

COCINA  
SONORENSE

SEXTA EDICIÓN

ERNESTO CAMOU HEALY

ALICIA HIÑOJOSA

6<sup>TA</sup> EDICIÓN



# COCINA SONORENSE

SEXTA EDICIÓN

ERNESTO CAMOU HEALY

ALICIA HINOJOSA

6<sup>TA</sup> EDICIÓN

Ernesto Camou Healy  
Alicia Hinojosa

Colaboradores de la primera edición: Martha Larios de Galaz, Alejandra Platt Torres,  
Heriberto Aja Carranza, Jorge Murillo Chisem, Francisco Manzo Taylor



Instituto Sonorense de Cultura

# COCINA SONORENSE

Ernesto Camou Healy  
Alicia Hinojosa

Fotografía  
Juan Luis Fernández M.  
Juan Casanova

Cocineros:  
Gabriel Rendón  
Margarita Rendón  
Guadalupe Hoyos

Coordinadores de la edición  
Ignacio Mondaca R.

Diseño editorial: Aarón Lima  
Portada: Ivette Valenzuela

Asistentes de producción:  
Daniel Fernández  
José Alberto Vázquez  
Juan Zerón  
Ismael Serna

© D. R. Instituto Sonorense de Cultura  
Ave. Obregón No. 58, Col. Centro  
Tels. (662) 213-4411 y 213-4495  
Hermosillo, Sonora, México

Sexta edición, 2015

Impreso en México  
*Printed in Mexico*

ISBN No. 978-607-7598-86-2

## Presentación

Pocas cosas definen la identidad de un pueblo como su lengua y su cocina. Lo que hablamos y lo que comemos nos brinda un sentido de pertenencia y nos afirma como una cultura con características propias y únicas.

En el mosaico gastronómico de México, Sonora es una entidad que se asocia incuestionablemente a la carne asada, las tortillas de harina, las coyotas y el bacanora. Y no es para menos, estos deliciosos productos conquistan fácilmente el gusto de cualquier visitante. Lo mismo ocurre con la variada riqueza de platillos de todas las regiones de nuestro bello estado.

Desde la llegada de los primeros evangelizadores a estas tierras, hace ya 400 años, el contacto entre dos culturas diferentes comenzó a gestar una mezcla de sangre, costumbres y visiones del mundo. Entre otras muchas cosas, este encuentro permitió a nuestras etnias originarias conocer docenas de productos alimenticios, ingredientes y condimentos procedentes de Europa y otras partes del mundo. Por su parte, los colonizadores conocieron por primera vez la totoaba, la caguama, la pitahaya, la biznaga, el chiltepín y una extensa variedad de productos comestibles que poco a poco fueron refinando, junto a los que trajeron los españoles, lo que hoy identificamos como **COCINA SONORENSE**.

Al brillante trabajo original de sus autores se sumó la labor de un grupo de talentosos sonorenses conformado por un chef, cocineros, fotógrafos y diseñadores que hicieron posible la edición que hoy tienes en tus manos.

Con más de doscientas recetas representativas del gusto de nuestra gente, entre las que se incluyen carnes, aves, pescados y mariscos, sopas, postres y bebidas, **COCINA SONORENSE** es un libro que busca un acercamiento a nuestra cultura, a los productos que generosamente brindan los diversos rincones del estado y al arte culinario creado por muchas generaciones de sonorenses. Esperamos que lo disfrutes con tu familia.

Buen provecho.

Lic. Poly Coronel Gándara

Directora General del Instituto Sonorense de Cultura



# Contenido

Prólogo a la sexta edición .....	11
Introducción de la primera edición .....	12
La cocina sonorenses .....	17

## Botanas y Cocteles

Botana de pescado en mostaza .....	21
Camarones en rebozados .....	21
Chiles en escabeche .....	22
Chiles en vinagre .....	22
Ensalada de queso .....	24
Escabeche de chile verde .....	24
Papas en escabeche .....	25
Rajas de chiles verdes asados .....	26
Riñones con limón .....	29

## Tamales y Antojitos

El maíz y el trigo: pilares de la cultura y la cocina campesina sonorenses .....	34
Burros de chile .....	44
Burros de machaca .....	44
Chivichangas .....	47
Chivichangas de carne estilo Sonora .....	47
Gorditas .....	48
Entomatadas .....	51
Nixtamal .....	52
Quesadillas .....	52
Tamales de chile colorado .....	54
Tamales de elote .....	55
Tamales de frijol yorimuni .....	55
Tamales de frijol dulce .....	56
Tamales de gallina .....	57
Tamales dulces de elote .....	58
Torta de elote .....	60
Tostadas de maíz .....	63
Tacos de queso .....	64
Empanadas de picadillo .....	65

## Caldos y Sopas

Caldo de frijol .....	69
Caldo de chicos .....	70
Caldo de gallina .....	70
Caldo de garbanzo .....	72
Caldo de albóndigas .....	72
Caldo de hueso .....	74
Caldo de queso .....	74
Cazuela .....	76
Cocido .....	78
Crema de chícharos .....	81
Crema de elote .....	81
Crema de tomate .....	82
Crema de calabacitas .....	82
Crema de cebolla .....	83
Crema de papa .....	83
Crema de quelites silvestres .....	84
Crema de verduras .....	84
Crema de zanahorias .....	86
Gallina pinta .....	86
Guacavaqui .....	89
Menudo .....	90
Pozole de trigo .....	93
Pozole de trigo con frijol .....	94
Pozole pobre .....	94
Sopa de frijol con ejote .....	95
Sopa de verduras .....	95
Sopa de lentejas .....	96
Sopa de yorimuni con ejotes .....	96
Sopa de guías de garbanzo .....	96
Sopa seca de arroz .....	98
Sopa de tortilla .....	98

## Hortalizas, verduras y quelites

Bichicoris guisados .....	103
Calabacitas asadas .....	103
Bichicoris .....	105
Bichicoris con pancha .....	105

Calabacitas con elote .....	106
Calabacitas con queso .....	106
Colachi de calabacitas .....	108
Chile ranchero .....	108
Chile verde relleno de queso .....	111
Ejotes con chile .....	112
Frijoles adobados .....	114
Frijoles con chile .....	114
Frijoles maneados .....	115
Frijoles refritos .....	115
Guisado de coliflor .....	118
Guisado de garbanzo .....	118
Guisado de semillas de calabaza .....	119
Guisado de lentejas .....	120
Guisado de téparis .....	122
Guisado de verdolagas .....	124
Guisado de verduras .....	124
Tortas de calabacita en salsa de tomate .....	125
Verdolagas con chile colorado .....	125
Papas con verdura .....	127
Nopalitos en chile colorado .....	128
Quelites con frijoles .....	131
Verduras en escabeche .....	132
Tépari con chile colorado .....	132
Tortas de calabaza .....	134
Tortas de papa .....	134
Tortas de papa en salsa de tomate .....	135

## Salsas y chiles

Cebollas en aceite .....	139
Chiltepín curtido .....	139
Salsa de chile colorado con chiltepín .....	143
Salsa de chiles .....	144
Salsa de chile verde .....	144
Salsa de chiltepín .....	146
Salsa de chiltepín con manzana .....	146
Salsa de tomate y salsa roja .....	147

## Carnes, aves y pescados

Cultura de la vaquería y cocina sonorenses .....	153
Aldilla rellena .....	159
Bistec ranchero .....	160
Carne asada .....	162
Carne con chile estilo Sonora .....	164
Carne de camino .....	166
Carne de res o de puerco en chile colorado .....	166
Carne machaca .....	168
Chicharrón de res .....	171
Hígado encebollado .....	171
Chorizo estilo Sonora .....	172
Lengua de res rellena .....	174
Frijol con hueso .....	174
Tépari con aldilla .....	175
Riñones con verdura .....	175
Machaca con verduras .....	176
Mochomos .....	178
Picadillo .....	181
Tatema .....	182

