



Recetario tradicional sudcaliforniano

Cocina Indígena y Popular

74

Recetario tradicional sudcaliforniano

74

Cocina Indígena y Popular

Recetario tradicional sudcaliforniano

Compilador

Julio César Osuna Chávez

Investigador

Luis Ricardo Bonilla Cazarín

Coordinador

Mauricio Antonio Ávila Serratos

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



Primera edición en Cocina Indígena y Popular, 2016

Producción
Secretaría de Cultura
Dirección General de Culturas Populares

Recetario tradicional sudcaliforniano

Julio César Osuna Chávez
Luis Ricardo Bonilla Cazarín
Mauricio Antonio Ávila Serratos

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

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

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

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

ISBN: 978-607-745-581-3
Impreso y hecho en México

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



ÍNDICE

LA PENINSULAR COCINA	
SUDCALIFORNIANA.....	9
BEBIDAS.....	39
Agua de damiana.....	40
Agua de pinole.....	40
Agua de naranjita.....	41
Agua de ciruela.....	41
Agua de tuna.....	42
Agua de pitaya.....	42
Té de damiana.....	43
Té de hojas de limón.....	43
Guarapo.....	44
Café de talega.....	44
Café de semillas o frutos secos.....	45
Atole de ciruela.....	46
Atole de bellota.....	46
Atole de haba.....	47
Atole de mandarina.....	48
Margallate o vino de pasa.....	49
Licor de damiana.....	50
Torito dorado.....	50
Licor de dátil.....	51
La paz de noche.....	51
COCINA DE MAR.....	52
Cebiche de cochito.....	53
Cebiche de mantarraya.....	53
Cebiche de sierra.....	54
Cebiche de almeja chiluda.....	54
Botana de hígado de caguama.....	55
Pescado en escabeche.....	56
Almejas en escabeche.....	57
Ensalada de langosta.....	58

Sopa de pescado.....	59	Frijoles con hueso de	
Sopa de almeja.....	60	puerco.....	85
Sopa de caracol.....	61	Caldo de queso.....	86
Sopa de caguama.....	62	Caldo viejo o cocido	
Arroz con almejas.....	63	choyero.....	87
Albóndigas de sierra.....	64	Caldillo de machaca.....	88
Botete.....	65	Caldo de hueso apollado.....	89
Totoaba.....	66	Gallo pinto.....	90
Panza de marlín.....	67	Cipais blanco.....	91
Pargo asado en mangle.....	67	Cipais rojo.....	92
Lisa tatemada.....	68	Picadillo antiguo.....	94
Cabeza de garropa		Empanadas de picadillo o	
tatemada.....	68	carne.....	95
Machaca de mantarraya.....	69	Temole.....	97
Almejas tatemadas.....	70	Cabeza tatemada de burro.....	98
Pata de mula tatemada.....	70	Cabeza de res.....	99
Ristras de callo de hacha.....	71	Tamales fajados o	
Chorizo de abulón.....	71	amarrados.....	100
Tacos de pescado, de		Tamales sirianos.....	102
camarón y de almeja.....	72	Tortuga en chile colorado.....	103
Caguama rellena.....	73	Caldo de paloma pitayera.....	104
Caguama a la greña.....	74	Chacuaca frita.....	105
Aleta de caguama rellena.....	75	Juancitos asados.....	105
Caguama asada.....	76	Torcacitas rellenas.....	106
Caguamada.....	77	Tamal de liebre.....	107
Churupa.....	78	Mapache en horno.....	108
		Gato montés.....	109
COCINA DE RANCHO.....	79	Machaca de venado.....	110
Ensalada antigua.....	80		
Sopa fresca.....	81	ACOMPÑANTES.....	111
Colache.....	82	Chiltepín encurtido.....	112
Flor de biznaga en chile		Ciruelas encurtidas.....	113
colorado.....	83	Salsa de mostaza.....	114
Pozol.....	84	Salsa mexicana.....	114
Yegua.....	84	Queso chopito.....	115

Queso oreado.....	116	Dulce de camote.....	143
Queso de apoyo.....	117	Dulce de calabaza.....	144
Queso cuadrado, de estera o macho.....	118	Dulce de limón.....	145
Requesón.....	118	Dulce de toronja.....	146
Cuajo.....	119	Jalea de tomate.....	147
Tortillas de maíz.....	120	Guayabate o ate de guayaba.....	148
Tortillas de harina.....	121	Pitayate o pitaya cocida.....	149
Gorditas de harina.....	122	Mangate o ate de mango.....	150
Tortillas de zaya.....	123	Cubierto de biznaga.....	151
Tortillas de camote.....	124	Molote.....	152
Tortillas de requesón.....	125	Zorrillo.....	153
Tortillas de lechuguilla o mezcal.....	126	GLOSARIO.....	155
Tortillas arrieras.....	127	INFORMANTES Y	
Galletas roncadoras, marineras, pan de barco o pan de pirata.....	128	COLABORADORES.....	157
CHUCHERÍAS.....	129	BIBLIOGRAFÍA.....	158
Tontitos.....	130		
Empanadas de frijol dulce.....	131		
Chimangos.....	132		
Otros chimangos.....	133		
Torlitos.....	134		
Arepas.....	135		
Pan de haba.....	136		
Capirotada.....	137		
Galletas de fierro.....	138		
Galletas de higo.....	139		
Higo seco.....	140		
Orejones de mango.....	141		
Lechuguilla o mezcal tatemado.....	141		
Dulce de papaya.....	142		

LA PENINSULAR COCINA SUDCALIFORNIANA

Luis Ricardo Bonilla Cazarín

La península de Baja California es más larga que la península itálica, cuenta con cerca de 1,250 kilómetros de longitud. Tiene más de 3,600 kilómetros de costa por el Pacífico y el Mar de Cortés, y guarda una extensión territorial, incluyendo 35 islas principales, pues cuenta con varias más de 143,600 km², de los cuales, poco más de 51%: 73,677 km² pertenecen a Baja California Sur.

Es el estado *norteño-sureño* con mayor extensión litoral en todo México, y por ello posee la gama más amplia de formas costeras: lagunas, acantilados, playas, islas, ensenadas, bahías, esteros y humedales. Su nombre proviene, según algunos autores, del latín *Cálida fornax*, que significa, *horno caliente*, por el clima imperante en la península. Es una cocina poco estudiada, con paradojas interesantes y una tradición especial que en este texto se concretará.

La Baja California tiene un territorio semidesértico, de aguas frías por el Pacífico y calientes en el Mar de Cortés, cuenta con una enorme proliferación de plancton, una de las más altas concentraciones del mundo, lo cual permite abundancia de peces y una larga cadena alimenticia tan rica que el oceanógrafo Jacques Cousteau le llamó: el Acuario del Mundo. Interesante mezcla de tierra y mar hacen de esta zona un lugar seductor, lo cual nos sugiere una personalidad singular que generó una cultura culinaria.

Esta península tiene, sobre todo, una vegetación de matorral que hoy impera en el territorio, constituida especialmente por grandes cactáceas como la biznaga, el cardón, la cholla y la pitaya; aunque también tiene una vegetación de desierto arenoso y bosques de coníferas. Su fauna terrestre está compuesta por venado, berrendo, borrego cimarrón, puma, conejo, coyote, lince, zorra, zorrillo, cacomiztle, mapache, tlalcoyote, serpientes, reptiles y diversas aves. Su fauna marina se integra principalmente por ballenas, delfines, focas, nutrias, tiburones, mantarrayas, múltiples peces y moluscos, almejas, abulón, langosta y caguamas. De algunos, sus primeros habitantes dejaron pinturas rupestres de escala monu-

mental de hace unos 10,800 años. Ahí se consignan sus esfuerzos y testimonios de recolección, caza y pesca para su manutención.

En síntesis, es un estado con playas hermosas, acantilados rocosos, abrigadas ensenadas, lagunas templadas, desiertos, apartados bosques de coníferas y magníficas cadenas montañosas donde las sociedades nativas ancestrales encontraron un hogar.

En el principio fue la inclusión del hombre en el paraíso. Hace unos quince mil años arribaron a la actual Baja California Sur diversos grupos que, en oleadas, fueron tomando posesión de estas tierras. Nunca más las pudieron dejar, prefirieron dejarlas solas un tiempo para que su ciclo de vida se cumpliera, y así se renovara su vida. Esas comunidades nómadas resolvieron sus necesidades de manutención y de vestido con elementos sencillos. Se autonombraron pericúes, guaycuras y cochimís.

Los pericúes habitaron el extremo sur de la península, incluyendo lo que hoy son las islas de Cerralvo, Espíritu Santo y San José. Este grupo indígena desapareció desde el siglo XVIII. Se integró con edúes y coras. Al parecer sus orígenes procedían de la Melanesia. Se alimentaron de la recolección, caza y pesca. Desarrollaron balsas de varios palos con proa aguda, para la pesca con arpones, que practicaban a varios kilómetros de la costa.

Los guaycuras vivieron desde Todos Santos, La Paz y hasta Loreto. Francisco Javier Clavijero señaló que, de ellos, emparentados con los huchitfes, aripes y monquis: “no se halló una casa ni vestigio de ella... se sustentaban con aquellas frutas que se producían espontáneamente, o con los animales que cazaban o pescaban”. En *La población indígena de México*, de 1940, Carlos Basauri comenta que no usaban condimentos, las carnes las comían crudas o asadas, y las semillas, tostadas. En la actualidad han desaparecido.

Los cochimís ocuparon parte del territorio de Loreto y hasta la parte norte del Estado. Los últimos vivieron en las rancherías de San Miguel, La Huerta y Tanamá. Sobre los cochimís, las crónicas dicen que comían miel de abeja, tunas, quiote, bellota y piñón; rara vez ingerían carne de liebre, conejo, venado, gallina o res. Se

dividían en varios grupos, los laymones, los edúes y los didúes. Hasta 1930 existían 143 individuos. Formaban parte del grupo sioux, rama hocana, sub-rama esseleno-yumana, vivían en las estribaciones de la Sierra del Pinal y San Pedro Mártir.

Estas comunidades llegaron a tener contacto con los seris, quienes, mediante balsas, llegaron a navegar desde la actual Sonora hasta la faja costera del desierto central; lo cual significó un intercambio de sabidurías; por eso el maíz y otros insumos de otras regiones de México pudieron haber sido conocidos por estas comunidades, desde aquellos tiempos.

Organizados en bandas o rancherías de entre 100 y 250 personas, lograron acopiar las bondades alimentarias de su medio. Inmersos en su naturaleza, desarrollaron dos dietas semejantes, la de los guaycuras y los cochimíes, cuyo suelo se adentraba hasta la zona de los kiliwas y los paipai en el extremo norte de la Península de Baja California; y la de los pericúes, quienes controlaron la zona meridional de la península, un poco más amplia y rica en alimentos.

Al ciclo anual los cochimíes le llamaron *Meyibó*. Inicio de temporadas. Momento cuando las rojas y espinosas pitayas inician su abundancia. Luego, en la estación *Amada-appí*, tiempo de lluvia, de junio a octubre, las pitayas proliferan en todas sus formas como: *ambía*, *dammiá*, *fajuá* y *tammía*. Tantas se colectaban que en su alegría realizaban ceremonias de agradecimiento a la naturaleza por sus bondades. La pitaya fue fundamental para ellos, fuente de alimentación y vida.

Durante milenios, estos pobladores y sus antecesores fueron grandes consumidores de animales bivalvos. Disfrutaron varios de los frutos del mar, donde la caguama tuvo un lugar primordial. Se acoplaron armoniosamente a su hábitat, generando una cosmogonía y una cosmovisión cercana a la naturaleza y su alimentación. No existía la obesidad. Las pinturas rupestres sudcalifornianas son clara muestra.

Hermosa pero rigurosa, su naturaleza, los obligó a buscar y a conocer la esencia de su mundo. Semillas, vegetales, frutos, raíces,

hojas, insectos y animales de tierra y mar generaron una manutención sustentable y completa. Las bandas, encabezadas por jefes o jefas, señalaban los caminos donde se podía encontrar el sustento. Reunidas las bandas de la misma comunidad, intercambiaban alimentos y enriquecían su alimentación. Por esa razón, las mujeres tuvieron un lugar predominante. Recolectoras, proveían de una cuantiosa cantidad de alimentos a su comunidad, y eso les dio un poder que les permitió libertades sociales, sexuales y económicas inusitadas entre los pueblos prehispánicos.

También disfrutaron de caracoles, langostas, almejas y otros animales del mar como la vaquita marina, además de animales de monte como el venado, berrendo, borrego cimarrón, gato montés o tigrillo, liebre, conejo, mapache, ardillas, aves y reptiles, empleando en ellos técnicas como los secados, ahumados, salados, machacas, tatemados, al horno de pozo y asados. Consumieron además delicias como cholla, biznaga, ciruela de monte, higo cimarrón, damiana, zaya, caribe, jojoba, bellota, chiltepín, sal y mezcal tatemado, para su deleite.

Durante milenios vivieron así, hasta que en 1529 los informantes de Hernán Cortés revelaron la existencia de una isla llena de mujeres guerreras en un paraíso de enormes perlas. Sus hombres se animaron a su encuentro pensando en la novela de Garci Ordoñez de Montalvo, *Las Sergas de Esplandián*, donde se dice: “Sabed que a la diestra mano de las Indias hubo una isla llamada California, muy llegada al Paraíso Terrenal”; donde gobernaba Calafia. Con base en ese imaginario, Cortés y sus hombres llegaron a la península bautizándola como California por su clima, y porque recordaban aquella mítica isla de Ordoñez de Montalvo. Para entonces, se calcula que ahí vivían unos cuarenta o cincuenta mil habitantes. Pocos para la cantidad de territorio ocupado. Varios, considerando la difícil manutención que les permitía vivir en este territorio poco accesible.

El primer arribo de un español fue en 1534 con Fortún Jiménez. Luego llegó Cortés con más de cien hombres, entre españoles, negros e indígenas mesoamericanos. El primer viaje llegó, pero

el segundo sufrió un temporal que destruyó los barcos. Uno arribó con un cargamento de cincuenta fanegas de maíz, insuficiente para la población, que empezó a resentir los estragos del hambre, lo cual evitó la conquista de esas tierras. De esta manera inició la clara y pausada introducción del maíz en la península que a partir de 1539 concretó su nombre de California.

Este fenómeno de penetración hispana en la península fue un fenómeno más cercano a la invasión que a la conquista, pues los españoles fueron tomando posesión de estas tierras sin el sometimiento real de sus pobladores; sin embargo, en su avance, transdomesticaron diversos animales y plantas que fueron sumándose a la dieta local. Con el tiempo se dio un fenómeno de aculturación y mestizaje que generará una importante cocina local.

Durante estos años, los españoles lograron también el tornaviaje del Galeón de Manila. Esta importante ruta comercial que unió a Asia con Europa a través de nuestro territorio, tuvo en la Península de California un punto clave para las embarcaciones, lo cual impulsó su conquista.

El Galeón recalaba por Mendocino, Santa Bárbara u otro puerto cercano. De ahí seguía por la costa de la Península a Cabo San Lucas para luego llegar a Acapulco. Esto propició la fundación de pequeños puertos para refresco y protección de barcos, pues los corsarios y piratas ingleses, franceses y holandeses asaltaron constantemente la zona. Por eso, en Cabo San Lucas existió un mercado negro. Su control se hizo urgente, y en 1602 zarpó Vizcaíno con este propósito. De vez en vez, las naves paraban para “tomar posesión” de las tierras, y para dejar a Enrico Martínez realizar sus mapas. Fue él quien en 1596 había llegado a La Paz dándole ese nombre “porque en ella me salieron a recibir muchos indios, dándonos lo que tenían, como era pescado, muchas frutas de tierra, caza de conejos, liebres y venados”. Fue él quien describió a Cabo San Lucas como un lugar donde hay animales como “venados muy grandes, perdices, cuervos, gaviotas y alcatraces. Las montañas son peladas y en el monte no hay sino espinas y pitayas y otros arbolillos sin fruta”. Varias dudas geográficas quedaron

sin resolver; sin embargo, se determinó que el puerto ideal para el arribo del Galeón de Manila era Monterrey, situado a los 37° de altura. 167 años después llegaron colonos para desarrollar este sitio, sus guisos y sus productos, como el queso blanco o del país, de tradición y herencia hispana en la región, hoy conocido como Monterrey Jack, elaborado por los misioneros de la Alta California, que puede ser considerado como un queso mexicano genuino, por su origen; sin embargo, durante años, la colonización hispana no tuvo éxito. Quienes más se empeñaron fueron los jesuitas Eusebio Francisco Kino y Matías Goñi, quienes creyeron con fe que los terrenos podían ser susceptibles a la agricultura. Su convicción y misión evangelizadora dieron la pauta real para tal hazaña, por eso en San Bruno, a 25 kilómetros de Loreto, se movieron los colonos con sus animales domésticos. Kino atraía a los indios a los servicios religiosos con la promesa de una ración de pozole al término, gracias a estos esfuerzos, en 1685 se estableció el presidio y la misión, siendo la primera de las Californias, pero una vez más, la Colonización, por falta de abastecimiento, se abandonó; aun así, los españoles se dieron cuenta de que a través de los alimentos podían incidir en las comunidades indígenas, iniciando una nueva etapa, la de la *conquista culinaria*.

El *modus vivendi* de las comunidades indígenas daba resultados limitados, por eso nunca fueron demasiados y las misiones fueron atractivas, porque allí encontraban provisiones, y aunque las misiones no alcanzaron la abundancia ni el autoabasto, las redes alimentarias de estos pequeños puntos hispanos, donde se compensaban con alimento los trabajos de la misión, fueron incidiendo en las sociedades indígenas la aceptación de sabores y platillos que desplazaron sus propias tradiciones culinarias, generando una aculturación o, en el mejor de los casos, mestizaje que hoy prevalece en la cocina de Baja California Sur.

Por el estómago, los españoles penetraron en estas tierras donde el Padre Kino y Juan María de Salvatierra buscaban la conquista espiritual. Fue el segundo quien más logró al respecto. Salvatierra zarpó a la Península de California del puerto Yaqui en

Sonora con “diez personas, algo de harina y maíz, treinta reses, un caballo, diez carneros, ocho cabras y cuatro cerdos”. En sus crónicas, comentó Salvatierra, al encontrar nativos, les ofrecían y repartían maíz como muestra de paz. De esta forma controlaban mejor sus espacios y por ello la Corona dio la concesión a los jesuitas para la fundación de sus colonias, evitando la amenaza de los piratas en la zona. Desde Nuestra Señora de Loreto arrancaron las 18 misiones que se expandirán de sur a norte a lo largo de la península, llevando la Buena Nueva y la gama de productos agrícolas que, como el maíz, empezaron lenta pero contundentemente a darle identidad a la cocina de la Península de California que, en su parte meridional, hoy es Baja California Sur.

Con la consumación de estos puntos hispanos y el auge del Galeón de Manila inicia también la introducción desde las Filipinas de naranjita, limón, mandarina, mango, arroz, té limón, cilantro y sus semillas, pimienta, comino, clavo, nuez moscada, canela, jengibre, yerbabuena, albahaca, anís estrella, y técnicas como las del pescado frito, rebosado o en cebiche, y hasta en el uso de la palabra botete, que todavía hoy se emplea para nombrar a un pez regional, y del término té, para las infusiones de hierbas que se hacen en México.

