

La milpa rarámuri en las gorditas chihuahuenses

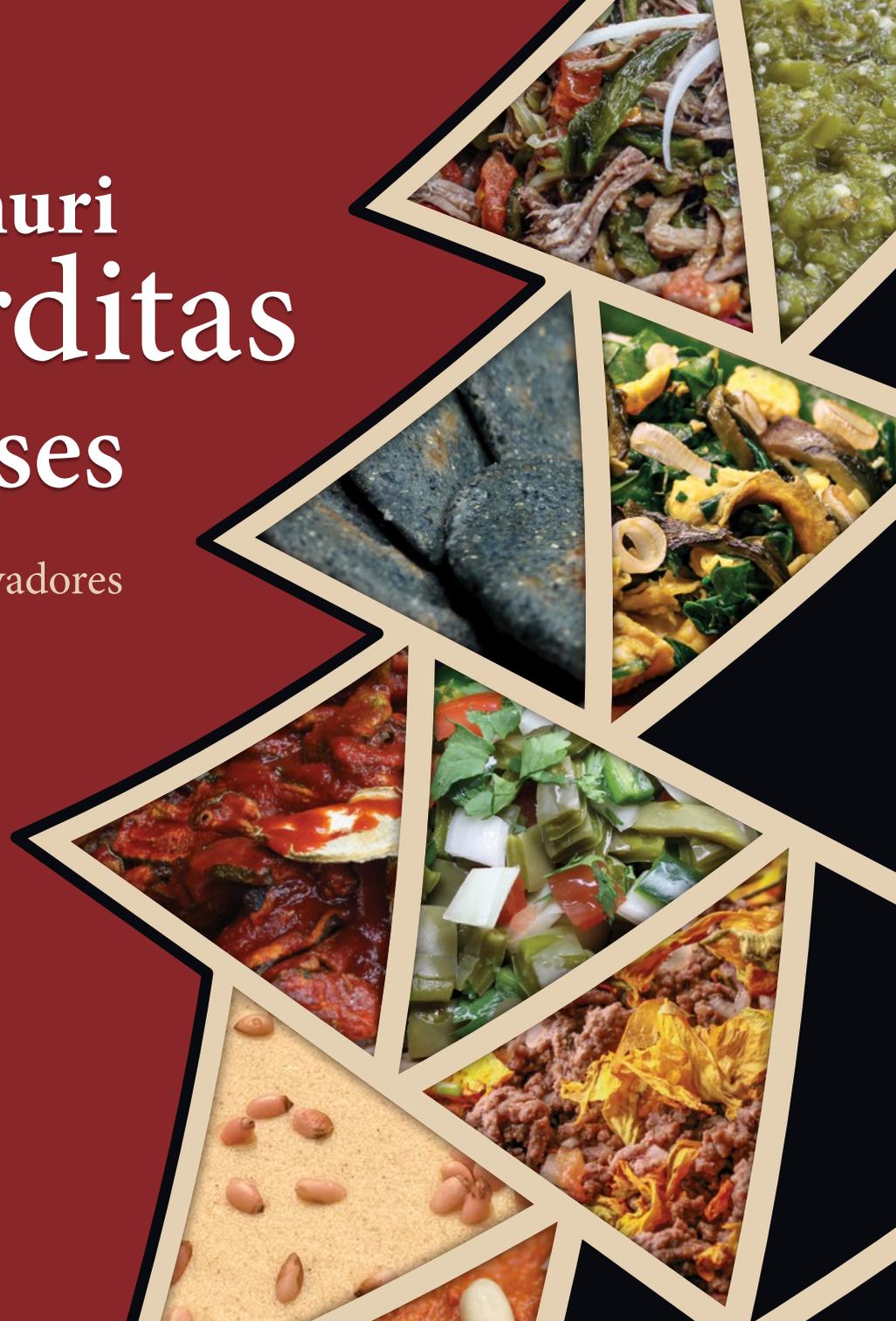
Guisados tradicionales e innovadores



ANA ROSA BELTRÁN DEL RÍO ABUNDIS

EDELMIRA LINARES MAZARI

ROBERT BYE BOETTLER



La milpa rarámuri en las gorditas chihuahuenses

Guisados tradicionales e innovadores

ANA ROSA BELTRÁN DEL RÍO ABUNDIS

EDELMIRA LINARES MAZARI

ROBERT BYE BOETTLER



CONABIO
COMISIÓN NACIONAL PARA
EL CONOCIMIENTO Y USO
DE LA BIODIVERSIDAD



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



La publicación de esta obra fue parcialmente financiada por el proyecto 9380-Agrobiodiversidad Mexicana de la CONABIO.

Primera edición, noviembre de 2021

D.R. © 2021, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)
Avenida Universidad 3000, Ciudad Universitaria
Alcaldía de Coyoacán, Ciudad de México C.P. 04510
Instituto de Biología, UNAM
www.ib.unam.mx
ISBN: 978-607-30-5179-8 (digital)

D.R. © 2021, Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO)
Liga Periférico-Insurgentes Sur 4903, Parques del Pedregal
Alcaldía de Tlalpan, Ciudad de México C.P. 14010
www.gob.mx/conabio | www.biodiversidad.gob.mx
ISBN: 978-607-8570-54-6 (digital)

Coordinación de producción editorial: Bernardo Terroba Arechavala
Revisión y corrección de textos: Edelmira Linares
Diseño y diagramación: Hilda Rosado Manrique
Fotografías del capítulo de la milpa: Robert Bye y Edelmira Linares
Fotografías de las recetas y portada: Carlos Uribe Beltrán del Río

Forma de Citar: Beltrán del Río, A. R., Linares, E., Bye, R. (2021). *La milpa rarámuri en las gorditas chihuahuenses / Guisados tradicionales e innovadores*. Universidad Nacional Autónoma de México, Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad. Ciudad de México, 56 pp.

