2 tazas de leche
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Los quelites se hierven en la leche, se escurren y se muelen.

El agua se hierve por separado.

PROCEDIMIENTO

Se fríe la harina en la mantequilla; se le agregan los quelites molidos, el agua, la leche en la que se cocinaron los quelites, la sal y la pimienta. Se deja espesar y sazonar al gusto.

Crema de Tomate

INGREDIENTES

- 4 tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Cilantro
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 litro de agua
- 1 cucharada de harina de trigo

PREPARACIÓN

Se hierven los tomates en el agua con un poco de sal y $\frac{1}{2}$ cebolla.

Ya hervidos se muelen y se cuelean.

La cebolla restante se pica junto con el cilantro y el ajo.

PROCEDIMIENTO

Se fríe en mantequilla la cebolla, el cilantro picado y el ajo; se le agrega la harina y se incorpora esto al tomate molido y se deja sazonar.

NOTA

La crema de tomate no puede llevar leche porque se corta, por la acidez del tomate.

Crema de Verduras

INGREDIENTES

- ¼ de repollo
- ¼ de kilo de papas
- 2 zanahorias
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate
- 1 chile verde
- 1 cucharada de manteca o aceite
- Sal y pimienta
- 1½ litro de agua

(para seis personas)

PREPARACIÓN

Se hierva el agua.

Se pican las verduras.

PROCEDIMIENTO

Se cocinan todas las verduras en el agua, ya cocidas se muelen, se cuelan y se dejan sazonar agregando un poco de aceite, sal y pimienta.

Crema de Zanahoria

INGREDIENTES

- 4 zanahorias
- ½ litro de leche
- ½ litro de agua
- ½ cebolla
- Sal al gusto
- 1 cucharada de mantequilla

PREPARACIÓN

Las zanahorias se parten en trozos y se cuecen.

La cebolla se pica finamente.

PROCEDIMIENTO

Cuando las zanahorias se han cocido se muelen en el agua, y se añade la leche, la cebolla, la mantequilla y sal al gusto. Se deja que suelte el hervor y se retira del fuego.

Gallina Pinta

INGREDIENTES

- ½ kilo de aldilla
- ½ kilo de colita de res o espinazo
- ¼ de maíz nixtamalizado
- ¼ de kilo de frijol
- 1 cucharada de manteca
- ½ cabeza de ajo
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 chile colorado
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

El chile se tuesta en la manteca caliente.

PROCEDIMIENTO

Se pone a cocer la aldilla y la colita, cuando espumen, se les retira la espuma y se agrega el maíz, seguido del frijol. Cuando reviente el maíz se agrega la cebolla, los tomates y el chile. Se sala al gusto y se deja sazonar hasta que todo esté bien cocido.

Guacavaqui

INGREDIENTES

- 1 colita de res
 - ½ kilo de espinazo
 - ½ kilo de aldilla
 - ½ kilo de pecho
 - 1 repollo chico
 - 6 elotes
 - 6 zanahorias
 - 2 cebollas
 - 4 litros de agua
 - 4 dientes de ajo
 - 3 chiles verdes
 - 3 tomates
 - ½ kilo de ejotes
 - 1 taza de garbanzo
 - 1 pedazo grande de calabaza
 - 1 manojo de cilantro
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Se remojan y se limpian los garbanzos

Los chiles se asan y se limpian.

Los ejotes se limpian y las verduras se pican.

PROCEDIMIENTO

Se ponen a cocer las carnes, cuando empiezan a cocerse se agrega el garbanzo y la sal.

Cuando están casi cocidos se añade el ajo, las cebollas, los tomates, los chiles, las verduras y el cilantro.

Se deja hervir hasta que todo esté muy suave.

(tiempo de preparación: 3 horas; ocho personas)

Menudo

INGREDIENTES

- 3 kilos de menudo de res (panza, tripa y pata)
- 1 kilo de nixtamal
- 1 cebolla grande
- 2 chiles verdes
- 1 cabeza de ajo
- Cilantro

PREPARACIÓN

El menudo se corta en cuadritos y se pone a cocer con el nixtamal, sin sal.

PROCEDIMIENTO

Antes de que se cueza completamente la carne se le agrega la cebolla, la sal y el cilantro. Se deja ablandar la carne y el maíz hasta que éste reviente. Se sirve con cilantro picado, cebolla verde, limón y chiltepín al gusto.

Pozole de Trigo

INGREDIENTES

- ½ kilo de trigo duro
- ½ kilo de costillas de agujas
- ½ kilo de pulpa
- ½ kilo de pecho
- 3 cabezas grandes de ajo
- 3 cebollas
- 3 manojos de verdolagas
- 3 elotes en pedazos
- 2 calabacitas
- ½ kilo de camote
- ½ kilo de papa
- ½ repollo
- 3 zanahorias
- ¼ de kilo de tomate
- 2 chiles verdes
- Sal al gusto

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Se lava el trigo y se pone a remojar durante una hora; se escurre y se raspa en el metate para quitarle la cascarilla y quebrarlo un poco. Se pone a cocer en cuatro litros de agua.

Cuando tiene media hora de estar hirviendo se le ponen las carnes, el ajo, las cebollas y la sal. Cuando las carnes están cocidas se agregan todas las verduras, los chiles enteros y el tomate picado. Se deja hervir hasta que todo está bien cocido. Se sirve bien caliente.

Pozole de Trigo con Frijol

INGREDIENTES

- ½ kilo de frijol
- ¼ de kilo de trigo
- 1 cebolla
- 2 cucharadas grandes de manteca o aceite
- Sal al gusto
- Cuajada o queso fresco

PREPARACIÓN

El frijol se pone a cocer.

El trigo se envuelve en una bolsita de tela y se cuece junto con el frijol salándolo al gusto.

PROCEDIMIENTO

El frijol cocido se muele y se fríe en la manteca, se agrega el trigo cocido, ya que está bien sazonado se retira y se sirve con queso o cuajada.

Pozole Pobre

INGREDIENTES

- ¼ de kilo de frijol
- ¼ de kilo de nixtamal
- ½ kilo de hueso blanco de res
- ½ kilo de carne de res
- Sal y pimienta al gusto
- 1 chile verde
- 1 cebolla
- 1 taza de cilantro verde
- ¼ de kilo de queso blanco

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Se pone al fuego con suficiente agua (dos y medio litros) la carne, el hueso y el maíz. Cuando ha hervido diez minutos se agrega el frijol.

Cuando empieza a reventar el maíz se agrega la cebolla, el chile verde, el cilantro y la sal, y se deja hervir hasta que todo esté blando.

Al servirse se agrega el queso rebanoado.

Sopa de Frijol con Ejote

INGREDIENTES

- ½ kilo de frijol
- ¼ de kilo de ejotes
- 1 cebolla
- 2 tazas de cilantro picado
- 2 chiles verdes
- Sal al gusto
- 1 cucharada de manteca
- Queso fresco

PREPARACIÓN

Se pone a cocer el frijol durante media hora en suficiente agua. Los chiles se asan y se limpian; la cebolla y el ejote se pican finamente.

PROCEDIMIENTO

Cuando el frijol está a la mitad de su cocimiento agregue los ejotes y la cebolla. Ya que se ablanden por completo añada la manteca, la sal y el cilantro y déjelo sazonar. Se sirve con trozos de queso fresco.



Sopa de Lentejas

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 ramita de cilantro
- 1 tomate
- 2 litros de agua
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de aceite o manteca
- 1 chile verde
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Las lentejas se cuecen en el agua. (Se puede sazonar con trozos de tocino al momento de cocer las lentejas, si se desea).

La zanahoria se pica en cuadritos.

El ajo, el tomate, la cebolla y el chile verde se pican muy fino.

PROCEDIMIENTO

En el aceite se fríe la hoja de laurel y se retira. Se agrega el ajo y la cebolla, después el tomate, el chile y la zanahoria, los cuales se incorporan a las lentejas un poco antes de que se ablanden, se agrega la sal y la ramita de cilantro.

NOTA

En sopas de chícharo, elotes, cebolla, quelites, calabacitas y ejotes, se sigue el mismo procedimiento que la sopa de lentejas. Se evita únicamente el precocido que se da a la lenteja. Es decir, se guisan todos los ingredientes y se les agrega el agua hirviendo; se deja sazonar. Las verduras pueden salarse desde el principio de la cocción.

Sopa de Tortilla

INGREDIENTES

- 18 tortillas de maíz de preferencia endurecidas
- 1½ litros de agua
- 1 tomate maduro
- 1 taza de leche
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de cilantro
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite necesario para freír las tortillas
- ¼ de queso de panela seco

PREPARACIÓN

Las tortillas se parten en trozos grandes y se doran en manteca o aceite y se dejan escurrir.

La cebolla se pica muy fino.

El tomate se muele y se cuela.

El agua se pone a hervir.

PROCEDIMIENTO

Se sofríe rápidamente el ajo en la mantequilla, se retira y se agrega la cebolla, el tomate, la leche y el agua. Se deja sazonar; se le incorporan las tortillas, el queso en trozos grandes, el cilantro, la sal y la pimienta al gusto. No debe dejarse mucho tiempo al fuego para que la tortilla no se muele.

Sopa de Verduras

INGREDIENTES

- 1 zanahoria
- 1 papa
- 1 calabacita
- ¼ de repollo
- 1 taza de quelites picados
- 1 cucharada de manteca
- ½ taza de chícharos
- 1 tomate rojo
- 1 chile verde
- ½ taza de cilantro picado
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Toda la verdura se pica muy fino.

Se hierven 2 litros de agua.

PROCEDIMIENTO

Se guisa en la manteca la cebolla y el ajo, se le incorpora el tomate y las verduras; se agrega el agua hirviendo y la sal y se deja cocinar hasta que se ablande, se agrega el cilantro, es preferible que las verduras al retirarse del fuego estén un poco duritas para que no se muelan.

Sopa de Yorimuni con Ejotes

El mismo procedimiento que la sopa de frijol (ver pág. 110), sólo que disminuye a la mitad su tiempo de cocimiento.

Sopa de Guías de Garbanzo

El mismo procedimiento que la sopa de frijol con ejote (ver pág. 110) y se agregan las guías unos quince minutos antes de que sazone la comida.

Sopa Seca de Arroz

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 2 litros de agua
- 1 tomate rojo
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Sal y pimienta al gusto
- 2 zanahorias (o ejotes, o chícharos)
- 1 chile verde
- 1 cucharada de manteca

PREPARACIÓN

El tomate, la cebolla y el ajo se pican muy fino.

La zanahoria se pica en cuadritos.

El chile verde se pica en rodajas.

PROCEDIMIENTO

Se fríe el arroz en la manteca, cuando está a medio dorar se agrega el ajo y la cebolla, después el tomate, las zanahorias y el chile; se sazona con sal y pimienta. Se agrega agua fría y se deja hervir hasta que el arroz se ablande, y el agua se evapore.

*Hortalizas,
Verduras y
Quelites*



Cocina **Sonorense**

Bichicoris

INGREDIENTES

Calabaza Sehualca

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

A la calabaza sehualca se le raspa la primera capa de cáscara y se pone a orear al sol. Una vez que está guaromi se tasajea en un solo trozo largo y delgado y se vuelve a poner al sol. Se corta en pedazos chicos y se guardan.

BICHICORIS CON PANOCHA

Cuando se desea, se ponen a cocer en agua suficiente como para que no queden aguados. Se les agrega pancha. Cuando se ha consumido la mayor parte del agua y queda una miel espesa, se apaga y se deja enfriar. Se pueden comer solos o con leche.

Bichicoris Guisados

INGREDIENTES

- ½ kilo de bichicoris
- 1½ cucharadas de manteca
o aceite
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates
- 3 chiles verdes
- 100 gramos de queso blanco
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Los bichicoris se ponen a remojar en agua hirviendo para que se hidraten.

Las cebollas y el ajo se pican finito.

El chile se asa, se limpia y se pica en cuadritos.

Los tomates se asan, se limpian y se muelen.

PROCEDIMIENTO

En la manteca o el aceite se fríen la cebolla, el ajo, el tomate, los chiles y los bichicoris con sal y pimienta al gusto; una vez sazonados, se sirven en un platón y se espolvorean con queso.

Calabacitas Asadas

INGREDIENTES

- 5 calabacitas tiernas
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Las calabacitas se rebanan en rodajas finas, se salan un poco.

PROCEDIMIENTO

En un comal ligeramente enmantecado se acomodan las rodajas de calabaza y a fuego lento se asan por uno y otro lado.

En Sonora, se dan tres variedades de calabaza, la calabaza, la segualca y la calabacita. Los españoles comen (las calabazas y las segualcas); las cortan en pedazos y las cuecen como platillos de vegetales con carne de res o carnero. Los indios no sólo se las comen cocidas cuando todavía están frescas, sino que las cortan en tiras que secan al sol y las guardan para comerlas después. Las preparan en un atole que lo prefieren sobre la más fina papilla española.

Descripción de la Provincia de Sonora
Ignacio Pfefferkorn, S.I.,

Calabacitas con Elote

INGREDIENTES

- 3 calabacitas tiernas
- ½ cebolla verde
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de leche
- 2 elotes tiernos
- 1 ramita de cilantro
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ litro de agua

PREPARACIÓN

Los elotes se jiman y los granos se cuecen junto con la calabacita cortada en trozos. Se pica la cebolla, el cilantro y el ajo.

PROCEDIMIENTO

Se guisa en la mantequilla el cilantro, la cebolla y el ajo. Se le agregan las calabacitas y el elote. Un poco antes de que se ablanden se añade la leche, sal y pimienta al gusto. Se deja sazonar.

Calabacitas con Queso

INGREDIENTES

- 4 calabacitas tiernas
- ¼ de kilo de queso regional
- 1 tomate
- 1 cucharada de aceite
- Agua, la necesaria
- 1 cebolla
- 2 chiles verdes
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

El chile verde se asa, se limpia y se corta en tiras.

Las calabazas, la cebolla y el ajo se pican; se ralla el queso y el tomate se muele y cuele.

PROCEDIMIENTO

Se cuecen las calabazas en muy poca agua. En el aceite se fríe la cebolla, el ajo y el chile. Se le agrega el tomate, sal y pimienta. Una vez sazonado se añaden las calabazas. Al final, antes de retirar del fuego el guisado, se pone el queso rallado para que se derrita un poco.

Colachi de Calabacitas

INGREDIENTES

- 5 calabacitas tiernas (sehualcas, de preferencia)
- 1 cucharada de mantequilla, manteca o aceite
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de azúcar
- ½ litro de agua
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Se pican finamente las calabazas y se cuecen en el agua con un poco de sal.

PROCEDIMIENTO

Una vez cocidas se les agrega la mantequilla o el aceite y se muelen a punto de puré. Se añade el azúcar y la leche y se deja sazonar. Debe quedar seca.

Chile Ranchero

INGREDIENTES

- 12 chiles frescos ya colorados
- 50 gramos de manteca
- 3 tazas de agua
- 1 litro de leche cuajada
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Los chiles se ponen a cocer, se muelen y se le agregan tres tazas de agua caliente.

Con la cuajada se amasan bolitas.

PROCEDIMIENTO

En la manteca se fríe la harina, antes de que dore se le agrega el chile, se sala al gusto, cuando suelta el hervor se le agregan las bolitas de cuajada.

Se deja hervir hasta que sazone.

Chile Verde Relleno de Queso

INGREDIENTES

- 12 chiles verdes
- ¼ de kilo de queso
- ¼ de litro de crema fresca o media crema
- 2 cucharadas de mantequilla
- 6 huevos
- 1 cucharada de harina
- ¼ de kilo de queso regional
- 3 elotes
- 2 tomates
- 1 cebolla verde
- Sal al gusto
- Aceite para freír

PREPARACIÓN

Se asan los chiles verdes y se limpian con cuidado para evitar que se rompan; se les hace una abertura en medio para sacar la semilla.

El elote se cuece, se jiman los granos y se le añade el queso y la mantequilla.

Se separan las claras de huevo y se batan a punto de turrón, luego se le agregan las yemas y la harina y se batan muy bien.

El tomate y la cebolla se licúan.

PROCEDIMIENTO

Se rellenan los chiles con la mezcla del queso y el elote; se capean en el huevo con harina y se fríen en aceite bien caliente hasta que doren por todos lados. Al final se bañan con la salsa de tomate y se rocían con el queso regional y la crema.

NOTA

Como variante se pueden rellenar de pescado o carne en picadillo.

Ejotes con Chile

INGREDIENTES

- ½ kilo de ejotes
- 1 cebolla
- 1 cucharada de manteca o aceite
- Sal al gusto
- 4 chiles colorados de sarta
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de harina
- Agua para cocer los ejotes

PREPARACIÓN

Se despuntan los ejotes y se les retira la hebra; se pican en cuadritos y se cuecen en agua y sal.

El chile se cuece, se muele y cuela.

PROCEDIMIENTO

En el aceite o manteca se guisa la cebolla, el chile y los ejotes. En media taza de agua se bate la harina y se le agrega al guisado, para que se espese. Se sala y se deja sazonar.

Las legumbres, especialmente los ejotes, se dan tan bien que una fanega generalmente produce treinta.

Descripción de la Provincia de Sonora
Ignacio Pfefferkorn, S.I.,

Frijoles Adobados

INGREDIENTES

- ½ kilo de frijol garrapata
- ¼ kilo de queso blanco
- ¼ kilo de queso colonial
- ½ kilo de manteca
- Chile colorado molido al gusto

PREPARACIÓN

Se cuecen los frijoles.

Los quesos se rallan.

PROCEDIMIENTO

Se fríen los frijoles en la mitad de manteca a fuego suave moviendo un poco, dejando que se sequen poco a poco; se refríen con el resto de la manteca, cuando ya están muy refritos se les agregan los quesos y el chile colorado molido, se deja en el fuego para que sazone.

Frijoles con Chile

INGREDIENTES

- ½ kilo de frijol cocido
- 4 chiles rojos de sarta
- Queso regional
- Orégano y sal
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 dientes de ajo
- 2 tazas de agua

PREPARACIÓN

A los frijoles se les retira el caldo.

Los chiles se cuecen en el agua con un diente de ajo y la mitad de la cebolla. Se muelen y se cuelan.

Se pica la cebolla y se ralla el queso.

PROCEDIMIENTO

Se fríe en la mantequilla la cebolla y el chile molido. Se deja hervir y se le agrega el orégano y el frijol. Se deja sazonar y se sirve rociado de queso rallado.

Frijoles Maneados

INGREDIENTES

- ½ kilo de frijol cocido
- 200 gramos de queso cocido
- 100 gramos de mantequilla
- 2 cucharadas de chile colorado en polvo
- 200 gramos de manteca
- 100 gramos de queso regional
- 100 gramos de chorizo

PREPARACIÓN

Se fríe el chorizo en la manteca.

Se rallan ambos quesos por separado.

Se fríe el chile colorado en la mantequilla.

Se muelen perfectamente los frijoles.

PROCEDIMIENTO

Al frijol se le incorporan todos los ingredientes y se le deja freír hasta que los quesos se fundan.

Frijoles Refritos

INGREDIENTES

- 1 kilo de frijol
- ½ kilo de manteca
- ½ kilo de queso blanco
- 1 taza de cuajada
- 1 queso quesadilla
- 2 cucharadas grandes de chile colorado en polvo

PREPARACIÓN

Los frijoles se ponen a cocer y se muelen un poco.

PROCEDIMIENTO

En la mitad de la grasa se fríen los frijoles, se retiran y se vuelven a freír en la grasa restante. Se les agrega el chile colorado, la quesadilla y la cuajada. Se les retira la manteca sobrante, se ponen en un refractario y se hornean a 350 grados C. durante diez minutos.

Guisado de Coliflor

INGREDIENTES

- 1 coliflor
- 1 cebolla
- ½ taza de chícharos
- 3 dientes de ajo
- sal al gusto
- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1 hoja de laurel
- ½ barra de mantequilla
- 1 cucharada de aceite

PREPARACIÓN

Se cuece la coliflor, zanahoria y los chícharos en poca agua y con sal.

Se cortan en trozos.

Se muele y se cuela el tomate.

Se pica muy fino la cebolla.

PROCEDIMIENTO

Se guisa en el aceite el ajo, la cebolla y el laurel. Una vez que se han dorado se retira el ajo y la hoja de laurel. Se agrega la coliflor, zanahoria y el chícharo. Se sala al gusto y se agrega el jugo de tomate y la mantequilla. Se deja sazonar.



Guisado de Flor de Calabaza

INGREDIENTES

- 40 flores de calabaza
- ¼ de kilo de queso seco
- 1 cebolla
- Aceite y sal al gusto

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Se guisa en el aceite la cebolla y la flor de calabaza hasta que se ablanden.

Se sala al gusto y se espolvorea con el queso seco. Se tapa bien hasta que el queso se derrita con el calor.

NOTA

Una variante se puede hacer sustituyendo la flor de calabaza con verdolagas (guisado de verdolagas) o con zanahorias (guisado de zanahorias).