A su arribo, Salvatierra consigna en cartas que “Llegaron pues los bastimentos precisos de alguna harina y maíces comprados; y los Padres de Hiaqui, viéndome sin carne por haber quedado toda en Galicia, me dieron de limosna treinta reses, y casi toda esa carne se embarcó en la embarcación chica. También pude embarcar un caballo, diez carneros y cuatro cabras con su macho, y cuatro lechoncitos que traje más de cien leguas lejos”. Donde se dieron los pies de cría que subsisten hasta hoy. Al llegar a California menciona “Dije misa y salté en tierra y allí comimos pithayas”, para luego ir en pos de la fundación de Loreto. En varios sentidos los de Loyola vieron a los indígenas como bárbaros, fieros, vagabundos, pérfidos, entregados a todo tipo de embriagueces y a la superstición. Al principio tuvieron que establecer si tenían alma, si eran racionales, y si tenían capacidad de religión, ya que “no te-

nían propiedades”. Con cuchillos, pequeños espejos y cuentecillas de vidrio se ganaban su confianza.

Las misiones de Baja California nunca tuvieron el éxito de Sonora y Sinaloa, pues nunca lograron ser autosustentables. De hecho, se mandaban pertrechos, ganado, trigo, semillas, desde Sonora, ya que ellos no podían producir lo que necesitaban para su manutención. Al instalar una misión desmontaban el terreno para colocar una capilla, levantaban algunas chozas y colocaban un presidio para los soldados que acompañaban a todo establecimiento misional. El lugar debía de contar con agua y procuraban una ranchería o un pueblo cercano. Algunas de esas rancherías se convirtieron en lo que se llamó “visitas de la misión”. Luego se limpiaba otro terreno destinado a la siembra de hortalizas y trigo. Con el tiempo se introdujeron cítricos, olivos, higueras y vides. Poco a poco se formaban caseríos en torno a la misión. Desmontar, cultivar y abrir zanjas, eran costumbres constantes en las misiones, además de la evangelización y la construcción de edificios importantes. Las mujeres hilaban lana y algodón, y hacían prendas con esos materiales. Cada misión tenía una biblioteca con textos indispensables de medicina, artesanías, agricultura, ganadería, carpintería, arquitectura, y albañilería. Las mujeres elaboraron la comida de los padres jesuitas. Guisaban platillos de corte español o guisos mestizos, como los que se elaboraban en otras partes de la Nueva España. Las sequías y los temporales impidieron la abundancia. El mar impuso un obstáculo extra para el abastecimiento. Los recorridos eran muy tardados. El maíz se volvió indispensable para los indígenas quienes se habituaron a tomarlo diariamente en pozole y atole, tal y como sucedió en las rancherías vecinas. Ahí también las *conservas* fueron fundamentales y la cocina se multiplicó. Los misioneros penetraron con soldados y sirvientes tierra adentro, modificando el mundo indígena. En setenta años 56 jesuitas fundaron 17 misiones, más un buen número de visitas, y tras su expulsión, otras congregaciones fundaron en total 54 misiones: 29 en Nueva California y 25 en Vieja California. Así llamados desde 1773 a los territorios comprendidos fuera y dentro de la Península de California, respectivamente.

Poco antes, en 1716, los españoles descubrieron un oasis agrícola propicio para las palmeras datileras. Los indígenas le llamaban Kadakamaan. Lugar donde se fundó la misión de San Ignacio en 1728. En 1721 Fray Juan de Ugarte construyó en Mulegé, con madera de guaribo, el barco el Triunfo de la Cruz, el primero de California que, tras navegar hacia el sur, llegó hasta el río Colorado en el norte. Esto impulsó el comercio de este puerto, lo que puede explicar cómo para 1730, cuando se funda la Misión Estero de las Palmas de San José del Cabo Añuití, donde existió un afluente que dio agua dulce a los galeones de las Filipinas, se detonó un mercado negro de productos venidos de Oriente.

Mientras tanto, los hispanos fueron tomando entre sus manos los alimentos indígenas y los fueron haciendo suyos. La caguama es un buen ejemplo, su carne, consumida y estimada por los naturales desde tiempos inmemorables, se volvió un alimento importante entre los nuevos emigrantes, quienes aprendieron a disfrutarla; por eso hoy es un símbolo de la alimentación costera, aunque su aprovechamiento está prohibido, aun en Loreto, donde hasta hace poco todavía se consumía con sal, de la Isla del Carmen. Se consume en diversos guisos: estofada, a la leña, asada, a la greña, en churupa, tamales, sopa, caguama rellena, machaca o empanizada, disfrutada con tortillas de harina y café tostado. También se consume su sopa de aleta, jugo, aleta rellena, azotillos, sangre fresca e hígado en botana. Todos estos platillos se consumían en las caguamadas, convivios sociales tan importantes como las recientes *carnes asadas* de hoy. La caguamada fue la reunión sudcaliforniana por excelencia, antes de la veda del quelonio.

Otro ejemplo es el dulce de pitaya, porque como se ha visto, esta fruta era importantísima para los pueblos indígenas. Con esta fruta se realizó un dulce, símbolo del mestizaje culinario del siglo XVIII. Todavía hoy se produce de manera artesanal. Casi no ha sufrido variaciones porque los insumos y los métodos persisten, aunque desafortunadamente, este dulce se va diluyendo de la dieta de la Antigua California, por la falta de redes de distribución y estrategias para su comercialización; pero con el arribo de emi-

grantes posteriores, la ausencia de víveres llegó a generar crisis y conflictos con los naturales. No fue fácil la adaptación de ambos grupos, las enfermedades, la poligamia, la vestimenta, la desnudez, el sedentarismo y el nomadismo de unos y otros impusieron rebeliones y peligros. Poco a poco se inició la aculturación culinaria, social, religiosa que prevalece hasta ahora proveniente de Sonora y Sinaloa gracias a la invasión hispana. La palabra aculturación propuesta por Ignacio del Río en *Conquista y Aculturación en la California Jesuítica 1697-1768* parece más oportuna que la de mestizaje, en estos tiempos, pues describe mejor al fenómeno cultural en la Vieja California, ya que fueron estas tradiciones culinarias las que desplazaron a las locales; sin embargo existen, como se han mencionado, varios platillos mestizos que fueron integrándose a la dieta de todos y que hoy son tan importantes como los que llegaron con la emigración.

Las comunidades se hicieron mestizas lentamente. En aquellos tiempos todavía prevalecía entre los hispanos la visión espiritual sobre la cual se pensaba que los productos de la tierra americana eran del diablo, mientras que, por oposición, los suministros del Viejo Mundo eran de Dios. Esta óptica, tan presente en el siglo XVI y con cierta persistencia en el siglo XVII y XVIII, implicaba que los productos transdomesticados desde España, África o Asia eran aptos para los hispanos, más que los de estas tierras. Los alimentos cumplían un objetivo espiritual. Por eso se empleó azahar, mostaza, laurel, perejil y vinagre en los guisos californianos. Además, los ingredientes locales eran sencillos y novedosos, frente a los que provenían de las comunidades indígenas del centro y sur de la Nueva España ya reconocidos como aptos para los hispanos. Ante la amenaza de la comida de los naturales, la estrategia fue incorporar frutales y verduras en la California para evitar navegar hasta Sonora, porque en esos tiempos era inoperante. Por supuesto, algunos productos endémicos fueron rápidamente aceptados y se mezclaron con todo lo que se sumó.

Por eso, según se fue avanzando en la *conquista*, los indígenas de California transformaron su dieta y cultura; así, por ejemplo,

aprendieron a elaborar dulce y jalea con su pitaya. Estas delicias se consumen hasta la fecha durante el verano y son un claro ejemplo de su mestizaje. La idea de *mejorar* la alimentación impulsó la introducción de higo, mango, caña, naranja, limón, limón real, toronja, granada y dátil. En varios casos con tal éxito, que en misiones como San Francisco Javier y San José de Comondú se lograron excedentes con los cuales realizaron dulces y conservas para épocas difíciles y para soportar viajes a lugares lejanos. Dos encurtidos son el de chiltepín y ciruela. Todavía en pueblos y rancherías locales subsisten estas delicias que ahora son tradicionales en la comunidad, de hecho, fueron tan importantes que, mientras las monedas no fueron de uso común, estos dulces y conservas llegaron a ser el dinero para el intercambio de mercancías entre un rancho y otro, además eran, por el azúcar que contienen, suministros de alto contenido energético. Por eso la panocha de gajo y de norote, así como el dulce rendido y las conservas son parte de la dieta de la población actual. Tan valiosa es la dulcería que actualmente es una de las sólidas tradiciones de la cocina sudcaliforniana. Su desarrollo se sostiene hasta ahora y algunos dulces o chucherías que hoy se encuentran en esta cocina son: durazno, breva, higo, guayaba, toronja, limón, naranja, limón real, papaya, dátil, tomate, frijol y garbanzo, pero también los cubiertos de biznaga, tomate, papaya o ríe papaya, a los que se suman algunas pasas de uva, higo negro, higo blanco azufrado, dátil y ciruela. Algunos son dulces de antojo, para picar; pueden comerse a manera de postre o así solos, entre ellos están: mangate, guayabate, pitayate o pitaya cocida, ate de camote, mezcal, capirotada, chimangos, buñuelos, zorrillo y panocha de gajo.

Así mismo, las condiciones estaban dadas para la generación de un montón de bebidas clásicas en su alimentación, entre ellas, las aguas frescas de mango, naranjita, choya, pitaya, damiana y pinole, además los tés de damiana, canela, hojas de limón, hojas de naranjo, azahar, te limón, yerbabuena; los atoles blanco, de bellota, de semillas de zaya, de haba, de pinole, champurrado, de mandarina y de ciruela, los cafés de talega, de arriero o chivato,

de mezcal, de caribe, de zaya, de jojoba, de bellota, de dátil y de higo. Estos últimos se pueden consumir con galletas o panes como las galletas roncadoras, el pan de dátil, el pan de haba, el pan de mezquite, el pan de maíz, el pan de trigo germinado, el pan de maguacata o puga, los bolillos, las teleras, las arepas, las pitayitas —clásicas del boleó, los ratones, las coyotas, los bigotes, las campechanas, los cochinitos, las orejas y las empanadas.

Por otro lado, los jesuitas estaban acostumbrados a comer lo que los pobladores tenían a bien hacerles para su mantenimiento: la congregación no gozó de sofisticados cocineros virreinales para su alimentación. Por ello, al llegar a esta tierra, acompañados de hombres poco versados en la cocina de las grandes cortes, los platillos eran sencillos: caldos de verduras, pucheros, carnes asadas, guisos de pescados, de mariscos, si acaso empanadas o panes que implicaban técnicas y equipos más complejos. Tal vez, desde esas épocas ya se consumían a gran escala especias como cilantro seco, pimienta, mostaza, laurel, comino, clavo, nuez moscada, canela, jengibre, yerbabuena, cilantro, albahaca, perejil, anís estrella, chiltepín, chile verde, el cual da chile colorado seco y el orégano, tan presente y constante en su cocina, junto con otros ingredientes recurrentes como pasitas, aceitunas, vino, vinagre, aceite de oliva y mayonesa. Como todas las congregaciones religiosas, tres especias fueron difundidas en las misiones por razones religiosas: trigo, olivo y vid. Como en esta zona los jesuitas no estuvieron controlados de manera rigurosa, como en otras regiones cercanas al control centralista de la Ciudad de México, estos productos fueron libremente empleados por la comunidad, lo cual permitió, a la larga, trigales, olivares y viñas que hoy son parte del paisaje sudcaliforniano.

El trigo se volvió tan indispensable como el maíz pues, aunque se introdujeron al gusto regional a un mismo tiempo las tortillas de harina, los panes y las empanadas, se convirtieron en una tradición local destacada. En las tortillerías locales, tres cuartas partes de las tortillas que se consumen son de maíz y una es de trigo, lo cual ratifica la supremacía del maíz y el gusto por estos dos cereales;

sin embargo, los burritos de tortilla de trigo son el referente constante, son el antojito por antonomasia del sudcaliforniano, aunque no por eso dejan de agregarle a la tortilla de harina requesón, camote, zaya o mezcal para dar otro sabor.

El olivo permitió la recolección de aceitunas sajudas y machacadas, así como la producción de aceite de oliva. Fue en San Javier donde los olivares se advirtieron por primera vez, desde ahí se expandieron estos maravillosos árboles de grisáceas hojas a lo largo de la otrora California, incluso todavía hay almazaras que, de manera artesanal, siguen conservando los métodos y los insumos de antaño.

El vino ya no se trajo desde las costas de Sonora, lo cual impulsó los primeros vinos Californianos. Las congregaciones ahorraron, las tierras dejaron de estar ociosas y se fomentó una actividad agrícola. Todavía hoy el vino, el vino de pasa y el vino de granada se siguen elaborando en San José y en San Miguel de Comondú, el primero porque fue asiento de una misión, y el segundo por ser el pueblo de visita más cercano. En verano se produce el vino misional de Los Comondú, y en octubre y noviembre se comercializa. Hoy en Mulegé también existe el famoso vino Margallate o vino de pasa, que se puede obtener joven, reposado o añejo.

Las misiones así vistas fueron enclaves de la cultura europea en tierra americana, oasis de formas ajenas de comer y beber. Las huertas de estos recintos fueron el Edén de estos religiosos, quienes irradiaron desde ahí sus costumbres alimentarias, algunas como San Ignacio, San Francisco Javier y San José, por sus circunstancias climáticas y el agua, fueron pródigas en sus cosechas, pero todas fueron importantes por la difusión de productos, donde los animales de cría destacaron y la industria láctea floreció con quesos como el chopito, oreado, de corazón, de apoyo; macho, cuadrado, de zarzo, seco o duro.

Las españolas también tuvieron importancia en la colonización, fueron la salvaguarda de las tradiciones peninsulares y modelos para las indígenas, tanto de los valores cristianos como de las tradiciones culinarias. Su número fue limitado por el control eclesiás-

tico, y más porque no todos los soldados llegaron con sus familias, pues no todos tenían el plan de establecerse, por las condiciones de vida o porque no lo tenían planificado. Las mujeres también fueron fuente de fricciones entre indígenas y españoles. Los matrimonios mixtos y los asaltos sexuales causaron conflictos. Cuenta Clavijero que un soldado fue abandonado por su esposa indígena durante la festividad de la pitaya porque regresó a su hogar; los naturales se opusieron al retorno de la chica y se generó una rebelión porque la libertad sexual de ellas no era entendida por los españoles.

En 1768 los jesuitas fueron expulsados. 16 padres de 14 misiones partieron de Loreto el 3 de febrero de ese año. Sus misiones quedaron, a partir de entonces, en manos de los soldados que los protegieron, de sus sirvientes y otros colonos. Ellos se hicieron cargo de los cultivos y los productos que desarrollaron en las poblaciones y rancherías de California. Los pobladores escasos, de los lejanos y dispersos reales hispanos, quedaron a la deriva. Retornaban los conflictos con los siete mil indígenas que quedaban.

Así nacieron nuevas relaciones entre las comunidades en los albores del siglo XIX. En la aurora de la Independencia de la Nueva España, California seguía siendo una tierra *conquistada* en segmentos, más que en su totalidad, y un lugar demasiado alejado de todos los lugares efectivamente avasallados por la Corona. La economía no se había detonado con fuerza porque los jesuitas lo habían evitado, ni la minería, la pesca de perlas o el cultivo de la concha del abulón se habían permitido porque estas actividades se adivinaron como emprendimientos que iban en contra de la evangelización, y aunque hubo quienes detonaron estas actividades, en realidad no fueron significativas, por lo cual, en ausencia de los religiosos, California no era envidiable a los ojos de los hispanos del centro de la Nueva España. Las misiones siempre habían reinvertido en ellas mismas. Esta realidad les había dado cierta prosperidad, que se perdió por la mala atención que después recibieron. Al no estar los jesuitas, sus propiedades fueron enajenadas a precios por debajo de su realidad. Antes del arribo de sus reemplazos todo

se trastocó. La partida de los miembros de la Compañía de Jesús destruyó en parte las de por sí diezmadas comunidades indígenas. La disciplina que habían impuesto se disipó y con ella los bienes de las comunidades. En cuestión de días, los naturales perdieron tierras, agua y cultura. Los hispanos tomaron posesión de todo lo que pudieron y el trabajo indígena fue fácilmente empleado por la población en general, pues ya no tuvieron protectores que los regularan. Desarticulada la organización de los de Loyola, los indígenas se redujeron a comunidades aisladas y vulnerables al asedio de los hispanos. Los nuevos religiosos que arribaron tuvieron que acoplarse a este mundo ajeno a ellos y a las normas impuestas por el rey, sus comunidades no tendrían el poder que tuvieron de los Jesuitas y eso cambió todo. La cocina mestiza se consumó y los platillos indígenas originales casi desaparecieron.

Hasta este momento, la agricultura y la ganadería habían sido las principales diligencias de las misiones. El higo, la vid, el dátil y el olivo se habían afirmado. Las reses, los caballos, las mulas, los puercos, las cabras y las gallinas ya eran parte del paisaje doméstico de reales y misiones. Entre los productos artesanales, la manufactura de tejidos de algodón y lana, ladrillos, ropa, zapatos, talabartería y muebles habían iniciado, junto con el vino, el aguardiente, el piloncillo, los dulces y las conservas, una fuerza económica que ya no paró, tal como el caso del cañabar (brandy) y el aguardiente de mezcal, junto con los licores de: damiana, naranjita, naranja, ciruela, granada y dátil; sin embargo, hubo colonos que trabajaron la minería en Santa Ana, El Triunfo y San Antonio, dando dinamismo a la zona que detonó con fuerza desde la expulsión. Los lazos con Sonora y Sinaloa se consolidaron, los suministros desde estos lugares incrementaron, y con ellos, yaquis y mayos llegaron. Los reales de minas generaron con el tiempo mayor comercio y la ganadería incrementó. Cuando los nuevos sacerdotes llegaron, esta realidad se consumó.

Para reemplazar a los jesuitas, despedidos en febrero de 1768, el virrey invitó a los franciscanos y a los dominicos. Primero llegaron los franciscanos. Trece encabezados por Fray Junípero Serra

llegaron a Loreto en abril. En realidad, poco después de la partida de los de Loyola, se hicieron *cargo* de las misiones californianas. Los soldados comisionados al efecto habían tomado posesión de los campos de cultivo y del ganado de los indígenas. En tanto, el visitador José de Gálvez fue enviado para reorganizar la administración virreinal de California. Organizó una expedición para detener la penetración de los rusos. En esos momentos se acordó dividir el territorio en dos. En la Vieja y Nueva California, para que los dominicos tomaran la primera y los franciscanos la segunda. Con la reestructuración, algunas misiones se abandonaron, otras fueron secularizadas y se transformaron en pueblos, algunas se entregaron a indios, y algunas comunidades fueron removidas. Repoblar y poblar fue una meta importante para controlar la península. Fueron movimientos forzados de naturales que concurrían desarraigados de su lugar de origen en el norte para poblar el sur. La idea era distribuir de manera eficiente a la población para una mejor distribución de los alimentos. La población indígena se movió y murió por la falta de anticuerpos. A finales del siglo XVIII sólo quedaron unos 1275 indígenas. Aquellos hombres invitados al paraíso, miles de años atrás, se fueron extinguiendo. Durante esta etapa, la cocina se mantuvo sin demasiados cambios, pero las recetas emigraron, lo cual les dio unidad a sus gustos. Adicionalmente algunos soldados, que habían sido mayordomos, quedaron a cargo de las misiones para administrarlas. Estos ajustes generaron un nuevo orden social, económico y cultural.