La presente obra se encuentra protegida por la Ley Federal del Derecho de Autor y los tratados internacionales de la materia. Queda expresamente prohibida toda forma de reproducción, publicación o edición por cualquier medio, y en general todo aquello previsto en el artículo 27 de la citada ley, sin la autorización expresa y por escrito de los tenedores de los derechos patrimoniales.

Editado en México

Índice

INTRODUCCIÓN | 5

LA MILPA RARÁMURI
EN LA SIERRA TARAHUMARA | 7

NIXTAMALIZACIÓN | 15

GUISADOS SALADOS | 17

Asado de boda | 17

Carne de res con flor de calabaza | 19

Carne de res deshebrada con chile chilaca | 21

Carne de res deshebrada con chile colorado | 23

Frijoles con carne seca y quelites | 25

Verdolagas con papas y carne de res | 27

Guisado minero | 29

Hongos sohachis con chile pasado | 31

Huevo con chilaca y quelites | 33

Nopales a la mexicana | 35

Papas con chile chilaca y cebolla | 37

Ruedas de calabaza con chile colorín | 39

GUISADOS DULCES | 41

Gorditas de maíz azul con piloncillo | 41

Dulce de bichicori | 43

Dulce de manzana | 45

Dulce de pinole | 47

SALSAS | 49

Salsa de chile jalapeño verde | 49

Salsa taquera | 51

Salsa de cacahuete con chile chiltepín | 53

Introducción

EL INTERÉS DE ESTE RECETARIO es difundir la utilización de los ingredientes de la milpa rarámuri y de los productos de Chihuahua para que se sigan empleando y no se olviden. Para lograr este objetivo, hemos preparado este recetario caminando de la mano de la chef Ana Rosa Beltrán del Río, quien es una persona amante de su cultura y promotora de las recetas con ingredientes locales y de la milpa rarámuri. Este recetario incluye, además de los ingredientes de la milpa regional de Chihuahua, carne de diferentes animales que se producen en ese estado, ya que la mayoría de los chihuahuenses, si no comen carne, sienten que no han comido.

Las gorditas rellenas (en rarámuri conocidas como *sureame*) son uno de los alimentos tradicionales del estado de Chihuahua y otros estados norteros de nuestro país. Dichas gorditas conjuntan la tradición con la innovación y representan una forma de alimentación fácil de transportar y que también se puede ofertar a los turistas que visitan la Sierra Tarahumara con el interés de degustar alimentos típicos de maíz. Este es el primero de dos recetarios para dar a conocer múltiples recetas saladas y dulces que se pueden emplear para rellenar las gorditas, además de salsas para acompañarlas. La idea de estos recetarios surgió a partir de un taller que se organizó en el 2018 con el apoyo de los proyectos «Semillatón, acompañando a la Sierra Tarahumara» (Instituto de Biología, UNAM), «Agrobiodiversidad Mexicana» (GEF, FAO y CONABIO) y con el apoyo de la Universidad Tecnológica de la Tarahumara, Guachochi, Chihuahua. En este

taller, la chef Ana Rosa Beltrán del Río fungió como instructora y capacitó a 20 cocineras rarámuri que participarían en la «Primera Feria Gastronómica Rarámuri», llevada a cabo en el año 2019 durante el Ultramaratón de los Cañones de Guachochi, Chihuahua, donde se prepararon diversas recetas innovadoras, esperando que las cocineras las pudieran incluir entre los alimentos que se ofrecerían a los turistas. El resultado nos mostró que varios de esos platillos fueron empleados para rellenar gorditas, mismas que fueron seleccionadas por las cocineras rarámuri como la única presentación tradicional alimenticia para ofrecer a los turistas.

Con esta experiencia, decidimos realizar este recetario enfocado a la elaboración de diferentes guisados para rellenar gorditas. En general, estas se rellenan con guisados salados, que son preferencia de la cultura rarámuri. Sin embargo, durante la feria mencionada, los turistas que procedían de múltiples estados de la república solicitaban algo dulce, por lo cual se incluyen también preparaciones dulces que se consumen tradicionalmente en la región como postres, pero también se pueden utilizar para rellenar gorditas, dando un sabor delicioso y distintivo.

Este recetario incluye 20 recetas saladas y dulces con ingredientes variados de las milpas y de los huertos de Chihuahua, diseñadas especialmente para este recetario por la chef Ana Rosa Beltrán del Río, quien ha sido una entusiasta colaboradora de los proyectos aquí mencionados, desde hace algunos años.

Este recetario está organizado por secciones: nixtamalización del maíz azul, guisados salados, preparaciones dulces y salsas para acompañar a las gorditas.

Cada receta incluye los ingredientes con medidas en tazas, peso y cantidades. La forma de preparación se presenta por pasos y acciones concretas numeradas en orden de ejecución, con tiempo aproximado para facilitar la realización de la receta. En el caso de incluir diferentes chiles, el número de chiles se puede variar a su gusto, ya que en Chihuahua les gustan los guisados muy picosos.

Consideramos que este recetario es una obra única en su tipo y que contribuirá para dar a conocer la gastronomía chihuahuense y sus múltiples ingredientes cultivados en las milpas, huertos familiares y cultivos comerciales.

Deseamos que este recetario contribuya a difundir los ingredientes de la milpa rarámuri y preparaciones tradicionales del estado de Chihuahua, para que sigan vigentes y no se olviden.

— Edelmira Linares y Robert Bye



Taller Manejo de alimentos tradicionales rarámuri.