Guisado de Garbanzo

INGREDIENTES

- ½ kilo de garbanzo
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de manteca
- Agua
- 1 cebolla verde
- 1 calabacita
- 1 chile verde
- 3 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Se remoja el garbanzo por una noche y se cuece al día siguiente hasta que ablande; en el caldo sobrante se cuece la calabaza y la zanahoria en rodajas no muy gruesas. Se pica el tomate, la cebolla, el ajo y el chile.

PROCEDIMIENTO

Se guisa en la manteca el ajo, la cebolla y el chile. Se les agrega el garbanzo y las verduras con el caldo necesario sólo para que no se peguen. Se sala y sazona al gusto.



Guisado de Lentejas

INGREDIENTES

- ½ kilo de lentejas
- 1 cebolla verde
- 1 tomate
- 150 gramos de queso fresco
- 1 cucharada de aceite
- 2 chiles verdes
- 1 mazo de cilantro
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Se cuecen las lentejas en poca agua.

Se asan y pican los chiles.

Se pica muy fino la cebolla, el tomate y el cilantro.

PROCEDIMIENTO

El ajo se fríe en la manteca junto con la hoja de laurel, se le agrega la cebolla, el tomate y el cilantro picados y luego las lentejas. Se deja sazonar y se sirve con un poco de queso fresco.

Guisado de Semillas de Calabaza

INGREDIENTES

- 2 tazas de semillas de calabaza (sehualca o arota)
- 1 cebolla 1 tomate
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de manteca
- 1 chile verde
- 1 rama de cilantro
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Se remojan y muelen bien las semillas de calabaza; queda una lechada que se revuelve con el agua necesaria para colarla bien. Luego ésta se hierva y los grumos que se vayan formando poco a poco deben recogerse con un colador y ponerse aparte. Los grumos tendrán la apariencia de requesón.

Se asa el chile verde, la cebolla, el tomate, el cilantro y el ajo. Luego todo se pica muy bien.

PROCEDIMIENTO

En la manteca se guisa la verdura y luego se le agrega el “requesón” de la semilla, producto de la lechada. Se deja sazonar y se sala al gusto.



Guisado de Téparis

INGREDIENTES

- ½ kilo de téparis
- 1 cebolla verde
- 1 tomate
- 150 gramos de queso fresco
- 1 cucharada de aceite
- 2 chiles verdes
- 1 mazo de cilantro
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Se cuecen los téparis en poca agua.

Se asan y pican los chiles.

Se pica muy fino la cebolla, el tomate y el cilantro.

PROCEDIMIENTO

El ajo se fríe en la manteca junto con la hoja de laurel, se le agrega la cebolla, el tomate y el cilantro picados y luego los téparis. Se deja sazonar y se sirve con un poco de queso fresco.

Guisado de Verdolagas

INGREDIENTES

- 2 mazos de verdolagas
- ½ cebolla o cebolla verde
- 2 dientes de ajo
- ¼ de kilo de queso regional
- 1 chile verde
- 2 cucharadas de aceite
- 2 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Se hierva el agua.

Se pican muy fino las verdolagas, el ajo y la cebolla.

Se tatemata el chile verde y se pica en cuadritos.

Se muele el tomate.

Se ralla el queso.

PROCEDIMIENTO

Se guisan en el aceite el ajo, la cebolla y las verdolagas; se le agregan las dos tazas de agua y el tomate. Se tapa para que vaporice. Se agrega la sal y la pimienta al gusto, al final se añade el queso y se tapa para que se derrita.

Guisado de Verduras

INGREDIENTES

- Verduras surtidas
- 1 cebolla
- ½ taza de chícharos
- 3 dientes de ajo
- Sal al gusto
- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1 hoja de laurel
- ½ barra de mantequilla
- 1 cucharada de aceite

PREPARACIÓN

Se cuecen las verduras, la zanahoria y los chícharos en poca agua y sal.

Se cortan en trozos. Se muele y se cuele el tomate.

Se pica muy fino la cebolla.

PROCEDIMIENTO

Se guisa en el aceite, el ajo, la cebolla y el laurel. Una vez que se han dorado se retira el ajo y la hoja de laurel. Se agregan las verduras, la zanahoria y el chícharo. Se sala al gusto y se le agrega el jugo de tomate y la mantequilla. Se deja sazonar.

Nopalitos en Chile Colorado

INGREDIENTES

- ½ kilo de nopalitos
- 1 cebolla
- 1 cucharada de manteca o aceite
- Sal al gusto
- 4 chiles colorados de sarta
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de harina
- Agua para cocer los nopalitos

PREPARACIÓN

Los nopalitos se pican en cuadritos y se cuecen en agua con sal.

El chile se cuece, se muele y cuela.

PROCEDIMIENTO

En el aceite o manteca se guisa la cebolla, el chile y los nopalitos. En media taza se bate la harina y se le agrega al guisado, para que se espese. Se sala y se deja sazonar.

Papas con Verdura

INGREDIENTES

- 4 papas grandes
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite
- 1 tomate
- 2 chiles verdes
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Se cortan las papas en rodajas delgadas.

El tomate se pica muy fino.

La cebolla y el chile verde se cortan en ruedas.

PROCEDIMIENTO

Se fríen las papas y antes de que se ablanden se le agrega la cebolla y el chile. Se deja freír un poco y se añade el tomate y la sal. Se tapan muy bien.

Quelites con Frijoles

INGREDIENTES

- ¼ de kilo de frijol cocido
- 1 mazo de quelites
- 1 cebolla verde
- 1 cucharada de manteca

PREPARACIÓN

Se cuecen los quelites en poca agua.

Se pica la cebolla.

PROCEDIMIENTO

Se guisa la cebolla en la manteca, se le agregan los quelites y los frijoles y se sirven calientes.

Tortas de Calabacita en Salsa de Tomate

INGREDIENTES

- 5 calabacitas
- 125 gramos de queso blanco
- 3 huevos
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 taza de agua
- 150 gramos de manteca o aceite
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ kilo de tomate
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Se ponen a cocer las calabacitas procurando no queden muy cocidas.

Se cortan en rebanadas y se escurren.

El queso se corta en rebanadas.

El tomate se asa, se limpia y se muele.

La cebolla y el ajo se pican finamente.

Los huevos se batan para capear antes de preparar las tortas.

PARA LA SALSA

Con una cucharada de manteca, se fríe el tomate, la cebolla y el ajo. Se sazona con sal y pimienta, se agrega el agua y se deja hervir.

PARA LAS TORTAS

Las rebanadas de calabacitas se unen de dos en dos con una rebanada del queso en medio, se pasan por la harina y el huevo y se fríen. Se sirven con la salsa.

Verdolagas con Chile Colorado

INGREDIENTES

- 2 mazos de verdolagas
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 6 chiles colorados de sarta
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de harina de trigo
- 2 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

El chile se cuece hasta que se ablande, luego se muele y se cuela.

Se pican muy fino las verdolagas, la cebolla y el ajo.

PROCEDIMIENTO

Se guisa en el aceite, con la cucharada de harina, la cebolla y el ajo; se le agrega el chile molido y se deja espesar. Luego se incorporan las verdolagas, sal y pimienta y se deja hasta que las verdolagas se ablanden.

NOTA

Como variante se pueden hacer verdolagas con carne usando el mismo procedimiento, agregando carne cocida y guisada.

Verduras en Escabeche

INGREDIENTES

- 6 chiles jalapeños
- ¼ de coliflor
- ½ repollo
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 2 zanahorias
- 10 ejotes
- 1 calabacita
- 1 mazo de rábanos
- ½ taza de vinagre
- ¼ de taza de sal
- 2 cucharadas de hojas de orégano
- 1 litro de agua hirviendo
- ¼ de taza de aceite de olivo
- Pimienta entera
- Hoja de laurel
- Pueden usarse 3 o más verduras o todas

PREPARACIÓN

El agua se hierva, y en ella se precuecen ligeramente las verduras picadas en trozos y rodajas no muy delgadas.

PROCEDIMIENTO

En un recipiente amplio se fríen en el aceite los ajos, las hojas de laurel, y las verduras escurridas; ya que sazonen agréguese el caldo donde se cocieron las verduras, la sal, el vinagre, la pimienta y el orégano y deje que suelten el hervor.

Se retira del fuego y se deja enfriar antes de usarse.

Tépari con Chile Colorado

INGREDIENTES

- ½ kilo de tépari cocido
- 4 chiles rojos de sarta o pasilla
- ¼ de manteca
- ¼ de queso fresco
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Se cuecen los frijoles con la sal necesaria.

Se cuecen los chiles con poca agua, se muelen y se cuelan.

El queso se ralla.

PROCEDIMIENTO

En la manteca se guisa el chile molido, se le agrega el frijol, se muele muy bien.

Se sirve con el queso fresco espolvoreado.

Tortas de Calabaza

INGREDIENTES

- 3 calabazas grandes
- 150 gramos de queso fresco
- Aceite para freír
- 1 cucharada de harina
- 3 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de mantequilla

PREPARACIÓN

Se cuecen las calabazas enteras o en trozos grandes, se muelen y se hace un puré con la mantequilla, la sal, la pimienta y el queso.

Se separan las claras de los huevos y se baten a punto de turrón; se le agregan las yemas, se bate bien y se le añade la harina. Se deben mezclar muy bien

PREPARACIÓN

Con la mezcla se preparan unas tortitas no muy gruesas, se capean en el huevo y se fríen en el aceite caliente. Se dejan escurrir para que no estén muy aceitosas antes de servirse.

Tortas de Papa

INGREDIENTES

- 3 papas grandes
- 150 gramos de queso fresco
- Aceite suficiente para freír
- 1 cucharada de harina
- 3 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de mantequilla

PREPARACIÓN

Se cuecen las papas enteras o en trozos grandes, se muelen y se hace un puré con la mantequilla, la sal, la pimienta y el queso.

Se separan las claras de los huevos y se baten a punto de turrón; se le agregan las yemas, se bate bien y se le añade la harina. Se deben mezclar muy bien.

PROCEDIMIENTO

Con la mezcla se preparan unas tortitas no muy gruesas, se capean en el huevo y se fríen en el aceite caliente. Se dejan escurrir para que no estén muy aceitosas antes de servirse.

Tortas de Papa en Salsa de Tomate

INGREDIENTES

- ¾ de kilo de papa
- 150 gramos de queso blanco
- 2 huevos
- 2 tomates
- 1 taza de agua
- ½ cebolla
- aceite suficiente para freír
- 1 cucharada de mantequilla
- 4 cucharadas de harina de trigo
- ½ limón

PREPARACIÓN

Las papas se cuecen y se muelen, se les agrega el queso, sal y pimienta al gusto.

Los huevos se baten a punto de turrón, y se agregan las yemas y unas gotas de limón.

Los tomates se asan y se muelen.

La cebolla se pica finamente.

PROCEDIMIENTO

Se forman con la papa unas tortas de 1 cm. de grosor que se pasan por la harina y se fríen hasta que doren. Se sirven en un platón y se cubren con la salsa.

Salsas y Chiles



Cocina **Sonorense**

Cebollas en Aceite

INGREDIENTES

- 1 cebolla grande
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de aceite para cocinar
- 2 hojitas de laurel

PREPARACIÓN

La cebolla se pica en cuadritos.

PROCEDIMIENTO

Se fríe la cebolla junto con la hojita de laurel, en el aceite de olivo, se agrega el vinagre y el aceite para cocinar, se deja sazonar un poco.

Chiltepín Curtido

INGREDIENTES

- ½ kilo de chiltepinos verdes
- Vinagre
- Agua
- 4 ajos enteros
- Pimienta entera
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Se mezclan el vinagre y el agua, se le agregan los 4 ajos, la pimienta y la sal. Se pone todo en un frasco y se deja tres días para que fermente.

En muchos cerros se encuentra un tipo de pimiento silvestre que los habitantes de aquí llaman chiltepín. Es más picante (que el pimiento español) pero aún así es maná para el paladar americano y se usa en cualquier platillo con el cual armoniza. Se pone en la mesa un platillo y cada comensal toma de ahí lo que cree que puede comer, lo pulveriza con los dedos y lo mezcla con la comida.

Descripción de la Provincia de Sonora
Ignacio Pfefferkorn, S.L.,

Salsa de Chile Colorado con Chiltepín

INGREDIENTES

- ½ taza de chile colorado de sarta
- ¼ de taza de chiltepines rojos, frescos o secos
- 1 cucharada de vinagre
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Los chiles de sarta se tuestan y se muelen, igualmente los chiltepines.

PROCEDIMIENTO

Mezcle los chiles con dos tazas de agua y una poquita de sal y deje hervir hasta que la mezcla quede un poco espesa. Agregue la cucharada de vinagre.

La misma salsa sirve para pescado, cocido y huevos al horno pero se agrega después de que han sido cocidos. Para un americano no hay platillo más agradable, pero para un extranjero es intolerable, especialmente al principio debido a lo machacosamente enchiloso.

El uso constante de esta salsa es un verdadero sacrificio para el europeo.

Tiene que contentarse con un pan duro de comida si no quiere quemarse boca y lengua al comerla, como me pasó a mí la primera vez que traté de calmar mi hambre con esta salsa después de una agotadora caminata de quince horas. En esa ocasión después de llenarme la boca con la salsa se me empezaron a venir las lágrimas, no pude decir una palabra y pensé que tenía fuego en la boca. Sin embargo, después de algunas osadas victorias uno se empieza a acostumbrar a la salsa de tal modo que con el tiempo le encuentra tolerable y finalmente muy sabrosa.

Descripción de la Provincia de Sonora
Ignacio Pfefferkorn, S.I.,

Salsa de Chiles

INGREDIENTES

- 4 chiles pico de pájaro
- 4 chiles jalapeños
- 4 chiles güeritos o serranos
- 4 dientes de ajo
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Se ponen a cocer los chiles en medio litro de agua.

PROCEDIMIENTO

Se muelen con el ajo y se le agrega sal.



Salsa de Chile Verde

INGREDIENTES

- 4 chiles verdes
- 2 dientes de ajo
- Orégano
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Los chiles se asan y se limpian.

Los ajos se asan en el comal.

PROCEDIMIENTO

Se muele todo en el metate o molcajete, se agrega un poquito de agua, orégano y sal al gusto.

Salsa de Chile Verde (2)

INGREDIENTES

- 6 chiles verdes
- 4 dientes de ajo
- 1 rama de cilantro
- ½ cebolla verde
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Los chiles verdes se asan y se limpian.

La cebolla y el cilantro se pican muy fino.

Los ajos se asan en el comal y se pican.

PROCEDIMIENTO

Se cortan los chiles en cuadritos, se les agrega la cebolla, el cilantro, la sal, la pimienta y los ajos. Se revuelve y se deja reposar media hora.

Salsa de Chiltepín

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de chiltepín
- 2 tomates chicos
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de vinagre
- ½ cucharadita de sal
- 3 tazas de agua

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Al tomate se le quita el centro y se pone a cocer con el ajo, el chiltepín y el orégano. Ya cocido se le quita la cáscara al tomate y se licúa todo en seco; ya bien molido se le agrega el agua en que se coció y se vuelve a licuar. Después se agrega el vinagre y la sal.

Salsa de Chiltepín con Manzana

INGREDIENTES

- 1 kilogramo de tomate
- 4 cebollas chicas
- 1 cabeza de ajo
- 2 manzanas
- ½ taza de chiltepín (o menos, al gusto)
- 2 cucharaditas de chile colorado
- Orégano al gusto
- Pimienta al gusto
- Clavo molido al gusto
- Laurel al gusto
- Canela al gusto
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto
- Vinagre al gusto
- Aceite al gusto

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Se licúan todos los ingredientes.

Salsa de Tomate

INGREDIENTES

- 5 tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 cucharada de vinagre
- 4 dientes de ajo
- 2 chiles picantes
- ½ litro de agua
- 1 cucharada de orégano
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

En el agua se cocinan los tomates, los ajos y los chiles.

La cebolla se pica finito.

PROCEDIMIENTO

Una vez cocidos los tomates se muelen junto con los chiles y los ajos; se cuelan, se les agrega la cebolla picada, la cucharada de vinagre, la sal y el orégano y se deja enfriar.

Salsa Roja

INGREDIENTES

- 6 chiles rojos de sarta
- 2 dientes de ajo
- Orégano
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de vinagre

PREPARACIÓN

Los chiles se cuecen en medio litro de agua.

PROCEDIMIENTO

Cuando están blandos, se muelen con el ajo, se agrega el orégano, la sal y la pimienta, se hierven un poco nuevamente y se le agrega el vinagre.

Salsa Verde

INGREDIENTES

- 1 taza de chiles pico de pájaro
- 4 dientes de ajo
- ½ taza de cilantro
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de vinagre

PREPARACIÓN

Los chiles se cocinan en medio litro de agua y se muelen con el ajo.

El cilantro se pica muy fino.

PROCEDIMIENTO

Una vez cocidos los tomates se muelen junto con los chiles y los ajos; se cuelan, se les agrega la cebolla picada, la cucharada de vinagre, la sal y el orégano y se deja enfriar.

*Carnes,
Aves y
Pescados*



Cocina **Sonorense**

Cultura de la Vaquería y Cocina Sonorense

Lo que más gusta a los sonorenses es la carne...

I. Pfefferkorn, S.J.

Resulta un poco paradójico que uno de los alimentos que identifica a los sonorenses —la carne de res— sea relativamente nuevo en esta región. Mientras que hay indicios arqueológicos que confirman que en el noroeste de la República Mexicana se cultivaban desde muy antiguo el maíz, las calabazas y ciertos tipos de chile, no es sino con la llegada de los españoles que se introdujo a Sonora el ganado bovino. Seguramente nuestros antepasados cazaban venados, conejos, liebres, y otras especies menores y, por lo mismo, tenían gusto por las carnes; pero la popularidad de la carne de res sólo se puede explicar por dos razones, pienso yo: de una parte, porque los pastizales de esta región estaban prácticamente vírgenes y los animales introducidos por los españoles se reprodujeron y adaptaron con suma facilidad a ellos. Por la otra parte, el clima árido y difícil no permite una gran variedad de cultivos y las reses vinieron a llenar una necesidad que no podía ser colmada cabalmente por verduras y granos en la dieta de los primeros sonorenses.

La historia de cómo en Sonora se fue creando una cultura de vaqueros se inició mucho antes, en las llanuras de Andalucía y en las arideces de Extremadura desde donde llegaron los primeros animales que fundaron el hato mexicano y fueron el pie de cría de una raza que debería enorgullecernos: el criollo sonorense.

La ganadería en la Nueva España

En pastos excede la Nueva España, y así hay innumerables crías de caballos, vacas, ovejas, y de lo demás.

(P. Joseph de Acosta).¹

En 1521 Gregorio de Villalobos llevó varios animales a las tierras que estaba conquistando Cortés “y fue el primero en traer ganado a la Nueva España.

(Hackett, citado por Dobie, 1982: p.3)²

El medio americano era particularmente favorable a la ganadería. Para el ganado vacuno, lo único que se requería era espacio; casi no hacía falta mano de obra; unos cuantos pastores indios, un negro o un español a caballo bastaban para el cuidado de grandes vacadas. Y no era ésta, para los europeos una ocupación servil, a diferencia de la labranza y del trabajo de la tierra. De hecho, al cabo de 2 décadas, el desarrollo de los hatos fue prodigioso en el territorio.³

Esta verdadera invasión de bovinos sólo se podía controlar llevando a los animales hacia regiones menos pobladas de las nuevas tierras. Ya desde 1542 el virrey intentó dirigir los rebaños hacia las tierras norteñas o a las tierras calientes de las costas. El descubrimiento de vetas y minas en las áridas estepas del centro norte del país aceleró el paso de los ganaderos que fueron a asentarse cerca de los nuevos reales de minas. Muy pronto la ganadería se convirtió en la segunda fuente de riqueza de la Nueva España.

Pero el auge del ganado no fue indefinido: como suele suceder después de la introducción de una nueva especie ésta encontró muy pronto sus límites. Ya en 1574 el virrey Martín Enríquez escribía:

¹ Acosta de, Joseph S.J., *Historia Natural y Moral de las Indias*, p.129, Fondo de Cultura Económica, México, 1979.

² Dobie, J. Frank, *The Longhorns*, Univ. of Texas Press, 1982, Austin, Texas.

Hackett, Charles W., *Historical Documents Relating to New Mexico, Nueva Vizcaya, and Approaches Thereto*, Washington, D.C., 1923, I, 41.

³ Chevalier, Francois, *La formación de los latifundios en México*, Fondo de Cultura Económica, México, D.F., 1976, pag. 118.