El norte era el fin de los afanes de Gálvez, el límite quedaría marcado desde el Rosario, poco más abajo de San Quintín y hasta Oregón, para la Nueva California, y de ahí para abajo, para la Vieja California, aunque será hasta 1773 cuando se efectuara esta división.

Se organizó una expedición para afianzar el *poder* y la *presencia española* en esas tierras. El contingente se dirigió por tierra y mar. A finales de 1768, Fray Junípero Serra inspeccionó por tierra y desde el sur cada cual, y fundó la primera de las misiones franciscanas en la Vieja California con el nombre de San Fernando, Rey

de España de Velicatá. Para abastecer las expediciones se tomaron los recursos de las misiones y almacenes reales de la Vieja California, lo que empobreció a todo el territorio. Tanta fue la escasez que varios hombres y mujeres terminaron huyendo a Sinaloa. Los planes de José de Gálvez fueron ambiciosos pero irrealizables. Para entonces, en Santa Ana se dispuso, por orden real, un almacén de víveres para los pobladores mineros. Se dieron concesiones para el desarrollo agrícola y ganadero, y poco a poco detonó Todos Santos, Santiago y San José del Cabo. En tanto, los nativos se terminaron por extinguir en la zona sur; sin embargo, pervivió algo de su sabiduría culinaria, un ejemplo se observa en el Caldo de hueso seco de res con zayas silvestres (especie de camote rosado de la temporada de lluvias) y la ensalada de verduras y huevo con fruto de biznaga y orégano silvestre, de San Martín. Los utensilios más empleados fueron el horno de pozo, el palote, el cimador, el metate, el molcajete y el comal, útiles para platillos varios de entonces y hasta nuestros tiempos.

La mala administración de los soldados generó varios conflictos. La escasez fue común. A los indígenas del norte se les quería dar más independencia para ser considerados súbditos de su majestad y cobrarles una contribución de maíz, misma que no cubrían porque no se acostumbraban al sedentarismo. No dejaban de añorar su mundo, su cosmogonía y su alimentación. Se desplazaba a miles y volvían a huir. Hacia 1770, la Orden de Predicadores o Dominicos fue licenciada para trabajar en la península. La capital de las californias se trasladó a Monterrey.

Para 1804, la administración rebautiza a las Californias como la Alta y Baja California. Unos años después, en 1809, Fray Domingo Barreda, padre presidente de las misiones llegó a decir: “la mitad de nuestras misiones no son más que una quimera porque ni tienen indios conquistados ni por conquistar y por esta razón ya ni sombra de misión hay en algunas y todo ello si no está perdido se halla muy cerca de ser nada”.

Al iniciarse el proceso de Independencia en 1810 la Baja California quedó incomunicada, faltaron víveres, y las poblaciones

tuvieron que velar por ellas mismas. Los acontecimientos se conocían por noticias que llegaban de Jalisco, Nayarit y Sinaloa. El 7 de julio de 1822 se tuvieron noticias de la Independencia de México y se juró la Independencia nacional. Las Californias quedaron integradas en un solo territorio. Confusión e inestabilidad política y económica fueron constantes durante las siguientes décadas. Con la Ley de Colonización se *inundó* de criollos y mestizos la península. Durante esos años ya existía una exigua ganadería, principalmente en San José. En Todos Santos y San Antonio se cultivó el maíz y la caña. Para la Paz, la pesca era el tema. El ganado caprino abundó en Isla del Carmen. En San Francisco Xavier, árboles frutales. Comondú cultivó maíz y caña, mientras que Santa Rosalía, abundante en aguas, se dio la vid, las higueras y los dátiles, al igual que en San Ignacio; en tanto, Santa Gertrudis vivía de la pesca y de la recolección, y San Francisco de Borja era rico en olivos e higueras.

En 1846, tras cuatro meses del inicio del conflicto contra Norteamérica, los bajacalifornianos se enteraron de que México se encontraba en Guerra porque el buque USS Cyane llegó a La Paz para apropiarse del territorio. También se apoderaron de San José, y luego otra vez de La Paz, la capital. El 28 de julio de 1847 se izó la bandera norteamericana en su palacio de gobierno. Varios combatieron la ocupación hasta que se enteraron de la pérdida de los territorios de la Alta California, quedando únicamente la porción de la frontera actual con Norteamérica a la antigua frontera que iba de Bahía de San Quintín a la desembocadura del Río Colorado, a la altura del Paralelo 32, porción que se integró a Baja California. El primer día de septiembre de 1848, las tropas estadounidenses abandonaron la península, embarcándose en la Paz, dejando atrás un territorio mutilado y familias extranjeras y nacionales integradas a esta tierra que desde entonces era su patria.

En 1853, un aventurero llamado William Walker intentó tomar Baja California. Ante la resistencia y la persecución huyó a la ciudad de Ensenada, quiso fundar una efímera República, pero después de una serie de desaciertos, los bajacalifornianos lo obli-

garon a cruzar la frontera internacional de Tijuana en 1854. Para evitar nuevas incursiones filibusteras se mandó poblar la zona con seiscientos hombres. Hacia 1857 ya eran 12,585 los pobladores de toda Baja California, lo que actualmente es Baja California y Baja California Sur, porque se debe recordar que todo era un sólo territorio. Curiosamente, varios habitantes abandonaron la península y se fueron hacia Norteamérica. Así que la ganadería y la agricultura disminuyeron. La minería tambaleó y el comercio también. Mulegé se erigió como municipio por la recomposición de sus poblaciones.

Los conflictos por las Leyes de Reforma dejaron, otra vez, a Baja California como un estado insostenible, así que el 24 de marzo de 1859, la asamblea del estado acordó autonomía política hasta que terminaran los conflictos en el centro del país. Luego, durante la intervención francesa, Baja California fue gobernada por autoridades republicanas. Al triunfo de la República, la población ascendió a 20 mil habitantes. Varias familias llegaron atraídas por el auge minero, pues en 1868 se encontró cobre en Santa Rosalía, lo cual generó en 1872 la negociación de Eisenmann y Valle. Esto impulsó una nueva oleada de inmigrantes. Franceses llegaron e impulsaron su cocina en la comunidad local. Llegó la era de Porfirio Díaz. Poco a poco se generó una nueva cultura culinaria que afianzaría de 1889 a 1910, cuando se dio la estabilidad del gobierno del oaxaqueño con el lema *Paz, orden y progreso*; sin embargo, para los habitantes no llegó la prosperidad. El bienestar llegó para los extranjeros. El comercio de conchas y perlas fue el primero en favorecerse. Otras riquezas semejantes fueron concesionadas, y así los Huller, Bulle, Flores-Hale y Macedo tomaron posesión de Baja California. Hacia el inicio del siglo XX el gobierno de Díaz desarrolló una base carbonera en Bahía de la Paz porque el gobierno de Norteamérica así lo solicitó. En 1885 habilitaron algunos puertos para desarrollar la navegación y se instaló un ferrocarril de vía angosta para transportar carga ante la explosión minera y la pesca inmoderada de las compañías extranjeras, quienes exigieron mejores vías para transportar sus mercancías. En ese año, las minas de cobre de Santa Rosalía pasaron a la Compañía Francesa

El Boleo, lo cual impulsó al pueblo y esa *bonanza* que se mantuvo hasta 1940, cuando los franceses acabaron con la riqueza. En ese lapso sus obreros tuvieron la oportunidad de quejarse de sus excesos, cuando en 1912 Pino Suárez visitó a la comunidad. En esos tiempos nació la Panadería El Boleo, orgullo de Santa Rosalía. En el gobierno de Díaz la economía se diversificó, la ganadería detonó, aumentó el número de habitantes a 23 mil y se generó una emigración importante de extranjeros y connacionales que hoy todavía marcan las tradiciones locales.

Durante la Revolución, debido a que Pino Suárez había estado en La Paz y en Santa Rosalía, se impulsó el Maderismo en la población, que fue congelada por el huertista Federico Cota, hasta la insurrección; sin embargo, los revolucionarios se dividieron entre Villistas y Carrancistas, quienes lucharon en Santiago, El Caracol, Santa Rosalía, La Ribera y Todos Santos. En 1915 triunfó Carranza y se dio la primera huelga en El Boleo. Para 1920 estalla otra rebelión, ahora contra Carranza, los cambios políticos beneficiaron a Baja California, sobre todo cuando Francisco C. Santiago impulsó la ganadería, la agricultura y la minería local. En estos tiempos llegó la luz eléctrica, las obras carreteras y las nuevas zonas agrícolas, como la del valle de Santo Domingo.

En 1930, el territorio de Baja California se dividió en dos, en el territorio Norte y en el Sur. La Salina y Pueblo de Guerrero Negro son la frontera. Desde ahí y hasta los Cabos es Baja California Sur. Para 1952, el Territorio Norte se convirtió en el Estado de Baja California, y hasta 1974, el Sur se convierte en el Estado de Baja California Sur. Esta aceleración política y su transformación estatal, la de ambos territorios se debió a que, después de la Segunda Guerra Mundial, se difundió la riqueza de su naturaleza, particularmente la de sus costas. Por eso, en 1950 inició la explotación de la Salina de Guerrero Negro, orgullo del Estado por ser la salina más grande del mundo. De capital estatal y japonés, actualmente produce cinco tipos de sales, entre ellas, una para el consumo humano, base de varias sales que se consumen en el mercado nacional, y, sobre todo, en el internacional. Se destaca que también hay

salinas de mar en San José, Cerralvo, Del Carmen, Pichilingue, San Quintín y Ojo de Liebre.

Tras la Segunda Guerra Mundial, la Unión Americana empezó uno de sus momentos de mayor desarrollo económico. Algunos veteranos empezaron a desplegarse en este paraíso peninsular, con el afán de disfrutar de los deportes acuáticos. Varios norteamericanos llegaron hasta el sur y encontraron en la zona de Los Cabos un lugar propicio para la pesca del Marlín. Así se extendió la fama de estos sitios y el turismo de navegación y vela impulsó a esta localidad, por eso, durante los cincuenta se comenzó la construcción de hoteles que sustituyeron a las antiguas palapas. Para 1964 se puso en servicio el transbordador La Paz, que unió con Mazatlán. Durante los sesenta y setenta su popularidad incrementó como refugio vacacional de grandes celebridades de Hollywood, y para 1973 se concluyó la carretera transpeninsular Benito Juárez, iniciada en 1970, fundamental para la comunicación de Baja California Sur. Varios pueblos tranquilos y hermosos sudcalifornianos empezaron a poblarse por americanos quienes disfrutaban ahí de un apacible estilo de vida. Este fue el detonante de su explosión demográfica, lo cual provocó en 1974 que Baja California Sur se convirtiera en un nuevo Estado de la República Mexicana. Una década después, en 1984, y ante las circunstancias, Fonatur invierte para el progreso turístico regional, generando el primer aeropuerto. Así, las grandes cadenas de hoteles y el desarrollo de espléndidos restaurantes generaron el clímax que vive hoy la zona, a tal grado que Los Cabos se transformó también en un municipio; sin embargo, el fenómeno no vigiló los intereses de la población, la cual fue sumándose por necesidad al plan, y su cultura local no fue observada como parte del proyecto. El paraíso de sus costas y la incursión de las ballenas en sus mares fueron lo más atractivo. La gente fue perdiendo identidad, sumaron su vida al proyecto y adoptaron las modas, tendencias y la gastronomía, que dejaba de lado sus tradiciones culinarias. En general, los restaurantes y hoteles generaron menús internacionales y sabores que no eran de Baja California Sur. Sólo en las casas, en las rancherías o en las costas, con los pescadores,

con la gente del campo, es posible encontrar la auténtica cocina local, la cual no se expone en los negocios porque no se observa como significativa. Afortunadamente, todavía es posible encontrar cocineros que preparan las delicias compiladas en este recetario, pero no a la vista del turista. En general, este fenómeno se debe a la baja autoestima que el mexicano tiene con respecto a su propia identidad. No es capaz de conocer, amar, defender o valorar a su gente y territorio. Por políticas de estado erróneas en su educación histórica, política y social, es incapaz de construir una mejor versión de su cultura a partir de su realidad. Una visión integral del pasado permitirá entender el presente y proyectar un futuro fuerte, donde rasgos como la cocina den una identidad de orgullo, para que ese México profundo emerja y se consolide.

Paralelamente al turismo, Baja California Sur fomentó la producción pesquera, la cual se realiza en todos los municipios. Los más sobresalientes son Mulegé y Comondú; lo cual ha incentivado una dieta propia de la cocina sudcaliforniana. En su comunidad es usual desayunar pescados y mariscos. Entre las especies capturadas están el atún, sardina, jurel, mojarra, huachinango, marlín, atún y mantarraya; también botete, tamborillo, lisa, pámpano, bonito, roncador, perico, totoaba, sierra, dorado, pez vela, pez espada, anchoveta, garropa, pargo, pierna, lenguado, tiburón, cornuda, mero, conaco, cabrilla, corvina, angelito, robalo, peje puerco, cochito, ricacho, gavilán, liseta y ratón. Además, camarón, calamar, pulpo, y en menor proporción, langosta, abulón, caracol chino, caracol burro, langostino y jaiba. Mención aparte merecen las almejas, entre las que se cuenta almeja chocolate, catarina, pismo, de piedra, china, chiluda, voladora, reina, mano de león, botijota, roja, roñosa, blanca, pimo, callo de hacha, pata de mula, mejillón, ostión y ostión roca. Teniendo lugar especial la caguama (golfina y negra) y la vaquita marina. En general, existen vedas y restricciones en algunas especies. Hay también centros acuícolas donde se produce el camarón, ostión y ostras perleras. Actualmente crece su producción y mejora su puesto a escala nacional; empero, es común escuchar la queja de la población que reconoce la depre-

dación de su hábitat, ya que *en otros tiempos* existían especies en abundancia. La ganadería también se genera en todos los municipios. Es tan importante que, como en todo el norte, marca la dieta.

Aman la carne de res que se produce en el sur; en tanto, en la parte norte, el ganado caprino campea, por eso también es parte de la dieta norteña de Baja California Sur. También se produce cerdo y aves de corral, e incluso existe la apicultura. Es importante señalar que, aunque en la dieta presente del sudcaliforniano la carne es habitual, hace seis décadas lo usual no era su consumo. Esto se debe a políticas públicas que iniciaron en la década de los cuarenta y que han tenido gran éxito hasta la fecha. Lo tradicional en el monte fue consumir venado, berrendo, borrego cimarrón, burro cimarrón, gato montés o tigrillo, liebre, conejo, mapache, juancito, víbora de cascabel, iguana, tortuga de agua dulce, correcaminos, paloma de ala blanca, torcacita, chacuaca, codorniz y paloma pitayera. Actualmente todos estos animales son escasamente consumidos y se han sustituido por los de cría.

Como se ha mencionado, en el norte, en la frontera con Baja California, también se encuentra la Salina de Guerrero Negro. Ahí se cosecha una de las sales más preciadas para los cocineros que saben disfrutar de una sal de calidad. Destaca por su producción y por la brillante forma de sus cristales. Su industria láctea también es importante, se ubica en los valles de Santo Domingo y Vizcaíno, no avanza igual que otras industrias, pero se mantiene, los quesos son apreciados, de alta calidad y sabrosos. En cuanto a la agricultura, casi toda es de riego; se cultivan hortalizas y orgánicos. Se da en Santo Domingo, Vizcaíno y Los Planes, y en menor escala en Todos Santos, El Pescadero y San José del Cabo. Hay jitomate, chile, alfalfa, naranja; y en menor escala, maíz, papa y trigo. Otros productos son garbanzo, sorgo, cártamo y vid. Existe una interesante variedad de fruta, hay tuna de choya, naranjita, naranja, toronja, limón, mandarina, granada, dátil, mango, guayaba, papaya, breva, higo blanco y negro, también una ciruela de monte endémica que es parte de su dieta, pero no se cultiva, pues se recolecta, como las pitayas. Su milpa tradicional ha consistido

en varios productos propios, empezando por el maíz, del cual se encuentra el onaveño, tabloncillo y tabloncillo perla que se cultiva junto al frijol, de los cuales hay yegua, azufrado, orimón y pinto. En estas sementeras es común ver chile verde, calabaza de casco, tomate y camote amarillo.

En este último siglo, la vida del sudcaliforniano ha cambiado, con el nuevo milenio se perfila un mundo diferente al que una vez se estableció en estas tierras hermosas; su forma de vida actual ha variado tanto que los platillos que hoy se suman a su dieta están influenciados por comunidades externas que han recibido durante las últimas décadas, sobre todo en sus zonas turísticas, por eso consumen los jates, y los aguachiles estilo Sinaloa, así como otras expresiones que no se expondrán en este texto, por no ser de tradición culinaria.

Actualmente, y ante la declaratoria de la Cocina Tradicional Mexicana como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, el 16 de noviembre de 2010, al fin se ve la relevancia que antes no tenía esta cocina, y algunos cocineros locales e interesados en estos temas han empezado a escudriñar entre sus fogones para desempolvar sus sabores de antaño. Una aventura que prueba su herencia, su legado, un reto para el nuevo milenio que recién comienza.

Parecería que el estado de Baja California Sur no tiene identidad: no es así, pero así se percibe, tal vez porque su proceso histórico es inusual y sus rasgos formativos han sido poco difundidos. Baja California Sur, tan joven como Estado, sigue luciendo aislado. Tal vez en parte porque su riqueza natural se considera pobre en comparación a regiones más exuberantes de México, y porque este universo natural forjó comunidades originarias *simplicitas*, las cuales no se equiparan a las del centro y sur de la nación. Miope discriminación porque sus expresiones culturales son tan valiosas como las otras, hijas de procesos distintos, pero tan sugestivas como ricas. Con un ojo más crítico se debería ver el abundante patrimonio de Baja California Sur para comprenderlo en su dimensión. Bastante tienen que hacer los sudcalifornianos al

respecto. Su tradición, historia, singularidad marina y territorial, y particularmente sus rasgos culturales: como la cocina, y no necesariamente su gastronomía, deben dar un sentido de identidad contundente a su comunidad. Rescatar su esencia es un tema definitorio para su afirmación cultural y un reto del sudcaliforniano.

En este sentido, se debe recordar que la cocina es un espacio donde se elaboran alimentos, pero también es un estilo de elaborarlos. Cada comunidad hace su propia versión y este fenómeno cultural tiene implicaciones amplias porque se vincula con otros aspectos de la realidad de cada pueblo. La gastronomía es la visión eurocentrista y particularmente afrancesada de la cocina, ha sido influyente en la actualidad, y es la que se observa generalmente en la industria de alimentos y bebidas, así como en las escuelas de gastronomía. Es una visión que no parte de nuestra cultura y, aunque en la actualidad es importante, no puede ser considerada dentro del contexto de la cocina tradicional, por razones evidentes.