La milpa rarámuri en la Sierra Tarahumara

Edelmira Linares y Robert Bye

MÉXICO ES CONOCIDO POR SUS COLORES, aromas y sabores. En Chihuahua, muchos de esos aromas y sabores son platillos elaborados a partir de plantas que crecen o se cultivan en la milpa. Como es un policultivo, además del maíz también se siembran diversas especies asociadas como son: los frijoles, las calabazas, los chiles, los tomates (jitomates) y tomatillos (tomates verdes) entre otras. Dichos productos milperos se preparan tradicionalmente con artefactos que son indispensables para las familias serranas, como es el metate (figura 1).

El maíz se ha sembrado en nuestro país tradicionalmente en el sistema milpa, pero en cada región de nuestro territorio presenta sus peculiaridades. Las milpas de México son muy diversas, dependiendo de la geografía y de las preferencias culturales de cada región se siembran diferentes plantas, que coexisten con el maíz durante su ciclo de cultivo, sin competir unas con otras, gracias a la manipulación humana (figura 2). La milpa, es sin duda una muestra de la agrobiodiversidad que a lo largo de milenios el hombre ha manipulado sosteniblemente para sobrevivir. Cada cultura, de acuerdo a sus saberes y tradiciones, le ha impuesto a la milpa su sello distintivo regional. La selección y combinación de plantas va de acuerdo a sus preferencias y a su entorno ecológico, lo que ha permitido el manejo y selección de múltiples razas de maíz, frijol y calabaza, así como plantas acompañantes que han favorecido el incremento de la agrobiodiversidad.



© Edelmira Linares

Figura 1. El metate rarámuri se emplea para moler múltiples ingredientes.



© Robert Bye

Figura 2. El arado de tiro se emplea ampliamente en la región.



Figura 3. Algunos tipos de frijoles que se consumen en la región.



Figura 4. A lo largo del año se consumen diferentes partes de la planta de la calabaza, de acuerdo con su etapa de desarrollo.

En la Sierra Tarahumara la milpa (conocida en la lengua rarámuri como «mawechi» y «wasá», entre otros nombres) es donde se cultiva el maíz («sunú»), que juega un papel preponderante y es la especie principal de la milpa y el eje de la alimentación, el cual brinda energía y aporta aminoácidos esenciales. Además, es acompañado con siembras de frijoles («muní» y «tekómari»), los cuales complementan los aminoácidos de maíz, para formar proteínas completas (figura 3). La calabaza («bachí») brinda vitaminas y minerales al consumir las flores y los frutos tiernos, así como grasas al ingerir las semillas tostadas (figura 4). A decir de María Elena Quintero, agricultora rarámuri: «Sin maíz no hay nada».

Este comentario de María Elena, que como productora agrícola ha dependido toda su vida de la milpa, nos deja una profunda preocupación al ver que las milpas en las diferentes zonas de nuestro país se encuentran muchas veces abandonadas o sustituidas por especies que ahora están de moda. Cuando ella dice que «sin maíz no hay nada», significa que el maíz es la base de la alimentación del pueblo rarámuri y sin él no se pueden preparar los alimentos tradicionales, que son el sostén de la cultura y seguridad alimentaria de la región (figura 5).

En cada región, el cultivo del maíz se complementa y se enriquece con cultivos locales. Además, se incluyen otras plantas de importancia cultural y económica. Por ejemplo, en la Alta Tarahumara se cultiva el maíz y contiguo a la milpa los frijoles («muní» y «tekómari»), la papa y la calabaza (figura 6). En el caso de la calabaza, se siembra hacia las orillas o en las esquinas «para que crezca a sus anchas» (figura 7).

Además, la milpa alberga una variedad de especies de hierbas espontáneas (verduras tiernas) conocidas generalmente como quelites («guilibá», «guiribá», «kilibá» o «kiribá», «kiribaka»), que se siguen empleando como alimento principal o para acompañar otras preparaciones como el pinole o el esquiate. Los quelites aportan vitaminas y minerales a la dieta y así complementan la alimentación familiar, los cuales se consumen frescos cotidianamente mientras están disponibles y secos en la temporada de escasez y de frío (figura 8). Los quelites en especial, que se comen cotidianamente entre los rarámuri, fuera de la sierra no tienen un alto prestigio social, pues muchas personas piensan que comer quelites es de pobres y de gente no educada. Especialmente en Chihuahua, donde la carne es un alimento preferido y ampliamente consumido. Sin embargo, nosotros decimos que «pobres de los que no comen quelites, ya que se pierden de alimentos muy nutritivos y nutracéuticos que dan gran variación a la dieta».



© Edelmir Linares

Figura 5. Con las razas regionales de maíz nativo se preparan variados alimentos tradicionales.



© Robert Bye

Figura 6. El frijol tekómari (con flor roja) se cultiva contiguo al maíz.



© Edelmir Linares

Figura 7. Las calabazas se siembran en las orillas de las milpas.

También hay otras plantas que se siguen recolectando en su entorno como es el triguillo («basiawi»), un pasto que se emplea para fermentar el tesgüino (figura 9). Otra especie de importancia son los chiles («korí»), que se consumen frescos y también pasados. Se cultivan en otras entidades de Chihuahua, surtiendo la demanda del estado, parte de la demanda nacional, e incluso son de exportación (figura 10).

Los productos obtenidos de las milpas se ven reflejados en su alimentación cotidiana. Sin duda, el eje de la alimentación rarámuri es el maíz («sunú»), que se consume y prepara de diversas maneras. Los frijoles («muní» y «tekómari») y las calabazas («bachí»), complementan y se combinan con diferentes productos elaborados con maíz, como el pinole («kobisi») (figura 11), las gorditas rellenas («sureame») y las tortillas («remeke»), entre otros alimentos. Otras plantas muy consumidas son: las flores de magüey («belluzas»), los nopales y las papas (figura 12).