(Los ganados) no multiplican tanto como solía, que una vaca venía parida antes de cumplir dos años, porque la tierra no estaba hollada y avia muchos pastos, y fértiles: y aora que cessa esto no paren hasta tres o cuatro años. Chevalier, 1976: p. 138)

Las causas de esto no quedan claras, puede suceder que en unos cuantos años los animales hayan terminado con recursos que no habían sido explotados durante siglos; Chevalier apunta también a una posible degeneración de los mismos animales que no habían recibido sangre nueva en varias decenas de años. En cualquier caso, ya para la década de 1560 el precio de la carne vuelve a subir y las autoridades se ven obligadas a limitar y establecer las dimensiones que deberían tener las estancias de ganado y a prohibir el sacrificio de las hembras, práctica común en algunas estancias de entonces.

Una razón de la disminución del número de animales estriba en el uso del sebo y de los cueros. Muchos ganaderos sacrificaban las hembras para poder vender el sebo y el cuero; los abigeos, que comenzaron a proliferar sobre todo en la meseta norteña, sacrificaban los animales para vender únicamente cuero y sebo en los minerales cercanos.

La cultura de la vaquería en Sonora

El Sonora ganadero, y comedor de carne, es relativamente nuevo en nuestra historia: los primeros hatos se introdujeron a nuestro Estado a mediados del siglo XVII, aunque parece ser que desde un siglo antes había ganado mostrenco, animales que se habían extraviado a las expediciones españolas que comenzaron a cruzar el territorio del noroeste de la Nueva España desde mediados del siglo XVI. Presumiblemente esta reses se adaptaron bien a los pastizales que aun entonces cubrían buena parte del actual Sonora y comenzaron a reproducirse y a vivir en estado salvaje. El padre Pérez de Rivas menciona, para 1605, que las fuerzas del Capitán Hurdaide —a las que él acompañaba— se dedicaban a cazar reses para el sustento de la tropa en lo que es ahora el sur de Sonora y norte de Sinaloa. Es de suponer que también los indígenas que habitaban este territorio muy pronto aprendieron a capturar estos animales y a cocinar su carne.

Algunos aborígenes sonorenses tenían cierta familiaridad con las especies mayores puesto que al noroeste del Estado, donde se abre el paso a la meseta norteña, llegaban las grandes manadas de bisontes que desde mucho antes habían sido el principal alimento de los indios de las

praderas de norteamérica.

En la parte noroeste de Sonora, en las regiones deshabitadas colindantes con las montañas apaches, hay un tipo de ganado salvaje que algunos llaman bueyes del monte pero que en Sonora y Nueva España se le conoce por lo general como cíbulos o cíboros. Estos animales tienen un pelo grueso, chino, parecido al de los borregos pero de color café rojizo. Sus cuernos, aunque fuertes y gruesos apenas serán como la mitad en tamaño de los del ganado manso. Sus espinazos son altos y un poco jorobados (Pfefferkorn, pag. 112)

A partir de 1605 se inició el esfuerzo colonizador de los españoles que descansó, en su mayor parte, en los misioneros jesuitas. Estos se preocuparon, como se hizo en todo el territorio de la Nueva España, por “congregar” a los pueblos de indios, esto es, lograr que abandonaran sus esquemas de asentamiento dispersos y de nomadismo estacional para asentarse en una residencia más o menos estable a lo largo del ciclo anual. De esta manera se ejercería un mejor control sobre ellos para efectos de catequesis y de control del trabajo indígena. La introducción de actividades económicas fue fundamental para este fin: la del trigo, como un cultivo de invierno, complementaba muy eficazmente a la siembra tradicional de maíz, frijol y calabazas. De esa manera se ataba, por decirlo así, a los indígenas a un sitio geográfico a lo largo del año. El cuidado del ganado vino a constituir también una manera eficiente de llenar los tiempos muertos entre las diversas labores de la actividad agrícola, además de proveer a los misioneros de uno de los platillos principales de su sustento: la carne de res.

Desde muy pronto se estimaba que, para que un pueblo pudiera recibir a un padre misionero en su comunidad, ésta debía tener ganado para remediar las necesidades del sacerdote. Las crónicas del capitán Mange y las cartas del padre Kino nos relatan cómo se procuraba que en cada puesto de misión hubiera un pequeño hato y cómo, desde varios años antes de que llegara a residir un padre a un pueblo, los vecinos se hacían cargo de varias vacas “para el sacerdote que esperan recibir”. Ya en 1699 había reses hasta en las misiones norteañas de San Javier del Bac, San Marcelo de Sonoita y Tubutama:

El 14 (de noviembre de 1699) llegamos al Tubutama; (...) Hallamos ganado mayor y menor, como 100 cabezas de los dos géneros, trigo y

maíz y frijol, casa, iglesita de adobe y terrado para el padre que esperan recibir...⁴

Por otra parte, la cría de ganado era una actividad que resultaba particularmente atractiva para los españoles, o criollos con ínfulas, que venían a colonizar estos territorios: el cultivo de la tierra era visto como indigno de hidalgos y, aunque pocos hidalgos se aventuraron hasta el árido noroeste de la Nueva España, muchos presumían de serlo o a ello aspiraban, de tal modo que no deseaban rebajarse a sembrar (por más que en muchas ocasiones no les quedaba más remedio) y preferían la cría de reses como una actividad más acorde con la imagen que de ellos mismos se hacían, y que pretendían presentar a los otros, peninsulares o no.

Ya a fines del siglo XVIII la cría de reses se había generalizado en nuestro territorio, el padre Pfefferkorn dice que “el ganado vacuno es mucho más abundante en Sonora que el caballar. Hay gentes que todavía son dueños de cinco o seis mil cabezas...”⁵ Ya al despuntar el siglo XIX el misionero jesuita nos da una descripción de las labores de cuidado del ganado que no difieren mucho de las que imperaron en el Estado hasta la mitad del siglo XX y que han jugado un papel muy importante en la conformación de la cultura del sonorense:

En Sonora al ganado lo clasifican en manso y cerril: un ganado manso no sólo es la vaca lechera y el buey que se utiliza en el arado sino que también se considera manso el ganado que pastorea con libertad en las parcelas cercanas y que los vaqueros juntan ocasionalmente. (Pfefferkorn, pag. 109).

En el mes de mayo se herran los becerros con un fierro caliente al rojo vivo que marca el nombre del propietario por sus iniciales o cualquier otra señal (pag. 109).

La matanza del ganado es en los meses de octubre y noviembre, tiempo en que se prepara la provisión de carne para el verano. La provisión la determina la riqueza y el tamaño de cada hogar. Hay gente que mata de diez a cuarenta cabezas de ganado (pag. 109).

Tan pronto como el ganado está encerrado en el corral entran

⁴ Kino, S.J., Eusebio Francisco, *Crónica de la Pimería Alta: favores celestiales, Edición del Gobierno del Estado de Sonora, Hermosillo, 1985, página 52.*

⁵ Pfefferkorn, S.J., Ignacio, *Descripción de la Provincia de Sonora, Libro Primero, Edición del Gobierno del Estado de Sonora, Hermosillo, Sonora, 1984, página 109.*

los vaqueros montados. Cada uno lleva en sus manos una reata con lazo corredizo con la que laza los cuernos de un animal. El otro extremo de la reata la enrolla tres o cuatro veces en la cabeza de su montura y galopa al caballo para que la reata al estirar apriete y coja a la res. Todo esto se hace con gran destreza y en un instante (pag. 110).

Luego cuando la res está en el sitio de matanza el vaquero con la ayuda de su caballo jala con todas sus fuerzas la reata y al mismo tiempo un vaquero de a pie jala la cola de la res y con uno o más vaivenes tira el animal a tierra, se le va encima, amarra sus patas y lo degüella.

Después al animal le quitan el cuero, la grasa y el sebo; la carne se corta en tiras, se le sala y cuelga al sol. Cuando la carne se seca completamente la guardan para el consumo diario.

Con la generalización del ganado vacuno en lo que es la actual Sonora se comenzó a cocinar su carne y las primeras recetas de platillos de carne nos las proporciona el mismo Pfefferkorn:

Esta es la carne de res (seca) que aparece todos los mediodías en la mesa; es el asado y también con ella se hace la sopa y se prepara el guisado. En Sonora no puede uno esperar platillo más delicioso. La carne fresca de res es una rareza y muy pocos pueden darse el lujo de comer carnero. El hábito hace cualquier cosa soportable y el hambre es la mejor de las salsas (pag. 110).

Fue entonces cuando se comenzaron a sentar las bases para una cultura de la vaquería en Sonora: grupos humanos que se dedicaban, principal pero no exclusivamente, al cuidado y cría de bovinos en el territorio que comprende el Sonora actual.

Con la proliferación de reses se inició, seguramente, la construcción de aquella parte del recetario sonorenses fundamentado en la carne de vacunos.

A lo largo del siglo XIX la cría de ganado vacuno se fue extendiendo por todo el territorio de la actual Sonora y fue conformándose una actividad económica en la que participaban, en mayor o menor medida, las familias del Estado. En las haciendas y ranchos de la llanura costera y en las propiedades y pueblos de la sierra y el somontano sonorenses se fueron formando hatos que en algunos casos sumaban varias decenas de millares

de reses. La gran mayoría de los habitantes del Estado, sin embargo, sólo practicaban, en los pueblos y rancherías, lo que se llamó “ganadería de traspatio”: cría y cuidado de un hato pequeño, no mayor de diez vientres, con el objeto de conseguir carne y lácteos para el autoabasto de la unidad familiar.

El año se comenzó a dividir, para los ganaderos, en dos estaciones: “las aguas” y “la temporada”. La primera comprendía desde el día de San Juan —24 de junio— hasta el mes de enero y se subdividía en las aguas, ordeña y equipatas. Era el tiempo en que el ganado se dejaba suelto a que pastase libremente en los agostaderos; al llegar la época de la ordeña el trabajo se multiplicaba pues se hacían quesos frescos, quesadillas, requesón y cuajada. Había abundancia y se comía bien en las casas de las familias campesinas del Estado.

A la ordeña seguían las “corridas”. Se juntaba el ganado, se le contaba, marcaba y curaba. En esta época se seleccionaban también aquellos animales —becerros o vacas viejas— que se destinaban a la venta, así como aquellos que se sacrificarían para proveer de carne a la familia. La mayor parte de la carne se secaba para comerla posteriormente como machaca, mochomos o en cazuela. Siempre se comía una parte fresca y se vendía o intercambiaba con los vecinos otra parte del animal sacrificado.

Con la llegada de las equipatas —de las lluvias invernales— había de nuevo verde en el campo y el ganadero podría prever qué tipo de “temporada” se avecinaba y prepararse para ella. Esta comprende los meses más pesados del ciclo anual, los que están entre el final de las equipatas y el inicio de las aguas. Son meses áridos en los que poco a poco se van secando los repesos y acabando la cubierta vegetal del terreno. Los ganaderos de traspatio acostumbraban encerrar a sus animales en corrales o cercados en las afueras del pueblo para llevarles agua y “verde del campo” o complementos alimenticios para que sobrellevaran la temporada.

Este ciclo anual de los pequeños ganaderos ha sido uno de los factores que han ido conformando la cultura sonorense: ese alternar entre tiempos de trabajo arduo y meses de relativa tranquilidad tenía su contraparte social: una parte del año los campesinos se la pasaban “remontados en el rancho”, aislados, ocupados en el cuidado de las reses. La otra parte del año transcurría en el cobijo de los pueblos o comunidades, cuando el ganado pastaba solo en los potreros cercanos. Entonces los campesinos, aligerados del cuidado de los animales, aprovechaban su tiempo en labores de cultivo y limpias de sus parcelas. Deshierbaban el maíz y la

hortaliza, recolectaban los quelites y cosechaban la fruta. Eran tiempos de mayor convivencia social, de visitar a los vecinos, de preparar dulces y cajetas de fruta para el consumo durante el resto del ciclo anual y para regalar a amigos, compadres y parientes. En ese lapso entre las lluvias y la entrada del invierno se cimentaban los lazos sociales, se hacían fiestas y se celebraba a los santos del lugar —verdaderos rituales de agradecimiento por la cosecha venidera—, y se planeaban viajes a las ciudades cercanas, o “al otro lado”, para comprar ropa y “ajuarear” a la familia.

Esta cultura de la vaquería estuvo presente en todas las regiones de Sonora, con pocas modificaciones, hasta hace muy poco tiempo. Giraba alrededor de tres actividades económicas básicas: la siembra del maíz, la del trigo y la cría de reses. Tenía también otros tiempos y otros productos de la tierra, secundarios pero no menos importantes: las calabazas y el frijol que se sembraban en asociación con el maíz; los tiempos de recolección de quelites o de berros en los campos cultivados o en las corrientes de los arroyos; se complementaban con pitahayas, chiltepines, uvalamas o bellotas, dependiendo de la región y la época del año.

El campesino dedicaba buena parte de su trabajo al cuidado de las reses. De ahí se proveía de carne, seca o fresca, de leche, quesos, quesadillas, cuajada y crema. Con la carne seca hacían cazuela o caldillo, y burritos de carne machaca; preparaban tamales o barbacoa, hacían caldos de frijol con hueso, o menudo con panza y pata de res.

Del campo obtenían carne y productos de origen animal, de las parcelas sacaban granos, verduras, hortalizas y frutas con lo que obtenían una dieta variada y equilibrada. Como la mayor parte de los grupos campesinos su producción se dedicaba casi en su totalidad al autoabasto de la familia. Hasta el primer tercio del siglo XX muchos consideraban ocioso tener más de 10 cabezas de ganado porque “las reses no tenían precio”: era difícil y caro llevar un animal al mercado pues la ausencia de caminos implicaba arreos de 4 y hasta 8 semanas para vender en las poblaciones de la llanura partidas de 200 a 500 reses. La mayoría de los campesinos prefería una vida tranquila en la que el trabajo cotidiano en el campo les aseguraba el alimento suyo y de la familia sin sobresaltos y sin grandes preocupaciones.

Muy otra es la historia de la nueva ganadería empresarial, la que comenzó a desarrollarse y cambiar después del cierre de la frontera por la

fiebre aftosa a mediados del siglo. Es una ganadería fuertemente influida por el mercado norteamericano que desplazó a los animales criollos para sustituirlos por Herefords, Charolais o Angus.

A primera vista parece ser que hay una transformación completa dentro del espectro de las unidades ganaderas en Sonora: algunos rancheros han evolucionado hacia empresas integradas verticalmente en las que tienen cría, engorda, rastro, frigorífico y empacadora; otros se han especializado en pre-engordas, la mayoría sin dejar totalmente la cría; algunos ranchos grandes son exclusivamente criadores debido a que sus condiciones topográficas y ecológicas les impiden otro tipo de actividad. Por último, en el seno del campesinado sonorense hay una evolución, por parte de algunas unidades hacia pequeñas empresas de cría, y una tendencia, por otras, al abandono de las actividades agropecuarias propias por medio de mecanismos diversos como son la renta de parcelas o agostaderos, el tomar “al partido” ganado para algún gran ganadero o bien la migración a las ciudades o a otras regiones del Estado para ocuparse en trabajos asalariados temporales o permanentes.

Una consecuencia de este proceso de la ganadería sonorense es el cambio en las razas de ganado y la progresiva desaparición de una raza que podemos considerar propia de la región y un logro cultural de nuestros antepasados: el Ganado Criollo, traído desde España a Cuba, primeramente y de ahí introducido a México, y después a Sonora en el siglo XVII, y plenamente adaptado a las condiciones de aridez y sequía frecuentes del noroeste mexicano, ha ido desapareciendo, en números absolutos y relativos, por cruza con animales considerados “finos”, de procedencia europea o asiática como el Hereford, Angus, Charolais o Cebú. El Criollo —llamado despectivamente “corriente”— es un animal producto del conocimiento empírico de los campesinos y rancheros sonorenses, logrado a base de cruza orientadas a preservar aquellos rasgos genéticos que produjeron reses aguantadoras, buenas para caminar, productoras de leche, y que “no se atrasaran mucho con las sequías”. Ahora se considera que estos animales no producen carne de calidad —sobre todo de exportación— que no engordan rápido ni adecuadamente y que resultan antieconómicos para una ganadería orientada a la producción de becerro para el mercado internacional o carne para el consumo de lujo.

El proceso de encastamiento que está terminando con los animales criollos ha sido tan violento que en 35 años ha reducido la existencia de

este ganado de 810,332 cabezas a mediados del siglo a 44,348 en 1985. Hace tres décadas y media el criollo representaba el 92% del hato del Estado; en 1985 sólo llegaba al 2.5%.⁶

Es importante anotar que este proceso de extinción de una raza de bovinos propia de nuestra región puede parecer a primera vista algo positivo económicamente, sin embargo, desde las perspectivas cultural y científica no es así puesto que la adaptación de animales venidos originalmente de España al clima árido de Sonora, y la consecuente creación de una raza nueva formada por ejemplares aguantadores, rendidores de carne en condiciones adversas y de doble propósito, no es logro pequeño de nuestros ancestros; desde el punto de vista del investigador es un material genético que podría ser invaluable para futuras cruces en la búsqueda de razas y variedades más adaptadas al medio ambiente desértico del norte de México.

También ha sido definitivo el cambio en el uso de las tierras agrícolas en las regiones ganaderas de Sonora: antes los campesinos sembraban maíz, trigo, frijol, calabaza, y otras hortalizas para el abasto familiar; ahora, con la especialización en la cría han entrado en una dinámica que los empuja al crecimiento del número de vientres para producir más becerros al destete; para ello se ha incrementado su rebaño. Esto no ha dejado de tener consecuencias pues ahora se ven obligados a mantener más vientres que los que su reducido agostadero puede alimentar. La solución a la que se ha llegado es la siembra de forrajes en los pequeños distritos de riego de las zonas serranas y somontanas del Estado. Con ello han perdido una parte importante del alimento que producían y consumían y ahora destinan sus superficies de cultivo a sembrar alimentos para el ganado.

Este proceso económico tiene también sus consecuencias culturales: junto con la desaparición de un determinado tipo de ganadería se han ido perdiendo otras actividades económicas tradicionales del campesinado sonorense. Esto lo podemos traducir como pérdida de la materia prima para la gastronomía local. Las formas tradicionales de preparar la carne están siendo desplazadas por los cortes americanos. Es mucho más fácil encontrar un "T-bone" o un "Rib-steak" que un buen plato de Frijol con Hueso o un Tépari con Aldilla. Los tacos de carne asada han suplantado a

⁶ Fuente: Dirección General de Estadística Censo Agrícola, Ganadero y Ejidal de 1950, y S.A.R.H. Representación General en el Estado de Sonora, Plan de Desarrollo del Sector Agropecuario y Forestal 1982-1989. Compendio Estadístico, Hermosillo, Sonora, 1982.

los burritos de carne machaca y no se pueden conseguir en ninguna parte unos Mochomos de carne seca.

Afortunadamente la cultura, como la sociedad, es algo vivo y cambiante. Las modificaciones en los gustos y las formas de cocinar van parejas a los cambios culturales, económicos y sociales. Eso es inevitable. Lo que no se puede aceptar es que la introducción de elementos nuevos en nuestra cultura (y nuestra dieta) conlleve al desconocimiento de lo antiguo porque entonces se estará creando una cultura sin base histórica propia y dependiente, para su vitalidad y personalidad, de la importación de elementos extraños sin un proceso natural de aculturación. Lo que resultaría de un proceso así sería una cultura endeble, sin raíces y segada con respecto al cuerpo que le dio vida.

Ese es el peligro. Perder lo que hemos construido como sonorenses y mexicanos a lo largo de muchos siglos por aceptar indiscriminadamente elementos que tienen sentido en otros contextos y otras culturas. Conocer nuestra historia y nuestra cultura, aun aquellos elementos que pueden parecer banales como las recetas de cocina, los cortes de la carne y las formas de guisar que practicaron los sonorenses antes que nosotros es una forma de revitalizar lo nuestro y sentar las bases para la adecuada apropiación cultural de aquellos elementos nuevos que enriquezcan nuestra cultura y nuestra historia futura.

Ernesto Camou Healy

Aldilla Rellena

INGREDIENTES

- 1 kilo de aldilla
- ½ kilo de carne de cerdo molida
- 6 dientes de ajo
- 1 cebolla
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 3 tazas de agua

PREPARACIÓN

La aldilla se pulpea para extenderla. Se muelen 4 ajos y los otros dos se pican finamente, al igual que la cebolla.

PROCEDIMIENTO

La aldilla se unta con el ajo molido, la sal y la pimienta; se colocan sobre ella la carne de cerdo molida, cebolla, ajo, sal, pimienta y la nuez moscada. Se enrolla, se ata con un cordón y se envuelve en un lienzo que quede muy apretado. Se pone a cocer con el agua a fuego medio.

Cuando se afloja el lienzo es señal de que ya está cocido. Se deja enfriar antes de rebanar.

Bisteck

INGREDIENTES

- 1 kilo de carne de res para bisteck
- 2 tomates
- 2 chiles verdes
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

PREPARACIÓN

La carne se corta en rebanadas delgadas y se pulpea con un poco de ajo, sal y pimienta.

Los chiles se tatemán y se pican en cuadritos.