Sobre la cocina sudcaliforniana, hay poco escrito, en realidad, recientemente se han elaborado recetarios de su riqueza culinaria. Mientras se escribe este libro, tenemos noticia de otras investigaciones sobre su cocina. Es un buen inicio, pero faltan mayores y mejores textos que con metodología más compleja profundicen en cada una de las ricuras de dicho Estado, para tener un acervo culinario sustancioso y sólido, pues sin estos esfuerzos, tan ricos y loables, varios productos, recetas y contextos se perderán. Los sudbajacalifornianos necesitan encontrar su tradición culinaria para ponerla en su boca y en la de todos, literalmente. Tienen que preguntar más a la abuela y menos al restauranero sobre la comida de todos los días, sería mejor ejercicio para obtener las recetas de un pueblo que *sí sabe*, tal como las recetas aquí consignadas lo demuestran, entre ellas: ensalada antigua, sopa fresca, caldo viejo, cocido, pozol, gallo pinto, yegua, picadillo antiguo, machaca, cipais, temole, pavo antiguo, colache, burritos, chanfaina, churupa, caldo de camarón, sopa de tiburón, cebiche, escabeche, almejas tatemadas, tacos de pescado y de mariscos, albóndigas de pescado, chorizo de abulón, marlín ahumado, patés y tacos de aserrín;

estos últimos, tan socorridos en La Paz donde, a espaldas de la catedral, en plena calle, todavía se encuentra esta delicia; lo cual recuerda que también tienen salsas como la mexicana, de mostaza y de choya.

De entre todas estas especialidades brilla la machaca, que se elabora de burro, res, gato montés o tigrillo, liebre, venado, langosta, pescado, marlín, atún, tiburón, mantarraya y caguama. Recurrentes son los cebiches de: cochito, sierra, mantarraya, abulón y almeja chiluda, así como los escabeches: abulón, caracol burro, almeja chocolata, almeja catarina, callo de hacha, calamar, pargo, marlín ahumado, sardina, caguama; un antojito común es el tamal: fajados o amarrados (res o puerco con chile colorado), de hueso (espinazo de puerco), liebre, caguama, camarón, ostión, almeja, sirianos, tontitos (frijol dulce o pasitas), y las empanadas: carne o picadillo, queso, frijol dulce, calabaza, pitayate, guayabate y mangate.

Aparte de estas sabrosuras, se encontraron otras recetas que, aunque se perciben tradicionales, no son tan viejas. Varias son el orgullo de los sudcalifornianos, son platillos que ya llevan *muchos años*. Están identificados con personas, familias, negocios, poblaciones o rancherías donde han despuntado por su sabor. Usan ingredientes y sazones locales. Son identificados como propios y se estiman. Tienden a ser famosos y populares porque aportan identidad a la cocina sudcaliforniana y usualmente integran en su receta insumos industrializados. Este tipo de recetas no están consignadas en esta obra.

Por otro lado, están las recetas *innovadoras* con ingredientes locales y tendencias restauranteras y hoteleras. Estas últimas, en general, están envueltas en las modas de la *cuisine international*. Este tipo de gastronomía aporta, partiendo del supuesto de que “no existe una cocina tradicional” y porque pretende contribuir con platillos para una identidad culinaria de la región. Algunas recetas son el fruto de los esfuerzos impulsados por los restauranteros locales, chefs y *amateurs* de la cocina. Usualmente son ideas sirvientes de las necesidades del turismo o tendencias legítima-

mente exploradas, con la esperanza de significar a la comunidad. Otros textos deberán ocuparse de estas jóvenes historias porque tampoco son el objeto de estudio de este recetario. Lo cruel de estas iniciativas es que son consecuencia del desconocimiento de la cocina tradicional, por demás inadvertida o poco estudiada, como varias cocinas del norte que han caído en estas paradojas, la de su inexistencia.

Al parecer, mientras más se aleja de las zonas turísticas y su capital, La Paz, subsiste una cocina auténticamente sudcaliforniana. Incluso, por ser tan pequeña su densidad demográfica, es todavía posible rastrear en La Paz y Los Cabos su cocina ancestral. La gente mayor la tiene clara y la refrenda. Son jóvenes sudcalifornianos quienes deben buscar su cocina. La cocina cotidiana y ancestral debe ser ratificada y valorada por su sociedad. La recuperación de la cocina tradicional sudcaliforniana, en cada localidad, debe ser prioritaria y lo primero es no negarla. La Secretaría de Cultura se ha sumado a la causa, rescate, salvaguardia y difusión de su cocina. Se ha dado a la tarea de tener en su Colección de Cocina Popular e Indígena a todos los Estados, siendo Baja California Sur la última en integrarse. El recetario que a continuación se presentará es resultado de esta recuperación de la identidad culinaria de un pueblo olvidado; pero hoy reivindicado en su cultura culinaria. La importancia de este texto y otros semejantes, y la búsqueda de las recetas investigadas nos acercan a la identidad profunda del pueblo de Baja California Sur. Es una respuesta, un homenaje y una imagen de ese ser que se disuelve. No se debe seguir despojando ni desamparando a la cocina regional tradicional del lugar que corresponde. Los guisos de sus rancherías, de sus costas y escasas comunidades indígenas se deben preservar y difundir porque, además de sabrosos, son resultado de un proceso magnífico de sus pobladores: gente trabajadora, creativa y amable que impulsa a un estado paradisiaco.

Sobre sus comunidades indígenas se recuerda que, según el censo de 2010, la población se ha desplazado a la zona urbana y la población hablante de una lengua indígena en la entidad era de

10,792 habitantes, representando 1.7% de la población del estado en ese censo. Es posible que hoy en día prácticamente esté desaparecida, y que estos indígenas incluso sean emigrantes de otros Estados. Investigaciones profundas nos podrían dar más luz; en perspectiva, es claro que el desarrollo de la entidad es joven, y que los grupos indígenas que habitaron tradicionalmente son pequeños y han estado tan desvinculados de los procesos civilizatorios modernos que no han trascendido en la población; y así su cocina se ha condenado al abandono y extinción; su recuperación y reconocimiento debería ser prioritario.

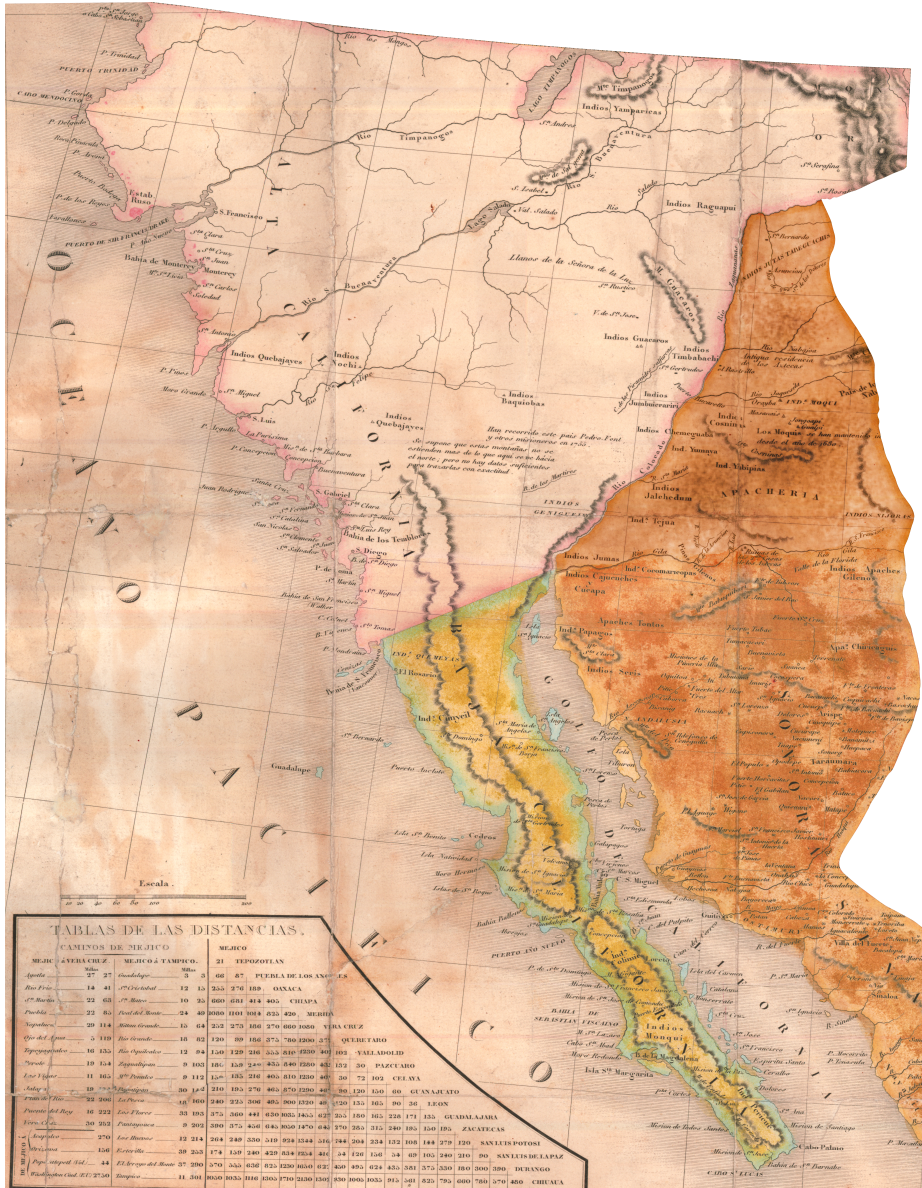
El resto de la población históricamente, no ha gozado de la mejor comunicación, lo cual incidió en sus procesos culinarios: aunque en 1918 aparecieron los primeros autos, hasta Díaz Ordaz se construyó el tramo La Paz-San José del Cabo; y al término de su periodo, en 1970, Cabo San Lucas-San José del Cabo-La Paz. En 1973 finalizaron los trabajos de la carretera transpeninsular. Esto permite entender por qué los platillos tradicionales son de rancherías donde se mantuvo una cocina rural que prevalece hasta hoy. Aunque su litoral es importante, la transportación marina de insumos corrió una suerte semejante, pues desde 1964, Adolfo López Mateos puso en servicio el primer transbordador. Esto hace que la cocina de sus costas también tenga un lugar importante y privilegiado, pero poco evolucionado. Es importante mencionar que los testimonios de la tercera edad son destacados para la investigación culinaria. Todavía hoy el desabasto es generalizado en Baja California Sur, a pesar del progreso turístico de Los Cabos, no es accesible a la mayoría de la población una enorme cantidad de insumos, lo cual ha dificultado su desarrollo; por eso, sus platillos parecen encapsulados en el tiempo o, por el contrario, influenciados por la modernidad que en las últimas décadas ha generado nuevas tradiciones culinarias.

Por su amplio litoral, es notable el consumo que se ha tenido de abulón, en la costa occidental, desde el Paralelo 28 hasta Bahía Magdalena; de almejas y caracoles en ambos litorales; anchoveta sobre todo en Bahía Magdalena y La Poza, en el Pacífico, y de

Santa Rosalía a Cabo San Lucas en el Golfo; langosta en el litoral occidental; langostilla sobre todo en Bahía Magdalena, y de Santa Rosalía a San José del Cabo; tiburones y rayas, peces de escama y merluza. De hecho, desde la época hispana ya se practicaba el buceo para la obtención de perlas. La pesca se realizaba entre mayo y octubre. Durante el siglo XIX se mantuvo, incluso se utilizaron indios yaquis, quienes, por su resistencia física, eran empleados en la faena pero para 1856 pocos estuvieron dispuestos a la labor, porque varios morían devorados por los tiburones. La pesca fue libre hace décadas, por eso hay ancianos que todavía recuerdan la bonanza que sus litorales tenían, la cual se ha perdido por los excesos que hoy se han tratado de controlar.

En la agricultura no destacan, aunque cuentan con 504 mil hectáreas aptas para agricultura, y se cultivan unas 54,944: sobre todo se obtiene trigo y garbanzo. Su ganadería corre mejor suerte: el potencial de sus pastizales es de 6.9 millones de hectáreas, y se aprovechan más de 3.8 millones. Más de la mitad son productos bovinos, y una cuarta parte, aves. Todo lo cual define su cocina, que se divide en tierra adentro o de rancherías, y sus costas: del mar, ambas son expuestas en este recetario que da una visión cercana de la cocina que fue, es y será el patrimonio más importante de su cocina local, amén de las nuevas recetas que el tiempo llegue a impulsar.

Centro Histórico, La Paz, 1 de diciembre, 2017



El mapa de Alta y Baja California es un fragmento tomado del **MAPA DE LOS Estados Unidos MEXICANOS Arreglado a la distribucion que en diversos decretos ha hecho del territorio el CONGRESO GENERAL MEXICANO, de 1837**, proporcionado por la Mapoteca Manuel Orozco y Berra. Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera.

BEBIDAS

AGUA DE DAMIANA

INGREDIENTES:

damiana
agua
azúcar

ELABORACIÓN:

Calentar agua en una olla. Cuando hierva, echar las hojas de damiana y dejar hervir unos minutos; después se retira de la lumbre, se cuelean las hojas y se deja enfriar; luego agregar más agua, endulzar con azúcar al gusto y agregar hielo.

AGUA DE PINOLE

INGREDIENTES:

pinole
canela molida
agua
azúcar

ELABORACIÓN:

Se va echando poco a poco el pinole con la canela en agua, revolviendo constantemente para que no se apelmace; después se endulza al gusto y se agrega hielo.

AGUA DE NARANJITA

INGREDIENTES:

naranja
azúcar
agua

ELABORACIÓN:

Molemos las naranjitas con todo y cáscara en agua; se cuelean, se endulzan al gusto y se agrega hielo.

AGUA DE CIRUELA

INGREDIENTES:

ciruela de monte
azúcar
agua

ELABORACIÓN:

Hervir la ciruela en una olla con agua hasta que la pulpa se desbarate; retirar de la lumbre y dejar enfriar; desprender el hueso con las manos y reservar. Echar la pulpa en agua y se revolver. Endulzar con azúcar al gusto y agregar hielo.

AGUA DE TUNA

INGREDIENTES:

tuna de choya
limón
azúcar
agua

ELABORACIÓN:

Se cortan las tunas de choya a la mitad, se saca la pulpa y se muelen en agua; se cuelean, se exprime el jugo de limón, y se endulza al gusto y se agrega hielo.

AGUA DE PITAYA

INGREDIENTES:

pitaya
azúcar
agua

ELABORACIÓN:

Se cortan las pitayas a la mitad, se saca la pulpa y se muelen en agua. Se cuelean, se endulza al gusto y se agrega hielo.

TÉ DE DAMIANA

INGREDIENTES:

damiana
agua

ELABORACIÓN:

Se pone agua en un cazo a calentar; una vez que hierva, se echan las hojas de damiana, se deja hervir por unos minutos, después se quita de la lumbre y se cuela, también se puede endulzar.

TÉ DE HOJAS DE LIMÓN

INGREDIENTES:

hojas de limón
agua

ELABORACIÓN:

Se pone agua en un cazo a calentar. Una vez que hierva se echan las hojas de limón, se deja hervir por unos minutos; después se quita de la lumbre y se cuela, también se puede endulzar. También se acostumbra el té con hojas de naranja.

GUARAPO

INGREDIENTES:

jugo de caña
hojas de aguacate criollo
naranja agria
agua

ELABORACIÓN:

Se pone a calentar el jugo de caña; luego se sirve en una jícara para tomarlo, se agrega una hoja de aguacate criollo y se exprime un poco de naranja agria.

CAFÉ DE TALEGA

INGREDIENTES:

café
agua

ELABORACIÓN:

Tostar los granos de café en un comal, dejarlos enfriar y molerlos en un molino. Se pone a calentar agua, mientras tanto se coloca el café molido en una talega. Se pone la talega en una jarra de peltre y se agrega agua caliente lentamente. Se reposa por unos minutos y se retira la talega.

Se puede endulzar con panocha o echarle leche recién ordeñada, ya sea de chiva o de vaca.

CAFÉ DE SEMILLAS O FRUTOS SECOS

INGREDIENTES:

semillas de caribe, zaya, puga, pitaya, jojoba; huesos de dátil, bellotas de encino o higo cimarrón seco
agua

ELABORACIÓN:

De acuerdo con lo que se prepare se tuestan las semillas, huesos, bellotas o higos secos en un comal hasta que queden oscuras y se enfrían para después molerlas.

Se calienta agua en un cazo, una vez que hierva se echan las semillas o frutos molidos) y se dejan hervir por unos minutos; se retira de la lumbre y se cuele, también se puede endulzar.

Este tipo de preparaciones con diferentes semillas o frutos secos se acostumbraba cuando no había café de grano. Se solía endulzar con panocha.

También se puede hacer café con mezcal bien tatemado.

ATOLE DE CIRUELA

INGREDIENTES:

ciruela de monte
panocha
estrella de anís

una pizca de sal
leche

ELABORACIÓN:

Hervir la ciruela en una olla con agua hasta que la pulpa se desbarrate. Después retirar de la lumbre y enfriar; desprender del hueso con las manos, molerlas, colarlas y reservar.

Poner en un cazo la leche, el anís estrella, la panocha troceada y dejar hervir; luego agregar la pulpa de ciruela y la pizca de sal, revolver de forma constante por unos minutos, una vez espesa, apartar de la lumbre y servir.

ATOLE DE BELLOTA

INGREDIENTES:

bellota de encino
panocha
clavo

canela
agua
leche

ELABORACIÓN:

Se tuestan las bellotas en un comal y se dejan enfriar; luego se pelan y se muelen finamente; se revuelven en un poco de agua y se reservan. Después, calentar agua con clavo, canela, panocha y, una vez que hierva, se agrega la bellota disuelta en agua, removiendo constantemente para que no se pegue, hasta que se cueza; por último se agrega la leche y se deja hervir. Se retira de la lumbre y se sirve.

ATOLE DE HABA

La Purísima

INGREDIENTES:

haba seca

agua

leche

ELABORACIÓN:

Se tuestan las habas en un comal y se dejan enfriar, luego se muelen hasta que quede una harina fina; después se disuelve la harina en poca agua y se reserva.

Aparte, se calienta el agua y, cuando suelta el hervor, se agrega la harina disuelta removiendo constantemente para que no se pegue, hasta que se cueza; por último se agrega la leche y se deja que hierva. Se retira de la lumbre y se sirve.

Se puede endulzar con azúcar o panocha.

ATOLE DE MANDARINA

Vizcaíno

INGREDIENTES:

4 tazas de pinole

15 mandarinas

4 litros de agua

ELABORACIÓN:

Para hacer pinole se pone a tostar maíz regional hasta que reviente y se deja enfriar; luego se muele hasta que quede un polvo fino. Para hacer el atole se exprimen las mandarinas y se reserva el jugo.

Aparte, se disuelve el pinole en un poco de agua y se reserva; después se pone a calentar el agua, una vez que hierva se agrega el pinole remojado removiendo constantemente para que no se pegue, hasta que se cueza.

Por último, se agrega el jugo de mandarina y se deja cocer hasta que espese. Se retira de la lumbre y se sirve.

MARGALLATE O VINO DE PASA

Mulegé

INGREDIENTES:

uva misionera

ELABORACIÓN:

Se cosecha la uva y se pone tres días al sol para un vino seco, o de cuatro a cinco días para un vino dulce, guardándolas por la noche para que no les dé el sereno.

Pasado este tiempo, se echa la uva en una tina de cuero con barrenos y se pisa hasta sacar todo el jugo; luego, se saca el cuero de la tina y se retiran todos los palillos de la uva.

El resto de uva se echa al jugo y se revuelve con la mano para que la cáscara suelte color, y se reposa por cinco días.

Pasado el tiempo se cuele el mosto, se exprime bien el bagazo y se regresa el jugo a la tina, para dejarlo reposar otros cinco días o hasta que deje de fermentar.

Después se tapa la tina con un cuero de res húmedo, el cual se clava de forma que quede sellada para que al secarse se encoja y selle herméticamente la tina. Se coloca en un lugar fresco y con sombra para dejarla reposar: cuarenta días para un vino joven, de cuatro a cinco meses para un vino con cuerpo y un año para un vino añejo.