© Robert Bye



© Edelmir Linares

Figura 8. Actualmente algunos quelites se cultivan y se «pasan» para tener alimento en época de escasez.

La estacionalidad de los productos frescos es una limitante muy fuerte en esta región del país, pues el clima restringe el desarrollo de los cultivos a sólo cuatro o cinco meses (mayo a septiembre), por lo cual se han desarrollado técnicas de preservación de alimentos, como es la deshidratación y el envasado, para preservar los productos animales y vegetales que forman parte de su alimentación. En el caso de los productos vegetales, se pueden deshidratar o secar asignándoles el término «pasado», entre los cuales podemos mencionar: «bichicori» o «wichicori», que son tiritas de calabaza, además las ruedas y flores de calabaza, así como quelites y frutos pasados. También la carne se deshidrata y es conocida como «carne seca» y si está machacada como «machaca». (figura 13).



© Robert Bye

Figura 9. El triguillo crece en las orillas de las milpas y se recolecta en otoño, para la elaboración del tesguino durante el año.



© Robert Bye

Figura 10. El chile chilaca es uno de los preferidos en el norte de México.



© Robert Bye

Figura 11. El pinole es un alimento muy consumido en la Sierra Tarahumara.



© Robert Bye

Figura 12. Las belluzas son flores de diferentes especies de magueyes.

Un fenómeno que se está viendo en la Sierra Tarahumara con los niños que van a educarse en las escuelas-albergue, es que al regresar al seno familiar, prefieren otros alimentos industrializados en lugar de la comida tradicional que es nutritiva y que está basada en la sabiduría de sus ancestros, empleando los ingredientes que ellos tienen en su entorno sin necesidad de traerlos de fuera. Esta situación es preocupante, por lo que es pertinente dar a conocer platillos apetitosos con los ingredientes tradicionales para beneficio de las comunidades y para que las generaciones futuras se den cuenta que la comida tradicional puede ser innovada con los mismos ingredientes para hacerla más apetitosa.



© Carlos Uribe Beltrán del Río

Figura 13. El bichikori (tiras deshidratadas del fruto de calabaza maduro) y la carne seca son alimentos muy apreciados en la región.



© Edelмира Linares



Por otro lado, los huertos tradicionales reconocidos por sus especies de frutales templados (manzanas, duraznos, higos y membrillos, entre otros), que fueron introducidos por los misioneros españoles desde épocas inmemoriales, y especies frutales nativas como la nuez, han sido centrales en la elaboración de postres y dulces que han dado renombre a la región (figura 14). Sin duda, dichos productos arbóreos siguen aportando nuevos sabores y al combinarlos con los ingredientes de la milpa, resulta fortalecida la cocina tradicional regional volviéndose vanguardista, con sabores que admiran a propios y extraños. Este recetario incluye algunas recetas con estas mezclas de ingredientes, que resultan en sazones diferentes, que son una explosión de sabores y una propuesta innovadora para la gastronomía chihuahuense.



© Edelmira Linares



© Robert Bye



© Robert Bye

Figura 14. Los productos elaborados con frutales de la región, como la manzana, son muy populares en el estado de Chihuahua.



Nixtamalización de maíz azul para gorditas

Tiempo de preparación: 2 días (primer día: 30 minutos | segundo día: 30 minutos)

Dificultad: ●●○○○

INGREDIENTES (rinde 25 porciones):

1 kilo de maíz azul
2 cucharadas de cal
1 cucharadita de sal
12 tazas de agua

PRIMER DÍA:

1. Lavar el maíz azul en un ware o colador para retirar el polvo o cascarilla.
2. Disolver la cal en $\frac{1}{2}$ taza de agua.
3. Vaciar en una olla con agua caliente el maíz y la cal disuelta, cocer dejando hervir por 15 o 20 minutos, revolver con una cuchara de madera, tapar y dejar reposar toda la noche. El maíz estará listo cuando al tallarlo con los dedos, la cáscara (tamo) se caiga fácilmente.

SEGUNDO DÍA:

4. Reservar un poco del agua donde se cocinó el maíz. Enjuagar el maíz dos o tres veces, quitándole la piel suelta, hasta que el agua se vea limpia o transparente.
5. Moler en el metate o molino en pequeñas porciones; molerlo dos o tres veces hasta que tenga una textura muy fina. Añadir un poco del agua donde se cocinó el maíz que se reservó y mezclar hasta formar la masa suave. Pueden añadir una pizca de cal para alargar la vida del nixtamal en caso necesario. Sazonar con sal.

Nota: para mejorar el sabor de la masa, se le pueden mezclar otros ingredientes para realzar su sabor, como chicharrón de cerdo triturado o quelites secos triturados.



Asado de boda

Tiempo de preparación: 1 hora 20 minutos

Dificultad: ●●○○○

INGREDIENTES (rinde 25 porciones de 2 cucharadas por gordita):

1 kilo de carne cerdo (espinazo o pierna)
 1 hoja de laurel
 1 pizca de tomillo seco molido
 1 pizca de mejorana seca molida
 1 pizca de canela molida
 1 pizca de orégano seco molido
 3 clavos de olor
 ½ cebolla bola blanca
 3 dientes de ajo
 ½ pieza de piloncillo oscuro (10 cm aproximadamente)
 1 naranja grande (el jugo)
 1 cucharadita de sal (o 1 cubo de consomé de pollo)
 5 chiles colorín secos
 3 chiles guajillos secos
 3 chiles anchos secos
 20 chiles negros de la tierra¹ (se puede sustituir por chile pasilla)
 3 tomatillos verdes
 1 litro de agua caliente
 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal

ELABORACIÓN:

1. Cortar la carne de cerdo espinazo o pierna en cuadros medianos.
2. Agregar la manteca de cerdo en un cazo de cobre previamente caliente, vaciar la carne de cerdo, laurel, piloncillo troceado, jugo de naranja y media taza de agua, tapar y cocer a fuego muy bajo por 50 minutos hasta obtener una consistencia blanda.
3. Asar la cebolla y ajos.
4. Retirar los tallos de los chiles y pasar los chiles por un comal caliente, para intensificar su sabor.
5. Remojar los chiles en agua caliente por 30 minutos y cocer los tomatillos por separado.
6. Licuar con poca agua de su misma cocción: chiles, tomatillos, tomillo, mejorana, canela, orégano, clavos de olor, pimienta, cebolla y ajos. Pasar la salsa a través de un colador retirando semillas y cascarilla para obtener una salsa espesa.
7. Vaciar la salsa de chiles a la carne de cerdo cocida, sazonar con sal y hervir por 10 minutos a fuego bajo.

1. El «chile negro de la tierra» es una variedad que madura de color marrón a negro. Tiene un aroma afrutado agradable, pero solo cuando está fresco. Esta variedad es ideal para dejarla secar. Muchas veces se confunde con el chile pasilla.



Carne de res con flor de calabaza

Tiempo de preparación: 20 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

INGREDIENTES (rinde 25 porciones de 2 cucharadas por gordita):

½ kilo de carne de res (molida)
 40 flores de calabaza frescas
 6 chiles chilaca frescos
 1 cebolla de bola blanca mediana
 1 diente de ajo
 1 cucharada de aceite vegetal
 1 pizca de pimienta negra molida
 1 cucharadita de sal (o 1 cubo consomé de pollo)

ELABORACIÓN:

1. Tostar los chiles chilaca, sudarlos en una bolsa, retirar su tallo piel y semillas, cortar en rajas.
2. Picar la cebolla y ajo.
3. Enjuagar y cortar en rodajas las flores de calabaza.
4. Agregar el aceite en un sartén previamente caliente, sofreír el ajo y cebolla, la carne de res molida sazonando con sal y pimienta, agregar al final las rajas de chile chilaca y las flores de calabaza, tapar y guisar por 10 minutos a fuego bajo.

Nota: Incluir el número de chiles de acuerdo a su gusto.



Carne de res deshebrada con chile chilaca

Tiempo de preparación: 2 horas 25 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

INGREDIENTES (rinde 25 porciones de 2 cucharadas por gordita):

1 kilo de carne res (paleta o falda para deshebrar)
 6 chiles chilaca frescos
 3 chiles jalapeños verdes frescos
 2 tomates bola rojos
 2 tomatillos verdes
 1 cebolla bola blanca grande
 2 dientes de ajos medianos
 2 hojas de laurel
 1 pizca de orégano seco
 1 cucharada de aceite vegetal
 1 cucharadita de sal (o 1 cubo consomé de pollo)
 2 litros de agua caliente

ELABORACIÓN:

1. Vaciar los dos litros de agua en una olla, calentar a punto de hervor, agregar la carne de res, hojas de laurel con media cebolla, sal y ajos, cocer por 2 horas aproximadamente hasta que su consistencia sea blanda, deshebrar.
2. Tostar y sudar los chiles chilaca y chiles jalapeños retirar piel y semillas, cortar en rajadas.
3. Cortar el resto de la cebolla en rodajas.
4. Asar los tomates rojos bola y tomatillos verdes, picar finamente.
5. Agregar el aceite vegetal en una cazuela previamente caliente, freír la cebolla, vaciar la carne de res deshebrada, rajadas de los chiles chilaca y jalapeños, tomates y tomatillos picados, sazonar con orégano y sal, cocinar 10 minutos más a fuego bajo para que se combinen los sabores.

Nota: Incluir el número de chiles de acuerdo a su gusto.



Carne de res deshebrada con chile colorado

Tiempo de preparación: 1 hora 25 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

INGREDIENTES (rinde 25 porciones de 2 cucharadas por gordita):

1 kilo de carne de res o cerdo (pierna)
 17 chiles colorín secos
 3 chiles mirasol secos
 4 tomatillos verdes
 1 cebolla bola blanca mediana
 2 dientes de ajo
 2 hojas de laurel
 1 pizca comino entero o molido
 1 cucharada de aceite
 1 cucharadita de sal (o 1 cubo consomé de pollo)

ELABORACIÓN:

1. Cocer la pierna de cerdo con las hojas de laurel, media cebolla, sal y un diente de ajo en abundante agua hasta que la carne esté blanda, deshebrar.
2. Reservar el caldo de la carne.
3. Cocer los chiles y tomatillo en el caldo de la carne, licuar con el ajo, colar para retirar cascarilla, es salsa espesa.
4. Sofreír la carne deshebrada en el aceite por 5 minutos, agregar la salsa de chile rojo, sazonar con sal y los cominos.



Frijoles con carne seca y quelites

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

INGREDIENTES (rinde 25 porciones de 2 cucharadas por gordita):

- 1 kilo de frijol pinto
- 1 manojo de cualquier tipo de quelites (1 kilo)
- 2 cebollas bola blancas medianas (dos usos)
- 2 tomates bola rojos
- 1 taza de carne seca (machaca)
- 2 chiles jalapeños verdes frescos
- 1 cucharadita de sal (o 1 cubo consomé de pollo)
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal

ELABORACIÓN:

1. Cocer el kilo de frijol con agua, cebolla, ajo y sal.
2. Enjuagar y cocer los quelites en una olla con agua caliente (blanquear) por 1 minuto, escurrir.
3. Asar los tomates y retirar la piel.
4. Picar finamente la cebolla, ajo, tomate asado y chile jalapeño.
5. Añadir la manteca en una cazuela de barro calentar, sofreír la cebolla y ajo, agregar los chiles jalapeños, tomates, carne seca, quelites y frijoles, sazonar con sal y pimienta, guisar por 3 minutos a fuego bajo.