La cebolla se pica en rebanadas delgadas.

Los tomates se asan y se muelen.

PROCEDIMIENTO

Los bisteces se fríen en el aceite; al voltearse se agrega la cebolla y se deja freír. Se añaden los chiles, el tomate molido, la sal y la pimienta al gusto. Se tapa y se deja sazonar.



Carne Asada

INGREDIENTES

- 1 kilo de diezmilllo (¼ de kilo por persona)
- 1 cucharada de sal

PREPARACIÓN

Se debe poner leña o carbón para hacer las brasas.

PROCEDIMIENTO

La carne se pone en una parrilla sobre las brasas. Ya que comienza a aparecer un jugo con sangre en la superficie se le debe poner sal y voltear. No se vuelve a voltear y se deja asar hasta que suelta el mismo jugo. En este punto está término medio y jugosa.

Se acostumbra colocar, en la parrilla sobre brasas, cebollas verdes a que se asen junto con la carne y se sirven como botana, en jugo de limón.

Carne de Camino

INGREDIENTES

- 1 kilo de carne seca
- 100 gramos de manteca
- 200 gramos de chile colorado seco y molido
- 8 dientes de ajo
- ½ taza de vinagre
- ½ litro de agua
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Para hacer la carne machaca se asa la carne seca, se le remoja un rato en agua para que se ablande; se machaca con los ajos y se desmenuza.

El chile se remoja un rato en el vinagre, se le agrega un poco de sal y el agua tibia para que se disuelva.

PROCEDIMIENTO

La carne machaca se fríe en la manteca procurando que ésta no se caliente demasiado para evitar que se dore la carne. Cuando ya está frita se agrega el chile y se deja hervir y espesar, salando al gusto.

Puede servirse en tacos de tortillas de harina de trigo.

Carne de Res o de Puerco en Chile Colorado

INGREDIENTES

- 1 kilo de carne de res (pulpa) o de puerco
- 6 ajos
- 6 chiles rojos de sarta
- 1 cebolla
- Aceite
- 1 cucharada soper de harina de trigo
- Agua la necesaria (útese el caldo de la carne)
- Pimienta y sal al gusto

PREPARACIÓN

La carne se cuece en suficiente agua con 2 dientes de ajo, unas rodajas de cebolla y un poco de sal. Los chiles rojos se cuecen, se le retiran las semillas y se muelen con los ajos.

La cebolla se pica en trozos finos.

PROCEDIMIENTO

Cuando la carne está cocida se pica en trozos regulares.

En un recipiente se cocina el aceite, la cebolla y el chile molido, se deja sazonar y se le 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, finalmente se pone sal y pimienta al gusto, y se deja sazonar.

Carne Machaca

INGREDIENTES

Carne de res
Sal y ajo

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

La carne debe estar libre de grasas y nervios, debe ser blanda, y pulparse para dejarla delgada y salarla.

Se extiende en un tendedero donde los insectos no se acerquen y se orea al sol aproximadamente uno y medio días. Se debe procurar que no se esponga a la humedad y que no se reseque demasiado por el sol.

Después se asa en una parrilla teniendo mucho cuidado que no se dore en exceso. Después de asada se machaca en metate o molino de carne, incorporándole un poco de ajo, para darle mayor sabor y conservación. A partir del machacado se procede a diversos tipos de preparaciones comunes en todo el estado de Sonora.

NOTA

La carne machaca es una forma muy tradicional de comer carne en el estado de Sonora; ante todo porque resulta una forma de conservación de la carne muy sencilla en nuestro clima con temperaturas del verano muy calientes.

Chicharrón de Res

INGREDIENTES

Grasa y sobrantes de carne de res gorda

PREPARACIÓN

Se corta en trozos.

PROCEDIMIENTO

Se pone en un recipiente de barro o cobre agua a hervir y se le agregan la grasa y los sobrantes de carne para que empiecen a cocerse. Se les agrega agua hasta que empiecen a soltar la manteca y se le sigue moviendo sin agregar agua hasta que el chicharrón se empieza a dorar.

Se le puede agregar el corazón y riñones para que se cocinen en la manteca.

Cuando hayan soltado toda la manteca se sacan los chicharrones y se salan.

Chorizo

Estilo Sonora

INGREDIENTES

- 1 kilo de carne de puerco molida
- 10 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de orégano molido
- ¼ cucharada de clavo molido
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ taza de chile colorado molido
- ½ taza de vinagre o vino tinto
- Tripa delgada de cerdo

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Se bate todo con la mano, se le agrega el chile suficiente hasta que se pinte de rojo la mano, de lo contrario al freírlo quedará plomo. Cuando todo está bien mezclado con un embudo se empaca en las tripas y se amarran con una hilaza cada 10 cms. para formar los chorizos.

Se puede freír el chorizo con papas, con huevo o frijoles.



Frijol con Hueso

INGREDIENTES

- ½ kilo de frijol
- ½ kilo de colita de res
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 2 cebollas verdes
- ½ mazo de cilantro verde
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Se cuece el frijol junto con el hueso cortado en trozos, la cabeza de ajo y la cebolla en bastante agua hasta que el frijol se ablande. Se le agrega sal al gusto.

Se pica muy fino el cilantro y la cebolla.

PROCEDIMIENTO

Una vez cocido el frijol y la carne se les agrega al caldo el cilantro y la cebolla y se retira del fuego.

Hígado Encebollado

INGREDIENTES

- ½ kilo de hígado
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 2 cucharadas de manteca de cerdo o aceite
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

El ajo se muele. El hígado se limpia muy bien, se corta en rebanadas y se seca con un lienzo, se unta con el ajo molido, la sal y la pimienta.

PROCEDIMIENTO

El ajo se muele. El hígado se limpia muy bien, se corta en rebanadas y se seca con un lienzo, se unta con el ajo molido, la sal y la pimienta.

NOTA

Como variante se le puede agregar papas fritas en cuadritos.

Lengua de Res Rellena

INGREDIENTES

- 1 lengua de res
 - 2 hojas de laurel
 - 3 ramas de tomillo
 - 4 dientes de ajo
 - ½ taza de aceitunas
 - ½ kilo de carne de cerdo molida
 - 1 cebolla
 - 1 lechuga
 - 2 cebollas para rebanar
- Mostaza, aceite, vinagre
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Se limpia la lengua, se pulpea para extenderla y se unta con el tomillo, el laurel molido, los dientes de ajo, la sal y la pimienta. Se coloca en un traste, se cubre con rebanadas de cebolla y se deja reposar durante toda una noche.

PROCEDIMIENTO

Al día siguiente se escurre la lengua, se rellena con la carne de cerdo molida, se enrolla, se ata con un cordón y se envuelve en un lienzo que quede muy apretado. Se pone a cocer en bastante agua y sal hasta que el lienzo afloje, se retira, se escurre y se deja enfriar. Se rebana y se sirve con la ensalada.

Machaca con Verduras

INGREDIENTES

- ¼ de kilo de carne machaca
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 chiles verdes
- 2 papas
- Aceite o manteca necesaria
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Las papas se pican finamente y se fríen.

Se pica el tomate, la cebolla y los ajos.

Los chiles se tatemán y se limpian; se pican en cuadritos.

PROCEDIMIENTO

Una vez que las papas están doradas se les agrega la carne machaca, el ajo y la cebolla; se dejan freír un poco, después se agrega el tomate, la sal y la pimienta al gusto, se tapa, se baja el fuego y se deja sazonar.

NOTA

Como una variante se puede hacer esta misma receta sólo con papas.

Mochomos

INGREDIENTES

Carne seca
Aceite
Sal al gusto

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

La carne seca se sumerge en agua fría, evitando que se remoje, y se machaca para desmenuzarla. Luego se fríe en aceite o manteca hasta que se dore bien. Se sirve con tortilla untada con frijoles.

NOTA

Este platillo es usual en los ranchos, debido a las dificultades para conseguir otros ingredientes.

Picadillo

INGREDIENTES

- ½ kilo de carne molida
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 taza de chícharos frescos
- 1 zanahoria
- 2 chiles verdes
- 2 tomates
- ½ litro de agua
- 1 ramita de cilantro
- Aceite necesario
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

El chile verde se tatema, se limpia y pica ligeramente.

La cebolla y el ajo se pican. La zanahoria y las papas se pican en cuadritos. El tomate se muele.

PROCEDIMIENTO

En un recipiente se fríe la carne con el ajo y la cebolla y un poco de sal y pimienta. Se le agregan las verduras y el tomate molido en medio litro de agua, la sal y la pimienta y se cocina a fuego lento, bien tapado, hasta que las verduras estén cocidas.

Riñones con Verdura

INGREDIENTES

- 1 lengua de res
- 2 hojas de laurel
- 3 ramas de tomillo
- 4 dientes de ajo
- ½ taza de aceitunas
- ½ kilo de carne de cerdo molida
- 1 cebolla
- 1 lechuga
- 2 cebollas para rebanar
- Mostaza, aceite, vinagre
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Se limpia la lengua, se pulpea para extenderla y se unta con el tomillo, el laurel molido, los dientes de ajo, la sal y la pimienta. Se coloca en un traste, se cubre con rebanadas de cebolla y se deja reposar durante toda una noche.

PROCEDIMIENTO

Al día siguiente se escurre la lengua, se rellena con la carne de cerdo molida, se enrolla, se ata con un cordón y se envuelve en un lienzo que quede muy apretado. Se pone a cocer en bastante agua y sal hasta que el lienzo afloje, se retira, se escurre y se deja enfriar. Se rebana y se sirve con la ensalada.

Tatema

INGREDIENTES

- 15 kilos de carne de borrego (incluyendo la cabeza)
- 2 kilos de cebolla
- 1 sarta de chile colorado
- 2 kilos de zanahoria
- 2 kilos de papas
- 2 kilos de chile verde
- 1 frasco grande de aceitunas
- 1 kilo de pasas
- Orégano
- Hojas de laurel
- Tomillo
- Mejorana
- Pimienta
- Hierbabuena
- Sal al gusto

PREPARACIÓN DEL HORNO

El día anterior se hace un hoyo grande donde quepa con comodidad el recipiente que se usará y se cubre el piso de piedras y leña suficiente para que dure toda la noche. Cuando ya sólo haya brasas se acomoda el recipiente sobre las piedras y se cubre con una lámina y tierra sobre ésta. Se deja cocer por unas doce horas, luego se desentierra y se sirve.

PROCEDIMIENTO

Se corta la carne en trozos no muy chicos.

Se tuesta el chile por separado y se muele.

Se parten a la mitad las papas con todo y cáscara.

Se cortan los chiles verdes, las cebollas y las zanahorias en rebanadas gruesas.

PROCEDIMIENTO PICADILLO

Se coloca la carne con el resto de los ingredientes en un recipiente lo suficientemente grande para que quepa en él todo; se tapa perfectamente y se cubren con masa las orillas del recipiente para que no escape vapor.

En el horno se acomodan piedras y leña desde una noche antes. Se enciende para que haga brasas hasta que las piedras estén al rojo vivo y calienten al horno. Al día siguiente se acomoda el recipiente sobre las piedras, se cubre con ramas de citábaro o con láminas para evitar que se escape el vapor y se entierra. Se deja enterrado 12 horas, después de lo cual se desentierra y se sirve.



Tépari con Aldilla

INGREDIENTES

- 1 kilo de aldilla
- 2 tazas de frijol tépari
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 tomates
- 1 repollo
- 4 zanahorias
- ¼ de kilo de ejotes
- 4 chiles verdes
- 3 litros de agua
- Sal

PREPARACIÓN

La carne se corta en trozos chicos. Los chiles se asan y se limpian. Los ejotes se limpian y se pican al igual que las verduras.

PROCEDIMIENTO

La aldilla se pone a cocer, cuando empieza a ablandar se le agrega el frijol y la sal. Cuando ya esté casi cocido se le añade la cebolla, los ajos, el tomate, las verduras y los chiles y se deja hervir a fuego lento hasta que todo esté suave. Se sirve muy caliente.

Fiambre de Pollo

INGREDIENTES DEL FIAMBRE

- 3 pollos grandes
- 1½ tazas de papas cortadas en tiras pequeñas
- 2 tazas de calabacitas tiernas cortadas en tiras pequeñas
- 3 tazas de ejotes tiernos cortados en tiras sesgadas
- 3 tazas de zanahorias cortadas en tiras sesgadas
- 3 tazas de chícharos
- 1½ tazas de aceitunas cortadas en tiras
- Chile jalapeño curtido —al gusto— cortado en tiras delgaditas
- Sal al gusto
- 3 manzanas cortadas en tiras delgaditas
- Unos granos de granada

INGREDIENTES DE LA VINAGRETA

- 3 huevos cocidos
- 2 cucharadas de mostaza (o al gusto)
- 1 taza de aceite de olivo
- ½ taza de vinagre
- Salsa inglesa al gusto

PREPARACIÓN DEL FIAMBRE

Se cuecen los pollos y se les quita el cuerito; se deshebra la carne. Se cuecen las verduras y se dejan enfriar.

PROCEDIMIENTO DEL FIAMBRE

En un recipiente se coloca primero una capa de pollo, luego una de verdura cocida, a continuación una capa de aceitunas, jalapeños y manzana. Se adereza con la vinagreta al gusto. Luego se pone otra capa de cada ingrediente y así hasta terminar. Se guarda en el refrigerador y al momento de servirlo se pone en un platón y se adorna con granos de granada.

Se puede servir con arroz adornado con chile morrón cortado en tiritas.

PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA

Se acomodan las yemas en un tazón y se les pone la mostaza; se aplanan con un tenedor hasta molerlas. Se les va agregando el aceite y el vinagre, alternando los dos ingredientes para que no se corten; se le agrega la salsa inglesa, la sal y la pimienta y se continúa revolviendo suavemente. Al final se añaden las claras finamente picadas. Si se desea una vinagreta más espesa se le ponen más yemas de huevo.

NOTA

Como variante el mismo fiambre se puede hacer de lengua de res o de gusano cortados ambos en rodajas.



Gallina a la Pitiqueña

INGREDIENTES

- 1 gallina
- 1½ taza de pan desmenuzado
- 1½ taza de pan de maíz desmenuzado
- ½ taza de apio picado
- 1 cebolla
- 6 huevos
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharadas de salvia
- 4 cucharadas de manteca
gramos de mantequilla
- Un litro de agua caliente
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Se ponen a cocer las menudencias de la gallina. Luego se fríen con la cebolla picada. Se retira del fuego y se le añade el apio, la salvia, los panes desmenuzados y, al final, se le van incorporando, uno por uno, los huevos sin batir. Se sazona con sal y pimienta.

Se unta la gallina, por dentro y por fuera, con mantequilla, sal y pimienta.

Se pone a hervir un litro de agua y se le mantiene caliente.

PROCEDIMIENTO

Con la mezcla de menudencias y especias se rellena la gallina y se cose con hilo y aguja; se amarra y se coloca en una charola de horno engrasada. Se mete al horno caliente, a 400 grados; se deja ahí diez minutos y luego se baja la temperatura del horno a 175 grados, se le añade una taza de agua hirviendo y se deja en el horno hasta que esté muy suave. Si es necesario se le agrega agua caliente.

Gallina en Naranja

INGREDIENTES

- 1 gallina grande y gorda (con todo y su infundia)
- 6 naranjas
- ½ vaso de vinagre
- 1 tomate
- 1½ chile verde
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 raja de canela
- 6 pimentas enteras
- Orégano y sal al gusto

PREPARACIÓN

Se parte la gallina en piezas chicas y se acomoda en un traste.

Se exprimen las naranjas.

Se pica el tomate, la cebolla, el chile verde y los ajos.

PROCEDIMIENTO

Se baña la gallina con el jugo de naranja y el vinagre; se le agregan los demás ingredientes, se tapa y se pone a cocer a fuego lento hasta que esté listo.

Se sirve acompañado con ensalada de lechuga y tomate.

NOTA

Como variante se puede preparar esta receta con pato.

Pollo Almendrado

INGREDIENTES

- 1 pollo
- 1 cucharada de manteca
- 1 taza de almendras
- 1 raja de canela
- 2 clavos
- ¼ de kilo de tomate
- 1 naranja

PREPARACIÓN

El pollo se parte en piezas y se fríe en la manteca.

Las almendras se muelen con la canela y el clavo.

El tomate se cuece en 2 tazas de agua junto con el jugo de naranja, sal y pimienta al gusto, se deja hervir.

PROCEDIMIENTO

Cuando el pollo está bien frito se le agregan las almendras y el jugo de tomate, se deja sazonar bien tapado.

Pollos Rellenos de Chorizo

INGREDIENTES

- 3 pollos tiernos
- ½ kilo de chorizo
- 4 zanahorias de tamaño regular
- 4 papas
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 2 chiles verdes
- 50 gramos de manteca
- 200 gramos de mantequilla
- Papel de aluminio

PREPARACIÓN

Se desvenan y se pican los chiles; se cuecen las papas y las zanahorias y se pican en cuadritos. Se pica la cebolla y el tomate.

Se desmenuza el chorizo y se fríe en la manteca. Una vez frito se le agrega el tomate, la cebolla, los chiles, papas y zanahorias. Se deja en el fuego hasta que se sazone bien.

Se untan los pollos con mantequilla, sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO

Se rellenan los pollos con el chorizo preparado, se cosen con aguja e hilo y se envuelven con el papel aluminio. Se colocan en una charola de horno y se cuecen al horno a un calor regular de 350 grados durante una hora y media.

Se sirven muy calientes acompañados de tortillas de harina.

Ensalada de Gallina

INGREDIENTES

- 1 gallina (de 1-½ kilo)
- 4 zanahorias chicas
- 1 papa
- 1 taza de chícharos cocidos
- manzana
- 3 varas de apio
- 3 cucharadas de nuez picada
- 2 cucharadas de cocina de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de crema
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

La gallina se pone a cocer con ajo, tomate, cebolla, laurel, pimienta entera, sal. Ya cocida se desmenuza.

La zanahoria, papa, manzana y apio se cortan en cuadritos chicos (la zanahoria, papa y chícharos se cuecen).

La mayonesa, crema y mostaza se mezclan en un recipiente chico.

PROCEDIMIENTO

En una ensaladera grande se coloca la gallina desmenuzada, se le agrega 1/2 taza de caldo de gallina, después se le agregan las verduras y la manzana, se revuelve bien todo, después se le incorpora la mezcla de mayonesa, crema y mostaza y se sazona con sal y pimienta, y se le añade la nuez para adornar.

Se sirve en hojas de lechuga.

Almejas al Vapor

INGREDIENTES

- 2 kilos de almejas en su concha
- 1 cucharadita de orégano
- 15 chiltepinos
- Sal

INGREDIENTES DE LA SALSA

- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1 cucharada de caldo de almejas
- 1 cucharada de tomate molido
- 1 cebolla verde picada muy fino
- 1 ajo picado muy fino
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Se limpian con agua fresca las conchas, se ponen a cocer a fuego lento con el orégano, chiltepín y sal.

Se deja hervir hasta que las conchas se abran.

Se sirven acompañadas de salsa.

PREPARACIÓN DE LA SALSA

Se fríe en el aceite el ajo y la cebolla, se le agregan los demás ingredientes y se sazona.

Atún Estofado como Caguama

INGREDIENTES

- 2 latas de atún
- ½ cebolla
- 2 tomates
- 2 chiles verdes
- 1 zanahoria grande
- 1 papa grande
- ½ taza de puré de tomate
- Orégano, sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Se pica el tomate, la cebolla y el chile verde en cuadritos, se guisan con poquito aceite.

Se le agrega un poquito de agua, luego la zanahoria y la papa en cuadritos, el puré de tomate y el orégano.

Se tapa para que se cueza al vapor por 20 minutos.

Camarones Entomatados

INGREDIENTES

- ½ kilo de camarones frescos
- 6 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 1 clavo de especie
- ½ kilo de tomate
- 4 pimientos
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Los camarones se cuecen y se limpian.

Los tomates se asan y se limpian.

Los chiles morrones se cuecen.

PROCEDIMIENTO

Se muelen juntos el tomate, los chiles, la cebolla y el clavo. Se fríe todo en el aceite hasta que espesa, agregando los camarones, se deja hervir hasta que sazona.

Filete de Totoaba

INGREDIENTES

- 6 filetes de totoaba
- 4 dientes de ajo
- 3 pimientas
- ½ taza de harina de trigo
- 1 taza de aceite
- 1 lechuga
- 2 limones
- 1 cucharada de vinagre
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Los dientes de ajo se muelen junto con la pimienta, se le agrega el jugo de los limones y la sal.

La lechuga se pica y se sazona con sal y vinagre.

PROCEDIMIENTO

Los filetes se untan con el jugo de limón, el ajo, la pimienta y la sal. Se pasan por la harina, se fríen en el aceite, se sirven con la lechuga picada.