## Aves

Fiambre de pollo .....	184
Gallina a la pitiqueña .....	185
Pollo almendrado .....	185
Ensalada de gallina .....	186
Pollos rellenos de chorizo .....	186

## Pescados y mariscos

Almejas al vapor .....	188
Atún estofado como cahuama .....	188
Calamares en su tinta .....	189
Jaiba para tacos .....	189
Camarones entomatados .....	190
Pescado norteño .....	192
Pescado sonorense .....	192



Pescado .....	194
Pescado para tacos .....	194
Sopa de aleta de cahuama .....	195

## Atoles, aguas frescas y otras bebidas

Aguas de naranja, naranja agria o limón .....	199
Agua de péchita .....	200
Agua de pinole .....	200
Atole de elotes tiernos .....	202
Atole de maíz blando .....	202
Atole de péchitas .....	203
Bajipoco .....	206
Champurro .....	207
Horchata de semillas de calabaza .....	208
Horchata de semillas de melón .....	208
Horchata de arroz .....	209
Bacanora (Mezcal) .....	212
Pinole de taquito de maíz .....	213
Tepache o tesgüín de maíz .....	213
Tesgüino .....	216
Bebidas aromáticas y digestivas .....	216
Bebidas estimulantes y tonificantes .....	217

## Postres

Batarete .....	221
Arroz con leche .....	222
Calabaza con panocha .....	224
Capirotada .....	226
Cajeta de membrillo .....	228
Crema de naranja y bacanora .....	229
Dulce de bichicoris .....	229
Cubierto de calabaza .....	230
Cubierto de biznaga .....	230
Cubierto de limón .....	230
Dulce de camote .....	232
Dulce de dátil .....	232
Dulce de dátiles y nuez .....	233

Dulce de durazno .....	233
Dulce de frijol .....	234
Dulce de limón .....	234
Dulce de leche .....	235
Enrolladas .....	235
Galletas de harina de maíz .....	236
Galletas de naranja .....	236
Jericalla .....	237
Leche planchada .....	237
Melado .....	238
Melcocha .....	238
Mermelada de tomate .....	239
Mezcal dulce o dulce de maguey .....	239
Pastel de limón .....	240
Pérsimos con crema .....	241
Pipitorias .....	242
Postre ranchero .....	245
Ponteduros .....	245
Torrejas .....	246
Turrón con frutas .....	246

## Quesos y lácteos

Quesos, elaboración .....	249
Cuajada .....	249
Jocoque .....	250
Quesadillas .....	250
Requesón .....	250

## Repostería, panes y tortillas

Coyotas .....	253
Coyotas mayos .....	253
Coricos .....	256
Empanadas de calabaza .....	258
Empanaditas de masa .....	258
Empanadas de membrillo .....	259
Empanadas de panocha .....	259
Galletas para boda .....	262

Ante (pastel para boda) .....	264
Puchas de bellota .....	265
Pan de maíz .....	266
Bizcochitos .....	266
Tortillas de dulce .....	267
Tortillas de harina integral .....	267
Tortillas de harina, de agua .....	268
Tortillas de harina de trigo .....	270
Tortillas de maíz .....	270
Tortillas de manteca .....	271
Referencias bibliográficas mínimas .....	272
Tabla de equivalencias .....	274

## Prólogo a la sexta edición

Cinco lustros han pasado desde la primera edición de **CO-CINA SONORENSE**. En este tiempo se ha reimpresso varias veces y se ha agotado otras tantas. Siempre es bienvenida una nueva edición de este compendio cuyo objetivo principal es ayudar a revitalizar la cultura regional sonorenses y apuntalar la identidad de los habitantes de esta esquina noroeste de la república mexicana.

La idea original de este recetario provino de don Abelardo Casanova, que la sugirió y convocó al equipo primigenio, lo apoyó continuamente, participó activamente en las discusiones y el análisis de lo que se iba consiguiendo y contagió al grupo con su entusiasmo y su bonhomía. Después, modesto y auténtico, se negó a que se incluyera su nombre en el equipo de coautores. Él estaba preocupado por la identidad y cultura regionales, y consideraba importante que se las conociera y difundiera. Al fin y al cabo, el ser sonorenses es la manera que tenemos los oriundos de esta región desértica de México de ser mexicanos.

Pero no hay identidad nacional si no está sustentada en un mosaico de culturas e identidades regionales diseminadas por toda la geografía nacional, de tal modo que sonorenses, yucatecos o habitantes del Bajío, por decir unos cuantos ejemplos, sabemos de nuestras diferencias en el habla, costumbres, gastronomía y formas de ser; sin embargo, encontramos más allá de estas peculiaridades un referente común que sobrepasa lo regional. Un referente que permite el encuentro entre grupos distintos que se saben unidos por esa experiencia patrimonial, que tiene que ver con el uso del lenguaje, una cierta música que consideramos heredad común, algunos platillos que rebasaron fronteras regionales, la experiencia histórica compartida y, últimamente y no siempre para bien, la vivencia regular y cotidiana de estar frente a televisores o radios con mensajes que llegan de forma usual a la mayor parte de los hogares. Ahí también nos reconocemos, aunque en esa recepción mediática no siempre se transmitan valores que podemos calificar de auténticamente nacionales.

Pero en estos 25 años el panorama de la cultura regional sonorenses ha sufrido modificaciones, se ha tornado un tanto más sofisticada, han cuajado iniciativas de promoción de la cultura regional, nacional y global en los campos de la

música, el cine, el teatro y las artes; el escenario de la culinaria también se ha modificado, se han fundado escuelas de gastronomía, y existe ahora una oferta restaurantera más compleja, en algunos casos, con el intento específico de apoyarse en la cultura y tradiciones locales, para experimentar y lograr nuevas combinaciones y sabores, a partir de los platos y guisos que nos legaron nuestros antepasados.

**En la medida en que nuestra gente, nuestros hijos y nietos en un futuro que ya está muy cercano, se puedan reconocer en un plato de carne en chile colorado, en unas calabacitas con queso, un burrito de machaca confeccionado con una tortilla grande o de agua, o una cazuela de gallina pinta, en esa medida esfuerzos como el que este libro representa contribuirán a profundizar y asentar con solidez la identidad y cultura sonorenses.**

En este contexto, la aparición de una nueva edición de esta obra apoyará estos esfuerzos por vigorizar los usos y costumbres gastronómicos actuales, impulsará el conocimiento y la investigación sobre la historia de nuestra cocina y podrá estimular los hábitos de consumo de los habitantes del estado hacia una ingesta más nuestra. Contribuirá también a reconocernos en ella y establecer, en una cocina singular, los lazos de afinidad que tenemos con ancestros y contemporáneos. Disfrutaremos nuestro patrimonio culinario y podremos actualizar las diversas formas de ser y estar en un territorio peculiar.

Ernesto Camou Healy  
El Saucito, mayo de 2015

## Introducción

Ernesto Camou Healy

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 socioeconómico 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 difundidos 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 sonorenses.

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 sonorenses 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 1617. Junto con los padres misioneros este grano viajó al norte y se aclimató en las vegas del río Sonora, primero; en las parcelas aledañas a las corrientes de los ríos 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, sustituyendo al pan español.