LICOR DE DAMIANA

INGREDIENTES:

- 1 litro de aguardiente de caña
- 1 puño grande de hojas de damiana
- azúcar
- agua

ELABORACIÓN:

Se pone el aguardiente en una botella y se agregan las hojas de damiana. Se tapa y se deja macerar por un mes en un lugar oscuro y fresco. Pasado ese tiempo se cuela el aguardiente.

Aparte se pone a calentar el agua con el azúcar para hacer un aguamiel; después se quita de la lumbre y se deja enfriar.

Por último, se endulza el aguardiente con aguamiel y se embotella.

TORITO DORADO

INGREDIENTES:

- 1 onza de aguardiente mezcal o tequila
- 1 onza de licor de damiana

ELABORACIÓN:

En un caballito se mezclan el aguardiente o mezcal y el licor de damiana

LICOR DE DÁTIL

INGREDIENTES:

- 1 litro de aguardiente de caña
- 3 tazas de dátiles
- 1 pizca de azafrán
- azúcar
- agua

ELABORACIÓN:

Se saca el hueso a los dátiles y se pican.

Se pone el aguardiente en una botella, se agregan los dátiles y el azafrán. Se tapa y se macera por un mes en un lugar oscuro y fresco. Pasado ese tiempo se cuela el aguardiente.

Aparte se pone a calentar el agua con azúcar para hacer un aguamiel; después se quita de la lumbre y se deja enfriar.

Por último se endulza el aguardiente con aguamiel y se embotella.

LA PAZ DE NOCHE

INGREDIENTES:

- 1 onza de cañabar o cognac
- 1 onza de licor de damiana

ELABORACIÓN:

En una copa globo se mezclan el cañabar y el licor de damiana.

COCINA DE MAR

CEBICHE DE COCHITO

INGREDIENTES:

1	kilogramo de cochito	1	manejo de cilantro
12	limones		sal
6	tomates		pimienta negra
1	cebolla		

ELABORACIÓN:

Se filetea el cochito y se pica en trocitos; en seguida se le pone bastante limón y se deja cocer por unos diez minutos. Mientras tanto se pica el jitomate, la cebolla y el cilantro; después se escurre el pescado y se agrega la verdura, sal y pimienta. Se revuelve bien.

CEBICHE DE MANTARRAYA

INGREDIENTES:

1	kilogramo de mantarraya	1	manejo de cilantro
12	limones		sal
6	tomates		pimienta negra
1	cebolla		

ELABORACIÓN:

Se pica la mantarraya hasta que quede casi molida; en seguida se le pone bastante limón y se deja cocer por unos diez minutos. Mientras tanto, se pica el jitomate, la cebolla y el cilantro; después se escurre el pescado y se agrega la verdura, sal y pimienta. Se revuelve bien.

CEBICHE DE SIERRA

INGREDIENTES:

1	kilogramo de sierra	sal
1	puño de aceitunas	pimienta negra
12	limones	

ELABORACIÓN:

Se filetea la sierra y con un cuchillo se raspa la pulpa del pescado; en seguida se le pone bastante limón y se deja cocer por unos diez minutos. Mientras tanto se ciman las aceitunas; después se escurre el pescado y se agrega la aceituna, sal y pimienta. Se revuelve bien.

CEBICHE DE ALMEJA CHILUDA

INGREDIENTES:

1	kilogramo de almeja	1	manejo de cilantro
12	limones		sal
6	tomates		pimienta negra
1	cebolla		

ELABORACIÓN:

Se pone a cocer la almeja en agua por cuarenta minutos hasta que esté blanda. Se quita del fuego y se deja enfriar, reservando el caldo. Después se quita la piel, la concha y se limpia por dentro; seguido se corta en cubitos, se le pone bastante limón y se deja cocer por unos diez minutos. Mientras tanto se pica el jitomate, la cebolla y el cilantro; después se escurre la almeja y se agrega la verdura, sal, pimienta y un poco del caldo de la almeja. Se revuelve bien.

Al cocer la almeja, se pone una cuchara de aluminio dentro del agua para que se ablande mejor.

BOTANA DE HÍGADO DE CAGUAMA

Loreto

INGREDIENTES:

hígado de caguama

chile verde

limón

sal

ELABORACIÓN:

Se exprimen los limones; se desvena el chile y se pica finamente. Luego se rebana el hígado de forma que no quede ni muy grueso ni muy delgado y se coloca en un plato sin que las rebanadas queden encimadas; después se le pone sal, el chile picado y se exprime suficiente limón encima. Se deja macerar unos diez minutos.

Esta forma de preparar el hígado se acostumbra como botana en las caguamadas.

PESCADO EN ESCABECHE

INGREDIENTES:

pargo
chile verde
cebolla
ajo
zanahoria
ejote
chícharo
pimienta
orégano
clavo
laurel
sal
vinagre
aceite de oliva

ELABORACIÓN:

Se ponen a cocer los chícharos; se cortan los ejotes en trozos y se ponen a cocer; se pelan las zanahorias, se cortan en rodajas y se ponen a cocer; se tataman los chiles, se desvenan y se cortan en rajas, de esta misma forma se corta la cebolla. Aparte se filetea el pescado y se ponen a cocer las lonjas en agua con el laurel, el clavo, la pimienta, el ajo y un chorrito de vinagre durante unos diez minutos. Se deja enfriar y se escurre para después desmenuzarlo.

Luego se mezcla el vinagre con el aceite (uno a uno), sal, pimienta y orégano. Se echa el chile, la cebolla y se deja cocer por unos minutos; por último, se agrega el pescado, la zanahoria, el chícharo, el ejote y se revuelve. Se puede comer de inmediato o dejarlo reposar por 24 horas.

Este escabeche también se hace con marlín ahumado o sardinas.

ALMEJAS EN ESCABECHE

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de almeja catarina
- 2 chiles amarillos
- 2 zanahorias
- 1 calabacita
- 1 col
- 2 hojas de laurel
- pimienta
- 1 cucharadita de orégano
- sal
- 1¼ de taza de aceite de oliva
- 2 tazas de vinagre
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ de litro de agua

ELABORACIÓN:

Se pelan las zanahorias, se cortan en cuadritos y se ponen a cocer; se corta la calabacita en cuadritos y se pone a cocer; se corta la col en cuadritos y se pone a cocer y se pican los chiles.

Aparte, se ponen a cocer las almejas en el cuarto de litro de agua hasta que se abran y se dejan enfriar; luego se mezcla el agua de las almejas con el vinagre, el aceite, el laurel, la pimienta, el orégano, el azúcar y sal.

Por último, se agregan las almejas, la zanahoria, la calabacita, la col, los chiles y se revuelven; se deja reposar por doce horas.

Los escabeches también se pueden hacer de otros mariscos, como camarón, caracol burro, abulón, almejas chocolata, callo de hacha y calamar, ya sean simples o revueltos; o incluso de cagua-ma.

ENSALADA DE LANGOSTA

INGREDIENTES:

langosta
limón
papas
chícharos
pimienta
sal
mayonesa

ELABORACIÓN:

Se ponen a cocer los chícharos. Se pelan las papas y se cortan en cuadritos; luego, se ponen a cocer.

Aparte se pone a cocer la langosta; luego se pela y se corta en trocitos, después se revuelve con las papas y los chícharos, se agrega mayonesa, jugo de limón, sal, pimienta y se mezcla todo muy bien.

Esta ensalada también se puede preparar de mariscos como almeja, camarón, caracol, abulón, langosta o calamar revuelto.

SOPA DE PESCADO

INGREDIENTES:

pargo mulato
chile verde
tomate
cebolla
cilantro
ajo
laurel
comino
pimienta
orégano
sal
vinagre

ELABORACIÓN:

Se tatemán los chiles, se desvenan y se pican, se pica la cebolla, se pica el cilantro, se pasan los tomates por agua hirviendo durante tres minutos, se pelan y se pican.

Se limpia el pargo y se corta en trozos medianos; luego se pone a cocer en agua con el ajo, el laurel, el comino, el orégano y un chorrito de vinagre hasta que ablande; después se saca del caldo y se desmenuza la carne; se cuele el caldo y se regresa el pescado desmenuzado con la verdura, pimienta y sal. Se deja cocer un poco más hasta que esté bien sazonado; por último se agrega el cilantro y se baja del fuego.

SOPA DE ALMEJA

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de almejas de piedra
- 1 chile verde
- 1 cebolla
- 4 tomates
- 3 zanahorias
- 2 papas
- 1 taza de chícharos
- 1 taza de apio
- sal
- pimienta
- orégano
- 1 taza de arroz
- manteca

ELABORACIÓN:

Se ponen a cocer los chícharos; se pelan las zanahorias, las papas, y se cortan en cuadritos, de esta misma forma se corta el apio.

Se desvena el chile y se pica finamente, de la misma forma se pica la cebolla y el tomate; se lava el arroz y se escurre.

Aparte se ponen a cocer las almejas en el agua hasta que se abran; luego se sacan del caldo y se les quita la cocha; después se fríe el arroz con un poco de aceite, con el ajo y la cebolla hasta que se dore; luego se agrega el tomate, el chile verde y las almejas a que se guisen un poco; se incorporan la papa, la zanahoria, el apio y los chícharos; después se agrega este sofrito al caldo de las almejas con orégano, pimienta y sal.

Se termina de cocer hasta que esté todo bien sazonado, esta sopa también se puede hacer con almejas chocolatas o ijar de callo de mano de león.

SOPA DE CARACOL

INGREDIENTES:

caracol
tomate
cebolla
cilantro
zanahoria
sal
pimienta
orégano
margallate
arroz

ELABORACIÓN:

Se pican la cebolla, los tomates y el cilantro; se pelan las zanahorias y se cortan en trozos medianos.

Aparte se limpia el caracol y se pone a cocer en agua con el orégano y sal. Una vez que ablande se pica en trozos medianos y se regresa al caldo con la zanahoria para que se cueza.

Mientras tanto se fríe el arroz por separado hasta que dore un poco y se agrega la cebolla y el tomate a que se sofrían; después se agrega el sofrito con arroz al caldo y se deja hasta que esté bien sazonado y reviente el arroz; por último se agrega un chorro de vino, el cilantro picado y se retira del fuego.

SOPA DE CAGUAMA

INGREDIENTES:

- 750 gramos de pecho de caguama
- 400 gramos de carne de caguama
- 500 gramos de tomate
- 1 cebolla
- 6 dientes de ajo
- 4 piezas de chile verde
- 1 taza de chícharos
- ¼ de cucharadita de jengibre
- 1 cucharada de orégano
- pimienta
- sal
- ½ litro de margallate
- 3 cucharadas de vinagre de frutas
- 2 cucharadas de aceite

ELABORACIÓN:

Se pone a cocer la caguama en agua hasta que ablande; y se ponen a cocer los chícharos.

Aparte se desvenan los chiles y se pican finamente, de la misma forma se pica la cebolla, el tomate y el ajo; después se fríe con un poco de aceite el ajo y la cebolla hasta que se acitrone, y se agrega el tomate con el chile verde y se deja resecar.

Después se agregan los chícharos con el vino, en cuanto echa el hervor se agrega la tortuga con su caldo; por último se agrega el vinagre, el jengibre, el orégano, la pimienta y sal. Se deja hervir unos minutos más.

Esta sopa también se puede hacer con aleta de caguama.

ARROZ CON ALMEJAS

INGREDIENTES:

- 2½ tazas de arroz
- ½ kilogramo de almeja
- ¼ de taza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 chile verde
- 1 tomate
- sal
- pimienta
- 1 cucharada de aceite
- 2½ tazas de agua

ELABORACIÓN:

Se tatema el tomate y se pela, luego se muele; se desvena el chile y se corta en rajas, se pican la cebolla y el ajo.

Después se fríe el arroz en un poco de aceite con el ajo y la cebolla hasta que se dore, y se agrega el tomate molido, el chile verde, las almejas, la pimienta, sal y el agua.

Se deja cocer hasta que el arroz absorba toda el agua.

Este platillo también se prepara con pescado o con ristras de callo de hacha.

ALBÓNDIGAS DE SIERRA

INGREDIENTES:

sierra
chile verde
tomate
cebolla
papa
zanahoria
yerbabuena
sal
pimienta
orégano
huevo
caldo de pescado

ELABORACIÓN:

Se pelan las papas y las zanahorias y se cortan en cubitos; se hace un caldo de cabeza de pescado (ver receta de sopa de pescado). Se filetea la sierra y con un cuchillo se raspa la pulpa del pescado, se desvenan los chiles y se pican finamente, de la misma forma se pica la cebolla, el tomate, la yerbabuena y el ajo.

Luego, se revuelve el pescado con el huevo, las verduras picadas, pimienta y sal. Se revuelve y se forman las albóndigas; después se ponen a cocer las albóndigas en el caldo de pescado con la zanahoria y la papa. Una vez cocidas se pone orégano y se bajan de la lumbre.

También se pueden preparar con mero, jurel, perico, atún y marlín.

BOTETE

INGREDIENTES:

botete
orégano
sal
pimienta
harina
aceite

ELABORACIÓN:

Se limpia el botete y se filetea usando las lonjas únicamente; luego se pulpea y sazona con orégano, sal y pimienta; se enharina y se palmea un poco para quitar el exceso.

Después, se fríen con un poco de aceite hasta que se doren por ambos lados.

Este pescado sólo se debe comer cuando se limpia y prepara por los pescadores que conocen este proceso, ya que algunas partes como la piel, hígado y ciertas vísceras y glándulas son venenosas, por lo cual se debe hacer con mucho cuidado.

De la misma manera y con la misma precaución se prepara el tamborillo, que es de la misma familia.

TOTOABA

INGREDIENTES:

- totoaba
- 4 dientes de ajo
- 2 limones
- 3 granos de pimienta
- sal
- 50 gramos de harina de trigo
- 1 taza de aceite

ELABORACIÓN:

Se machacan los ajos con las pimientas y sal, luego se exprimen los limones y se mezclan bien.

Después se pulpea un trozo de lonja de totoaba y se untan los filetes con esta pasta; se enharinan y se palmean un poco para quitar el exceso.

Por último se fríen con un poco de aceite hasta que se doren por ambos lados.

PANZA DE MARLÍN

Los Cabos

INGREDIENTES:

panza de marlín
orégano
sal
pimienta

ELABORACIÓN:

Se corta la panza del marlín que es la carne del pescado que más grasa tiene y se entrevera sin llegar a la piel, luego se sazona con orégano, sal y pimienta; después se pone a asar directamente sobre las brasas del lado de la piel hasta que esté dorada. Se come con tortillas de harina y limón.

PARGO ASADO EN MANGLE

INGREDIENTES:

pargo
sal

ELABORACIÓN:

Se abre el pargo por el lomo en forma de mariposa, se quita el espinazo y se limpia, se le pone sal; después, se forma una rejilla con varitas de mangle verde sobre las brasas y se pone a asar el pescado del lado de la piel hasta que esté cocido.

LISA TATEMADA

INGREDIENTES:

lisas
sal
pimienta
orégano
limón

ELABORACIÓN:

Se abren las lisas por el lomo en forma de mariposa y se limpian. Se les pone orégano, limón y sal; después se asan sobre una plancha con la carne hacia abajo primero, después se voltean a que queden doradas por ambos lados.

Tradicionalmente se utiliza leña de mangle para asar las lisas.

CABEZA DE GARROPA TATEMADA

Loreto

INGREDIENTES:

cabeza de garropa
sal

ELABORACIÓN:

Se separa la cabeza de la garropa y se quitan las agallas; luego se le pone sal y se envuelve en una manta; seguido se forra con hojas de taco y este paquete se mete en un costal de *yute*. Se prende el horno de pozo y se quema hasta que la leña sea pura brasa; luego se mete la cabeza al horno y se tapa con una lámina, la cual se sella con tierra para que no pierda calor y humedad. Se deja cocer de dos a tres horas; luego se destapa el pozo y se saca la cabeza.

MACHACA DE MANTARRAYA

INGREDIENTES:

mantarraya
sal
chile verde
tomate
cebolla
ajo
aceite

ELABORACIÓN:

Se pulpea la mantarraya y se sala; luego se orea de una hora a tres horas; seguido se remoja para retirar el exceso de sal y se asa por ambos lados, por último se enfría y se deshebra.

Para guisarla, se desvenan los chiles y se pican, de la misma forma se pica la cebolla, el tomate y el ajo; seguido se sofríe el ajo, la cebolla y se deja acitronar; luego se agrega el tomate y el chile verde, una vez que suelte jugo la verdura, se agrega la machaca y se guisa hasta que esté bien sazonada.

De esta forma también se elaboran y preparan las machacas de pescado, langosta y caguama.

ALMEJAS TATEMADAS

Loreto

INGREDIENTES:

almeja chocolata

ELABORACIÓN:

Primero se arma sobre la arena una cama amplia y gruesa de graba (piedritas de playa). Después se clavan en ella las almejas con la boca hacia abajo, una pegada a otra, bien ajustadas para que no se abran durante la cocción.

Luego, se colocan ramas de chamizo y romerillo sobre las almejas; se prende fuego para una llamarada. Se tatemán las almejas durante el tiempo en que se consume la leña y se convierte en brasas (alrededor de 45 minutos).

Por último, se sacan las almejas, las cuales se abren por sí solas.

Se comen con tortillas de harina y salsa de mostaza.

PATA DE MULA TATEMADA

INGREDIENTES:

almeja pata de mula

ELABORACIÓN:

Se prende una fogata con leña de mangle y se espera a que se hagan brasas; luego se ponen a cocer las almejas junto a las brasas hasta que se abran.

RISTRAS DE CALLO DE HACHA

INGREDIENTES:

callos de hacha

ELABORACIÓN:

Se limpian los callos de hacha; después se ensartan con aguja e hilo en forma de ristra y seorean al sol hasta que se concentre el sabor. Los callos oreados se preparaban picaditos o en arroz.

CHORIZO DE ABULÓN

Bahía Tortugas

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de abulón
- 10 chiles colorados
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharaditas de orégano
- pimienta negra
- 2 cucharaditas de vinagre
- sal

ELABORACIÓN:

Se desvenan los chiles colorados y se remojan en agua caliente hasta que se ablanden; luego se muelen con laurel, ajo, pimienta y orégano.

Aparte se pone a cocer el abulón en agua por 45 minutos; luego se quita del fuego y se deja enfriar.

Después se pica hasta que quede casi molido. Seguido se echa el adobo de chile colorado, el vinagre, sal y se revuelve hasta que quede incorporado. Se deja reposar por una hora y queda listo para guisarse.

TACOS DE PESCADO, DE CAMARÓN Y DE ALMEJA

INGREDIENTES:

- filete de pierna (tipo de pescado)
- camarón
- almeja chocolata
- 1 huevo
- 1 taza de cerveza
- 1 cucharada de mostaza
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- sal
- pan molido
- aceite

ELABORACIÓN:

Se cortan los filetes en tiras de unos siete centímetros de largo por dos de ancho y se les pone sal. Se pelan los camarones; se sacan las almejas de la concha, luego se pasan por huevo batido y se empanizan con el pan molido.

Aparte se mezcla la harina con el huevo, la cerveza, la mostaza, el orégano y sal hasta formar una pasta ligeramente espesa. Se deja reposar una media hora.

Después se pasan las tiras de pescado o los camarones por la mezcla y se van friendo en abundante aceite hasta que se doren; de la misma forma se fríen las almejas empanizadas. Una vez doradas se sacan y se escurren.