Totoaba:

Pescado que abunda en el Golfo de Cortés (*Eriscion macdonaldii* y *Cynoscion macdonaldii*). Muy apetecida su carne y de magnífica calidad. Este vocablo es de formación cahita. Se compone de tótolí, gallina, y buaua, comer mucho o repetidamente. La fusión de gallina y comer mucho o repetidamente connota que la carne de dicho pescado se asemeja a la del ave mencionada por ser muy blanca y tan buena como la de ésta; que incita a comerla con frecuencia.

Descripción de la Provincia de Sonora

Ignacio Pfefferkorn, S.I.,

Jaiba para Tacos

INGREDIENTES

- 1 kilo de jaiba (limpia y desmenuzada)
 - 1 cebolla grande (picada)
 - 1 chile pimiento grande (picado)
 - 3 tomates grandes (picados)
 - 15 aceitunas (picadas)
- Aceite de oliva
Sal, pimienta, laurel, orégano y sal de ajo al gusto.

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Se calienta el aceite de oliva y se pone la jaiba, la cebolla y el pimiento, a que se acitronen; se agrega el tomate y las aceitunas. Se deja secar un poco y se agregan las especias al gusto. Se hierve unos cinco minutos a fuego lento y tapada.

Pescado Norteño

INGREDIENTES

- 1 pescado entero (el que prefiera)
- 3 limones
- ½ taza de aceite
- 2 cebollas
- 4 cucharadas de harina de trigo
- ½ kilo de tomate
- 4 ramas de cilantro
- 2 chiles morrones
- 3 cucharadas de aceitunas
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

El pescado se limpia de escamas, se corta en rebanadas dejando la cabeza, se le agrega el jugo de los limones, sal y pimienta. Se deja reposar una hora.

El chile morrón se cuece y se pica en cuadritos.

La cebolla y los ajos se cortan en rodajas.

Los tomates se asan, se les quita la piel y se muelen.

PROCEDIMIENTO

Los ajos y la cebolla se doran en el aceite, se le agrega el pescado y se fríe, se acomoda en un molde engrasado para hornear dándole la forma de pez.

En un poco de aceite se dora la harina y se añade el tomate, se sazona con sal, pimienta y cilantro, se le vierte al pescado y se adorna con el chile morrón y las aceitunas, se hornea 20 minutos a 200° C. Se sirve muy

Pescado Sonorense

INGREDIENTES

- 700 gramos de pescado en filetes (Cabrilla, de preferencia)
- 300 gramos de quelites blancos
- 75 gramos de mantequilla
- 1 taza de leche
- 2 cebollas
- 1 limón
- 50 gramos de mantequilla para la salsa
- 2 cucharadas de harina
- 2 yemas
- 100 gramos de queso regional
- 50 gramos de mantequilla para el platón
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN DE LA SALSA

Se fríe, en los 50 gramos de mantequilla, una cebolla picada, se le agregan los quelites picados en crudo y sin los tallos; se añade la leche, sal y pimienta y se deja hervir hasta que se forme un puré.

PREPARACIÓN DEL PESCADO

Se aplanan los filetes; se untan de sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO

En una sartén se pone la mitad de la mantequilla y se fríen los filetes dos minutos de cada lado. Se le agregan cuatro tazas de agua, una cebolla y sal al gusto. Se deja hervir un rato a que se cueza todo con la cacerola tapada. Se sirve el pescado bañado en la salsa.

Pescado para Tacos

INGREDIENTES

- 1 kilo de pescado (lenguado o cabrilla)
- 1 cebolla grande picada
- 2 chiles verdes picados
- 6 tomates picados
- 6 dientes de ajo picados
- Aceite de olivo al gusto
- 1 cerveza
- Sal, pimienta, laurel y orégano al gusto

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Se calienta el aceite de oliva, ahí se acitronan los ajos, la cebolla y el chile verde. Enseguida se agrega el tomate y las especias. Al cambiar de color la salsa, se añade el pescado y la cerveza; se baja y se tapa, se deja hasta que el pescado se desmenuce (esto se puede hacer con el moledor de frijol).

Sopa de Aleta de Caguama

INGREDIENTES

- 2 aletas de cahuama
- ¼ de taza de arroz
- 5 dientes de ajo
- 1 chile verde asado
- ½ cucharadita de orégano
- ¼ de kilo de ejotes
- 1 chile jalapeño
- 2 zanahorias
- 1 cucharada de manteca
- 2 tomates grandes
- ½ taza de chícharos
- Agua necesaria

PREPARACIÓN

Se asan las aletas en las brasas, ya que están ampolladas, se sacan y se raspan con un cuchillo para quitarles la piel.

Luego se ponen a cocer en agua suficiente con sal, orégano y dos dientes de ajo hasta que la carne se desprende del hueso, entonces se retira del fuego y se pica finamente.

Se frie el arroz en la manteca.

Los ejotes y las zanahorias se pican y se agregan al arroz junto con los chícharos y se deja freír.

El tomate se asa, se muele y se cuele, se le agrega el ajo y el chile jalapeño, la cebolla y el chile verde muy picados.

PROCEDIMIENTO

Cuando el arroz está bien frito se le agrega la salsa de tomate, las aletas picadas y el caldo de las aletas. Se deja hervir hasta que todo esté bien cocido.

NOTA

La Cahuama es una de nuestras especies en peligro de extinción; por muchos siglos ha sido alimento de los sonorenses que nos precedieron. Es nuestra obligación preservar éste y otros tesoros de nuestra fauna y flora y encontrar modos de lograr su reproducción. Sólo así podremos disfrutar de este alimento tradicional. Mientras tanto consideramos mejor no comerla para no fomentar su caza indiscriminada.

Calamares en su Tinta

INGREDIENTES

- 1½ kilo de calamares
- 1 cebolla seca
- 2 dientes de ajo
- 1 vara de apio
- 2 cucharadas de aceite
Orégano, laurel, pimienta
entera y sal al gusto

PREPARACIÓN

Los calamares se limpian de la siguiente manera:

Se detiene el calamar firmemente por la cola y se separa el cuerpo de los tentáculos, jalando con la mano.

Separe la bolsa de su tinta (se encuentra en su interior cerca de los tentáculos) evitando que se rompa y apártela en una taza junto con los ojos que se cortan de los tentáculos.

En el cuerpo presione con los dedos y saque el cartilago (pluma) que se encuentra entre la piel. Y se lava (el calamar).

La bolsita y los ojos se licúan. Ya limpios los calamares se ponen a cocer con poca agua, 1/2 cebolla y todos los condimentos. Se hierven por 15 minutos, luego se sacan y se cortan en aros.

PROCEDIMIENTO

Se fríe en el aceite la otra 1/2 cebolla cortada en rodajas, se le agregan los calamares, ya que están guisados se cuela lo licuado (bolsa de tinta y ojos) agregando un poco de caldo donde se cocieron los calamares, se deja hervir por 5 minutos a fuego lento.

*Atoles,
Aguas Frescas
y demás
bebidas*



Cocina **Sonorense**

Aguas de Naranja, Naranja Agria o Limón

INGREDIENTES

- 5 naranjas
- 1½ litros de agua
- ¼ de cáscara rallada de naranja
- Azúcar al gusto

PREPARACIÓN

El azúcar se diluye en el agua.
Se ralla un cuarto de cáscara de naranja
Se exprime el jugo de 4 naranjas.
Una naranja se rebana en rodajas muy finas.

PROCEDIMIENTO

Al agua se le agrega el jugo de las naranjas y la cáscara rallada. Se deja reposar una hora, se cuele, se le incorporan las rebanadas y se agrega el hielo.

NOTA

Para el Agua de Naranja Agria es el mismo procedimiento pero sin la ralladura.

Para el Agua de Limón es el mismo procedimiento que el agua de naranja agria, dándole la acidez al gusto

Cítricos: Los limones y las naranjas tienen una cáscara suave y delgada. Una de ellas tiene más jugo que dos de las que compramos en Alemania y hay además otras que son muy deliciosas y dulces para comerse. El árbol del limón y del naranjo alcanzan una altura de cuatro anas (aprox. 2.45 mts.) con troncos casi de un pie de grueso. Ofrecen una hermosa vista durante todo el año, no únicamente cuando tienen fruto sino también con sus azahares blancos como la nieve y de olor tan agradable.

Descripción de la Provincia de Sonora
Ignacio Pfefferkorn, S.L.,

Agua de Pékchita

INGREDIENTES

- 1 manojo de péchitas
- 1 litro y medio de agua
- Azúcar
- Hielo

PREPARACIÓN

Se cuecen las péchitas hasta que se ablanden y se dejan enfriar.

PROCEDIMIENTO

Se muelen las péchitas con la mano, se cuela y se endulza. Es muy refrescante.

Agua de Pinole

INGREDIENTES

- 1 litro de agua
- 1 taza de pinole
- 1½ taza de leche
- Azúcar al gusto
- Vainilla

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Agréguese en el agua el pinole, el azúcar, la leche y la vainilla; se revuelven hasta que el azúcar se diluya. Se deja reposar media hora, se sirve frío. Es muy refrescante.

Agua de Tamarindo o Jamaica

INGREDIENTES

1½ litro de agua
5 tamarindos
Azúcar al gusto
Hielo

PREPARACIÓN

El tamarindo se descascara y se remoja en un litro de agua durante una hora.

PROCEDIMIENTO

Ya que se ha ablandado, se muele con la mano, se cuele. Se endulza. El medio litro de agua restante se mezcla. Al final se agrega el hielo.

OTRO PROCEDIMIENTO

Cocer los tamarindos, dejarlos enfriar y endulzar.

NOTAS PARA EL AGUA DE JAMAICA

Igual que la anterior dejando reposar unas 3 horas la flor en el agua.

Otro procedimiento es que, al igual que al tamarindo, cocer la flor y dejarla enfriar.

Atole de Elotes Tiernos

INGREDIENTES

- 4 elotes tiernos
- 1 raja de canela
- 1 litro de agua
- Azúcar al gusto

PREPARACIÓN

Se hierve el agua con la canela.

Se jiman y muelen los elotes y se cuela la lechada.

PROCEDIMIENTO

Una vez que hierve bien el agua se le agrega la lechada removiendo para que no se pegue, luego se azucara. A este atole no se le agrega leche porque se corta.

Atole de Maíz Blando

INGREDIENTES

- 1 taza de masa de maíz
- 1 litro de agua o un litro de leche
- 1 panocha
- 2 tazas de agua para diluir la masa

PREPARACIÓN

La masa se diluye en agua fría hasta dejarla sin grumos.

El agua (o la leche) se hierve.

La panocha se resquebraja.

PROCEDIMIENTO

Una vez hervida el agua (o la leche) se le agrega la masa y se revuelve constantemente hasta que se cuece y se espesa. Se sirve con los trozos de panocha encima del atole.

Atole de Péchitas

INGREDIENTES

- 2 mazos de péchitas secas
- 1 taza de masa de maíz
- 1 litro de agua
- Azúcar al gusto o pano-
cha

PREPARACIÓN

Las péchitas se cuecen en bastante agua hasta dejar un litro y hasta que se ablanden. Se dejan enfriar y con la mano se muelen para retirarles la semilla, se les extrae toda la pulpa necesaria y se cuela.

La masa se disuelve en agua hasta que no le quede grumos.

PROCEDIMIENTO

Se hierve el agua de las péchitas, se les agrega la masa diluida y se revuelve para que no se pegue, se agrega el azúcar y se retira del fuego cuando la masa está cocida. Es un atole muy aromático.

Péchita:

La péchita, el fruto del mezquite, es también una fuente de alimentación de los sonorenses. Además de comerla de árbol durante todo el mes de junio, recolectan una buena provisión de ellas, la secan al sol y la usan por algún tiempo. El pinole y el atole se pueden hacer también de péchita, igual que del maíz, y los indios prefieren el de péchita porque es más dulce.

Descripción de la Provincia de Sonora
Ignacio Pfefferkorn, S.I.

Bajipoco

INGREDIENTES

- 1 taza de trigo tierno
- 10 clavos de especie
- 1 raja grande de canela
- 1 taza de azúcar
- 2 litros de agua
- 4 tazas de agua

PREPARACIÓN

El trigo se pone a hervir en cuatro tazas de agua durante cinco minutos para ablandarlo. Se retira del fuego, se seca al sol y se tuesta. Se muele con la canela y el clavo.

PROCEDIMIENTO

Cuando el trigo está molido se le agrega el agua, el azúcar y la sal al gusto; se deja enfriar o se sirve con hielo.

Café de Talega

INGREDIENTES

- 1 kilo de café en grano
- 1 kilo de azúcar

PREPARACIÓN

En un comal un poco hondo se tuesta el café, cuando se dora un poco se agrega el azúcar, removiendo constantemente hasta que el azúcar se derrite y se queme a punto de caramelo. Se pueden observar hebras de color oscuro que al sacarse del fuego se cristalizan, en este punto se retira, se deja enfriar un poco y se muele en molino de mano, se guarda en un recipiente herméticamente cerrado.

PROCEDIMIENTO

El café negro o tostado en casa requiere para prepararse de una bolsa en forma de cono o talega de tela de algodón con un aro de alambre; dentro de la bolsa se depositan dos cucharadas de café tostado a la que se le agrega agua hirviendo al gusto y se deja colar.

Champurro

INGREDIENTES

- 1¼ de litros de agua
- gramos de panocha (3 pilones)
- 1 raja de canela
- 4 clavos de olor
- ½ taza de harina
- 100 gramos de cocoa (½ taza)
- Agua para mezclar la harina

PREPARACIÓN

Se hierve el agua con la panocha, la canela y los clavos hasta que se disuelva la panocha.

Se tuesta la harina en una sartén hasta que tome un color dorado.

Se deja enfriar y se mezcla con agua fría.

Se le agrega la cocoa y se revuelve hasta que no queden grumos.

Puede colarse.

PROCEDIMIENTO

Una vez que el agua haya hervido se le agrega lentamente la harina diluida con la cocoa, y se revuelve constantemente para que no se pegue. Se deja hervir hasta que se cuece y se espese.

Horchata de Semillas de Melón

INGREDIENTES

- La fibra y semillas de 2 melones
- 1 litro de agua
- ½ litro de agua para licuar
- azúcar al gusto
- 1 taza de leche si se desea

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Licuar o moler toda la fibra con el medio litro de agua, colarla e incorporarle la leche, el azúcar y el agua restante. Puede servirse con hielo.

Horchata de Arroz

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 1 raja de canela o una cucharada de canela molida
- 1 litro de agua
- 1 taza de leche
- Vainilla

PREPARACIÓN

Se remoja el arroz con la canela durante 2 ó 3 horas.

PROCEDIMIENTO

El arroz remojado se muele en molino de mano. Se incorpora el agua, se le agrega la leche, la vainilla y el azúcar. Puede servirse con hielo.

Horchata de Semillas de Calabaza

INGREDIENTES

- 1 taza de semillas de calabaza sehualca, sazona
- 1½ litros de agua
- Azúcar al gusto
- Vainilla

PREPARACIÓN

Se remojan las semillas durante una hora.

Se muelen en molino de mano o licuadora.

PROCEDIMIENTO

Se agrega el agua, se endulza y se cuela o se deja asentar.

Bacanora

El mezcal que comúnmente crece en la sierra está relacionado con el famoso aloe (sávila)... de la raíz se destila una sabrosa bebida espirituosa; es superior al mejor de los llamados Rossoli y además de reforzar el estómago, estimula el apetito y es muy buena para la digestión. Por eso, en Sonora, donde el vino casi no se conoce y el agua es por lo común insalubre, esta bebida puede ser considerada un verdadero remedio curativo, si se le usa moderadamente y únicamente por necesidad de salud.

Para destilar esta bebida las raíces deben prepararse de la siguiente manera: se hace un agujero redondo y profundo en la tierra y se le forra de abajo a arriba con piedras, una descansando sobre la otra como si fuera pared, para que quede un espacio al centro. Este espacio se llena con leña y se le prende fuego para que las piedras se calienten casi al rojo vivo. Cuando el fuego ha consumido la leña se llena el hoyo con raíces limpias y descortezadas y se vuelve a cubrir con ramas y tierra para conservar el calor. Las raíces permanecen por toda la noche en este horno y al día siguiente están totalmente asadas y listas para destilar el licor. Muy pocos tienen el equipo necesario para hacer la destilación y aquellos que lo tienen son por lo general españoles que demandan un buen pago por su servicio, ya que una copa se vende en dos florines.

*Descripción de la Provincia de Sonora
Ignacio Pfefferkorn, S.I.*

El mezcal es una mata, armada en cada una de sus hojas de una punta fuerte, muy aguda; es de la hechura del maguey, pero mucho menor. () De sus hojas descarnadas hacen los arrieros de la tierra razonable pita; y de las cabezas de que brotan dichas hojas, tatemadas, saca la gente pobre —en tiempos de carestía— su bastimento, y suele ser la comida ordinaria en temporadas (de indios y no indios), en tierras escasas, aunque por lo común se ven reducidos a ellas los poco aplicados al trabajo y siembra. De la misma cabeza, tatemada y machucada (y) echada en infusión hasta que hierva, se saca un buen aguardiente; y aunque se ha procurado darle a este licor por de mala calidad (y) perniciosa a la salud humana, yo, como testigo de vista, puedo aseverar con toda verdad que los más viejos que viven hoy en la provincia (algunos ya de muy cerca de cien años), los conozco por muy amigos de un trago de esta bebida.

*Rudo Ensayo
Juan Nentwig, S.I*

Pinole de Taquito de Maíz

INGREDIENTES

- 1 litro de maíz
- 1 taza de arena del río

PREPARACIÓN

El maíz debe estar lo suficiente seco; úsese de preferencia una olla de barro o comal de barro.

PROCEDIMIENTO

Tradicionalmente el maíz se tuesta en hornilla y comal de barro al que se le agrega un poco de arena gruesa del río para que el calor sea más uniforme. El maíz se revuelve con la arena y se dora moviendo para que el dorado sea parejo. Después se cuele y se muele en molino de mano. Actualmente puede dorarse en la estufa, en horno a 350° C., y molerse en la licuadora; se deja enfriar y se guarda para comerlo de varias formas.

Tepache o Tesgüín

INGREDIENTES

- 1½ litros de agua
- 2 panchas
Las cáscaras y el corazón
de ½ piña

PREPARACIÓN

En un recipiente de barro o de peltre se vierte el agua, las cáscaras y las panchas resquebrajadas; se cubre la boca del traste con un lienzo y se deja reposar tres días.

PROCEDIMIENTO

Una vez fermentado puede beberse así, endulzándolo con azúcar; cuando resulte un poco fuerte se le agrega agua. Puede enfriarse con hielos.

Tesgüino

INGREDIENTES

- ½ kilo de maíz germinado
- 4 panochas
- 1½ litros de agua
- 2 clavos

PREPARACIÓN

El maíz se remoja y se germina de la siguiente manera: después de una noche de remojo, el maíz se lava y se cava un hoyo como de 40 cms., en la tierra, se acomodan en el fondo unas hojas de palma, en las que se pone la semilla de maíz, se cubre con otra hoja de palma y finalmente con tierra. A los tres días se retira, se lava y se muele para hacer una masa.

PROCEDIMIENTO

La masa se agrega a los 2-½ litros de agua fría y se agregan las panochas y el clavo; se cubre la boca del recipiente con un lienzo y se deja en un lugar oscuro por 3 ó 4 días, puede probarse para conocer el nivel del fermento; si se desea, una vez listo se rebaja con agua, y se endulza más.

El vino o bebida con que se embriagan, la hacen de maíz, de mezcal, de trigo, de tunas o higos de indias, pero como ya dije en otra parte, la peor es la del sauco, por su duración de varios días.

*Rudo Ensayo
Juan Nentwig, S. I.*

Bebidas Aromáticas o Digestivas

Es común, en la cocina sonorenses, usar ciertas hierbas medicinales y digestivas que inclusive se cultivan en el jardín de la casa.

Las infusiones de diversas plantas aromáticas y digestivas —comúnmente llamadas “tés”— son muy usuales en la cocina sonorenses en todos los estratos sociales tanto en la ciudad como en el campo. Los más conocidos son:

- Té de albahaca
- Té de hierba anís
- Té de hierbabuena
- Té de canela
- Té de anís
- Té de hojas de limón
- Té de hinojo
- Té de hojas de naranjo
- Té de zacate de limón
- Té de barbas de elote
- Té de azahar

Se usan para favorecer la digestión antes y después de las comidas; asimismo para evitar los cólicos gastrointestinales en los niños; desde antiguo se ha acostumbrado a beberlos calientes, aunque actualmente se está acostumbrando a tomarlos fríos.

PROCEDIMIENTO

Hierva medio litro de agua y agregue dos cucharadas de la hoja o hierba y déjela hervir cinco minutos bien tapado el recipiente; se retira del fuego y se sirve una vez que el vapor ha bajado.

Aunque la canela es estimulante se usa con frecuencia en invierno para acompañar la cena o el desayuno.