Verdolagas con papas y carne de res

Tiempo de preparación: 30 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

INGREDIENTES (rinde 25 porciones de 2 cucharadas por gordita):

800 gramos de carne de res (milanesa de aguayón)
 4 papas blancas medianas
 1 manojo de verdolagas (hojas ½ kilo)
 1 cebolla bola blanca chica
 1 diente de ajo chico
 1 cucharadita de sal (o 1 cubo consomé de pollo)
 1 pizca de pimienta negra molida
 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal

ELABORACIÓN:

1. Cortar la carne de res y la cebolla del mismo tamaño y picar el ajo finamente.
2. Enjuagar y cocer las hojas de las verdolagas en agua caliente por 1 minuto (blanquear), escurrir.
3. Pelar y picar las papas.
4. Calentar la cazuela de barro, agregar la manteca de cerdo, sofreír el ajo y la cebolla, vaciar la carne de res, cocinar el tiempo necesario hasta que suelte su jugo, revolver las papas picadas, sazonar con sal y pimienta cocinar por 15 minutos a fuego bajo, vaciar la verdolagas al final y terminar su cocción tapando la cazuela y el fuego ya apagado.



Guisado minero

Tiempo de preparación: 1 hora

Dificultad: ●●○○○

INGREDIENTES (rinde 25 porciones de 2 cucharadas por gordita):

1 kilo de carne res (chamberete o chambarete)
 1 tomate bola rojo mediano
 1 taza de chícharos
 1 cebolla bola blanca
 1 taza puré de tomate
 6 chiles chilaca frescos
 1 taza de elote cocido, amarillo o blanco
 2 dientes de ajo
 1 cucharadita sal (o 1 cubo consomé de pollo)
 1 pizca pimienta negra molida
 2 papas blancas grandes
 2 zanahorias grandes
 1 taza caldo de la carne
 1 hoja de laurel
 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal
 2 litros de agua caliente

ELABORACIÓN:

1. Vaciar los 2 litros de agua en una olla y calentar, agregar la carne, sal, laurel, cebolla y un ajo, hervir hasta que se cueza, picar la carne de chamberete ya cocida.
2. Tostar y sudar los chiles chilaca, retirar tallo, piel y semillas.
3. Cocer los chícharos.
4. Picar el tomate, las papas y zanahoria en cubos chicos.
5. Agregar la manteca de cerdo en una cazuela de barro, añadir el ajo picado, las papas, zanahoria, chícharos, rajas de chilaca, elote y carne de res, guisar por 3 minutos a fuego bajo, vaciar el resto de los ingredientes, el tomate, taza de caldo y el puré de tomate, sazonar con sal y pimienta, terminar su cocción a fuego bajo hasta que reduzca su jugo.

Nota: Para las gorditas no debe quedar caldoso. Incluir el número de chiles de acuerdo a su gusto.



Hongos sohachis con chile pasado

Tiempo de preparación: 15 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

INGREDIENTES (rinde 25 porciones de 2 cucharadas por gordita):

12 hongos sohachis (*Amanita rubescens*) (grandes). También se pueden emplear otro tipo de hongos.
 15 chiles pasados (chilaca o poblanos)
 1 cebolla bola blanca mediana
 4 tomates bola rojos
 2 dientes de ajo
 1 cucharadita de sal (o 1 cubo consomé de pollo)
 1 pizca de pimienta negra molida
 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal

ELABORACIÓN:

1. Lavar los hongos y cortarlos en rodajas.
2. Hidratar los chiles pasados en agua caliente, lavar en su misma agua, retirar su tallo, las semillas y picar.
3. Asar los tomates, retirar la piel y picar.
4. Picar la cebolla y ajo finamente.
5. Calentar la cazuela de barro, agregar la cucharada de manteca, sofreír la cebolla y ajo, revolver los hongos y cocinar por un 1 minuto más, vaciar el chile pasado, los tomates asados, sazonar con sal y pimienta y terminar su cocción 5 minutos más a fuego bajo.

Nota: Incluir el número de chiles de acuerdo a su gusto.



Huevo con chilaca y quelites

Tiempo de preparación: 25 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

INGREDIENTES (rinde 25 porciones de 2 cucharadas por gordita):

15 huevos completos
 3 tazas de cualquier quelite (hoja y tallos tiernos)
 1 cebolla bola blanca mediana
 5 chiles chilaca frescos
 1 diente de ajo
 1 cucharadita de sal
 1 pizca de pimienta negra molida
 1 cucharada de aceite vegetal

ELABORACIÓN:

1. Revolver en un tazón los huevos completos, sal y pimienta.
2. Enjuagar y cocer los quelites en agua caliente por 1 minuto (blanquear), escurrir.
3. Picar los quelites, el ajo y la cebolla.
4. Tostar y sudar los chiles chilaca, retirar el tallo y la piel, cortar en rajas.
5. Agregar el aceite vegetal en un sartén previamente caliente y sofreír el ajo, cebolla, quelites y rajas de chiles chilaca por 2 minutos.
6. Vaciar el huevo, revolver constantemente con una pala de madera hasta que cambie de color y termine su cocción.

Nota: Incluir el número de chiles de acuerdo a su gusto.