Algo parecido ocurrió con la carne de res: el clima y los pastos norteños 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 sebo 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 misionero jesuita Ignacio Pfefferkorn—, es usada casi en todas partes”. Y añade que “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. Las nostalgias culinarias de los misioneros y criollos avecindados en nuestro territorio fueron retomadas por los indígenas, quienes 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 procedentes 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 distintas 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 SONORENSE** 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 y de los 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 siem-

pre, 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 sonorense: 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 sonorense que decía que cada uno ocupara el lugar que preferiera, 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 sonorense 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 sonorense 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 sopos y las carnitas de puerco. Del Oriente llegó la comida china al grado de que el “chop suey” 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 sonorense 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 sonorense, en contraposición con lo otro, ya sea lo mexicano o lo extranjero. La insistencia en lo sonorense 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 **CO-CINA 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.



## La cocina sonorense

Heriberto Aja

En la cultura doméstica tradicional del sonorense, en el momento de diseñar la casa, la ubicación y acomodo de la cocina era sin duda lo más importante. Para el caso deben tomarse en cuenta muchos factores: la luz, los vientos dominantes, la dirección del humo y la disponibilidad de agua, entre otros detalles; pero, de manera preponderante, el mobiliario y los utensilios de uso cotidiano.

Enseguida, además de prever su mejor aprovechamiento, se debía combinar la estética, aun cuando, en el caso de la cocina, siempre quedara relegada a segundo término porque en primer plano se consideraba la frecuencia de uso de muebles y objetos, especialmente si se considera que la cocina era el lugar obligado para las tertulias familiares y donde se trataban los asuntos y problemas del hogar. Era lugar reservado por la señora de la casa para dirigir los destinos de la familia, o por el padre para saborear un buen café con los amigos.

Hacer una descripción de la cocina tiene como propósito recordar y registrar los nombres de los muebles y utensilios tradicionales de este espacio, muchos de los cuales quedaron sin uso en la época actual, particularmente en las zonas urbanas. La razón: ha cambiado la percepción de los horarios y las nuevas tecnologías los han hecho caer en la obsolescencia. Sin embargo, en nuestros pueblos y ranchos aún tienen vigencia.

Demos primero un vistazo al espacio: la cocina era por lo regular un cuarto amplio y de techo alto, en primer lugar porque se utilizaba una estufa de leña de cuatro placas, con horno y depósito para calentar el agua en la parte posterior que irradiaba una gran dosis de calor. Esto producía comodidad o incomodidad, dependiendo de la estación del año y se combinaba con el conocimiento de los vientos dominantes en cada época del año. Así, las ventanas se colocaban con vista a los vientos de verano y se las cerraba frente a los de invierno.

Sobresalía el estrado, una especie de tapanco de adobe de más o menos un metro de alto por dos de ancho y uno de fondo; servía para colocar las brasas y asar carne, dorar las tortillas de manteca o para colocar las ollas menuderas. En la parte superior tenía un tiro natural para la extracción del humo que se construía de

forma independiente de los tubos de la chimenea de la estufa. Generalmente, la pared tenía como toque decorativo el comal, la parrilla, el cazo y el atizador.

Había una mesa de servicio donde lo mismo se amasaban las tortillas, se picaba la verdura o se preparaba la carne. Colocando un mantel de plástico y otro de tela se convertía en el lugar ideal para tomar el café, por lo que sobre ella se encontraba invariablemente la azucarera y un vaso con cucharas, además del salero y otros utensilios. El espacio que ocupaba la mesa se ampliaba para dar lugar a dos o tres sillas.

### El mobiliario

En la cocina tradicional no podía faltar el trastero, un armario alto de tres secciones. La parte inferior contaba con puertas de madera y guardaba cazuelas, sartenes, ollas, un colador y un rayador, entre otros objetos. Debido al uso de la leña, estos trastes, aunque limpios, lucían siempre tiznados, en parte porque se lavaban con ceniza. En su parte media, el trastero tenía dos cajones que servían para guardar los cubiertos de uso diario que por lo regular era un juego incompleto formado por cubiertos que se acumulaban a lo largo del tiempo. En la mayoría de los casos, los cubiertos de lujo se guardaban en otro lugar en cajas de madera y se utilizaban únicamente para la atención de visitas importantes o en ocasiones especiales. Finalmente, en la parte superior, guardados con puertas de vidrio, se colocaban las vajillas de mesa, y se podía encontrar desde la orgullosa sopera hasta las charolas de cristal, los servilleteros de metal y las azucareras de vidrio.

Frente al orgulloso trastero se encontraba el armario de la carne, una caja con estructura de madera, paredes de alambre mosquitero y puertas corredizas; tenía unas patas lo suficientemente altas para que no la alcanzara el gato; en la parte superior del interior contaba con ganchos, también llamados garabatos, que servían para colgar la carne; las paredes de alambre permitían que el producto se ventilara por los cuatro costados hasta secarse y evitaban que se abochornara. Además, las largas patas del armario se colocaban dentro de latitas llenas de agua o desinfectante para eludir a las hormigas, las cucarachas y otros bichos.

A su lado encontramos la mesa del molino que no era sino un mueble tosco y fuerte. Ahí se fijaban el molino del café y el molino de la carne, atornillándolos asiduamente; también servía para montar ahí el molino de granos que, al término de la faena se retiraba, se lavaba y se guardaba en sitio aparte. Resulta curioso que era ésta la mesa que trataban siempre de eludir los muchachos de la casa ya que sólo significaba arduo trabajo.

Había también un par de tinajas de barro con agua, una para beber y la otra para el uso de la cocinera; la primera estaba situada a la entrada de la cocina, sobre horqueta triple y tenía disponible un vaso o jícara para beber; la segunda se encontraba cerca de la estufa y por lo regular tenía sobre ella un cazo con mango, al que los sonorenses identificamos como colita, con el que se disponía de agua para las actividades propias de las cocineiras. En algunos hogares se utilizaban tinajeros con una especie de faldón que servía para aprovechar los escurrimientos que se vertían sobre las verduras, conservándolas siempre frescas.

Con la introducción de tubería, se construyeron pequeñas pilas con una llave que hacían las veces de lavaplatos.

### Otros utensilios

Existían también otros muebles de menor tamaño y gran utilidad que hacían más llevaderas las actividades de la cocina. Uno de éstos era la testera, una superficie formada por un conjunto de varas de paloblanco o mauto, atadas con alambre o cuero que se colgaba en el techo para evitar el acceso a los roedores; por lo regular se colocaban allí aquellos productos que tenían que escurrir y se situaban generalmente tras el rincón de la estufa.

Otro utensilio, conocido como tanate, cuyo uso era común entre las etnias originarias, consistía en una bolsa de cuero crudo que se colgaba y servía como espacio para conservar productos evitando que se deshidrataran rápidamente.

El resto de los utensilios menores lo constituían: el metate, que servía para moler más fino. Por lo general, los metates eran fabricados en los pueblos; cuando el uso constante los alisaba, se llevaban al artesano para que los picara y diera mantenimiento. Existía también

la piedra de machacar con su correspondiente mano, la piedra de amolar, una reminiscencia también de los objetos originales de la región.

Otro era el comal, una pieza artesanal hecha de barro en forma cóncava. Tenía la parte superior pulida y era fabricado por los aborígenes para hacer las tortillas de maíz desde antes de la llegada de los españoles; como ornato se colocaba en la pared del estrado con la parte lisa hacia afuera. Posteriormente, los comales de barro fueron sustituidos por piezas de lámina o discos de arado. Contamos también el cernidor, una caja de madera con fondo de lámina, llena de perforaciones; se utilizaba para librar de tierra y fragmentos al frijol antes de retirar a mano piedritas, basuras y residuos.

### No existía desperdicio

El cajete para tostar café era un cazo de barro generalmente maltratado que se aprovechaba para este fin. Dado que en este proceso no se utiliza ningún líquido, dicho cajete podía incluso tener fisuras. Igualmente se utilizaba una cuchara vieja de madera o peltre desportillada.