Bebidas Estimulantes y Tonificantes

En las comunidades rurales del campo sonorense se utilizan una serie de infusiones de plantas consideradas medicinales como el copalkín, el kosawi, la salvia, el torote prieto y la guásima.

Se dice que estas bebidas tienen la virtud de favorecer la formación de glóbulos rojos, son estimulantes del apetito, limpiadores del hígado, los riñones y la vejiga; que son fortalecedores del sistema nervioso y que, en general, desintoxican, nutren y vigorizan las funciones de los órganos. Son propiedades reconocidas por la tradición popular. Para tomarse se pueden mezclar todas o prepararse por separado. El copalkín es la más fuerte de las hierbas mencionadas, tiene un intenso sabor amargo, se le considera frío, y útil en casos de fiebre interna. Se usa normalmente como infusión ("té") y como jarabe y se dice que actúa rápidamente para limpiar el cuerpo y formar glóbulos rojos.

COPALKÍN

Se usa la corteza para preparar una infusión. En un litro de agua se hierve un trozo pequeño de corteza durante 10 minutos, se le agrega un poco de canela y anís estrella para mejorar su sabor.

Se acostumbra beber tres tazas al día, en ayunas y una hora antes de la comida y la cena, durante dos meses seguidos; luego se deja de beber un mes y se vuelve a empezar.

Como jarabe se prepara hirviendo un litro de la infusión y agregando un litro de miel de abeja o un kilo de azúcar y dejándolo hervir hasta que espese. Se bebe una copita antes de cada comida, por lapsos similares a los de la infusión.

KOSAWI

Con la raíz y las ramas de esta planta se prepara una infusión: se agrega a un litro de agua la raíz y ramas y se deja hervir hasta que el líquido se torna rojo. Se acostumbra beber de la misma forma que el copalkín.

La salvia, la guásima y el torote prieto se preparan y usan en forma similar al kosawi; se puede añadir canela y anís para mejorarles el sabor.

Postres



Cocina **Sonorense**

Arroz con Leche

INGREDIENTES

- ½ kilo de arroz
- 2 tazas de leche evaporada
- Azúcar al gusto
- Canela
- Pasas

PREPARACIÓN

El arroz se cuece en agua al vapor, 2 tazas de agua por una de arroz y la canela.

PROCEDIMIENTO

Antes que termine de ablandarse se le agrega la leche y las pasas; se deja hervir y se agrega finalmente el azúcar. Se sirve frío.

Batarete

INGREDIENTES

Panocha
Pinole de maíz
Queso fresco
Agua

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Se pone a hervir el agua y se le agrega panocha hasta que se desbarate. El pinole se bate en un poco de agua y se agrega al agua con panocha. Se revuelve constantemente hasta que quede a punto. Se le agrega el queso. Debe quedar un atole espeso, tanto que una cuchara de madera se sostenga en él.

Calabaza con Panocha

INGREDIENTES

- 1 calabaza sehualca
- ½ vaso de agua
- 10 panochas

PREPARACIÓN

Se parte la calabaza en trozos chicos retirándole la fibra y semilla.

La panocha se parte en trozos.

En un recipiente hondo se acomoda un plato u hojas de maíz.

PROCEDIMIENTO

Se acomoda la calabaza por tandas junto con la panocha, se le agrega el agua y se deja hervir bien tapada; se cubre con hojas o una servilleta y después la tapadera para que el vapor escape lo menos posible hasta que se ablande y se impregne de la panocha.

Capirotada

INGREDIENTES

- 6 panes blancos
- 6 tortillas de maíz
- 4 plátanos
- 1 barra de mantequilla
- 1 taza de cacahuates
- 4 naranjas
- ½ taza de nueces
- 4 manzanas
- 8 piloncillos
- 4 trozos de biznaga
- Canela y clavo
- 4 trozos de cubierto de frutas variadas
- Cilantro
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 taza de ciruelas pasas
- 3 huevos para el betún
- 1 taza de pasas
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de fruta seca u orejones varios
- ½ limón

PREPARACIÓN

Los panes se doran y se untan con mantequilla, las naranjas se descascaran y se cortan en rodajas, las manzanas se cortan en rodajas finas; los plátanos, los orejones y cubiertos se cortan en cuadritos. Los piloncillos se cortan en trozos y se prepara la melaza con la cebolla, el tomate, el cilantro, la canela y el clavo. Cuando esté lista se cuela para quitarle los residuos de las verduras. El queso se parte en trozos, y los cacahuates y nueces se resquebrajan.

PROCEDIMIENTO

Un recipiente o cajete de barro amplio se unta con mantequilla; se acomodan las tortillas, seguidamente los panes tostados en trozos y se cubre por tandas con cada uno de los ingredientes. Se rocía con la melaza caliente que no deberá ser muy espesa. Una vez acomodados todos los ingredientes se bañan con la melaza y se hornea a horno moderado 250 grados C., hasta que se cocina todo, finalmente se prepara un betún con las claras de huevo; que se baten a punto de turrón agregando una taza de azúcar, el jugo de medio limón y se cubre la capirotada horneando hasta que dore ligeramente. Se sirve fría.

Cajeta de Membrillo

INGREDIENTES

100 membrillos
Azúcar, la misma cantidad que el membrillo ya cocido

PREPARACIÓN

Un día antes se preparan los trastes donde se va a guardar la cajeta. Se pueden usar platos hondos de barro. Se lavan los membrillos y se ponen a cocer con agua que los cubra. Cuando empiezan a reventar y están blandos se sacan del agua y se dejan enfriar. Se les quita la cáscara, las semillas y el centro; se muelen los membrillos en un molino. Se pesa la pulpa y se toma una cantidad igual de azúcar.

PROCEDIMIENTO

Se pone al fuego el azúcar con tres cuartos de litro de agua. Cuando la miel toma "punto de bola", esto es cuando se pone un poco de miel en un vaso de agua y se forma una bolita al tocarla con los dedos, se agrega la pulpa del membrillo y se mueve continuamente con una cuchara grande de madera. Cuando ya se le puede ver el fondo al cazo se retira del fuego y se vacía en los trastes en que se va a almacenar. Estos deberán estar limpios y completamente secos desde un día antes.

Se guardan los trastes y al día siguiente se cubren con papel encerado o se les pega papel estraza con engrudo para taparlos y que dure la cajeta.

En toda mi vida nunca he comido tan deliciosos membrillos como los que se dan en Sonora; estos frutos están libres del sabor ácido y astringente que tienen en Alemania, donde sólo pueden comerse cocidos y con azúcar. En Sonora se pueden comer desde el árbol mismo.

Descripción de la Provincia de Sonora
Ignacio Pfefferkorn, S. I.

Cubiertos de Calabaza

INGREDIENTES

- 1 calabaza sehualca
- 1 kilo de panaocha
- 2 cucharadas soperas de cal
Agua, la necesaria

PREPARACIÓN

La calabaza se corta por la mitad, se retiran las semillas y las fibras, se descascara; se parte en trozos, se pica cada trozo con un tenedor, y se remoja en agua con cal durante la noche. Al día siguiente se lava muy bien.

PROCEDIMIENTO

Se prepara la melaza hirviendo agua y agregándole la panaocha. Una vez que se ha derretido se agrega la calabaza bien escurrida, se deja hervir lo necesario subiendo la miel a cada cubierto hasta que estén blandas, se retiran, se escurren y se dejan al sol para que se sequen. Hay que cubrirlas para protegerlas de los insectos.

NOTA

Para los Cubiertos de Biznaga es el mismo procedimiento pero lleva azúcar en lugar de panaocha.

Cubierto de Limón

INGREDIENTES

- 1 kilo de limones
- 2 cucharadas de cal
- 1 kilo de azúcar

PREPARACIÓN

Se parten los limones a la mitad o en cuartos, se les retira el jugo y las semillas, y se cuecen con cal. Se retira el agua y se vuelven a cocer 3 ó 4 veces más.

PROCEDIMIENTO

Finalmente se enjuagan con agua fría y se cuecen en el agua necesaria hasta que los cubra; se les agrega azúcar y se deja hervir hasta que espese lo suficiente para cristalizarse al enfriarse, se retiran y se dejan escurrir.

Se puede preparar del mismo modo cualquier cítrico como naranja, toronja, mandarina, etc.

Crema de Naranja y Bacanora

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 3 naranjas
- 125 gramos de azúcar
- 1 cucharada de harina
- 2 cucharadas de bacanora

PREPARACIÓN

Se separan las yemas de las claras.

Se mezcla el azúcar, las yemas y la harina; se le agrega el jugo de naranja.

Se baten las claras a punto de turrón.

PROCEDIMIENTO

La mezcla con el jugo se pone al fuego suave y se menea hasta que se aclare y se pueda ver el fondo del cazo. Se retira del fuego y se deja enfriar un poco. Se agrega el bacanora y las claras batidas a punto de turrón.

Se puede servir en copas o en un platón hondo de cristal.



Dulce de Bichicoris

INGREDIENTES

½ kilo de bichicoris
300 gramos de pancha
Canela

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Se cocina en agua suficiente para cubrirlos hasta que se remojen, se agrega la pancha y la canela; se deja espesar.

Dulce de Camote

INGREDIENTES

- 1 kilo de camote
- 600 gramos de panaocha
- Canela en rajas
- 1 clavo especie

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Los camotes se ponen en agua hasta que los cubra y se cuecen con la panaocha partida en trozos, la canela y el clavo, hasta que el almíbar se espese. Se sirve frío.

Dulce de Dátil

INGREDIENTES

- 1 kilo de dátiles maduros
- 500 gramos de panocha
- 1 litro de agua
- Canela en raja

PREPARACIÓN

Los dátiles se cuecen con la canela, en agua suficiente para cubrirlos. La panocha se parte en trozos.

PROCEDIMIENTO

Una vez que los dátiles se ablandan se les agrega la panocha y se deja cocinar hasta que la miel espese.

Dulce de Dátiles y Nuez

INGREDIENTES

- ½ kilo de dátiles pasados
- 1 taza de leche
- ¼ de kilo de nuez pelada
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de miel
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- ½ taza de azúcar
- ¼ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

Se hierve la leche durante 15 minutos con la miel, el azúcar y la sal.

Las nueces se muelen un poco y los dátiles se pican finamente.

PROCEDIMIENTO

Una vez que ha hervido la leche con los ingredientes se les agregan las nueces y los dátiles. Se deja cocer hasta que se ve el fondo del cazo, se retira del fuego, se le agrega la vainilla y la mantequilla, se vacía en un molde y cuando enfría se corta en cuadritos.

Dulce de Durazno

INGREDIENTES

- 1 kilo de duraznos descascarados y sin hueso, partidos a la mitad
La ralladura y el jugo de un limón
- $\frac{1}{4}$ de taza de agua
- 1 kilo de azúcar

PREPARACIÓN

Se prepara la miel diluyendo el azúcar en el agua junto con el limón y la ralladura.

Se calienta en un recipiente removiendo hasta que se disuelve.

Se hierve durante 10 minutos.

PROCEDIMIENTO

Añada la miel a los duraznos y déjelos cocinar sin que pierdan su forma.

Deje enfriar completamente antes de llenar los frascos, siguiendo las instrucciones para almíbar.

NOTA

La misma preparación para Dulce de Mango, Dulce de Higo y Dulce de Ciruela.

Dulce de Frijol

INGREDIENTES

- 1 kilo de frijol
- 1 kilo de piloncillo
- Clavo
- Canela

PREPARACIÓN

El frijol se cuece con poca sal, canela y clavo.

El piloncillo se muele.

PROCEDIMIENTO

Una vez cocido se le agrega el piloncillo y se muele bastante hasta que se torna como mermelada; es necesario remover constantemente.

Suele usarse este dulce como relleno de tamales.

Dulce de Limón

INGREDIENTES

- 25 limones
- 1 kilo de azúcar
- 1 limón para sabropear

PREPARACIÓN

Los limones se parten a la mitad y se exprimen. Se remojan durante 24 horas en agua con dos cucharadas soperas de cal o cuatro cucharadas soperas de ceniza. Al día siguiente se lavan perfectamente y se les retira el hollejo y se deja solamente la cáscara, se hierven en bastante agua, se les retira, se lavan y se vuelven a hervir hasta que se ablandan perfectamente.

PREPARACIÓN DEL ALMÍBAR

Éste se prepara hirviendo el agua y se le incorpora el azúcar hasta que suelte el hervor.

PROCEDIMIENTO

Una vez hervido el almíbar se agregan las mitades de los limones. Se les agrega el jugo de un limón y se deja al fuego hasta que la miel espese.

Dulce de Leche

INGREDIENTES

- 1 litro de leche
- 2 cucharadas de vainilla
- 5 cucharadas de maizena
- 1 taza de azúcar para el turrón
- ½ taza de pasas
- 1 taza de agua fría
- 2 huevos
- Azúcar al gusto

PREPARACIÓN

Se hierve la leche con la canela y la vainilla

Se diluye la maizena.

Las claras se batan con el azúcar a punto de turrón

Las yemas se batan.

PROCEDIMIENTO

A la leche hirviendo se le agrega la maizena y se revuelve constantemente; se le agregan las pasas y el azúcar y sin dejar de remover, se le agregan las yemas y se sigue removiendo hasta que cuaje. Ya listo se vacía en un platón y se decora con el turrón.

Enrolladas

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de vainilla
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- Leche o agua, la necesaria para batir
- 1 cucharada de polvo de hornear
- Manteca para untar
- Mantequilla
- Azúcar

PREPARACIÓN

Mezcle todos los ingredientes hasta formar una pasta aguada que corra en la sartén y que al escurrirse forme hilo.

PROCEDIMIENTO

Unte una sartén con un poco de manteca y agregue unas cuatro cucharadas de la mezcla; déjela dorar, voltéela y dórela por el otro lado. Debe salir delgada como una tortilla.

Se retira del fuego y se rocía con azúcar, se unta con mantequilla y se enrolla.

Galletas de Harina de Maíz

INGREDIENTES

- ½ taza de manteca de res
- ½ taza de manteca de puerco
- 2 tazas de azúcar granulada
- 4 cucharaditas de polvo de hornear
- 4 huevos
- Vainilla
- Un punto de sal
- 5 tazas de harina de maíz
- 1 vaso de jugo de naranja

PREPARACIÓN

La manteca se bate con la azúcar hasta que esponje.

Los huevos se batan a punto de turron y se le incorporan las yemas.

La harina se cierne con el polvo de hornear y la sal.

Se untan las charolas con manteca.

PROCEDIMIENTO

A la manteca y el azúcar se le agregan los huevos, el jugo de naranja, la harina y la vainilla.

Se amasa todo muy bien, dejando la masa un poquito seca, se forman bolitas pequeñas, se acomodan en las charolas y se oprimen un poco (con el dedo) se hornean a 350 grados C. hasta que doren.

Galletas de Naranja

INGREDIENTES

- ½ kilo de harina
- ¼ de azúcar
- ¼ de mantequilla
- 2 naranjas
- ¼ cucharadita de sal
- 150 gramos de azúcar para espolvorear
- 2 yemas
- 1 cucharadita de polvo de hornear

PREPARACIÓN

Se bate la mantequilla con el azúcar hasta dejarla cremosa.

La harina se cierne junto con el polvo de hornear.

Se extrae el jugo de las dos naranjas.

Se raspa una cáscara de naranja para obtener 1 cucharadita de ralladura.

PROCEDIMIENTO

Se mezclan todos los ingredientes, y se amasan.

Se forman las galletitas y se hornean a 350 grados C. en charolas previamente engrasadas. Al salir del horno se espolvorean en el azúcar.

Jericalla

INGREDIENTES

- 1 litro de leche
- 6 huevos
- ¼ de kilo de azúcar
- 50 gramos de azúcar para espolvorear
- 1 raja de canela

PREPARACIÓN

Se hierve la leche junto con el azúcar y la canela, se saca y deja enfriar.

Se baten las yemas hasta que espesen y luego se les mezclan las claras batidas a punto de turrón.

PROCEDIMIENTO

Se mezcla la leche hervida y los huevos batidos; se vacía todo en un traste de fierro y se mete al horno calentado a 350 grados C., cuando cuaja se retira del horno.

Se puede servir frío o caliente.



Leche Planchada

INGREDIENTES

- 1 litro de leche
Vainilla
- 4 yemas
- 300 gramos de azúcar
- 1½ cucharada de maizena
- 100 gramos de azúcar para
espolvorear
- 1 taza de leche para di-
solver

PREPARACIÓN

Se hierva la leche con la vainilla. Las yemas se disuelven en la leche junto con la maizena.

PROCEDIMIENTO

Una vez que ha hervido la leche se le agrega el azúcar, se deja hervir y se retira del fuego para agregarle las yemas batidas en la leche y la maizena. Se revuelve bien y se vuelve a poner al fuego; se sigue revolviendo hasta que espese, se retira del fuego, se espolvorea con azúcar y con una plancha de hierro bien caliente a punto de dorar un papel se le pasa por encima para acaramelar el azúcar.

Melado

INGREDIENTES

- ½ litro de agua
- 1 kilo de panocha

PREPARACIÓN

La panocha se resquebraja y el agua se hierve.

PROCEDIMIENTO

Se agrega el agua hirviendo a la panocha y se deja hervir hasta que la miel espese, se sugiere que se use un recipiente hondo para que no se derrame y una vez que haya hervido, bajar la flama de calor, y dejar hirviendo suavemente a que espese, se utiliza para agregar a los postres como si fuera miel.

Melcocha

INGREDIENTES

- 2 kilos de panocha
- ½ litro de agua
- ½ cucharadita de anís

PREPARACIÓN

La panocha se resquebraja y se derrite al fuego con el agua junto con el anís. Se deja hervir hasta que el cocimiento dé punto de chicloso. Esto se sabe al vaciar una gotita de melado en un vaso con agua fría: la gota no debe cristalizarse, sino quedar blanda y elástica.

Preparar una charola untada con manteca.

PROCEDIMIENTO

Se retira del fuego y se bate con una cuchara de madera rápidamente, para que se enfríe un poco. Después se saca y con las manos previamente engrasadas, se estira la mezcla, se puede utilizar un clavo en la pared para que se ayude y dé más elasticidad a la pasta. Se sigue estirando hasta que tome un color dorado. Se toman pequeños trozos y se estiran, se doblan a la mitad y se enroscan en forma de cordón y se acomodan en la charola.

INDICACIONES

Pruebe constantemente el punto, de lo contrario se pasa y se torna quebradiza. Cuando esto suceda déjelo recocer más y haga pipitorias.

Mermelada de Tomate

INGREDIENTES

1 kilo de tomates
100 gramos de azúcar
La ralladura y el jugo de
un limón
Canela molida

PREPARACIÓN

Los tomates se cuecen hasta que se ablandan.

Se muelen y se cuelan dejando sólo la pulpa.

PROCEDIMIENTO

Se le agrega la canela molida, el azúcar, el limón y se deja cocer hasta que se ve el fondo del recipiente; se envasa bien caliente.

Mezcal Dulce o Dulce de Maguey

INGREDIENTES

Mezcal

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

El maguey se troza a ras de la tierra, se voltea y se jima con un hacha hasta dejar descubierto el tronco.

Para cocerse se cava un hoyo de dos metros de profundidad por cuatro de diámetro, se introducen piedras grandes y bastante leña, que se enciende.

Cuando las piedras se ponen rojas, se le agrega una capa de lodo de menos de 5 cms. de grueso. Sobre el lodo se acomodan las cabezas de mezcal y se cubren con zacate húmedo, y otra capa de lodo. Finalmente se entierra, y se descubre 72 horas después, que es el tiempo que tarda en cocerse.

Para preparar el dulce con mezcal pelado, se utiliza el mismo procedimiento, con la diferencia que al maguey se le arrancarán las pencas hasta dejar al descubierto (la corbata) o corazón del maguey; se acomodan en un costal y se hornean del modo anterior.

Pastel de Limón

INGREDIENTES DE LA TARTA

- 2 tazas de harina
- ½ taza de manteca
- 1 cucharadita de sal

INGREDIENTES DEL RELLENO

- Agua helada la necesaria
- Un poco de ralladura de cáscara de limón
- 1½ tazas de azúcar
- 1 puntito de sal
- 3 huevos
- ½ taza de harina de maíz
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/3 taza de jugo de limón
- ½ taza de azúcar
- 2 tazas de agua hirviendo

PREPARACIÓN DE LA TARTA

Se cierne la harina con la sal se le agrega la manteca y el agua, se forma una masa. Se hace una bola y se refrigera durante 20 minutos.

PREPARACIÓN DEL RELLENO

Se mezcla el azúcar, la harina de maíz, la sal, la ralladura de limón y el agua hirviendo, se dejan a fuego suave, una vez que espese se le agregan las yemas de los huevos batidos, cuando vuelve a espesar se añade el jugo de limón y la mantequilla. Las claras se batan a punto de turrón con el azúcar para hacerse un merengue, se le agrega al final el jugo de medio limón.