Nopales a la mexicana

Tiempo de preparación: 15 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

INGREDIENTES (rinde 25 porciones de 2 cucharadas por gordita):

1 kilo de nopales frescos y limpios de espinas
 4 tomates bola rojos medianos
 2 cebollas bola blanca medianas
 5 chiles jalapeños frescos
 25 ramitas de cilantro fresco
 1 ½ cucharadita de sal
 1 cucharadita de pimienta negra molida
 1 cucharada de aceite vegetal

ELABORACIÓN:

1. Picar y cocer los nopales con abundante agua caliente, una cebolla y una cucharadita de sal.
2. Picar la cebolla, el tomate, el chile jalapeño en cubos chicos.
3. Desinfectar el cilantro y picar hojas y tallo.
4. Agregar en un sartén caliente el aceite y sofreír el ajo, la cebolla y los nopales, por 5 minutos, agregar el tomate, la pimienta y el resto de la sal, sofreír por 5 minutos más a fuego medio.
5. Revolver el cilantro.

Nota: Incluir el número de chiles de acuerdo a su gusto.



Papas con chile chilaca y cebolla

Tiempo de preparación: 30 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

INGREDIENTES (rinde 25 porciones de 2 cucharadas por gordita):

1 kilo de papas blancas grandes
 8 chiles chilaca frescos
 1 cebolla bola blanca mediana
 1 diente de ajo
 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal
 1 cucharadita de sal
 1 pizca de pimienta negra molida

ELABORACIÓN:

1. Pelar las papas y cortar en cubos, enjuagar muy bien hasta retirar todo el almidón.
2. Picar el ajo y la cebolla en rodajas.
3. Tostar y sudar los chiles chilaca, retirar el tallo, la piel y las semillas, cortar en rajas.
4. Agregar la manteca de cerdo en una sartén previamente caliente y sofreír la cebolla y ajo, revolver las papas y cocer hasta que estén blandas, agregar las rajas de chiles chilaca y sazonar con sal y pimienta.

Nota: Incluir el número de chiles de acuerdo a su gusto.



Ruedas de calabaza con chile colorín

Tiempo de preparación: 25 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

INGREDIENTES (rinde 25 porciones de 2 cucharadas por gordita):

1 kilo de ruedas de calabaza deshidratadas (pasadas)
 20 chiles colorín secos
 2 dientes de ajo
 4 tomatillos verdes
 1 cucharadita de sal (o 1 cubo consomé de pollo)
 1 pizca de pimienta negra molida
 1 pizca de orégano seco
 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal

ELABORACIÓN:

1. Cocer los chiles colorín y los tomatillos en una olla con agua caliente por 10 minutos.
2. Licuar los chiles y los tomatillos con los ajos, con una taza de agua de su misma cocción.
3. Agregar la manteca de cerdo en una cazuela previamente caliente, guisar la salsa de chile sazonando con sal y pimienta, revolver las ruedas de calabazas deshidratadas y cocinar hasta que su consistencia sea blanda.



Gorditas de maíz azul con piloncillo

Tiempo de preparación: 30 minutos

Dificultad: ●●○○○

INGREDIENTES (rinde 25 porciones):

- 4 tazas de masa de maíz azul nixtamalizada (ver receta de nixtamalización)
- 1 taza de harina de trigo
- 1 pieza de piloncillo claro (tamaño aproximado 10 centímetros)
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 1 ½ taza de agua tibia
- 1 litro de aceite vegetal

ELABORACIÓN:

1. Vaciar el agua en una olla con el piloncillo para que se disuelva.
2. Mezclar la masa de maíz azul, harina, sal y polvo para hornear, agregar la mezcla del piloncillo y amasar muy bien, reposar y tapar con una bolsa de plástico, añadir agua tibia en la amasada en caso necesario.
3. Formar con la masa, las bolitas y aplanar con las manos dándole su forma redonda.
4. Calentar el aceite vegetal en una olla a fuego medio y freír las gorditas hasta que se inflen, abrir con un cuchillo para rellenarlas.
5. Colocar sobre papel absorbente y rellenar con guisos dulces o salados.



Dulce de bichicori

Tiempo de preparación: 25 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

INGREDIENTES (rinde 25 porciones de 2 cucharadas por gordita):

- 1 ½ kilo de bichicori en trozos pequeños
- 2 piezas de piloncillo claro (tamaño aproximado 10 centímetros)
- 8 rajas de canela
- 6 clavos de olor
- 2 tazas de agua caliente
- ½ kilo de queso menonita rallado

ELABORACIÓN:

1. Cortar el bichicori en trozos pequeños.
2. Calentar las dos tazas de agua en un cazo, vaciar los trozos de piloncillo, canela y clavo, hervir por 3 minutos a fuego bajo.
3. Agregar el bichicori al cazo, cocinar a fuego bajo, mover constantemente para que no se pegue hasta que su consistencia sea blanda, retirar rajas de canela y clavos de olor.
4. Martajar la mezcla en el metate o con un tenedor, rellenar las gorditas de maíz azul o puede ser untado en cualquier tipo de pan.
5. Acompañar con el queso menonita rallado para potenciar su sabor.



Dulce de manzana

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

INGREDIENTES (rinde 25 porciones de 2 cucharadas por gordita):

6 manzanas verdes golden medianas
¾ kilo de azúcar morena
1 limón (jugo)
1 cucharadita de mantequilla menonita
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de anís molido
1 taza de agua caliente
1 cucharada de manzana deshidratada (opcional)
1 taza de nuez picada

ELABORACIÓN:

1. Pelar y retirar el corazón con semillas de las manzanas, cortar en trozos.
2. Vaciar los trozos de manzana en un tazón, el jugo de limón, azúcar, canela y anís, revolver los ingredientes y dejar reposar por una hora en el refrigerador.
3. Calentar el agua en una cazuela de barro, vaciar todos los ingredientes que se refrigeraron, cocer por 15 minutos a fuego bajo, hasta obtener una textura blanda, martajar con un tenedor, agregar la nuez picada y la manzana deshidratada (opcional), continuar moviendo constantemente por 15 minutos con una cuchara de madera, hasta que su consistencia sea espesa.