Se comen en tacos con tortillas de maíz o de harina.

CAGUAMA RELLENA

Loreto

INGREDIENTES:

caguama
tomate
chile verde
cebolla
ajo
ejote
chícharo
zanahoria
aceitunas
orégano
sal
pimienta

ELABORACIÓN:

Se cortan las aletas y la cabeza de la caguama; luego se despellejan las aletas y se cortan en trocitos. Se abre la caguama por el pecho y se sacan las vísceras. El hígado se corta en trocitos. Aparte se desvenan los chiles y se pican, de la misma forma se corta la cebolla, el tomate, el ejote, la zanahoria y el ajo. Después se revuelve la verdura con las aletas, el hígado, orégano, sal y pimienta, y se rellena la caguama con esta mezcla.

Antes de meterla a cocer, se ensarta el caparazón con un alambre de punta a punta a manera de canasta, para colgarla en el horno de pozo sin que toque las brasas. Se deja cocer de tres a cuatro horas.

CAGUAMA A LA GREÑA

La Paz

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de pecho de caguama
- ½ cebolla
- 4 dientes de ajo
- 4 piezas de chile verde
- 2 tomates
- 1 taza de chícharos
- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de ejotes
- 1 taza de papas
- 1 taza de aceitunas
- 1 taza de apio
- 1 cucharadita de orégano
- pimienta
- aceite de oliva
- 1 copa de margallate
- sal

ELABORACIÓN:

Se asa el pecho de caguama en el horno durante media hora. Se deja enfriar y se desmenuza.

Aparte se desvenan los chiles y se pican, de la misma forma se corta la cebolla, el ajo, el tomate, el apio, el ejote, la zanahoria, las papas y las aceitunas.

Después se fríe con un poco de aceite el ajo a que dore, se agrega la cebolla y se deja acitronar; luego se agrega el tomate, seguido por la zanahoria, las papas, el ejote, los chícharos, el apio, el chile verde y se deja cocer un poco. Seguido se agrega la carne deshebrada con el vino, orégano, pimienta y sal. Se deja cocer hasta que esté bien sazonado. Se acompaña con tortillas de maíz y limón.

ALETA DE CAGUAMA RELLENA

INGREDIENTES:

aleta de caguama
tomate
chile verde
cebolla
ajo
pasas
aceitunas
orégano
sal
pimienta
harina
huevo
aceite
agua

ELABORACIÓN:

Se limpian las aletas en agua hirviendo y se raspan con un cuchillo; luego se ponen a cocer en agua con sal y pimienta por cinco horas o hasta que estén suaves. Se dejan enfriar y se escurren. Seguido se saca la carne con una cuchara con mucho cuidado de no romperla, y se pica.

Aparte se desvenan los chiles y se pican finamente, de la misma forma se pica la cebolla, el tomate y el ajo. Se revuelve la carne picada con la verdura y se rellenan las aletas con la mezcla; después se hace una pasta para capear: se baten las claras a punto de turrón y se incorporan las yemas con cuidado para que no se baje la pasta; luego se enharinan las aletas y se capean. Por último se fríen en aceite hasta que estén doradas por ambos lados.

CAGUAMA ASADA

Mulegé

INGREDIENTES:

carapacho y pecho de caguama
vino
sal
orégano

ELABORACIÓN:

Se destaza la caguama y se separan el pecho y el carapacho, los cuales se sazonan con orégano y sal.

Después se ponen a asar frente a las brasas de forma vertical, con la ayuda de tres palos para que se sostengan y queden parados. Ya asada la carne se rocía con vino, se separa de la concha y se sirve en el carapacho.

Se acompaña con tortillas.

CAGUAMADA

Loreto

INGREDIENTES:

- 1 caguama de 15 a 20 kilogramos
- 3 kilogramos de tomate
- 1 kilogramo de chile verde
- 1½ kilogramos de cebolla
- 1 cabeza de ajo
- ½ kilogramo de chícharos
- 2 cucharadas soperas de orégano
- 2 cucharadas de guisar de margallate
- 2 cucharadas de guisar de manteca de puerco
- 2 cucharadas de guisar de harina
- sal
- pimienta

ELABORACIÓN:

Se limpia la caguama y se separan los cuartos y el hígado; luego se ponen a cocer en agua con sal. Cuando se cueza el hígado que tarda menos tiempo, se saca del agua y se reserva. Se sigue cociendo lo demás hasta que se ablande; entonces se pica en pedazos medianos, de la misma forma el hígado. Se desvenan los chiles verdes y se pican, de la misma forma se cortan las cebollas, los tomates y el ajo; luego, se revuelve con los chícharos y el orégano; después se calienta la manteca en una olla y se echa la harina mezclando para que se incorpore bien, seguido se echan las verduras, sal y pimienta; después el vino y caldo de la caguama a que quede caldoso. Se deja cocer hasta que esté bien sazonado, entonces se agrega la carne picada y se deja cocer un poco más. Aparte se pone a asar la carne del carapacho y el pecho (ver receta de caguama asada). Por último se sirve el guisado en el carapacho con la carne asada de la concha y los astillos para que la gente coma y se sirva de ahí. Se come con tortillas de harina y se acompaña con ensalada de repollo.

CHURUPA

INGREDIENTES:

sangre de caguama
chile colorado
cebollas de rabo
ajo
sal
manteca

ELABORACIÓN:

Se pican el ajo, las cebollas y los rabos. Se desvenan los chiles colorados y se remojan en agua caliente hasta que se ablanden; luego se muelen con un poco de agua.

Aparte se pone a cocer la sangre de caguama con un poco de agua hasta que cuaje. Después se deja enfriar y se quiebra.

Seguido se sofríe el ajo y la cebolla con un poco de manteca; luego se agrega la sangre, el chile colorado y sal. Se deja guisar hasta que esté bien sazonada.

COCINA DE RANCHO

ENSALADA ANTIGUA

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de papa
- 4 piezas de chile verde
- ½ cebolla
- pimienta negra
- sal
- aceite de oliva
- vinagre
- 1 huevo

ELABORACIÓN:

Se pone a cocer el huevo a que quede duro; luego se pela y se saca la yema. Se pelan las papas y se ponen a cocer, luego se cortan en rodajas.

Se tatemán los chiles, se desvenan y se cortan en rajas, de la misma forma se corta la cebolla; después se desflema la cebolla en vinagre por media hora, luego se disuelve la yema de huevo en el vinagre; seguido se agrega el aceite de oliva, la pimienta y se mezcla bien.

Por último se agregan las papas, la cebolla y las rajas de chile, y se revuelve todo bien.

SOPA FRESCA

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de harina de trigo
- 3 huevos
- 1½ tazas de agua
- manteca
- 4 piezas de chile colorado
- orégano
- pimienta
- chile verde
- aceituna
- pasas
- sal
- mantequilla
- queso oreado

ELABORACIÓN:

Se hace una masa para la pasta; primero se cuele la harina y se forma una corona, seguido se echan los huevos, un poco de manteca y sal en el centro, se amasa poco a poco agregando el agua hasta que todo quede incorporado; luego se palotea la masa en una capa delgada y se corta en tiras gruesas de unos dos centímetros de ancho y se dejan orear; aparte, se cima el queso oreado, se desvenan los chiles verdes y se cortan en rajas.

Se desvenan los chiles colorados y se asan en el comal; luego se ponen a cocer en agua con el orégano y la pimienta hasta que se suavicen, después se muelen y se guisa la salsa con un poco de mantequilla y sal hasta que esté bien sazonada; seguido se agrega un poco de agua a que quede un caldillo y se echan las rajas de chile verde, las pasitas y las aceitunas.

Por último se agregan las tiras de pasta al caldillo, se dejan cocer unos minutos sin mover para que no se rompan, y se retiran de la lumbre. Se sirven con queso cimado encima.

COLACHE

INGREDIENTES:

- 1 calabaza de casco
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 2 piezas de chile verde
- 2 elotes tiernos
- sal
- pimienta
- aceite
- queso duro

ELABORACIÓN:

Se corta la calabaza en trozos y se pone a cocer en agua. Una vez suave se retira del fuego y se deja enfriar; después se separa la carne de la cáscara y se pica en trozos. El elote se desgrana con un cuchillo, y se pica la cebolla, el tomate y el chile verde.

Después se sofríe la cebolla con un poco de aceite y se echan las rajadas de chile verde, el tomate y el elote; seguido se echa la calabaza cocida, sal, un poco de agua si es necesario y se deja sazonar unos minutos.

Antes de retirar del fuego se pone queso duro en cuadros, hasta que se ponga ligeramente suave.

Se acompaña con arroz blanco.

FLOR DE BIZNAGA EN CHILE COLORADO

La Purísima

INGREDIENTES:

flores de biznaga

chile colorado

sal

aceite

ELABORACIÓN:

Se desvenan los chiles colorados y se remojan en agua caliente hasta que se ablanden; luego se muelen con un poco de agua.

Aparte se ponen a cocer las flores en agua hasta que estén ligeramente suaves; entonces se escurren y se sancochan con un poco de aceite hasta dorarlas ligeramente, seguido se echa el chile colorado, sal y se dejan guisar hasta que se ablanden y estén bien sazonadas.

POZOL

La Purísima

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de maíz regional
- 1 kilogramo de frijol
- 2 cucharadas de cal
sal

ELABORACIÓN:

Se disuelve la cal en un poco de agua. Aparte se pone a calentar agua en una olla y, cuando suelte el hervor, se agregan la cal y el maíz; se deja hervir hasta que el maíz suelte el hollejo, después se lava muy bien. Seguido, se ponen a cocer frijoles en agua con el maíz nixtamalizado y sal hasta que se ablanden y el maíz reviente.

YEGUA

San José del Cabo

INGREDIENTES:

- 2 tazas de frijol
- 1 taza de trigo
sal

ELABORACIÓN:

Se limpian el frijol y el trigo; luego se remojan en agua por separado con un día de anticipación.

Al día siguiente se ponen a cocer juntos en agua, a fuego lento hasta que ablanden.

Por último, se les pone sal y se dejan cocer un poco más.

Se acompañan con pico de gallo.

FRIJOLES CON HUESO DE PUERCO

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de hueso de pierna de puerco
- 1 kilogramo de frijol
- 1 cebolla
- 2 piezas de chile verde
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de cilantro
- sal

ELABORACIÓN:

Se desvenan los chiles verdes y se pican, de la misma forma se pica el ajo y el cilantro; se corta la cebolla en trozos medianos.

Aparte se limpia el frijol. Luego se pone a cocer en agua con el hueso de puerco y sal hasta que ablande.

Una vez que ablande se agrega el ajo, la cebolla, el chile verde y el cilantro. Se termina de cocer hasta que esté bien sazonado.

CALDO DE QUESO

INGREDIENTES:

queso oreado
cebolla
ajo
chile verde
papa
orégano
pimienta
sal
aceite

ELABORACIÓN:

Se corta el queso en cubos. Se desvenan los chiles verdes y se cortan en rajas, de la misma forma se corta la cebolla; se pela el ajo y se pica; se pelan las papas y se cortan en cubos chicos; seguido se ponen a cocer en agua con orégano y sal hasta que se ablanden.

Aparte se sofríe la cebolla con el ajo; luego se agrega el chile verde, sal, pimienta y se deja sazonar.

Una vez que se ablanden las papas se agregan al sofrito con parte del agua en que se cocieron para formar un caldo. Se deja hervir; por último se agrega el queso y se retira de la lumbre.

CALDO VIEJO O COCIDO CHOYERO

Ciudad Constitución

INGREDIENTES:

- 2 kilogramos de chamorro de res
- 4 huesos oreados con tuétano
- 1 taza de garbanzo o frijol
- 3 camotes
- 5 trozos de calabaza sazona
- ½ repollo
- 3 dientes de ajo
- pimienta
- ½ cucharadita de orégano
- sal

ELABORACIÓN:

Se corta el repollo en trozos medianos; se corta la calabaza en trozos medianos con todo y cáscara; se pela el camote y se corta en trozos medianos.

Aparte se sala el chamorro y se deja orear hasta que suelte la sangre; después se lava y se corta en trozos; luego se pone a cocer en agua con los huesos y el garbanzo hasta que ablanden.

Una vez que ablande la carne, se echa la calabaza y se deja cocer un poco; seguido se agrega el camote, el repollo, sal, pimienta y orégano; se deja cocer hasta que todo ablande y esté bien sazonado.

CALDILLO DE MACHACA

INGREDIENTES:

- ¼ de kilogramo de machaca de res
- 1 cebolla
- 1 chile verde
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate
- 2 papas
- 2 cucharadas de cilantro seco (semillas de cilantro)
- orégano
- pimienta
- sal
- aceite

ELABORACIÓN:

Se desvena el chile verde y se pica; de la misma forma se corta la cebolla y el tomate; se pelan las papas y se cortan en cubos chicos; seguido se ponen a cocer en agua con el ajo y sal hasta que ablanden.

Por otro lado se sofríe cebolla con el chile verde y el tomate.

Una vez que ablanden las papas, se agrega el sofrito, la machaca, las semillas de cilantro, el orégano y la pimienta; se deja cocer hasta que la carne suelte el sabor en el caldillo y esté bien sazonado.

CALDO DE HUESO APOLILLADO

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de corvas de res oreadas
- 2 papas
- 3 zanahorias
- 2 calabacitas
- 1 zaya
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 3 piezas de chile verde
- 1 manojo de cilantro
- sal
- agua

ELABORACIÓN:

Se lavan las corvas en abundante agua y se escurren; se trocea el cilantro; se desvenan los chiles verdes y se pican, de la misma forma se corta la cebolla.

Se pelan las papas, las zanahorias y las zayas, luego se cortan en trozos y de la misma forma se cortan las calabacitas.

Después, en una olla, se ponen a cocer las corvas con la verdura y sal hasta que ablanden; una vez que ablanden las verduras, se agrega el cilantro y se retira de la lumbre.

GALLO PINTO

La Paz

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de pecho de res
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 1 chile verde
- 1 papa
- ½ manojo de cilantro
- pimienta
- sal
- 1½ litros de caldo de res
- 2 cucharadas de aceite

ELABORACIÓN:

Se desvena el chile verde y se pica finamente, de la misma forma se corta la cebolla y el ajo; se pela la papa, se corta en cubos chicos y se trocea el cilantro.

Se corta la carne en cubos pequeños; luego se fríe en un poco de aceite hasta que esté ligeramente dorada; seguido se agrega la cebolla, el ajo, el chile verde y se deja dorar, después se echa el caldo y se deja que hierva; entonces se echan las papas con sal y pimienta y se dejan cocer hasta que ablande; por último se agrega el cilantro y se retira de la lumbre.

CIPAIS BLANCO

El Centenario, La Paz

INGREDIENTES:

2	pollos medianos		pimienta
1	cebolla		sal
4	piezas de chile verde	1¼	tazas de harina de trigo
3	papas grandes	1	cucharada de manteca
¼	de kilogramo de pasas		de puerco
¼	de kilogramo de aceitunas	½	taza de agua
5	dientes de ajo		

ELABORACIÓN:

Se corta el pollo en piezas; se desvenan los chiles verdes y se cortan en rajas, de la misma forma se corta la cebolla; se pelan los ajos y se cortan a la mitad; se pelan las papas y se rebanan a lo largo para que salgan tres piezas gruesas y no se desbaraten durante la cocción.

Por otro lado, se hace una masa como para tortillas: primero se cuele la harina y se forma una corona; seguido se echa manteca y sal en el centro, y se amasa poco a poco agregando agua hasta que todo quede incorporado; se hace una bola, la cual se palotea hasta extenderla en forma de tortilla del tamaño de la cacerola en la que se cocerá el cipaes, se reserva y se deja orear.

Para armar el cipaes, se pone en una cacerola una primera capa con la mitad de las piezas de pollo, encima se pone chile verde, cebolla, aceitunas, pasas, ajo, pimienta, sal y una capa de papas; seguido, se pone una segunda capa igual que la anterior de pollo y una de papas, y se rocía con un poco de agua; se termina poniendo encima la tortilla de masa, la cual se pica con tenedor.

Después se tapa la cacerola y se cuece a fuego bajo de tres a cuatro horas.

Los cipaes también se pueden hacer con gallina, guajolote, puerco, res o incluso combinados: como puerco con gallina.

CIPAIS ROJO

INGREDIENTES:

- 1¼ kilogramos de aguja de res
- 2 tomates
- 3 piezas de chile verde
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 papas
- 2 piezas de chile colorado
- 1 raja de canela
- 3 clavos de olor
- 3 granos de pimienta negra
- 3 hojas de laurel
- 150 gramos de aceitunas
- 50 gramos de pasitas
- sal
- 2½ tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de aceite de olivo
- 2 cucharadas de manteca de puerco
- 1 taza de vino de pasa
- 1 taza de agua
- hojas de palma de taco

ELABORACIÓN:

Se pelan las papas, se rebanan y de la misma forma se corta el tomate; se desvenan los chiles verdes y se cortan en rajas, de la misma forma se corta la cebolla. Se desvenan los chiles colorados y se remojan en agua caliente hasta que se ablanden; luego se muelen con la canela, el laurel, los clavos, la pimienta, el ajo y el aceite de oliva para aderezar la carne con esta mezcla.

Por otro lado, se hace una masa como para tortillas; primero se cuele la harina y se forma una corona; seguido se echa la manteca

y sal en el centro, y se va amasando poco a poco, agregando el agua hasta que todo quede incorporado; después se divide la masa en dos y se hacen dos bolas, las cuales se palotean hasta extenderlas en dos tortillas, del tamaño de la cacerola en que se cocerá el cipaes. Se reservan y se dejan orear.

Para armar el cipaes, se pone en una cacerola una primera capa con la mitad de las agujas, encima se pone tomate, chile verde, cebolla, aceitunas, pasitas, una capa de rodajas de papa, y se rocía con un poco de vino. Encima se coloca una de las tortillas de masa, la cual se pica con un tenedor; seguido se hace una segunda capa, igual a la primera, de carne y una de papas rociada con el vino, y se termina con la segunda tortilla de masa, la cual también se pica con tenedor.

Después se tapa la cacerola y se cubre con las hojas de palma de taco, las cuales se amarran con un alambre.

Tradicionalmente se cuece en horno de pozo con leña de palo fierro, o se puede cocer a fuego bajo de tres a cuatro horas.

PICADILLO ANTIGUO

INGREDIENTES:

pulpa negra de res
chile verde
cebolla
papas
ajo
aceitunas
orégano
pimienta
sal
aceite

ELABORACIÓN:

Se pela la papa y se corta en cubos pequeños; se cortan las aceitunas en lapas; se desvenan los chiles y se pican finamente, de la misma forma se pica la cebolla y el ajo; después se fríen el ajo y la cebolla hasta que se acitronen, seguido se agrega el chile verde, la pimienta, el orégano y sal.

Aparte, se corta la carne en trocitos y se fríe en un poco de aceite hasta dorar ligeramente; entonces se agrega la carne al sofrito con la papa, las aceitunas y un poco de agua; se cocina a fuego lento por 25 minutos aproximadamente, hasta que la carne se ablande y esté bien sazonada.

Se acompaña con arroz y tortillas doradas de harina.