El cazo de cobre era indispensable para hacer chicharrones y elaborar cajeta o dulce de fruta para conserva.

Aunque no agotamos aquí nuestra lista, hemos dejado para el final la batea porque es en sí misma una verdadera obra de arte. Se trata de la bandeja de amasar y su uso proviene de las comunidades precolombinas. Se fabricaba de madera de una sola pieza de uno o dos centímetros de espesor y de una longitud que iba de 50 a 100 centímetros aproximadamente; no debía presentar fisuras ni rajaduras para evitar la filtración de líquidos. Hoy en día la actividad de amasar se realiza en bandejas de peltre o aluminio.

La cocina tradicional sonorenses no era la habitación decorada con muebles integrales que conocemos hoy en día. Estaba compuesta por muebles rústicos y prácticos que brindaron, finalmente, un ambiente acogedor y familiar para muchas generaciones.



Botanas





## Botana de Pescado en Mostaza

### INGREDIENTES:

1 kilo de pescado  
(cabrilla, huachinango o róbalo)  
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 Rebozados

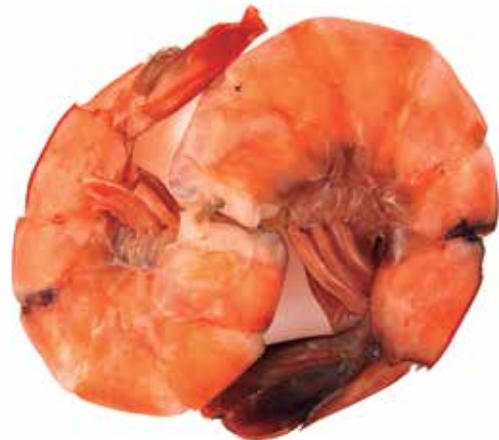
### INGREDIENTES:

1 taza de cerveza  
harina preparada para hot cakes  
¾ de kilo de camarones frescos  
½ litro de aceite

### PREPARACIÓN:

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

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.



## Chiles en Escabeche

### INGREDIENTES:

6 chiles grandes serranos, jalapeños o verdes  
3 dientes de ajo  
1 zanahoria  
3 hojas de laurel  
6 pimientas enteras  
1 cebolla  
1 cucharada de sal  
orégano  
cilantro de bolita  
1 taza de vinagre  
puede agregar más verduras (calabaza, coliflor, repollo, rábano)  
1/4 de taza de aceite de olivo

### 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  
½ cebolla  
½ repollo  
1 mazo de cilantro  
½ 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.





# 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  
½ cabeza de ajo  
½ 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.











Tamales y Antojitos







# 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.J.

## El maíz y el trigo:

Pilares de la cultura y la cocina campesina sonorenses

Ernesto Camou Healy

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 5000 años<sup>1</sup>; 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 maíz ha jugado un papel de primera importancia en la mayor parte de nuestra historia. Existe la creencia de 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

<sup>1</sup> “Los hallazgos de maíz, calabaza, y frijol en Arizona y Nuevo México, con una antigüedad mayor del año 2,500 a. C. sugieren para Sonora la existencia de sitios agrícolas anteriores a tales fechas.” Álvarez 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.

ra de Sonora desde por lo menos hace cincuenta siglos. Y hasta hace unas cinco 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.

Cultivaban el maíz los yoremes y los guarijíos, los pimas, los pápagos y los navajos, de Sonora a Arizona; también 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 mazorca 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 años.<sup>2</sup>

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 sono-

<sup>2</sup> 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., una lectura obligada para quienes deseen profundizar en el conocimiento de este grano “producto original e independiente de la naturaleza y civilización americanas.”

renses —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”<sup>3</sup>. 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.

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 triquero, 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.

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

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, Ignacio Pfefferkorn, 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 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 padre 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 despega fácilmente, las mujeres lo aprietan y muelen entre sus manos y luego lo cuelean. 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 sonoreño atole de tápiro.

La tortilla de maíz es uno de los alimentos más antiguos de los mexicanos y, por supuesto, de los sonoreños 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 sonoreños 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 sonoreños 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 sonoreños 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 comía 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 granínea el misionero alemán nos habla del pinole:

En los viajes y donde no hay facilidad para cocinar, los sonoreños 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 quemé. 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 sonoreños llevan el pinole en una bolsa de cuero y hasta los soldados y otros españoles es el único alimento que llevan consigo cuando via-

jan. 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 seminomadismo 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 sonorenses. Pfefferkorn nos describe esos arados que pronto los indios comenzaron a emplear también para las labores agrícolas del maíz.

El arado de hierro no lo utilizan porque el hierro 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 atravesándolos 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.<sup>4</sup>

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 estos molinos lo único que se ha sustituido es la fuerza motriz; el proceso de trabajo continúa siendo el mismo que con el modelo anterior, sin embargo, 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.).

<sup>4</sup> 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.

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 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 oscuro 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”<sup>5</sup>.

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

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



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 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 sonorenses 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 sonorenses 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 sonorenses 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.

## Burro

Envoltorio de tortilla con carne o algún otro alimento, taco. Alude el vocablo 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 trafique 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.

Horacio Sobarzo  
*Vocabulario sonorenses*

## Burros de Chile

### INGREDIENTES:

12 tortillas de harina  
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  
pimienta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

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 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  
½ cucharadita de sal  
½ 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  
½ kilo de tomate  
chiles en vinagre  
sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

**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.

**Salsa:** 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.

### PROCEDIMIENTO:

A las tortillas se les agrega un poco de frijol, se enrollan y se fríen en manteca hasta que doren. Se sirven rociadas de la salsa.

## Chivichangas de Carne estilo Sonora

### INGREDIENTES:

½ kilo de carne de res blandita (palomilla o cabrería)  
3 chiles verdes  
2 tomates  
3 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 cucharada de manteca  
sal al gusto  
tortillas de harina de trigo

### PREPARACIÓN:

La carne se corta en tiras delgadas; se pulpea con ajo y sal y se asa; antes de que dore se retira del fuego y se machaca. Los tomates se pican en cuadrillos. Los chiles verdes se asan y se pican en cuadrillos. El ajo y la cebolla se pican finamente.

### PROCEDIMIENTO:

Se fríen en la manteca o aceite las verduras con la carne y se sazonan con la sal y pimienta. En el centro de las tortillas se les agrega el guisado de carne y se enrollan, se fríen en aceite para que doren.

# Gorditas

## INGREDIENTES:

½ 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  
½ kilo de queso fresco  
1 lechuga  
unos rábanos  
1 mazo de cebollitas verdes  
orégano al gusto  
sal  
agua  
aceite para freír

## 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.









## 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:

Relleno: picar una cebolla finamente.  
Rallar el queso y revolverlo con la cebolla.

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.



## Nixtamal

### INGREDIENTES:

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

### PREPARACIÓN:

Se hierva 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 PARA LA 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

## 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 baten 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.

## INGREDIENTES PARA EL RELLENO:

½ 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 elotes  
1 cebolla

## 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.

## VARIANTE: Pastel perdido

Cuando sobra masa, ésta se coloca en una charola de hornear y se cocina en el horno a 350 grados 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  
½ 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  
½ kilo dulce de frijol  
150 gramos de manteca  
sal al gusto  
hojas de maíz

## INGREDIENTES 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 PARA LA MASA:

1 kilo de masa de maíz  
200 gramos de manteca de res  
200 gramos de manteca de puerco  
½ cucharada de ceniza de carbón  
sal al gusto

## INGREDIENTES PARA LA MASA:

½ cebolla  
½ repollo  
2 zanahorias  
100 gramos de aceitunas  
½ taza de vinagre  
1 cucharada de azúcar  
4 chiles jalapeños  
½ gallina  
sal  
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 DE LA MASA:

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  
1 ½ 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 grados 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).