Nota: La cantidad de azúcar necesaria dependerá del grado de acidez de la fruta. A mayor acidez, más azúcar se tiene que incorporar.



Dulce de pinole

Tiempo de preparación: 30 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

INGREDIENTES (rinde 25 porciones de 2 cucharadas por gordita):

8 cucharadas de pinole
2 tazas de leche de vaca
2 tazas de azúcar blanca
8 yemas de huevo
6 rajas de canela
1/2 pieza de piloncillo claro (5 centímetros aproximadamente)
4 cucharadas de sotol
2 tazas de piñones

ELABORACIÓN:

1. Vaciar la leche en un cazo previamente caliente, pinole, yemas de huevo, azúcar, piloncillo triturado y canela, llevar a hervor a fuego bajo, revolver constantemente evitando que se pegue en el cazo.
2. Mover la mezcla con una cuchara de madera hasta que se vea el fondo del cazo, retirar del fuego, añadir el sotol, piñón y mezclar.

Nota: Este dulce puede utilizarse para relleno de gorditas de maíz azul o cualquier tipo de pan y relleno de pasteles.



Salsa de chile jalapeño verde

Tiempo de preparación: 20 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

INGREDIENTES (rinde 1 litro):

15 tomatillos verdes
20 chiles jalapeños verdes frescos
½ cebolla bola blanca mediana
3 dientes de ajo
1 pizca de cominos secos
1 pizca de orégano seco
1 cucharadita de sal
3 tazas de agua
20 ramitas de cilantro (hojas)

ELABORACIÓN:

1. Cocer en una olla con agua caliente los tomatillos, chiles jalapeños, cebolla y ajos.
2. Retirar las semillas a los chiles jalapeños, en caso de que no se quiera la salsa tan picosa.
3. Desinfectar el cilantro y picar.
4. Licuar los tomatillos, chiles, cebolla, ajos, orégano y cominos con 1 taza del agua de la misma cocción de los ingredientes.
5. Sazonar con sal y revolver con el cilantro.

Nota: Incluir el número de chiles de acuerdo a su gusto.



Salsa taquera

Tiempo de preparación: 20 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○

INGREDIENTES (rinde 1 litro):

25 tomatillos verdes
10 chiles de árbol secos
6 bolitas de chile chiltepín seco
10 ramas de cilantro fresco
2 cebollas de rabo
1 diente de ajo
3 tazas de agua caliente
1 pizca de orégano fresco silvestre (o seco)
1 cucharadita de sal

ELABORACIÓN:

1. Cocer en el agua los tomatillos, chiles de árbol y chiles chiltepín.
2. Picar la cebolla.
3. Desinfectar el cilantro y picar.
4. Moler sin agua en un metate o licuadora, los tomatillos, chiles de árbol, chiltepín, orégano, sal y ajo.
5. Revolver la salsa con la cebolla y cilantro.

Nota: incluir el número de chiles de acuerdo a su gusto.



Salsa de cacahuete con chile chiltepín

Tiempo de preparación: 25 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

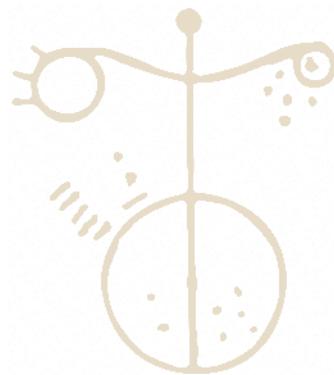
INGREDIENTES (rinde 1 litro):

2 ½ tazas de cacahuete sin sal
4 tomates bola rojos grandes
25 bolitas de chile chiltepín
1 cebolla bola blanca chica
2 pizcas de sal
1 taza de agua o caldo de pollo
1 cucharadita de aceite vegetal

ELABORACIÓN:

1. Tostar el cacahuete.
2. Asar el tomate y retirar su piel.
3. Agregar el aceite vegetal en un sartén previamente caliente, vaciar y freír los chiles y cebolla por 10 segundos.
4. Licuar todos los ingredientes juntos: el cacahuete, tomates, chiles, cebolla, sal y la taza de caldo de pollo.

Nota: Incluir el número de chiles de acuerdo a su gusto.



LA MILPA RARÁMURI EN LAS GORDITAS CHIHUAHUENSES
Guisados tradicionales e innovadores



Ana Rosa Beltrán del Río Abundis

Investigadora, asesora en gastronomía y cocina tradicional mexicana, chef en cocina nacional e internacional, investigadora de las cocinas tradicionales de México y rescate de los ingredientes típicos de las regiones de nuestro país y en especial de su estado natal, Chihuahua.

Desde hace varios años ha sido colaboradora del proyecto «Semillatón, acompañando a la Sierra Tarahumara» del Instituto de Biología de la UNAM, con el objetivo primordial de la conservación de la agrobiodiversidad de las milpas rarámuri.

También ha participado como juez del Programa de Apoyo a las Culturas Municipales y Comunitarias (PACMYC), representante de la Comisiones de Planeación y Apoyo a la Creación Popular (CACREP) y Directora de Turismo de la Asociación Mexicana de Mujeres Empresarias Capitulo Chihuahua.

Ha sido galardonada con diferentes premios y reconocimientos nacionales e internacionales, siendo el más reciente el «Premio al Mérito Turístico» otorgado por la Secretaría de Turismo de México.



CONABIO
COMISIÓN NACIONAL PARA
EL CONOCIMIENTO Y USO
DE LA BIODIVERSIDAD