EMSPANADAS DE PICADILLO O CARNE

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de harina de trigo
- 150 gramos de manteca
- ½ kilogramo de empuje de res
- ½ kilogramo de maciza de cerdo
- ½ cebolla
- ½ kilogramo de chile verde
- ¼ kilogramo de papa
- ¼ kilogramo de zanahoria
- ½ kilogramo de tomate
- 4 dientes de ajo
- 4 piezas de chile colorado
- 100 gramos de pasitas
- 100 gramos de aceitunas
- yerbas de olor
- pimienta
- orégano
- sal

ELABORACIÓN:

Se pone a cocer la carne en agua con cebolla, ajo, yerbas de olor y sal hasta que ablande; luego se deja enfriar y se deshebra; se pelan las papas y las zanahorias y se cortan en cuadritos; se pican las cebollas y las aceitunas; se desvenan los chiles verdes y se cortan en rajas.

Aparte se desvenan los chiles colorados, se asan y se remojan en agua caliente hasta que se ablanden; luego se muelen con los tomates.

Después, en una cacerola se fríen las papas en un poco de aceite hasta que estén doradas; seguido se agregan las cebollas, la zanahoria, el chile colorado molido, sal, pimienta y orégano. Se deja sazonar.

Luego se echa la carne, los chiles verdes, las pasitas, las aceitunas y se deja hervir hasta que se seque; se quita del fuego y se deja enfriar.

Para armar las empanadas se cuele la harina y se forma una corona; seguido se echa la manteca, una pizca de sal y agua en el centro, y se amasa hasta que todo quede incorporado. Se forman bolitas con la masa y se dejan reposar por 20 minutos.

Seguido se palotean las bolitas hasta extenderlas en forma de tortilla; luego se pone el guiso en el centro, se doblan las empanadas y se les riza la orilla para que queden bien cerradas.

Por último, se fríen en bastante aceite hasta que estén doradas; se escurren y se dejan enfriar.

TEMOLE

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de aldilla de res
- ½ kilogramo de garbanzo
- 4 piezas de chile colorado
- 5 tomates
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- sal
- pimienta
- orégano

ELABORACIÓN:

Se remoja el garbanzo en agua con un día de anticipación; se desvenan los chiles colorados y se remojan en agua caliente hasta que se ablanden; luego se muelen con el tomate, el ajo, el laurel, el orégano, la pimienta y sal.

Aparte se corta la aldilla en trozos y se pone a cocer en agua con el garbanzo y sal hasta que ablande; entonces se agrega la salsa y se termina de cocer hasta que esté bien sazonado.

CABEZA TATEMADA DE BURRO

INGREDIENTES:

cabeza de burro
sal
hojas de taco

ELABORACIÓN:

Se pela la cabeza, y se le tiran los dientes; luego se pone sal.

Se envuelve primero en una manta, seguido en las hojas de taco, y por último se mete en un costal de yute; después se mete al horno de pozo de modo que la quijada quede viendo hacia arriba y se deja cocer de ocho a diez horas.

Esta receta también se elabora con cabeza de res.

CABEZA DE RES

INGREDIENTES:

cabeza de res
tomate
cebolla
chile verde
ajo
chile colorado
pimienta
orégano
sal

ELABORACIÓN:

Se pela la cabeza, y se le tiran los dientes y los cuernos.

Aparte se desvenan los chiles colorados y se remojan en agua caliente hasta que se ablanden; luego se muelen con el tomate, la cebolla, el chile verde, el ajo, el orégano, la pimienta y sal; luego se pone la cabeza en una olla, de modo que la quijada quede viendo hacia arriba, con la salsa y un poco de agua para que quede un caldillo; después se mete al horno de pozo y se deja cocer por doce horas.

Se sirve en tacos o con caldo.

TAMALES FAJADOS O AMARRADOS

INGREDIENTES:

masa de maíz
cerdo
tomate
cebolla
chile verde
ajo
camote
aceituna
pasa
chile colorado
orégano
sal
manteca
aceite
hoja de maíz

ELABORACIÓN:

Se ponen a remojar las hojas en agua; se desvenan los chiles verdes, se cortan en rajadas y de la misma forma se corta la cebolla; se pela el camote, se corta en gajos y de la misma forma se cortan los tomates; se desvenan los chiles colorados y se remojan en agua caliente hasta que se ablanden; luego se muelen con el ajo, el orégano y un poco de agua; se corta la carne en trozos largos y se unta con la espesadura del chile colorado.

Después se bate la masa con la manteca, sal y un poco de espesadura para darle color, hasta formar una masa suave.

Para armar los tamales, se untan las hojas con la masa, se pone una porción de la carne, unas rajadas de chile verde y cebolla; unos gajos de camote y tomate; pasas, aceitunas y una cucharada del espeso de chile colorado.

Luego se cierran los tamales, se doblan y se fajan amarrándolos con una tira de las mismas hojas; por último, se ponen a cocer en una vaporera por dos horas.

Estos tamales también se pueden hacer con espinazo de puerco crudo y se llaman tamales de hueso, o con carne de res, la cual primero se cuece y se guisa con chile colorado para después armarlos. Otra forma de cerrar los tamales es amarrándolos por ambos extremos.

TAMALES SIRIANOS

Loreto

INGREDIENTES:

- 2 kilogramos de lomo de puerco
- 2 tazas de arroz
- 3 tomates
- 3 cebollas
- 3 piezas de chile verde
- 3 papas grandes
- 3 dientes de ajo
- 1 repollo
- ¼ de manteca de cerdo
- clavo molido
- pimienta
- sal

ELABORACIÓN:

Se pica la carne de puerco hasta que quede casi molida; se pican finamente los tomates, la cebolla, el chile verde, el ajo y las papas. Aparte se hace una morisqueta: se lava bien el arroz para quitarle el almidón, y se pone a cocer en agua con sal (el doble de agua del volumen de arroz). Una vez que suelta el hervor se baja el fuego y se tapa. Se deja cocer hasta que se seque, sin mover porque se bate. Después se quita de la lumbre y se deja enfriar; luego, se desgrana y se revuelve con la carne, la verdura picada, la manteca caliente. Se sazona con clavo molido, sal y pimienta.

Por otro lado, se descorazona el repollo y se echa en agua hirviendo hasta que se aflojen las hojas; seguido, se escurre y se separan las hojas con cuidado para que no se rompan. Para armar los tamales, se pone dentro de cada hoja de repollo una cucharada grande de la mezcla y se enrollan con cuidado para que no se salga el relleno. Por último, se acomodan los tamales uno junto a otro en una sola capa y se dejan cocer durante tres horas.

TORTUGA EN CHILE COLORADO

Francisco Higuera

La Purísima

INGREDIENTES:

tortuga de agua dulce
chile colorado
cebolla
chile verde
tomate
orégano
sal
masa de maíz
aceite

ELABORACIÓN:

Se limpia la tortuga y se le saca la carne; se disuelve la masa de maíz en poca agua y se reserva; se desvenan los chiles colorados y se remojan en agua caliente hasta que se ablanden; luego se muelen con un poco de agua.

Se desvenan los chiles verdes y se cortan en rajas, de la misma forma se corta la cebolla y el tomate.

Después, en una cacerola se sancocha la carne en un poco de aceite hasta que esté ligeramente dorada. Seguido se agrega el chile colorado molido, orégano y sal; y se echa agua a que cubra y forme un caldillo. Se deja hervir para agregar la verdura y que se cueza.

Por último se echa la masa de maíz y se deja hervir hasta que espese.

CALDO DE PALOMA PITAYERA

INGREDIENTES:

paloma pitayera
chile verde
cebolla
tomate
arroz
sal
cilantro seco (semillas de cilantro)

ELABORACIÓN:

Se despluman y limpian las palomas; luego se cortan en piezas, se desvenan los chiles verdes y se cortan en rajadas, de la misma forma se corta la cebolla y el tomate.

Después, se ponen a cocer las palomas en agua con los chiles, los tomates, la cebolla y sal hasta que ablanden; entonces se agrega el arroz con el cilantro seco y se deja cocer hasta que reviente.

CHACUACA FRITA

INGREDIENTES:

chacuaca
pimienta
sal
harina
aceite

ELABORACIÓN:

Se despluman y se limpian las chacuacas; luego se les pone sal y pimienta; seguido se enharinan y se fríen en abundante aceite hasta que estén doradas, por último se escurren y se sirven.

JUANCITOS ASADOS

La Purísima

INGREDIENTES:

juancitos
orégano
sal

ELABORACIÓN:

Se limpian los juancitos y se despellejan; se sazonan con orégano y sal, y se asan con leña de mezquite hasta que estén dorados. También se pueden preparar fritos, en caldillo o en chile colorado.

TORCACITAS RELLENAS

La Purísima

INGREDIENTES:

torcacitas
cebolla
chile verde
aceitunas
sal

ELABORACIÓN:

Se desvenan los chiles verdes y se cortan en rajas, de la misma forma se corta la cebolla; se despluman y limpian las torcacitas. Luego, se les pone sal y se rellenan con la cebolla, las rajas de chile y las aceitunas; se meten en una cacerola y se cuecen en el horno hasta que estén doradas. También se pueden preparar fritas.

TAMAL DE LIEBRE

La Purísima

INGREDIENTES:

masa de maíz
liebre
chile colorado
ajo
orégano
sal
manteca
hojas de maíz

ELABORACIÓN:

Se limpia la liebre y se despelleja; luego se disuelve un puño de sal en agua y se mete la liebre a que quede cubierta. Se remoja en la salmuera durante tres días.

Pasado este tiempo se saca la liebre de la salmuera y se pone a orear por un día; después se cuece en agua hasta que se ablande, entonces se retira y se deja enfriar para después desmenuzarla.

Aparte se desvenan los chiles colorados y se remojan en agua caliente hasta que se ablanden; luego se muelen con un poco de agua y orégano, y se mezcla la carne con el chile molido, por otro lado, se ponen a remojar las hojas de maíz en agua.

Se bate la masa de maíz con manteca y sal hasta formar una masa suave y tersa; para armar los tamales se untan las hojas de maíz con la masa, se les pone una porción de carne adobada, se enrollan y doblan de ambas puntas hacia el medio.

Por último, se cuecen en una vaporera por dos horas.

MAPACHE EN HORNO

La Purísima

INGREDIENTES:

mapache
chile colorado
sal

ELABORACIÓN:

Se limpia el mapache y se despelleja.

Luego se disuelve un puño de sal en agua y se mete el mapache a que quede cubierto. Se remoja en la salmuera durante tres días.

Pasado este tiempo se saca el mapache y se lava con abundante agua; después se desvenan los chiles colorados y se remojan en agua caliente hasta que se ablanden; luego se muelen con un poco de agua.

Seguido se adoba la carne con el chile molido y se mete en una cacerola, se tapa y se cuece en el horno durante cuatro horas hasta que la carne se ablande.

El mapache también se puede preparar asado.

GATO MONTÉS

INGREDIENTES:

- 1 gato montés
- 10 piezas de chile colorado
- 6 dientes de ajo
- 1 cucharada de jengibre
- sal
- 4 cucharadas de manteca
- 6 cucharadas de vinagre de manzana

ELABORACIÓN:

Se limpia el gato, se despelleja y se corta en trozos.

Luego se pone a cocer en agua a que cubra la carne, con sal hasta que se ablande.

Aparte se desvenan los chiles colorados y se remojan en agua caliente hasta que se ablanden; luego se muelen con el jengibre, los ajos, el vinagre y sal, seguido se cuele la salsa y se fríe en un poco de manteca.

Después se agrega la salsa a la carne y se deja hasta que seque.

MACHACA DE VENADO

INGREDIENTES:

filete de venado
sal

ELABORACIÓN:

Se pulpea la carne y se le pone abundante sal; luego se orea de tres a cuatro días, guardando por las noches para que el sereno no humedezca la carne; después se echa la carne a un costal y se pisa, seguido se vuelve a orear por otros dos a tres días. Pasado este tiempo se sumerge en abundante agua para que se caiga el exceso de sal; seguido se saca del agua y se asa por ambos lados, por último se golpea la carne con una maceta de madera sobre una piedra para deshebrarla.

De la misma forma se elabora la machaca de res y burro.

ACOMPAÑANTES

CHILTEPÍN ENCURTIDO

INGREDIENTES:

chiltepín verde	sal
laurel	aceite
orégano	vinagre
pimienta entera	

ELABORACIÓN:

Se sofríen los chiles en un poco de aceite durante cinco minutos; luego se echan el orégano, el laurel, la pimienta y sal. Se cocina por otros cinco minutos.

Después se les echa agua y vinagre en las mismas cantidades. Se cocina un poco más hasta que los chiles se ablanden; entonces se bajan de lumbre y se dejan enfriar.

Otra forma de prepararlos es con ciruela de monte.

CIRUELAS ENCURTIDAS

INGREDIENTES:

ciruela de monte	orégano
cebolla	laurel
ajo	sal
chile verde	vinagre
zanahoria	aceite oliva
pimienta entera	

ELABORACIÓN:

Se pican las ciruelas con un tenedor; se pela la zanahoria y se corta en rodajas; se desvenan los chiles verdes y se cortan en rajas, de la misma forma se corta la cebolla, y se pelan los ajos.

Después se acitronan los ajos en un poco de aceite con la cebolla, la zanahoria y los chiles verdes hasta que doren un poco; seguido se agrega la sal, el orégano, el laurel y la pimienta, se retira de la lumbre y se deja enfriar. Después se ponen las ciruelas en un frasco con la verdura acitronada y el vinagre. Se deja reposar durante 15 días.

SALSA DE MOSTAZA

INGREDIENTES:

- mostaza
- 1 taza de aceite
- 1 taza de vinagre
- sal

ELABORACIÓN:

Se mezcla la mostaza con el aceite, el vinagre y la sal hasta que se integren y quede una salsa delgada.

SALSA MEXICANA

INGREDIENTES:

- tomate
- chile verde
- cebolla
- cilantro
- limón
- sal

ELABORACIÓN:

Se pican los tomates, la cebolla, los chiles y el cilantro. Luego se revuelven con jugo de limón y sal.

QUESO CHOPITO

INGREDIENTES:

22 litros de leche bronca de vaca

200 gramos de sal

1 cucharada de cuajo

ELABORACIÓN:

Se echa el cuajo a la leche y se deja reposar por tres horas a temperatura ambiente sin mover, hasta que se forme la cuajada; después se corta la cuajada con la mano y se escurre, seguido se pone en una manta quesera y se exprime el exceso de suero; luego se saca el cuajo de la manta, se le pone sal y se revuelve bien. Después se regresa el cuajo a la manta, se tuerce y se anuda. Se pone entre dos tablas y se coloca una piedra encima; se deja reposar durante doce horas.

Por último, se saca de la manta y se come fresco.

QUESO OREADO

INGREDIENTES:

22 litros de leche bronca de vaca

200 gramos de sal

1 cucharada de cuajo

ELABORACIÓN:

Se echa el cuajo a la leche y se deja reposar por tres horas a temperatura ambiente sin mover, hasta que se forme la cuajada.

Después se corta con la mano y se escurre; seguido se pone en una manta quesera y se exprime el exceso de suero, luego se saca el cuajo de la manta, se le pone sal y se revuelve bien, después se regresa a la manta, se tuerce y se anuda. Se pone entre dos tablas y se coloca una piedra encima. Se deja reposar durante doce horas.

Por último se saca de la manta y pone sobre un zarzo para dejarlo orear de una semana a tres meses.

QUESO DE APOYO

INGREDIENTES:

11 litros de leche gruesa de chiva
125 gramos de sal
½ cucharada de cuajo

ELABORACIÓN:

Se echa el cuajo a la leche y se deja reposar por una hora a temperatura ambiente sin mover, hasta que se forme la cuajada; después se corta con la mano y se escurre, seguido se pone en una manta quesera y se exprime el exceso de suero; luego se saca el cuajo de la manta, se le pone sal y se revuelve bien, después se regresa a la manta, se tuerce y se anuda en porciones del tamaño de un puño. Se deja reposar durante doce horas.

Por último, se saca de la manta y se come fresco.

Este tipo de queso se elabora en época de lluvias, cuando las chivas o vacas están amamantando a las crías y producen leche gruesa, es decir que contiene mayor cantidad de grasa y es más espesa, por eso queda de consistencia bastante cremosa.

QUESO CUADRADO, DE ESTERA O MACHO

INGREDIENTES:

22 litros de leche de chiva
250 gramos de sal
1 cucharadita de cuajo

ELABORACIÓN:

Se echa el cuajo a la leche y se deja reposar por una hora a temperatura ambiente sin mover, hasta que se forme la cuajada.

Luego se corta con la mano y se escurre, seguido se le pone sal y se revuelve bien; después se coloca en una estera de madera de diez litros y se prensa durante un día y medio.

Este tipo de queso es de consistencia más dura y seca.

REQUESÓN

INGREDIENTES:

suero de queso

ELABORACIÓN:

Se pone a hervir el suero hasta que suban los grumos del requesón a la superficie; seguido se sacan con un colador, y se deja enfriar; luego se pone sal y se revuelve. Se termina de estilar sobre una manta.

CUAJO

Los Cabos

INGREDIENTES:

cuajo de liebre, cabra o res

sal

limón

agua

ELABORACIÓN:

Se extrae el cuajo del animal, se limpia y se lava muy bien; después se rellena con sal y se pone a orear bajo la sombra por unas semanas o hasta que se seque.

Una vez seco, se corta en trozos medianos y se pone en un frasco con sal, limón y agua hasta cubrir. Se deja reposar de siete a diez días.

Dependiendo del tipo de cuajo será la cantidad de limón que se echará, liebre, de 2 a 3; cabra, 3 a 4; res, 5 a 6. Para su duración debe mantenerse en un lugar oscuro, seco y fresco, con el recipiente sellado.

TORTILLAS DE MAÍZ

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de maíz regional
- 2 cucharadas de cal
sal

ELABORACIÓN:

Se disuelve la cal en un poco de agua.

Aparte se pone a calentar agua en una olla y, cuando suelta el hervor, se agregan la cal y el maíz; se deja hervir hasta que el maíz suelte el hollejo. Después se lava muy bien, se muele en el metate o molino y se amasa con un poco de sal.

Por último se tortean las tortillas un poco gruesas y se ponen a cocer en el comal por ambos lados.

TORTILLAS DE HARINA

Vizcaíno

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de harina de trigo
- $\frac{1}{4}$ de kilogramo de manteca de puerco
- $\frac{3}{4}$ de litro de agua
- 1 pizca de sal

ELABORACIÓN:

Se calienta el agua y se deja entibiar. Se cuele la harina y se forma una corona; se echa la sal y la manteca en el centro y se va amasando poco a poco, agregando el agua tibia hasta que todo quede incorporado; seguido se forman bolitas con la masa y se dejan reposar por treinta minutos.

Después se aplanan las bolitas de masa y se palotean extendiendo las tortillas a que queden delgadas. Finalmente se cuecen en el comal por ambos lados.

GORDITAS DE HARINA

Misión de San Javier

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de harina de trigo
- $\frac{1}{4}$ de kilogramo de manteca de puerco
- $\frac{1}{3}$ de litro de agua
- 1 pizca de sal

ELABORACIÓN:

Se calienta el agua y se deja entibiar; se cuele la harina y se forma una corona; seguido se echa la sal y la manteca en el centro y se va amasando poco a poco, agregando el agua tibia hasta que todo quede incorporado; después se tortean las gorditas de un centímetro de grosor y del tamaño de la palma de la mano. Se cuecen en un comal por los dos lados hasta que tomen un color ligeramente dorado.

Este tipo de gordita se acostumbraba cuando la gente iba a compear y se comían con frijoles y café chivato.