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  
2 dientes de ajo sal y pimienta al gusto  
1 repollo o lechuga  
aceite, el necesario para freír  
1 cucharada de aceite para la salsa  
2 tazas de agua  
2 ramas de cilantro verde  
queso regional  
frijoles  
papa  
carne deshebrada  
requesón

## 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  
2 ½ 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

## 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.

## INGREDIENTES 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:

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

## PROCEDIMIENTO:

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





# 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  
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 frijol, se agrega el cilantro y la sal  
y se deja al fuego cinco minutos más, bien tapado.



## Caldo de Gallina

### INGREDIENTES:

1 gallina  
2 ½ litros de agua  
1 cebolla  
4 dientes de ajo  
2 papas  
1 tomate rojo  
2 zanahorias  
1/4 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 Chicos

### INGREDIENTES:

½ kilo de chicos  
1 tomate  
½ cebolla  
1 cucharadita de orégano  
1 cucharadita de cilantro  
sal y pimienta  
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 bichicoris, si se desea.



## Chicos

Especie de maíz pequeño tatemado. De él se hace un guiso que se usa especialmente en cuaresma. Composición del cahíta bachi, maíz, y la partícula co. Aféresis del adjetivo castellano chico, para denotar su pequeñez.

Horacio Sobarzo  
*Vocabulario sonorense*



## 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 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 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  
2 ½ litros de agua  
sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se hierve 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: (seis personas)

1 cebolla  
1 cucharada de aceite  
1 cebolla verde  
½ litro de leche  
1 tomate  $\frac{3}{4}$   
½ litro de agua  
3 chiles verdes  
2 tazas de queso seco  
3 papas

### 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 o Caldillo

INGREDIENTES:  
(para 6 ú 8 personas)

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

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.





## Cazuela

Caldo en que el elemento principal es la carne seca, desmenuzada, sazonada 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...

Horacio Sobarzo  
Vocabulario sonoreño

# Cocido

## INGREDIENTES:

(Tiempo de preparación 3 horas, 8 personas)

½ kilo de aldilla  
1 colita de res  
½ kilo de camote  
100 gramos de chorizo  
½ kilo de papas  
2 tazas de garbanzo  
1/4 kilo de ejotes tiernos  
3 elotes tiernos  
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  
4 litros de agua  
½ cucharadita de pimienta

## 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.









## Crema de Chícharos

### INGREDIENTES:

chícharos (2 tazas)  
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 Tomate

### INGREDIENTES:

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

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 cuelan.  
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.

## Crema de Calabacitas

### INGREDIENTES:

6 calabacitas tiernas  
 $\frac{1}{2}$  cebolla  
 $\frac{1}{2}$  litro de agua  
 $\frac{1}{2}$  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 Papas

### INGREDIENTES:

(6 personas)

500 gramos de papas  
1 cucharada de mantequilla  
1 ½ litro de leche  
1 yema de huevo  
sal y pimienta al gusto

### 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 Verduras

### INGREDIENTES: (6 personas)

1/4 de repollo  
1/4 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  
1 ½ litro de agua

### PREPARACIÓN:

Se hierve el agua.  
Se pican las verduras.

### PROCEDIMIENTO:

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





## Crema de Zanahoria

INGREDIENTES:  
(6 personas)

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  
1/4 de maíz nixtamalizado  
1/4 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.











# Huacavaqui

Cocido de carne con garbanzo,  
elotes, ejotes, calabaza.  
Del cahíta huaca, carne y vaqui, cocido.  
Escribese también huacavaque,  
guacavaqui, guacavaque.

Horacio Sobarzo  
*Vocabulario sonorense*

## Guacavaqui

### INGREDIENTES:

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

### 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,  
para 8 personas)



#### 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.

Horacio Sobarzo  
*Vocabulario sonorensis*

## 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 cuadrillos 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 chiletepeño 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  
1/4 de kilo de tomate  
2 chiles verdes  
sal

## 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  
1/4 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:

1/4 de kilo de frijol  
1/4 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  
1/4 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 rebanado.

## Sopa de Frijol con Ejote

### INGREDIENTES:

½ kilo de frijol  
1/4 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 Verduras

### INGREDIENTES:

1 zanahoria  
1 papa  
1 calabacita  
1/4 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, 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 (pag. 113) y se agregan las guías unos quince minutos antes de que sazone la comida.

## 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.





## 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.

## Sopa de Tortilla

### INGREDIENTES:

18 tortillas de maíz de preferencia endurecidas  
1-½ 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  
1/4 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 cuele.  
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.











---

# Hortalizas, Verduras y Quelites

---



## Bichicoris Guisados

### INGREDIENTES:

½ kilo de bichicoris  
1-½ 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 enmantequillado 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 patillos 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.

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







# 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 panocha. 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.

### **Sehualca:**

Dícese de cierta clase de calabaza de color amarillo. Alteración del vocablo cahíta sahualic, estar amarillo, amarillar...

### **Guaromi:**

Dícese de una cosa blanda, flexible, como el tallo de las plantas rastreras o la rama tierna. Forma cahíta, alteración de huirome, cosa flexible.

### **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 cahíta; a la fruta seca, pasada, y el acto de secar, se les llama bichicori, y también sopichi.

Horacio Sobarzo  
*Vocabulario sonorense*

## 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  
1/4 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.

## 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. Vocablo de origen cahíta.

Horacio Sobarzo  
*Vocabulario sonoreño*

## 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  
1/4 de kilo de queso  
1/4 de litro de crema fresca o media crema  
2 cucharadas de mantequilla  
6 huevos  
1 cucharada de harina  
1/4 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 baten a punto de turrón, luego se le agregan las yemas y la harina y se baten 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.

Variante: Se pueden rellenar de pescado seco 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 cueela.

### 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.

## Ejotes

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

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







## Frijoles Adobados

### INGREDIENTES:

½ kilo de frijol garrapata  
1/4 kilo de queso blanco  
1/4 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 cuecen.  
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 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 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 Garbanzo

### INGREDIENTES:

½ kilo de garbanzo  
1 tomate  
1 zanahoria  
1 cucharada de manteca  
agua  
1 cebolla verde  
1 calabaza  
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 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 hierve 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.



## Sehualca

Dícese de cierta clase de calabaza de color amarillo. Alteración del vocablo cahíta 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 cucurbitácea respectiva es de dicho color.

Horacio Sobarzo  
*Vocabulario sonorensis*

## 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.







# 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.

Horacio Sobarzo  
*Vocabulario sonorensense*

## 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  
1/4 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 tatema 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.



## 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 baten para capear antes de preparar las tortas.

### PROCEDIMIENTO 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.

### PROCEDIMIENTO 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 cuele. 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.

### VARIANTE:

Se pueden hacer verdolagas con carne usando el mismo procedimiento, agregando carne cocida y guisada.





## 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.

# 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 y sal.  
El chile se cuece, se muele y cuele.

## 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.







## Quelites con Frijoles

### INGREDIENTES:

1/4 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.

## Verduras en Escabeche

### INGREDIENTES:

6 chiles jalapeños  
1/4 de coliflor  
½ repollo  
1 cebolla  
1 cabeza de ajo  
2 zanahorias  
10 ejotes  
1 calabacita  
1 mazo de rábanos  
½ taza de vinagre  
1/4 de taza de sal  
2 cucharadas de hojas de orégano  
1 litro de agua hirviendo  
1/4 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  
1/4 de manteca  
1/4 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.

### 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

### 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.





A still life composition featuring two glass bowls of red sauce, fresh tomatoes, sliced apples, and dried herbs on a wooden cutting board. The text "Salsas y Chiles" is centered over the image, flanked by two horizontal white lines.