PROCEDIMIENTO DE LA TARTA

Se forma una tortilla con la masa y se le hace un borde, o se usa un molde para pastel, se hornea a 350 grados C.

PROCEDIMIENTO DEL RELLENO

Una vez cocido se le vierte el relleno ya preparado y se cubre con el merengue y se hornea nuevamente hasta que se dore el merengue.



Pérsimos con Crema

INGREDIENTES

- 12 pérsimos que no estén muy maduros
- ¼ de litro de crema fresca
- 100 gramos de azúcar glass
- 50 gramos de nuez
- 50 gramos de cerezas

INGREDIENTES PARA LA GELATINA

- 1 litro de agua
- 300 gramos de azúcar
- 35 gramos de grenetina en polvo
- 2 limones
- ½ taza de agua para remojar la grenetina

PREPARACIÓN (GELATINA)

Se ponen al fuego el agua y el azúcar, cuando da el hervor se le agrega la grenetina remojada en media taza de agua fría. En cuanto se deshace la grenetina se retira del fuego y se le agrega el jugo de los limones y color vegetal verde. Se pone a cuajar en el refrigerador. Ya cuajada se pica fino.

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Se bate la crema y se mezcla con el azúcar glass.

Los pérsimos se ponen dos horas en el refrigerador para que se endurezcan bien. Luego, con un cuchillo fino, se le hacen seis cortes de arriba a abajo procurando que no lleguen hasta el extremo. Se abren los gajos para que imiten una flor acuática y en el centro se les pone un copete de crema sobre la que se espolvorea la nuez picada muy fino y, en el centro, la mitad de una cereza.

Se coloca cada pérsimo en un platito de fruta en el cual, previamente se formó una base de gelatina picada. Se meten los platos al refrigerador por una hora antes de servirse.

Pipitorias

INGREDIENTES

- 2 kilos de panocha
- 500 gramos de cacahuete tostado
- 150 gramos de pinole de taquito
- 1/2 litro de agua
- 1 barrita de mantequilla

PREPARACIÓN

La panocha se parte en trozos y se pone a cocer en el agua, en un recipiente hondo.

El cacahuete se resquebraja un poco.

Se prepara una charola untada con mantequilla.

PROCEDIMIENTO

La panocha deberá hervir a punto de bola, esto se sabe cuando al sacarse un poco de miel y vertirse en un poco de agua fría se forma una bolita.

Luego se le agrega el cacahuete y el pinole; se mezcla y se vacía en la charola de tal modo que forme una capa delgada. Se deja secar y luego se corta en cuadritos que pueden marcarse antes de que endurezcan; también se puede poner sobre la charola en forma de rueditas.



Ponteduros

INGREDIENTES

- ½ kilo de maíz palomero
- Sal
- 4 panochas
- ¼ de kilo de azúcar
- ½ litro de agua

PREPARACIÓN (PALOMITAS)

Se revienta el maíz en un recipiente cerrado, moviendo constantemente, procurando no agregar demasiado maíz para evitar que queden granos sin reventar ya que triplica su volumen.

PREPARACIÓN (MELAZA)

Esta se prepara resquebrajando las panochas, y diluyéndolas en el agua junto con el azúcar procurando que la miel no quede muy espesa.

PROCEDIMIENTO

Cuando aún la miel está un poco caliente se junta un poco de palomitas y se bañan ligeramente, se van agregando más palomitas al tiempo que se forma la bola del ponteduro. Se deja reposar y enfriar para que se pegue.

Postre Ranchero

INGREDIENTES

500 gramos de pancha
½ litro de agua
1 raja de canela
250 gramos de queso blanco

PREPARACIÓN

La pancha se resquebraja y se derrite al fuego en el agua junto con la canela.

El queso se ralla o desmorona.

PROCEDIMIENTO

La pancha se hierva hasta que espese, se sirve en platitos, una vez frío se espolvorea el queso.



Torrejas

INGREDIENTES (MASA)

- ¼ de kilo de masa de maíz, o harina de maíz
- ¼ de kilo de queso regional
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de polvo de hornear
- Manteca o aceite necesarios para freír

INGREDIENTES (MELAZA)

- 3 panochas
- Canela
- ½ litro de agua

PREPARACIÓN

Se amasa la masa con el agua, se le agrega el polvo de hornear y el queso y se mezcla bien, hasta que quede lo suficientemente manejable para formar unas gorditas de medio centímetro de espesor.

La melaza se prepara diluyendo el piloncillo en el agua.

PROCEDIMIENTO

En el aceite caliente se fríen las gorditas y se pasan de inmediato a la melaza. Se retiran y se escurren, pueden servirse calientes o frías, o agregando la melaza al momento de servirse.

Turrón con Frutas

INGREDIENTES

- 5 claras de huevo
- ½ taza de nueces
- 3 tazas de azúcar
- ½ taza de almendras
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 150 gramos de frutas cubiertas
- 3 limones
- 1 taza de agua

PREPARACIÓN

Se mezcla el azúcar, la miel, el jugo de dos limones y una taza de agua y se pone a hervir hasta que forma punto de bola.

Las claras se batan a punto de turrón.

Las almendras y las nueces se tuestan un poco y se resquebrajan.

Las frutas cubiertas se pican en trocitos.

PROCEDIMIENTO

Una vez listo el caramelo se vierte en el turrón poco a poco, se agrega el jugo de limón y se sigue batiendo, para que se blanquee. Se añaden las almendras, las nueces y las frutas y se vacía en un plátón.

Quesos y Lácteos



Cocina Sonorense

Quesos

INGREDIENTES

Leche
Fermento de cuajo
Sal

PREPARACIÓN

Se fermenta, en veinte litros de agua, un cuajo durante tres días; un litro de este fermento se utiliza para cuajar 40 litros de leche y un cuarto de litro para diez litros de leche.

El cuajo es el método más natural y tradicional para producir queso rancho y panela.

PROCEDIMIENTO

A diez litros de leche bronca, sin hervir, se le agrega un cuarto de litro de fermento de cuajo. Cuando la leche cuaja se cuela, se le agrega sal y se “quiebra” desmenuzándola con los dedos. Esto para preparar el queso rancho; si se desea preparar panela se prensa el queso quebrado en un molde redondo o cuadrado y se le añade sal de cocina.

La panela tiene la ventaja de que puede secarse y conservarse mucho tiempo a la temperatura ambiente y usarse rallada. En algunas ocasiones se le agrega al queso chile colorado o chiltepín.

Cuajada o Leche Fermentada

Es una manera muy común de consumir la leche y consiste en dejar la leche sin hervir a la temperatura ambiente y sola se cuaja. Por lo general se usa una olla de barro que se le destina exclusivamente para cuajar la leche lo que se logra cada vez más rápidamente al impregnársele lo ácido con el uso. El jocoque se cuele, se bate y se le agrega sal.

Jocoque

INGREDIENTES

- 3 litros de leche
- 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

A la leche cruda o hervida se le agrega la sal y se deja reposar toda la noche en un lugar caliente.

PROCEDIMIENTO

Al estar cuajada se vacía en una bolsita de manta para que se le escurra el suero, después se bate con la mano y se le agrega sal al gusto.

Quesadillas

Al cuajarse la leche se escurre el queso y se forman bolitas que se aprietan con las manos; una vez que se retiró el requesón del suero hirviendo se agregan las bolitas y se dejan cocer dentro del suero.

Cuando están cocidas se salen a la superficie, se sacan y con un platito se presan suavemente contra una tabla para que el suero se salga. Se toma un poco de sal con la punta de los dedos; se salan y se doblan a la mitad.

Requesón

El suero sobrante de la leche se hierva hasta que suben unos grumos blanquecinos que se retiran con un colador, se escurren, se baten con un poco de sal.

*Repostería,
Panes y
Tortillas*



Cocina **Sonorense**

Coricos

INGREDIENTES

- 1 kilo de masa de maíz o harina de maíz
- 8 huevos
- ½ kilo de manteca
- 3 panochas
- 1 punta de sal
- 4 tazas de agua

PREPARACIÓN

Se derriten las panochas en el agua.

Los huevos se batan.

Se engrasan las charolas.

PROCEDIMIENTO

A la masa o harina se le agrega la manteca, y la sal, y se mezcla perfectamente. Seguidamente se le agregan los huevos y la melaza tibia, se amasan bastante hasta que la masa quede manejable y esponjosa.

Para formar los coricos se hacen cilindros con la mano y se enroscan y unes sus extremos; se hornean a 350 grados C., hasta que doren.

Coyotas

INGREDIENTES

- 1 kilo de harina
- ½ kilo de manteca
- 6 panochas
- 2 cucharadas de levadura de pan ya preparada
- 5 cucharadas de harina para la panocha
- ¼ de litro de agua

PREPARACIÓN

A la harina se le agrega la manteca.

En un cuarto de litro de agua se disuelven dos panochas.

El resto de las panochas se resquebrajan y se mezclan con la harina.

Se engrasan los moldes.

PROCEDIMIENTO

La harina y la manteca se mezclan, se agrega la levadura y el cuarto de litro de agua con las panochas; si se requiere se le agrega más agua. Se amasa muy bien y se hacen bolitas de 10 gramos, se hacen tortillas redondas y se les agrega un poco de panocha, se cubren con otra tortilla, se cortan con un molde de piquitos por la orilla, se les hacen agujeritos en la parte de arriba, se colocan en las charolas y se hornea hasta que doren a 350° C.

Coyotas Mayo

INGREDIENTES

- 1 kilo de harina de trigo
- 100 gramos de manteca
- 300 gramos de azúcar
- 1 pizca de sal
- 25 gramos de levadura
- Agua o leche para batir
- Azúcar para el exterior
- Panocha para el relleno
- Leche para pintar
- Canela molida
- 2 huevos

PREPARACIÓN

Se amasa la harina con la levadura, el azúcar, la sal y el agua o leche siguiendo el mismo procedimiento que para el pan; se deja reposar la masa el tiempo normal de reposo.

La panocha se muele finamente y se revuelve con un poco de harina y canela molida.

Se revuelve un poco de azúcar con canela para espolvorarlas antes de meterlas al horno.

PROCEDIMIENTO

Cuando la masa está a punto se forman bolitas de unos 50 gramos aproximadamente y se extienden en tortillas delgadas y alargadas de unos 20 centímetros; se le agrega la panocha molida y revuelta con canela y harina y se doblan como empanadas. Luego se hornean en charolas previamente engrasadas y cada empanada se espolvorea con un poco de azúcar revuelta con canela. No se agujera la superficie para que se hinchen un poco; se sacan del horno cuando estén doradas.

Empanadas de Calabaza

INGREDIENTES DE LA MASA

- 1 kilo de harina de trigo
- 250 gramos de manteca
- 250 gramos de azúcar
- 25 gramos de levadura
- 1 taza de leche
- 1 pizca de sal
- Agua, la necesaria

INGREDIENTES DEL RELLENO

- 1 calabaza arota de 2 kilos
- 1½ kilo de panocha
- Canela

PREPARACIÓN

El amasado y preparado de la masa es el mismo que el del pan.

El relleno se prepara descascarando la calabaza si la cáscara es dura; se parte en trozos y se cuece junto con la panocha y no más de un litro de agua hasta que se impregne la calabaza de la panocha. Después se muele y se forma la pasta que se usará para rellenar.

PROCEDIMIENTO

Con la masa se elaboran unas tortillas como de unos 15 cms. de diámetro y se rellenan con una cucharada de pasta; se doblan a la mitad y se cierran herméticamente. Se pican en la superficie con un tenedor y se dejan reposar el tiempo necesario para que crezcan (unos 40 minutos). Se hornean a 350 grados C. hasta que doren.

Empanaditas de Masa

INGREDIENTES

- 3 tazas de harina de trigo
- 3/4 de taza de manteca
- 1/2 taza de agua helada
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 300 gramos de panocha molida
- 3 cucharadas de harina de trigo para revolver con la panocha

PREPARACIÓN

Se cierne la harina con el polvo de hornear y la sal.

La panocha se mezcla con las tres cucharadas de harina.

Se enmantecan las charolas.

PROCEDIMIENTO

A la harina cernida se le agrega la manteca y se bate a punto cremoso; se le añade el agua fría necesaria para formar una pasta que no se pegue.

Se extiende con el bolillo a que la tortilla tenga medio centímetro de grueso. Se cortan círculos de unos diez centímetros de diámetro; se les agrega la panocha y se doblan y cierran los bordes. Se hornean a 350 grados C. hasta que se doren.

Empanadas de Membrillo

INGREDIENTES

- 1 kilo de harina
- ½ kilo de manteca
- ¼ kilo de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de agua fría
- ¼ de kilo de pasta de membrillo
- 1 huevo para embetunar

PREPARACIÓN

Se cierne la harina con el azúcar y la sal.

Se le agrega la manteca y el agua fría, hasta que se forma una masa manejable.

Se enmantecan las charolas.

El huevo se bate muy bien.

PROCEDIMIENTO

Se extiende la masa con un bolillo hasta formar una tortilla muy delgada. Con un cortador se forman círculos, se le coloca una tirita de pasta de membrillo, se cierran formando las empanaditas, a las orillas se les unta un poco de huevo. Se hornean a 350° C., se dejan hasta que doren.

Empanadas de Panocha

INGREDIENTES

- 1 kilo de harina
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 100 gramos de manteca
- 4 panochas
- 100 gramos de mantequilla
- 1 punta de sal
- 2 huevos
- Leche, la necesaria

PREPARACIÓN

La leche se tibia.

A la harina se le incorpora la sal y el polvo de hornear.

La manteca y la mantequilla se acreman.

Las panochas se trituran y se les incorpora un poco de harina seca.

Los huevos se baten.

PROCEDIMIENTO

Se mezclan los ingredientes preparados, la harina con la manteca y se incorporan bien; se le agrega el huevo y la leche necesaria para formar una masa manejable. Se forman bolas y se dejan reposar media hora.

Se extienden un poco con un bolillo y se ponen a cocer en el comal, cuando un lado está bien cocido, se les agrega la panocha y se doblan oprimiéndose cada orilla con un tenedor. Se cuece en el comal por uno y otro lado nuevamente.

Galletas para Boda

INGREDIENTES

- 1 kilo de harina
- 4 huevos
Leche, la necesaria
- 300 gramos de manteca ó 3
barritas de mantequilla
- 2 cucharadas de polvo de
hornear
- 3 cucharadas de canela
molida
Vainilla
- 3 tazas de azúcar
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

Se mezcla la harina, el polvo de hornear y la sal; una taza de azúcar se revuelve con 1 cucharada de canela; se batien los huevos y se agrega la vainilla. La manteca o la mantequilla se batien a punto de crema.

Dos tazas de azúcar se revuelven con canela y se dejan para revolver en ella las galletas que salgan del horno.

PROCEDIMIENTO

Se toman los ingredientes secos y se mezclan perfectamente con la manteca o mantequilla; se agrega luego el huevo batido. Con cuidado se va agregando leche y se va amasando hasta formar una pasta homogénea, tersa, con la que se forman bolitas pequeñas (2 gramos) las cuales se colocan en una charola en-
grasada y enharinada, se oprimen con un tenedor y se hornean a 250 grados F. hasta que se doren. Al salir del horno se revuelcan en el azúcar con canela molida y se dejan enfriar.



(Ante) Pastel para Boda

INGREDIENTES DEL MARQUESOTE

- 5 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de harina de trigo
- 2 cucharadas de cocina de agua
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ taza de nueces picadas
- ½ taza de almendras
- ½ taza de ciruelas sin taco
- ¼ taza de cerezas
- ½ taza de biznaga
- 3 copas de cognac

INGREDIENTES DE LA CREMA

- 4 tazas de leche
- 1 ejote de vainilla
- 3 cucharadas de harina de arroz
- 3 cucharadas de azúcar
- 5 yemas de huevo

PREPARACIÓN (MARQUESOTE)

Se separan los huevos y las claras se batan a punto de turrón. La harina se cierne.

PROCEDIMIENTO (MARQUESOTE)

Se batan las yemas hasta dejarlas de amarillo claro, se le agrega el azúcar, después la harina y el agua batiendo todo bien para agregar las claras ya batidas a punto de turrón y el polvo de hornear.

Se pone en un molde para pastel rectangular que se ha forrado con papel pizarra y se hornea a 350 grados por 15 ó 20 minutos.

Ya frío se rebana atravesado y se saca al sol por dos días (según el clima), guardándolo por la tarde para que no se humedezca, tiene que quedar de consistencia de galleta.

PREPARACIÓN (CREMA)

En 1 taza de leche se disuelve la harina de arroz. Las otras 3 tazas de leche se hierven con el ejote de vainilla (si no se tiene no se agregue extracto de vainilla).

PROCEDIMIENTO (CREMA)

A la leche hirviendo se le agrega la harina de arroz disuelta en leche hasta tener una consistencia cremosa, se apaga y se le agregan las yemas (que no estén frías) y el azúcar, revolviendo para que no se hagan grumos. El pastel se debe confeccionar poniendo a remojar las rebanadas en un molde, agregarle las nueces, almendras, ciruelas, biznaga y cognac, para después ponerle encima la crema, adornarlo con las cerezas y meterlo al refrigerador.

Puchas de Bellota

INGREDIENTES

- 1 taza de bellotas peladas (350 gramos)
- 1 kilo de azúcar granulada
- 10 claras de huevo

PREPARACIÓN

Se muelen finamente las bellotas junto con el azúcar. Se baten un poco las claras y se agregan poco a poco a las bellotas hasta formar una pasta suave.

PROCEDIMIENTO

Se forman con la pasta rollos del grueso de un dedo; se cortan las figuras sesgaditas, de 5 cms. de largo y se colocan en láminas engrasadas. Se hornean a 225 grados C. Al cocerse se revientan un poco.

En los parajes fríos se da mucha bellota en Sonora, y sirve de muy buen pasto a estómagos recios; de suerte que he conocido mercader que la traficaba como renglón no postrero de sus mercancías, enviándolas a los placeres y reales.

Rudo Ensayo
Juan Nentwig, S. I.

Pan de Maíz

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ de taza de harina de maíz
- $1\frac{1}{4}$ de tazas de harina de trigo
- $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar
- $\frac{1}{4}$ de taza de manteca
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- $\frac{3}{4}$ de taza de leche
- 1 huevo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

Se ciernen juntas las dos harinas, con el polvo de hornear, la sal y el azúcar.

El huevo se bate junto con la leche.

Se engrasa un molde y se enharina.

PROCEDIMIENTO

A las harinas cernidas se les agrega el huevo y la leche, y se baten suavemente; al final se le agrega la manteca, y se dobla lentamente la masa, se vacía en el molde y se hornea a 425 grados C., hasta que dore.

Bizcochitos

INGREDIENTES

- ¼ de kilo de manteca
- 3 yemas de huevo
- ½ taza de azúcar
gramos de azúcar para
espolvorear
- 1 cucharada de canela
molida
- 1 cucharadita de sal
- Harina necesaria para la
manteca

PREPARACIÓN

La manteca se bate a punto de crema.

Se mezcla la harina con la sal bien cernida.

El azúcar granulada se mezcla con la canela.

PROCEDIMIENTO

A la manteca batida se le agregan una a una las yemas batiendo muy bien, después se agrega poco a poco el azúcar incorporándola perfectamente. A esta mezcla se le agrega la harina con la sal, cucharada a cucharada hasta que se despega del trasto y de las manos.

Se forman bolitas pequeñas a las que se le hace una depresión con el dedo en el centro y se colocan en charolas engrasadas y se hornean a 400 grados C.; se dejan dorar, al salir se revuelcan en el azúcar con la canela.

Tortillas de Dulce

INGREDIENTES

- 1 kilo de harina
Leche la necesaria
- 250 gramos de manteca
- ½ cucharadita de sal
- 100 gramos de azúcar
- ½ taza de harina

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

La leche se tibia ligeramente.

Se bate la manteca, junto con el azúcar, a punto de crema.

A la harina se le incorpora la manteca y se mezclan muy bien, se le agrega la sal y la leche poco a poco hasta dejar una pasta manejable. Se forman bolas que se dejan reposar un rato (20 minutos) se extienden un poco agregando harina seca para que el azúcar no se pegue, se dejan de medio centímetro de gruesas y se cuecen en un comal por ambos lados.

Tortillas de Harina de Agua

INGREDIENTES

- 1 kilo de harina
Agua y sal

PREPARACIÓN

El agua se tibia un poco.

PROCEDIMIENTO

Se mezcla el agua, la harina y la sal; se amasan hasta dejar una masa manejable. Se forman bolas grandecitas (50 gramos), se untan con manteca y se dejan reposar media hora cubiertas con una servilleta de tela.

Se extienden con las manos hasta dejarlas lo más delgado posible, evitando que queden gruesas en las orillas; se cuecen en un comal grande que deberá estar muy caliente, se cuecen en un momentito por uno y otro lado evitando que se doren.

NOTA

Este tipo de tortilla es más frecuente en el norte de Sonora. Se le conoce como "tortillas de agua" o más simplemente como "tortillas de harina".