# Salsas y Chiles



## 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 oliva, se agrega el vinagre y el aceite para cocinar, se deja sazonar un poco.

## Chiltepín Curtido

### INGREDIENTES:

medio kilo de chiltepines 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 pimienta silvestre que los habitantes de aquí llaman chiltepín. Es más picante (que el pimienta 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.

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





# Salsa de chiltepín

*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.*

Ignacio Pfefferkorn, S.J.

Descripción de la Provincia de Sonora

## Salsa de Chile Colorado con Chiltepín

### INGREDIENTES:

½ taza de chile colorado de sarta  
1/4 de taza de chiltepines rojos, frescos o secos  
1 cucharada de vinagre  
sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Los chiles de sarta se tostan 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.



## 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:

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

### PREPARACIÓN:

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:

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.

# Chiltepín

Nombre de cierta especie de chile, pequeñito y de forma esférica. Del azteca chilli, chile, y tecpín, pulga. Dícese de un individuo de mal carácter, colérico. Úsase, pues, con sentido adjetival especialmente en la frase “es un chiltepín”, “estaba hecho un chiltepín”. El vocablo 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.

Horacio Sobarzo  
*Vocabulario sonorensis*

## 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:

Se licúan todos los ingredientes.



## 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 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 cuelean, se les agrega la cebolla picada, la cucharada de vinagre, la sal y el orégano y se deja enfriar.











A close-up photograph of a plate of grilled meat, likely ribs, served on a wooden board. The meat is dark brown and charred, with several whole onions and green onions scattered around it. In the background, a bowl of fresh green salad is visible, featuring lettuce, tomatoes, and a slice of lime. The text "Carnes, Aves y Pescados" is overlaid in the center of the image, flanked by two horizontal white lines.

Carnes, Aves  
y Pescados





## Cultura de la vaquería y cocina sonorenses

Ernesto Camou Healy

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 engullecernos: 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)<sup>1</sup>.

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)<sup>2</sup>

El medio americano era particularmente favorable a la ganadería. Para el ganado vacuno, lo único que se requería

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

<sup>2</sup> 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.

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 dos décadas, el desarrollo de los hatos fue prodigioso en el territorio.<sup>3</sup>

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:

(Los ganados) no multiplican tanto como solía, que una vaca venía parida antes de cumplir dos años, porque la tierra no estaba hollada y avía 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

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

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 estas 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 1615 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 norteñas 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, iglesia de adobe y terrado para el padre que esperan recibir...<sup>4</sup>

Por otra parte, la cría de ganado era una actividad que resultaba particularmente atractiva para los espa-

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

ños, o criollos con ífulas, 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...”<sup>5</sup> En la víspera del 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 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 sonorense 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

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

somontano sonorense 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. Ésta 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 limpieza 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, hor-



talizas 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 preengordas, 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; éste fue traído desde

España a Cuba, y de ahí introducido a México, y después a Sonora en el siglo XVII. Pronto se adaptó plenamente a las condiciones de aridez y sequía frecuentes del noroeste mexicano; desafortunadamente 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%.<sup>6</sup>

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 cruza en la búsqueda de razas y variedades más adaptadas al medio ambiente desértico del norte de México.

<sup>6</sup> 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.

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 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.

Ése 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.

# Adilla Rellena

## INGREDIENTES:

1 kilo de adilla  
½ kilo de carne de cerdo molida  
6 dientes de ajo  
1 cebolla  
1/4 de cucharadita de nuez moscada  
1 cucharadita de sal  
1/4 de cucharadita de pimienta  
3 tazas de agua

## PREPARACIÓN:

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

## PROCEDIMIENTO:

La adilla 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.

# *Adilla*

El peritoneo. En las reses, la falda, membrana ventral. Parte de esta membrana, por su delgadez y consistencia, se llama frezada.

Horacio Sobarzo  
*Vocabulario sonoreño*

# Bistec Ranchero

## INGREDIENTES:

1 kilo de carne de res para bistec  
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 diezmillo (1/4 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 con Chile estilo Sonora

### INGREDIENTES:

1 kilo de carne de res  
20 chiles colorados  
2 cucharadas de manteca  
1 cucharada de vinagre  
1 ramita de orégano  
6 dientes de ajo  
2 cucharadas de harina  
4 tazas de agua  
sal

### PREPARACIÓN:

Los chiles ya limpios, se doran y se muelen en un molino seco.

La carne se parte en cuadritos.

### PROCEDIMIENTO:

En la mitad de la manteca se fríe la carne, se le agrega el vinagre, los dientes de ajo, el orégano, la sal y el agua; se deja cocer a vapor.

Antes de que se termine de cocer la carne, se le espolvorea el chile, se agrega la harina frita en el resto de la manteca; se tapa y se deja a fuego lento para que se sazone bien la carne y quede muy suave, y la salsa espesa.







## Carne de Camino

INGREDIENTES:  
(6 a 8 personas)

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 sopera de harina de trigo  
agua la necesaria (úsese 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

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.

## INGREDIENTES:

carne de res  
sal y ajo

## PREPARACIÓN:

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 exponga 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.











## 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.

## 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 hígado se fríe en la manteca por un lado hasta que dore, se voltea y se añade la cebolla. Se deja freír hasta que la cebolla esté transparente. Se retira del fuego, se escurre y se sirve con las rodajas de cebolla y alguna salsa al gusto.

Variante: Se le puede agregar papas fritas en cuadritos.



# 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  
1/4 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:

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.







## 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

### 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.

## 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. Con frecuencia se cocina durante toda la noche, en las brasas, hasta que se cuecen juntos el frijol y el hueso.

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.

## 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  
1/4 de kilo de ejotes  
4 chiles verdes  
sal  
3 litros de agua

### 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.

## Riñones con Verdura

### INGREDIENTES:

1 kilo de riñón  
1 cebolla  
6 dientes de ajo  
4 chiles verdes  
1 mazo de cilantro  
2 tomates  
sal, orégano y pimienta al gusto  
aceite o manteca

### PREPARACIÓN:

El riñón se cocina en bastante agua con 4 dientes de ajo, media cebolla y sal. Por separado se asa el tomate, se le quita la piel y se muele. Los chiles se asan, se limpian y se pican en cuadritos. La cebolla, el ajo pelado y el cilantro se pican muy finos.

### PROCEDIMIENTO:

Cuando el riñón está bien cocido se pica en trozos finos, se fríe en el aceite y se le agrega el ajo, la cebolla y el chile; luego, el tomate molido, la sal y la pimienta y se deja sazonar.



# Machaca con Verduras

## INGREDIENTES:

1/4 de kilo de carne machaca  
2 tomates o más, hasta 6  
1 cebolla  
4 dientes de ajo  
2 chiles verdes  
sal y pimienta al gusto  
2 papas  
aceite o manteca necesaria

## 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, si se usa bastante tomate el guisado queda húmedo y no seco.  
Se añaden la sal y la pimienta al gusto, se tapa, se baja el fuego y se deja sazonar.

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.

Comida usual en los ranchos, debido a las dificultades para conseguir otros ingredientes.















## Picadillo

### INGREDIENTES:

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

### 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.

# 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.

## PREPARACIÓN:

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:

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.



# Fiambre de Pollo

## INGREDIENTES DEL FIAMBRE:

3 pollos grandes  
1-½ 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  
1-½ 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

## 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 tiras.

## INGREDIENTES DEL ADEREZO (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 ADEREZO:

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.  
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  
1-½ taza de pan desmenuzado  
1-½ 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  
100 gramos de mantequilla  
sal y pimienta al gusto  
un litro de agua caliente

### 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.

## Pollo Almendrado

### INGREDIENTES:

1 pollo  
1 cucharada de manteca  
1 taza de almendras  
1 raja de canela  
2 clavos  
1/4 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.

### PREPARACIÓN:

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

## Ensalada de Gallina

### INGREDIENTES:

1 gallina (de 1-½ kilo)  
4 zanahorias chicas  
1 papa  
1 taza de chícharos cocidos  
1 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

### 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 ½ 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.

## Pollos Rellenos de Chorizo

### INGREDIENTES:

3 pollos tiernos  
½ kilo de chorizo  
4 zanahorias  
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.

### PREPARACIÓN:

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.



## Almejas al Vapor

### INGREDIENTES:

2 kilos de almejas en su concha  
1 cucharadita de orégano  
15 chiltepines  
sal

### PREPARACIÓN:

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.

### SALSA:

#### INGREDIENTES:

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

### PREPARACIÓN:

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

## Atún Estofado como Cahuama

### 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.



## Calamares en su Tinta

### INGREDIENTES:

1-½ kilo de calamares  
1 cebolla seca  
2 dientes de ajo  
1 vara de apio  
orégano, laurel, pimienta entera y sal al gusto  
2 cucharadas de aceite

### 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 cartílago (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, ½ 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 ½ cebolla cortada en rodajas, se le agregan los calamares, ya que están guisados se cuele 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.

## 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:

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 hierva unos cinco minutos a fuego lento y tapada.

# 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.  
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.



## 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 grados C.

## 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

### 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.





## Pescado

### PREPARACIÓN:

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  
sal, pimienta, laurel y orégano al gusto  
1 cerveza

### PREPARACIÓN:

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 molador de frijol).



# Sopa de Aleta de Cahuama

(Receta tradicional: ver nota)

## INGREDIENTES:

2 aletas de cahuama  
1/4 de taza de arroz  
5 dientes de ajo  
1 chile verde asado  
½ cucharadita de orégano  
1/4 de kilo de ejotes  
1 chile jalapeño  
2 zanahorias  
1 cucharada de manteca  
agua necesaria  
2 tomates grandes  
½ taza de chícharos

## 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 fríe 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.







The image features two tall, cylindrical glasses filled with a thick, creamy beverage. The glass on the left has a red and white striped pattern, while the one on the right has an orange and white striped pattern. Both glasses are topped with a layer of white foam and a dusting of brown powder. In the background, a blue bowl filled with ice cream is visible. The foreground shows a dark surface with some cereal flakes and white seeds scattered on it. The text "Atoles, Aguas Frescas y otras bebidas" is centered over the glasses, framed by two horizontal white lines.

Atoles, Aguas Frescas  
y otras bebidas



## Aguas de Naranja, Naranja Agria o Limón

### INGREDIENTES:

5 naranjas  
1-½ litros de agua  
1/4 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.



**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.

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

## Agua de Pécharita

### INGREDIENTES:

1 manojo de pécharitas  
1 litro y medio de agua  
azúcar  
hielo

### PREPARACIÓN:

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

### PROCEDIMIENTO:

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

## Agua de Pinole

### INGREDIENTES:

1 litro de agua  
1 taza de pinole  
1-½ 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.





## 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 cuele 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 panocha

## 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 cuele.

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

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.

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







# Bajipoco

Bebida de pinole de trigo (trigo tostado y molido) y panocha disueltos en agua. Es forma cahíta. A la bebida de maíz tostado llaman los mayos jipócori. (...) Los yaquis, jipocoy.

Horacio Sobarzo  
*Vocabulario sonorenses*

## 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.

# Champurro

## INGREDIENTES:

1 1/4 de litros de agua  
250 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.



# 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 cham-purrado, manso, 6 años, marcado.” La Constitución, 28 de enero de 1989.

Horacio Sobarzo  
*Vocabulario sonorensis*

## Horchata de Semillas de Calabaza

### INGREDIENTES:

1 taza de semillas de calabaza sehualca, sazona  
1-½ litros de agua  
azúcar al gusto  
vainilla

### PREPARACIÓN:

Se remojan las semillas durante una hora.

### PROCEDIMIENTO:

Se muelen en molino de mano o licuadora.  
Se agrega el agua, se endulza y se cuela o se deja asentar.

## 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:

Licuar o moler toda la fibra con el medio litro de agua, colarla e incorporar 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.



# 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) pernicioso 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.

Juan Nentwig, S.J.  
*Rudo ensayo...*



## Bacanora (Mezcal)

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.

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



## 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 grados C., y molerse en la licuadora; se deja enfriar y se guarda para comerlo de varias formas.

## Tepache o Tesgüín (Fermento de Piña)

### INGREDIENTES:

1 ½ litros de agua  
2 panochas  
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 panochas 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

Bebida de maíz fermentado que hacen nuestros indios. Forma cahíta, 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 cahíta cuu, maguey y del castellano vino.

Horacio Sobarzo  
*Vocabulario sonorens*





## Tesgüino (Fermento de Maíz)

### PREPARACIÓN:

½ kilo de maíz germinado  
4 panochas  
1 ½ litros de agua  
2 clavos

### GERMINACIÓN:

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 obscuro 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.

Juan Nentwig, S.I.  
*Rudo ensayo...*

## Infusiones Aromáticas y 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 —común-mente llamadas “tés”— son muy usuales en la cocina sonorenses en to-dos 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; así-mismo para evitar los cólicos gastrointestinales en los niños; desde antiguo se ha acostumbrado a beberlos calientes, aunque actualmente se está acostumbrando a tomarlos fríos.

### PREPARACIÓN:

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 sonoreño se utilizan una serie de infusiones de plantas consideradas medicinales como el copalcín, el kosawí, 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 copalcín 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.

#### Copalcín:

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.

#### Kosawí:

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 copalcín.

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







Postres





# Batarete

## INGREDIENTES:

panocha  
pinole de maíz  
queso fresco  
agua

## PREPARACIÓN:

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.

# Batarete

Cierta pasta amazacotada de pinole, queso y miel. Se ha expresado que es bebida. No lo es, sino masa, es decir, un todo espeso, blando y consistente.

Horacio Sobarzo  
*Vocabulario sonorenses*

## 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.





## 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.

Horacio Sobarzo  
*Vocabulario sonorens*

## 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 cuele 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.

# Capirotada

Postre sonorenses 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.

Horacio Sobarzo  
*Vocabulario sonorenses*



## 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.

Ignacio Pfefferkorn, S.J.

*Descripción de la Provincia de Sonora.*



## 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:

Se cocina en agua suficiente para cubrirlos hasta que se remojen, se agrega la pancha y la canela; se deja espesar.

## Cubierto 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.

## Cubierto de Biznaga

Igual que el anterior 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.



## Dulce de Camote

### INGREDIENTES:

1 kilo de camote  
600 gramos de panocha  
canela en rajas  
1 clavo especie

### PROCEDIMIENTO:

Los camotes se ponen en agua hasta que los cubra y se cuecen con la panocha 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  
1/4 de kilo de nuez pelada  
1 cucharada de mantequilla  
½ taza de miel  
1 cucharada de esencia de vainilla  
½ taza de azúcar  
1/4 cucharadita de sal

### PREPARACIÓN:

Se hierva 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  
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 hierva 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.

### MISMA PREPARACIÓN:

Dulce de mango  
Dulce de higo  
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 sabrorear

### 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.

Almíbar: Este 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 hierva la leche con la canela y la vainilla  
Se diluye la maizena.  
Las claras se baten con el azúcar a punto de turrón . Las yemas se baten.