El nombre de "sobaqueras" es de reciente invención, denota cierto desprecio y mucha ignorancia.

Tortillas de Harina Integral

INGREDIENTES

- 1 kilo de harina integral
- 1 cucharada de sal
- 1 taza de aceite
- Agua tibia

PREPARACIÓN Y PROCEDIMIENTO

Mezcle todo en un recipiente amplio que le permita amasar, agregue el agua poco a poco para evitar que la masa salga pegajosa, amase lo suficiente para obtener una masa tersa y blanda pero no pegajosa. De esta forma las tortillas deberán extenderse no muy gruesas y en comal se cocerán dando dos vueltas: la primera cuando forma burbujas de calor en la superficie que está a la vista, se voltea y se deja cocinar perfectamente. Se voltea la segunda vez y se aplasta con un trapo procurando que se hinche.

Si las tortillas salen rígidas y aceitosas significa que hubo exceso de aceite o grasa, si las tortillas salen rígidas y correosas significa que les falta grasa. Si la masa está pegajosa al extenderse significa que se excedió en el agua y debe agregarse más harina y aceite para corregirla.

Pueden prepararse tortillas sin grasa, procurando dejar la masa un poco húmeda y aceitando el bolillo o enharinando la tabla de bolear, las tortillas deben guardarse en recipiente cerrado para que no se endurezcan.

Tortillas de Harina de Trigo

INGREDIENTES

- ¼ de kilo de manteca vegetal
- 1 kilo de harina
- Sal al gusto
- Agua la necesaria

PREPARACIÓN

En un recipiente se coloca la harina y se deja un hueco en el centro.

El agua se tibia.

PROCEDIMIENTO

Se vierte la manteca y la sal y se bate con la harina, se le va agregando el agua tibia poco a poco hasta dejar una masa manejable, se forman bolas y se olean untadas de manteca un rato. Se extienden delgadas y redondas, se cuecen sobre un comal: primeramente un lado, se voltean casi de inmediato y se dejan cocer bien, se voltean y se aplastan con una servilleta para que se hinchen; una vez doradas se retiran del fuego y se doblan a la mitad y luego por la otra y se colocan en el tortillero.

Tortillas de Maíz

INGREDIENTES

Nixtamal

PREPARACIÓN DEL HUESO

El hueso se muele y se le agrega un poco de agua, para que quede un líquido lechoso el cual se distribuye en el comal con una escobeta de hojas de maíz. Pueden prepararse tortillas sin grasa, procurando dejar la masa un poco húmeda y aceitando el bolillo o enharinando la tabla de bolear, las tortillas deben guardarse en recipiente cerrado para que no se endurezcan.

PROCEDIMIENTO

El nixtamal se lava muy bien. Se muele en el molino de mano y se afina en el metate hasta obtener una masa manejable para elaborar las tortillas a mano o en prensa. Estas se cuecen en un comal bien caliente previamente untado con hueso molido o manteca, para que no se peguen.

Tortillas de Manteca

INGREDIENTES

- ¼ de kilo de manteca de puerco
- 100 gramos de manteca de res
- 1 kilo de harina
Cuajada o leche, la necesaria para batir
Miel de panocha (en vez de cuajada)
Sal al gusto

PREPARACIÓN

Se baten las dos mantecas hasta que esponjen.

PROCEDIMIENTO

Una vez en su punto se les añade la harina, la sal y, al final, la leche o la cuajada (o la miel de panocha) hasta formar una pasta o masa manejable que no quede pegajosa. Se forman bolitas y se extienden con la mano o bolillo, se cuecen sobre un comal. Y se doran en el rescoldo de las brasas.

Tortillas de Maíz

INGREDIENTES

Nixtamal

PREPARACIÓN DEL HUESO

El hueso se muele y se le agrega un poco de agua, para que quede un líquido lechoso el cual se distribuye en el comal con una escobeta de hojas de maíz. Pueden prepararse tortillas sin grasa, procurando dejar la masa un poco húmeda y aceitando el bolillo o enharinando la tabla de bolear, las tortillas deben guardarse en recipiente cerrado para que no se endurezcan.

PROCEDIMIENTO

El nixtamal se lava muy bien. Se muele en el molino de mano y se afina en el metate hasta obtener una masa manejable para elaborar las tortillas a mano o en prensa. Estas se cuecen en un comal bien caliente previamente untado con hueso molido o manteca, para que no se peguen.

Tortillas de Manteca

INGREDIENTES

- ¼ de kilo de manteca de puerco
- 100 gramos de manteca de res
- 1 kilo de harina
Cuajada o leche, la necesaria para batir
Miel de panocha (en vez de cuajada)
Sal al gusto

PREPARACIÓN

Se baten las dos mantecas hasta que esponjen.

PROCEDIMIENTO

Una vez en su punto se les añade la harina, la sal y, al final, la leche o la cuajada (o la miel de panocha) hasta formar una pasta o masa manejable que no quede pegajosa. Se forman bolitas y se extienden con la mano o bolillo, se cuecen sobre un comal. Y se doran en el rescoldo de las brasas.

Referencias Bibliográficas Mínimas

Es poco lo que se ha escrito, o investigado, sobre la cocina sonorense. La intención de este apartado es llamar la atención hacia aquellos trabajos que aun hoy se pueden considerar pioneros.

Hay muchas obras de carácter histórico sobre Sonora y en algunas de ellas se pueden encontrar referencias sobre cocina, gastronomía y productos alimenticios de la antigua Sonora. El lector que se interese puede consultar dos muy amenos e instructivos libros escritos por misioneros jesuitas del siglo XVIII: la obra del padre Juan Nentwig S.I. llamada *Descripción Geográfica, Natural y Curiosa de la Provincia de Sonora*, también conocida como *Rudo Ensayo*, que ha sido publicada varias veces. Nosotros consultamos la versión de 1971 que publicó el Archivo General de la Nación, en México, D.F. El padre Ignacio Pfefferkorn escribió, en las postrimerías del siglo XVIII, un libro que llamó *Descripción de la Provincia de Sonora* y que afortunadamente tradujo al español el ingeniero Armando Hopkins y fue publicado por el Gobierno del Estado de Sonora en 1984. Su lectura es indispensable para cualquier interesado en nuestra historia y nuestra cultura.

La obra *Vocabulario Sonorense* de don Horacio Sobarzo (ver glosario) nos permitió ilustrar el uso y significado de muchas palabras todavía de uso común en nuestro Estado y que no deben perderse. Utilizamos la versión publicada por el Gobierno del Estado de Sonora en 1984.

Otros trabajos sobre cocina, alimentación y costumbres sonorenses se han publicado en los últimos años. Para los propósitos de este apartado mencionaremos solamente algunos estudios recientes que pueden proporcionar información sobre el tema.

En este libro nos hemos apoyado literalmente en el *Recetario de Cocina Sonorense* que, con la ayuda de estimables damas sonorenses, escribió, a fines

de los cincuentas, doña Josefina Velázquez de León. El prólogo a este libro, de don Roberto Astiazarán, no tiene desperdicio.

Alejandra Platt Torres optó por el título de Técnico en Hotelería y Gastronomía en el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica, en Hermosillo, con el trabajo titulado *Platillos Típicos de Sonora*, en 1984. Su tesis aportó información histórica y regional a este volumen.

Desde el punto de vista de la investigación científica es importante el estudio pionero *Aporte de Nutrientes de 15 Platillos Regionales consumidos en Sonora* de María del Carmen Bermúdez Almada y María de los Angeles Guillermina León Ruiz, que ambas presentaron en 1983 como tesis de Químico Biólogo, Especialidad en Alimentos, en la Universidad de Sonora. El trabajo se realizó en el Centro de Investigación en Alimentos y Desarrollo, A. C. (CIAD) de Hermosillo y se puede consultar en la biblioteca de dicha institución.

En el mismo CIAD, Emma Paulina Pérez López y María Isabel Ortega han estudiado los efectos de los cambios agropecuarios en la alimentación y nutrición de los habitantes de una población serrana sonorense: Huásabas. Ambas autoras publicaron un artículo llamado *Tendencias de la Nutrición en la Mujer y Cambios Agropecuarios en la Sierra Norte de Sonora* en un libro titulado *¿Producir para la desnutrición?* publicado por el Centro de Ecodesarrollo y la Fundación Friedrich Naumann, en 1988, en México, D.F.

La misma Isabel Ortega presentó su examen para optar por el grado de Maestría en Nutrición y Alimentos en el Centro de Investigación en Alimentos y Desarrollo, A. C. (CIAD) de Hermosillo, con la tesis titulada *Evolución del Estado Nutricional y el Patrón Dietario en una Comunidad Ganadera de la Sierra Norte de Sonora* que se puede consultar en la biblioteca de dicha institución.

Emma Paulina Pérez López y María Isabel Ortega publicaron un sugerente artículo sobre la historia de la alimentación en una comunidad serrana titulado *De mujeres a mujeres: hacia una historia de la alimentación en la sierra de Sonora*, que apareció en un volumen coordinado por la propia Emma Paulina Pérez y Shoko Doode editado por el CIAD y CIESAS con el título *Sociedad, Economía y Cultura Alimentaria* (Hermosillo, 1994).

Una investigación que ha rendido ya frutos muy interesantes ha sido la dirigida, en el CIAD, por el doctor Mauro Valencia sobre las preferencias alimenticias y la disponibilidad de alimentos básicos de la población del estado

de Sonora. Este trabajo ha servido, entre otras cosas, para determinar con más exactitud la canasta de consumo de alimentos básicos en Sonora. Uno de sus primeros resultados fue publicado en 1983 en la revista *Nutrition Reports International*, (Vol. 28, No. 4) con el título de *The Use of 24 Hours Recall Data From Nutrition Surveys to Determine Food Preference, Availability and Food Consumption Baskets in Populations*, con autoría del mismo Mauro Valencia y coautoría de Raquel P. Jardines, Eugenio Noriega, Reynaldo Cruz, Isabel Grijalva y Carlos E. Peña.

En la biblioteca de la misma institución se puede encontrar un reporte técnico titulado *Canasta de Consumo de Alimentos del Estado de Sonora*, cuyos autores son Valencia, M. E., Hoyos, L. C., Ballesteros, M. N., Ortega, M. I., Palacios, M. y Atondo, J. L. Sobre el mismo tema se puede consultar la Tesis de Maestría en Nutrición y Alimentos, que presentó en 1989, en el CIAD, Martha Nidia Ballesteros, y que lleva por título *Valor Nutritivo Proteínico de la Dieta Sonorense*. Estos trabajos aportan datos fundamentales para entender y analizar la dieta de nuestros coterráneos y para plantear alternativas que ayuden a mejorarla.

Un trabajo científico sólido, y muy bellamente escrito, es el de Gary Paul Nabhan, *Gathering the Desert*, publicado en 1985 por The Arizona University Press, de Tucson. En él se analizan, de una forma amena e ilustrativa, las relaciones entre ecología y población en el desierto de Sonora. Sus capítulos sobre el mezquite, el bacanora, los quelites, el tépari y el chiltepín nos ofrecen una perspectiva nueva sobre alimentos que consumimos desde hace muchos siglos.

Hay muchos otros trabajos que tratan directa o indirectamente sobre la cocina y alimentación de los sonorenses. Esta bibliografía no pretende ser exhaustiva y estamos conscientes que puede haber estudios valiosísimos sobre el tema que no pudimos consultar. Sólo pretendemos despertar la curiosidad de los lectores sobre este aspecto de nuestra historia y cultura y mencionar algunas obras que pueden ser de utilidad. Si de la lectura de este libro alguien decide investigar a mayor profundidad sobre nuestra cocina y su historia, se habrá cumplido en parte su objetivo. Si muchos y muchas se dirigen a la cocina para intentar la confección de platillos desde antaño conocidos y revaloran sabores antiguos y nuestros, y revitalizan así este aspecto de nuestra cultura, este arte efímero que es el cocinar, los autores nos daremos por satisfechos.

Tabla de Equivalencias Aproximadas

1 taza de pasas	igual a 175 grs.
1 taza de dátiles picados	igual a 180 grs.
1 taza de almendras	igual a 165 grs.
1 taza de nuez picada	igual a 140 grs.
1 taza de mantequilla	igual a 250 grs.
1 taza de manteca	igual a 250 grs.
1 taza de harina	igual a 115 grs.
1 taza de harina de arroz	igual a 170 grs.
1 taza de azúcar	igual a 260 grs.
1 taza de azúcar pulverizada	igual a 160 grs.
1 taza de moscabada	igual a 230 grs.
1 cucharada de harina	igual a 5 grs.
1 cucharada de harina de arroz	igual a 10 grs.
1 cucharada de azúcar	igual a 15 grs.
1 cucharada de azúcar pulverizada	igual a 10 grs.
1 cucharada de moscabado	igual a 15 grs.
1 cucharada de mantequilla	igual a 15 grs.
1 cucharada de manteca	igual a 15 grs.
1 cucharada de sal	igual a 20 grs.
1 cucharada de grenetina	igual a 10 grs.
1 cucharada de harina de maíz fina	igual a 10 grs.
1 cucharada de royal	igual a 10 grs.
1 cucharada de cocoa	igual a 5 grs.
1 cucharada de nescafé	igual a 5 grs.
1 cucharadita de royal	igual a 3 grs.
1 cucharadita bicarbonato	igual a 3 grs.
1 cucharadita sal	igual a 7 grs.
1 cucharadita canela	igual a 3 grs.
4-1/2 vasos de agua	igual a 1 litro
5 tazas de té	igual a 1 litro

250 grs. de queso después de rallado da 2 tazas
1 queso crema de 100 grs. es equivalente a 6 cucharadas.
1 taza de crema espesa, después de batida, da 2 tazas.
1 pescado asado de 1/2 kilo da 2 raciones, téngalo en cuenta al calcular las raciones.
1 pollo cocido y picado en cuadritos, da 3 tazas.
450 grs. de arroz después de cocinado da de 3-1/2 a 4 tazas
1 naranja mediana da 1/3 de taza de jugo
8 ó 9 claras de huevo dan una taza

TEMPERATURAS

300 grados F
325 grados F
350 grados F
375 grados F
400 grados F
425 gados F
450 grados F

150 grados C
163 grados C
180 grados C
190 grados C
200 grados C
220 grados C
230 grados C

Glosario

Adilla. El peritoneo. En las reses, la falda, membrana ventral. Parte de esta membrana, por su delgadez y consistencia, se llama frezada.

Bajipoco. Bebida de pinole de trigo (trigo tostado y molido) y panocha disueltos en agua. Es forma cahita. A la bebida de maíz tostado llaman los mayos jipócori. (...) Los yaquis, jipocoy.

Bichicoris. Cada uno, o el conjunto de trozos, pedazos o tasajos de calabaza oreados que guardan los indios. Así se preserva por bastante tiempo este alimento. Proviene de la lengua cahita; a la fruta seca, pasada, y el acto de secar, se les llama *bichicori*, y también *sopichi*.

Botarete. Cierta pasta amazotada de pinole, queso y miel. Se ha expresado que es bebida. No lo es, sino masa, es decir, un todo espeso, blando y consistente.

Burro. Envoltorio de tortilla con carne o algún otro alimento, taco. Alude el vo-cablo a la carne de burro que ha sido apetecida por nuestros indígenas. La carne seca del vacuno es muy gustada en Sonora, y se ha observado en algunas ocasiones que, aprovechándose esta circunstancia, se tra-fique fraudulentamente con carne oreada de burro. Es de presumirse que en lugares donde se servían fritangas se diera gato por liebre, y aludiéndose a ello maliciosamente se denominara burro al taco.

Capriotada. Postre sonorense que se usa en la cuaresma. Se hace con pan, queso, azúcar moscabado (panocha, piloncillo), algunas frutas secas y yerbas aromáticas, como cilantro. Revoltijo, conjunto desordenado de muchas cosas. Alude al postre que da la impresión de una mezcla improvisada.

Cazuela. Caldo en que el elemento principal es la carne seca, desmenuzada, sazónada con tomate, chile, cebolla y especias. Llámesele también caldillo. El nombre viene de tiempo atrás y desde España. Allí se le ha llamado cazuela a un guisado compuesto de varias legumbres y carne picada...

Colachi. Cocido de calabaza tierna, elote, queso y algún otro componente. Revoltura. Dícese vulgarmente de un arreglo musical compuesto de varios trozos de distintas piezas. Cuando ha ocurrido un desorden, una alteración, un trastorno de algo establecido, dícese que se volvió un colachi. Vocábulo de origen cahita.

Coricochi. Bizcocho de harina de maíz. Es forma cahita.

Coyota. Pastel de masa de trigo y de forma circular de quince centímetros de diámetro; de dos capas que dejan entre ellas una cavidad o espacio hueco. La capa inferior lleva encima una solución de azúcar o miel de panocha. Es una especie de empanada moderna y de gusto agradable. El modismo alude a la mujer llamada coyota, hija de india y español. Esta era morena y generalmente agraciada. El vocábulo insinúa producto híbrido; fruta de horno poco exquisita, comparada con los bollos y bizcochos o rosquillas, delicados y gustosos, de la repostería colonial. Por la misma razón en Colombia a la acemita se le ha llamado mestiza.

Champurrado. Adj. Cierta color achocolatado del ganado equino. En aviso publicado por Angel Yáñez sobre ganado mostrenco recogido en jurisdicción de Buenavista, enumera ese ganado incluyendo: *un caballo tordillo champurrado, manso, 6 años, marcado*. La Constitución, 28 de enero de 1989.

Chicos. Especie de maíz pequeño tatemado. De él se hace un guiso que se usa especialmente en cuaresma. Composición del cahita *bachi, maíz, y la partícula co*. *Aféresis del adjetivo castellano chico*, para denotar su pequeñez.

Chiltepín. Nombre de cierta especie de chile, pequenito y de forma esférica. Del azteca *chilli*, chile, y *tecpín*, pulga. Dícese de un individuo de mal carácter, colérico. Usase, pues, con sentido adjetival especialmente en la frase es un chiltepín, estaba hecho un chiltepín. El vocábulo alude al concepto de que el genio de la persona iracunda es irritante para la persona que lo trata, como el chiltepín es para el paladar.

Guaromi. Dícese de una cosa blanda, flexible, como el tallo de las plantas rastreras o la rama tierna. Forma cahita, alteración de *huirome*, cosa flexible.

Huacavaqui. Cocido de carne con garbanzo, elotes, ejotes, calabaza. Del cahita *huaca*, carne y *vaqui*, cocido. Escríbese también huacavaque, guacavaqui, guacavaque.

Menudo. Cocido de maíz y carne de ganado vacuno, del cual se emplean determinadas partes abdominales y las patas. Por menudos se ha entendido el conjunto de ciertas vísceras, especialmente del aparato digestivo, la sangre, las patas, etc. De ahí precisamente el nombre de la vianda, supuesto que porción de esas partes se emplean en el guiso. Sin embargo de que en el platillo a que



nos referimos se utilizan partes de la res que no se consideran, ni con mucho, de primera calidad, el platillo es gustoso y sano, y por ello, sin duda, muy popular. Dado que las piezas del animal que se aprovechan en el menudo son poco apreciadas se ocurre que éste fue inventado por la necesidad, por la miseria.

Panocha. Azúcar morena o sin refinar, melcocha, piloncillo, panela, chanaca. La voz que se comenta, que se compone de panela y melcocha, es de uso general en Sonora, lo que no ocurre con piloncillo y panela. La fusión o cruzamiento de ambos vocablos adquirió la propia forma por contaminación o influencia de la voz murciana panocho, panocha, que denota lo perteneciente a la huerta de Murcia; habitante de la huerta; habla o lenguaje huertano. Piloncillo y panela son del interior del país.

Sehualca. Dícese de cierta clase de calabaza de color amarillo. Alteración del vocablo cahita *sahualic*, estar amarillo, amarillear...

Sehualca. Dícese de cierta clase de calabaza de color amarillo. Alteración del vocablo cahita *sehualic*, estar amarillo, amarillear, mostrar una cosa la amarillez que tiene en sí (...) alteración que se produjo por influencia del vocablo sehua, flor, mediante la circunstancia de que la de la cucurbi-tácea respectiva es de dicho color.

Téparis. Cierta clase de frijol (...). Llámesele también todasaguas, porque se da fácilmente durante la mayor parte del año. Es forma ópata, *tepa*, frijol, con la desinencia de la segunda declinación, *ri*, característica del genitivo.

Tesgüino. Bebida de maíz fermentado que hacen nuestros indios. Forma cahita, quizá dialectal. Este nombre parece haber surgido en tiempos modernos, lo mismo que el invento de la propia bebida (...). Se ha dicho que esta voz es tarahumara. En ella atisbamos más bien un hibridismo con la participación de vino, como en la forma *cunnvino*, aguardiente, mezcla del cahita *cuu*, maguey y del castellano vino.

Tomado de: *Vocabulario sonorense*, Horacio Sobarzo