### 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  
mantequilla 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 baten a punto de turrón 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  
1/4 de azúcar  
1/4 de mantequilla  
2 naranjas  
1/4 cucharadita de sal  
150 gramos de azúcar para 2 yemas  
espolvorear 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  
1/4 de kilo de azúcar  
50 gramos de azúcar para espolvorear  
1 raja de canela

### PREPARACIÓN:

Se hierva 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  
1-½ cucharada de maizena  
100 gramos de azúcar para espolvorear  
1 taza de leche para disolver

### 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 fierro 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 pancha

### PREPARACIÓN:

La pancha se resquebraja y el agua se hierve.

### PROCEDIMIENTO:

Se agrega el agua hirviendo a la pancha 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 pancha  
½ litro de agua  
½ cucharadita de anís

### PREPARACIÓN:

La pancha 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:

maguey

### PREPARACIÓN:

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 PARA LA TARTA:

2 tazas de harina  
½ taza de manteca  
1 cucharadita de sal

## INGREDIENTES PARA EL RELLENO:

agua helada la necesaria  
un poco de ralladura de cáscara de limón  
1-½ 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:

**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.

**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 baten a punto de turrón con el azúcar para hacerse un merengue, se le agrega al final el jugo de medio limón.

## PROCEDIMIENTO:

**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.

**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  
1/4 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  
½ litro de agua  
1 barra 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 endu- rezcan; también se puede poner sobre la charola en forma de rueditas.









## Postre Ranchero

### INGREDIENTES:

500 gramos de panocha  
½ litro de agua  
1 raja de canela  
250 gramos de queso blanco

### PREPARACIÓN:

La panocha se resquebraja y se derrite al fuego en el agua junto con la canela.  
El queso se ralla o desmorona.

### PROCEDIMIENTO:

La panocha se hierve hasta que espese, se sirve en platitos, una vez frío se espolvorea el queso.

## Ponteduros

### INGREDIENTES:

½ kilo de maíz palomero  
sal  
4 panochas  
1/4 de kilo de azúcar  
½ litro de agua

### PREPARACIÓN DE LAS 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.

### LA 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.

## Torrejas

### INGREDIENTES PARA LA MASA:

1/4 de kilo de masa de maíz, o harina de maíz  
1/4 de kilo de queso regional  
1 pizca de sal  
1 cucharada de polvo de hornear  
manteca o aceite necesarios para freír

### 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 baten 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 platón.



# Quesos y Lácteos





# Quesos

## INGREDIENTES:

leche  
fermento de cuajo  
sal

## ELABORACIÓN DEL QUESO:

### 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 ranchero 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 ranchero; 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 impregnarsele lo ácido con el uso.

El jocoque se cuela, 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 hierve hasta que suben unos grumos blanquecinos que se retiran con un colador, se escurren, se baten con un poco de sal.

A collage of traditional Mexican baked goods. In the upper left, a wooden bowl holds several slices of dark, dense bread. To the right, a wedge of bright yellow pumpkin is filled with white pumpkin seeds. In the foreground, several golden-brown tamales are arranged on a dark surface, some showing their characteristic pleated texture. Scattered around the tamales are more pumpkin seeds and small pieces of dark chocolate or spices. The overall composition is rich and appetizing, set against a dark, blurred background.

Repostería, Panes  
y Tortillas







# Coyotas

## Mayos

### 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 espolvorelas 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.

# 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  
1/4 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 grados C.







## 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 panaocha. 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 vocablo 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.

Horacio Sobarzo  
*Vocabulario sonoreño*



# 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 baten. 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.

# Coricochi

Bizcocho de harina de maíz. Es forma cahíta.

Horacio Sobarzo  
*Vocabulario sonorens*





## Empanadas de Calabaza

### INGREDIENTES PARA 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 PARA EL RELLENO:

1 calabaza arota de 2 kilos  
1-½ 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  
¾ de taza de manteca  
½ 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  
1/4 kilo de azúcar  
1/4 cucharadita de sal  
1 taza de agua fría  
1/4 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 grados 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 batan.

### 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 baten los huevos y se agrega la vainilla. La manteca o la mantequilla se baten a punto de crema. Dos tazas de azúcar se revuelven con canela y se dejan para revolcar 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 engrasada 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 PARA EL MARQUESOTE (PASTEL):

5 huevos  
½ taza de nueces picadas  
1 taza de azúcar  
½ taza de almendras  
1 taza de harina de trigo  
½ taza de ciruelas sin taco  
2 cucharadas de cocina de agua  
1/4 taza de cerezas  
1 cucharadita de polvo de hornear  
½ taza de biznaga  
3 copas de cognac

### PREPARACIÓN PARA EL MARQUESOTE:

Se separan los huevos y las claras se baten a punto de turrón. La harina se cierne.

### PROCEDIMIENTO DEL MARQUESOTE (PASTEL):

Se baten 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.

### INGREDIENTES PARA 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 PARA LA 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 DE LA 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.

Juan Nentwig, S.J.  
*Rudo ensayo...*



# Pan de Maíz

## INGREDIENTES:

¾ de taza de harina de maíz  
1-1/4 de tazas de harina de trigo  
1/4 de taza de azúcar  
1/4 de taza de manteca  
3 cucharaditas de polvo de hornear  
¾ de taza de leche  
1 huevo  
½ 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:

1/4 de kilo de manteca  
3 yemas de huevo  
½ taza de azúcar  
200 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:

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 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 Agua (Grandes)

### 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.

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 de Trigo

### INGREDIENTES:

1/4 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.

### 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:

1/4 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 panaocha  
(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 panaocha) 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. Se doran en el rescoldo de las brasas.

## Referencias bibliográficas mínimas

Es poco lo que se ha escrito o investigado sobre la **CO-CINA 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.J., *Descripción Geográfica, Natural y Curiosa de la Provincia de Sonora*, también conocida como *Rudo ensayo*, publicada varias veces. Consultamos la versión de 1971 que publicó el Archivo General de la Nación, en México, D.F. El otro libro fue escrito por el padre Ignacio Pfefferkorn en las postrimerías del siglo XVIII, bajo el título de *Descripción de la Provincia de Sonora* y que afortunadamente tradujo al español el ingeniero Armando Hopkins; fue publicado por el Gobierno del Estado de Sonora en 1984. Su lectura es indispensable para cualquier interesado en nuestra historia y nuestra cultura.

Por su parte, la obra *Vocabulario sonorenses* de don Horacio Sobarzo 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 doña Josefina Velázquez de León a fines de los cincuentas.

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 “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 sonorenses: 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.

Además, Isabel Ortega presentó su examen para optar por el grado de Maestría en Nutrición y Alimentos en el 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 el Centro de Investigación y Estudios Avanzados en Antropología Social, titulado *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 propio 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, el arte efímero que es el cocinar, los autores nos daremos por satisfechos.

## TABLA DE EQUIVALENCIAS

### PESOS Y MEDIDAS APROXIMADOS POR TAZA

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.
4-½ 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 ½ 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 ½ a 4 tazas.  
 1 naranja mediana da 1/3 de taza de jugo.  
 8 ó 9 claras de huevo dan una taza.

### Equivalencias de Temperaturas

300 grados F	-	150 grados C
325 grados F	-	163 grados C
350 grados F	-	180 grados C
375 grados F	-	190 grados C
400 grados F	-	200 grados C
425 grados F	-	220 grados C
450 grados F	-	230 grados C

## COCINA SONORENSE

de Ernesto Camou Healy  
y Alicia Hinojosa

se terminó de imprimir en el mes de septiembre de 2015  
en los talleres de Imagen Digital del Noroeste  
Veracruz No. 19, Col. San Benito  
Hermosillo, Sonora  
La edición estuvo a cargo de la Coordinación  
Editorial y de Literatura del ISC y los autores.  
La edición consta de 1000 ejemplares.