TORTILLAS DE ZAYA

La Purísima

INGREDIENTES:

250 gramos de zayas

1 kilogramo de harina de trigo

$\frac{1}{4}$ de kilogramo de manteca de puerco

$\frac{3}{4}$ de litro de agua

1 pizca de sal

ELABORACIÓN:

Se calienta el agua y se deja entibiar; se pelan las zayas; luego se ponen a cocer hasta que ablanden. Luego, se dejan enfriar y se muelen bien. Después se cuele la harina y se forma una corona; seguido se echa la sal, la manteca y la zaya molida en el centro, y se va amasando poco a poco, agregando el agua tibia hasta que todo quede incorporado; seguido se forman bolitas con la masa y se deja reposar por treinta minutos.

Seguido se aplanan las bolitas y se palotean hasta extender las tortillas. Finalmente se cuecen en el comal por ambos lados.

TORTILLAS DE CAMOTE

Villa Morelos

INGREDIENTES:

- ¼ de kilogramo de camote
- 1 kilogramo de harina
- ¼ de kilogramo de manteca de puerco
- ⅓ de litro de leche de vaca
- 1 pizca de sal

ELABORACIÓN:

Se calienta la leche y se deja entibiar; se pelan los camotes, luego se ponen a cocer hasta que ablanden; se dejan enfriar y se muelen bien.

Después se cuele la harina y se forma una corona. Se echa la sal, la manteca y la zaya molida en el centro y se va amasando poco a poco, agregando la leche tibia hasta que todo quede incorporado. Se forman bolitas con la masa y se deja reposar por treinta minutos.

Se aplanan las bolitas de masa y se palotean hasta extender las tortillas. Finalmente se cuecen en el comal por ambos lados.

TORTILLAS DE REQUESÓN

San José del Cabo

INGREDIENTES:

- ½ kilogramo de requesón
- 1 kilogramo de harina
- ¼ de kilogramo de manteca de puerco
- 1 pizca de sal

ELABORACIÓN:

Se cuele la harina y se forma una corona. Se echa la sal, la manteca y el requesón en el centro y se va amasando poco a poco hasta que todo quede incorporado. Se forman bolitas con la masa y se dejan reposar por treinta minutos.

Se aplanan las bolitas de masa y se palotean hasta extender las tortillas. Finalmente se cuecen en el comal por ambos lados.

TORTILLAS DE LECHUGUILLA O MEZCAL

Misión de San Javier

INGREDIENTES:

- 250 gramos de lechuguilla tatemada
- 1 kilogramo de harina
- $\frac{1}{4}$ de kilogramo de manteca de puerco
- $\frac{3}{4}$ de litro de agua
- 1 pizca de sal

ELABORACIÓN:

Se tatemada la lechuguilla (ver lechuguilla o mezcal tatemado); luego se muele en el metate hasta hacer una pasta.

Después se cuele la harina y se forma una corona; seguido se echa la manteca en el centro, y se va amasando poco a poco, agregando el agua y la pasta hasta que todo quede incorporado. Se forman bolitas con la masa y se dejan reposar por treinta minutos; seguido se aplanan las bolitas de masa y se palotean hasta extender las tortillas. Finalmente se cuecen en el comal por ambos lados.

TORTILLAS ARIERAS

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de harina
- ½ kilogramo de panocha
- 1 raja de canela
- 3 piezas de clavo
- ¼ de kilogramo de manteca de puerco
- ¾ de litro de agua

ELABORACIÓN:

Se pone agua y panocha en una olla a hervir junto con la canela y el clavo, hasta que empiece a rendir y se forme una miel. Se quita de la lumbre, se deja enfriar y se cuele.

Después se cuele la harina y se forma una corona; se echa la manteca en el centro, y se va amasando poco a poco, agregando la miel hasta que todo quede incorporado. Se forman bolitas con la masa y se dejan reposar por treinta minutos.

Seguido se aplanan las bolitas y se palotean hasta extender las tortillas. Finalmente se cuecen en el comal por ambos lados.

GALLETAS RONCADORAS, MARINERAS, PAN DE BARCO O PAN DE PIRATA

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de harina
- 300 gramos de azúcar
- 600 gramos de manteca
- ½ cucharadita de sal
- 25 gramos de levadura

ELABORACIÓN:

Se disuelve la levadura en un poco de agua tibia, y se deja reposar unos minutos.

Se cuele la harina y se forma una corona. Se echa la levadura disuelta, la manteca, el azúcar en el centro, y se empieza a revolver, se agrega la sal y se continúa amasando hasta que todo quede incorporado; luego se palotea en una capa gruesa y se cortan las galletas de forma redonda.

Se colocan las galletas en una charola engrasada y se hornean a 210° centígrados por doce minutos, se sacan del horno y se dejan enfriar. Una vez frías, se regresan al horno y se vuelven a hornear a 170° hasta que doren.

Se acostumbra sopearlas en café de talega.

CHUCHERÍAS

TONTITOS

Vizcaíno

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de masa de maíz
- $\frac{3}{4}$ de kilogramo de frijol azufrado (amarillo)
- 3 rajas de canela
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela en polvo
- $\frac{1}{2}$ kilogramo de panocha
- 1 taza de azúcar morena
- sal
- $\frac{1}{2}$ kilogramo de manteca

ELABORACIÓN:

Se remojan las hojas en agua; se ponen a cocer los frijoles en agua con una pizca de sal hasta que se ablanden, después se escurren y se muelen con la panocha hasta que quede una pasta; seguido se calientan en un sartén con las rajadas de canela, moviendo constantemente hasta que se forme un dulce. Se retira del fuego y se deja enfriar.

Después se bate la masa con manteca, canela, azúcar y una pizca de sal.

Para armar los tamales, se untan las hojas de maíz con la masa, se les pone una porción de frijol dulce y se enrollan. Luego se doblan de ambas puntas hacia el medio y se amarran con una tira de las mismas hojas. Deben quedar pequeños y de forma cilíndrica; por último, se ponen a cocer en una vaporera por una hora. Se acompañan con atole o café.

Estos tamales también se pueden hacer con pasitas revueltas entre la masa, en lugar del dulce de frijol.

EMPANADAS DE FRIJOL DULCE

INGREDIENTES:

- ¼ de kilogramo de frijol orimón
- ½ kilogramo de panocha
clavo molido
canela molida
- 1 kilogramo de harina de trigo
- 150 gramos de manteca
sal
aceite

ELABORACIÓN:

Se muele la panocha; se ponen a cocer los frijoles en agua sin sal hasta que estén cocidos; después se escurren y se muelen muy bien. Se fríen en un poco de manteca y se agrega la panocha y un poco de canela y clavo. Se deja cocer hasta que rinda bien moviendo constantemente; se retira del fuego y se enfría.

Para armar las empanadas se cuele la harina y se forma una corona. Se echa la manteca, una pizca de sal y agua en el centro, y se amasa hasta que todo quede incorporado. Se forman bolitas con la masa y se deja reposar por veinte minutos.

Se palotean las bolitas de masa hasta extenderlas en forma de tortilla; luego, se pone dulce de frijol en el centro, se doblan las empanadas y se riza la orilla para que queden bien cerradas.

Por último, se fríen en bastante aceite hasta que estén doradas; se escurren y se dejan enfriar.

De la misma forma se hacen empanadas rellenas de dulce de garbanzo o de queso seco con panocha.

CHIMANGOS

INGREDIENTES:

- 3 tazas de harina de trigo
- 1 taza de harina de maíz
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 2 huevos
- 1 cucharada de manteca
aceite

ELABORACIÓN:

Se cuele la harina, la canela, el polvo para hornear y se forma una corona. Se echan los huevos, la manteca y el azúcar en el centro, y se va amasando hasta que todo quede incorporado; luego se palotea la masa en una capa delgada y se corta en forma de rombos. Después se fríen en bastante aceite hasta que estén dorados. Se escurren y se revuelcan en azúcar con canela.

OTROS CHIMANGOS

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de harina de trigo
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 rajas de canela
- 1 cucharada manteca de puerco
- 1 pieza de panocha
- 3 tazas de agua

ELABORACIÓN:

Se pone a calentar el agua junto con la canela y la panocha hasta que se disuelva para hacer aguamiel, entonces se quita de la lumbre, se cuele y se deja enfriar.

Se cuele la harina y el polvo para hornear y se forma una corona. Se echa la manteca y se va amasando poco a poco, agregando el aguamiel de panocha hasta que todo quede incorporado; luego se palotea la masa en una capa delgada y se corta en forma de rombos. Después se fríen en bastante aceite hasta que estén dorados; se escurren y se revuelcan en azúcar con canela.

Hay variantes en las recetas de chimangos y algunas pueden llevar leche, jugo de naranja, té de canela o aguamiel de panocha; vainilla, cáscara de naranja, canela; manteca o mantequilla; harinas de trigo y maíz, o con huevo.

TORLITOS

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de masa de maíz
- 2 piezas de huevo
- 1 raja de canela
- 1 cucharadita de semilla de anís
- 1 pizca de sal
- 1 taza de panocha
- 2 tazas de agua
- aceite

ELABORACIÓN:

Se pone a calentar el agua con la canela y la panocha hasta que se disuelva para hacer una miel; entonces se quita de la lumbre, se cuela y se deja enfriar.

Después se revuelve la masa con los huevos, las semillas de anís y la sal hasta que quede todo incorporado.

Seguido se hacen gorditas con la masa y se fríen en bastante aceite hasta que estén doradas. Se escurren y se bañan con la miel de panocha.

AREPAS

Santo Domingo

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de harina de trigo
- 1 kilogramo de panocha
- 1 huevo
- ½ kilogramo de manteca de cerdo
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

ELABORACIÓN:

Se bate el huevo; se pone a remojar el piloncillo en agua y se disuelve a que quede un aguamiel; se cuele la harina, el bicarbonato, el polvo para hornear y se forma una corona; se echa la manteca y se va amasando poco a poco, agregando el aguamiel hasta que todo quede incorporado. Después se forman bolitas a que queden un poco más grandes que una tortilla; luego se aplanan como una gordita y se barnizan con el huevo.

Por último se ponen en una charola y se hornean a 240° centígrados, de quince a veinte minutos.

PAN DE HABA

La Purísima

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de haba seca
- 4 huevos
- 200 gramos de mantequilla
- 200 gramos de azúcar
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- ¼ de cucharadita de sal
- 1½ litros de leche

ELABORACIÓN:

Se ponen a cocer las habas en agua con sal, hasta que se desprenda el hollejo; luego se pelan y se enjuagan, para después molerlas bien. Después se cuele la harina, el polvo para hornear y se forma una corona. Se echa la mantequilla, la sal, el azúcar, los huevos y el haba molida en el centro y se va amasando poco a poco, agregando la leche hasta que todo quede incorporado; luego se engrasa una cazuela y se agrega la mezcla. Después se tapa y se pone a cocer sobre las brasas, de las cuales se pone un tanto sobre la tapa de la cazuela.

CAPIROTADA

Ciudad Constitución

INGREDIENTES:

- 10 galletas roncadoras
- 1 taza de queso chopito oreado
- 4 piezas de panocha
- 1 taza de plátano
- 2 tazas de manzana
- 1 taza de cacahuete
- 1 taza de pasas
- 2 trozos de canela
- ¼ de cucharadita de clavo
aceite
- 4 litros de agua

ELABORACIÓN:

Se pone a calentar el agua con la canela, el clavo y la panocha hasta que se disuelva para hacer un aguamiel; entonces se quita de la lumbre, se cuele y se deja enfriar; se tuestan los cacahuates; se cortan las galletas a la mitad y se doran en aceite por ambos lados; después, se pelan las manzanas y se cortan en cubos chicos, de esta misma forma se corta el queso. Se pelan los plátanos y se cortan en rodajas.

Para armar la capirotada se engrasa una cazuela y se pone una primera capa de galletas roncadoras, encima se rocían pasas, plátano, manzana, cacahuete y queso. Se hace una segunda capa igual a la primera y se baña con el jarabe.

Por último se hornea a 300° centígrados por una hora y veinte minutos.

GALLETAS DE FIERRO

INGREDIENTES:

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de yemas de huevo
- 1 taza de mantequilla (a temperatura ambiente)
- 1 cucharadita de vainilla
- leche

ELABORACIÓN:

Se cuela la harina; se baten las yemas con el azúcar, la vainilla, la mantequilla y un poco de leche hasta que todo quede incorporado; después, se va echando la harina poco a poco, revolviendo hasta que la masa tome una consistencia manejable.

Se palotea la masa en una capa delgada (medio centímetro) y se cortan las galletas de forma deseada.

Finalmente se colocan las galletas en una charola engrasada con mantequilla, y se hornean a 180° centígrados de diez a quince minutos.

GALLETAS DE HIGO

INGREDIENTES:

- 2 tazas de harina integral
- ½ taza de harina trigo
- ½ taza de germen de trigo
- 3 cucharadas de polvo para hornear
- ½ taza de mascabado
- ½ taza de aceite
- 1 taza de leche agria
- ½ kilogramo de higo seco

ELABORACIÓN:

Se pone a remojar el higo hasta que esté blando; luego se cuele y se muele a que quede una pasta suave; se cuelean las harinas y el polvo para hornear; luego se mezclan con el germen y se forma una corona. Se echa el mascabado, el aceite y la leche agria en el centro, y se va amasando hasta que todo quede incorporado; después se palotea la masa en una capa mediana y se corta en tiras de diez centímetros de ancho.

Luego se pone a las tiras una línea de pasta de higo a lo largo y se enrollan en forma de taco; se cortan las galletas de unos cinco centímetros de largo y se colocan en una charola engrasada. Se hornean de quince a veinte minutos a 200° centígrados.

HIGO SECO

Vizcaíno

INGREDIENTES:

20 cubetas de higo blanco (240 kilogramos)

4 kilogramos de azufre

ELABORACIÓN:

Se ponen los higos en charolas de madera; después se apilan sobre un soporte, una sobre otra sin que se aplasten los higos; abajo del soporte se pone una charola con azufre y se prende; se cubren las charolas de higos con una lona, sellando bien por los lados con tierra para que no escape el humo; sólo se dejará una pequeña abertura para permitir la combustión; de esta manera se deja toda la noche.

Al día siguiente se descubre y se ponen las charolas a orear durante nueve días al sol directo, volteando los higos cada tercer día; por las noches se tapan los higos con una lona para que el sereno no los humedezca; pasado este tiempo se almacenan y se pueden comer.

También se elaboran con higo negro, pero sin azufrar.

OREJONES DE MANGO

INGREDIENTES:

mango manila sazón

ELABORACIÓN:

Se pela el mango y se corta en láminas delgadas; después se ensartan con aguja e hilo en forma de ristra y se ponen a secar al sol durante nueve días; por las noches se guardan los orejones para que el sereno no los humedezca.

LECHUGUILLA O MEZCAL TATEMADO

Misión de San Javier

INGREDIENTES:

lechuguilla o mezcal

ELABORACIÓN:

Se corta la lechuguilla, y se deja la piña limpia; en el pozo de tierra se coloca leña de pitaya y piedras, se enciende la lumbre y se deja hasta que se haga una brasa; se empieza a alimentar la brasa hasta que las piedras tomen un color rojo. Luego, una vez que las piedras están calientes, se echan las lechuguillas, se tapa el pozo de forma que el calor no escape, y se dejan por dos días.

Pasado este tiempo se sacan las lechuguillas y se cortan en trozos pequeños; esta preparación se consumía como chuchería.

DULCE DE PAPAYA

Vizcaíno

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de papaya verde
- 1 kilogramo de azúcar
- ¼ de kilogramo de cal
agua

ELABORACIÓN:

Se pela la papaya, se sacan las semillas y se cortan en gajos; después se disuelve la cal en agua y se remoja la papaya por quince minutos; se cuela y se enjuaga.

Aparte se pone agua y azúcar en una olla a hervir, se agregan los gajos de papaya y se dejan cocer de ocho a diez horas, moviendo de vez en cuando suavemente, hasta que el caramelo empiece a rendir; la papaya debe tomar un tono cristalino, y el dulce un color oscuro, entonces se retira de la lumbre y se deja enfriar. Se acostumbra acompañarlo con queso chopito.

DULCE DE CAMOTE

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de camote
- 1 kilogramo de azúcar
- $\frac{1}{4}$ de kilogramo de cal
agua

ELABORACIÓN:

Se pela el camote y se corta en trozos; después se disuelve la cal en agua y se ponen a remojar los camotes por quince minutos. Se cuele y se enjuaga.

Aparte se pone agua y azúcar en una olla a hervir, se agregan los trozos de camote y se dejan cocer por tres horas, moviendo de vez en cuando suavemente, hasta que el caramelo empiece a rendir y tome un color oscuro; entonces se retira de la lumbre y se deja enfriar.

DULCE DE CALABAZA

Vizcaíno

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de calabaza de casco
- 3 rajas de canela
- 2 piezas de panocha
- ½ kilogramo de azúcar
- ¼ de kilogramo de cal

ELABORACIÓN:

Se parte la calabaza en trozos; después se disuelve la cal en agua y se ponen a remojar los trozos de calabaza por quince minutos; seguido se cuele y se enjuaga.

Aparte se pone agua y azúcar en una olla a hervir, se agregan los trozos de calabaza y se dejan cocer por seis horas, moviendo de vez en cuando suavemente, hasta que el caramelo empiece a rendir y tome un color oscuro; entonces se retira de la lumbre y se deja enfriar.

DULCE DE LIMÓN

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de limón verde
- 1 kilogramo de azúcar
- agua

ELABORACIÓN:

Se cortan los limones a la mitad y se exprimen; luego se enjuagan con bastante agua; aparte se pone agua y azúcar en un cazo de cobre a hervir, hasta que el caramelo empiece a rendir (que quede espeso); se echan las mitades de limón y se dejan cocer por un par de horas aproximadamente, moviendo de vez en cuando suavemente, hasta que el dulce tome un color ámbar claro; se retira de la lumbre y se deja enfriar.

Se acostumbra acompañarlo con queso chopito.

DULCE DE TORONJA

San Miguel de Comondú

INGREDIENTES:

- 10 kilogramos de toronja pomelo
- 5 kilogramos de azúcar
- agua

ELABORACIÓN:

Se pelan las toronjas quitándoles únicamente la piel amarilla con ayuda de un cimador y dejando la parte blanca de la cáscara; luego, se cortan en cuatro gajos y se ponen a orear al sol por cinco días; pasado este tiempo se ponen a remojar los gajos durante cinco días en agua, cambiándoles el agua a diario.

Después se escurren y se ponen a cocer en agua con el azúcar en un cazo de cobre durante cinco horas, moviendo de vez en cuando suavemente hasta que el caramelo empiece a rendir (que quede espeso) y el dulce tome un color oscuro. Se retira de la lumbre y se deja enfriar.

Se acostumbra acompañarlo con queso chopito.

Otros cítricos con los que se elaboran son naranja y limón real.

JALEA DE TOMATE

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de tomate
- ½ kilogramo de azúcar
- 4 clavos de olor
- 2 limones

ELABORACIÓN:

Se pela un limón quitándole únicamente la piel verde y se reserva; después se exprimen ambos limones y se reserva el jugo; se pasan los tomates por agua hirviendo hasta que se les empiece a despegar la cáscara, y se pelan.

Después se cortan en gajos y se ponen a cocer en un cazo de cobre con el azúcar, el jugo, la cáscara de limón y muy poca agua; se deja hervir a fuego medio hasta que la fruta se deshaga, removiendo constantemente para que no se pegue; una vez que haya rendido y tome punto de jalea, se retira del fuego y se deja enfriar.

GUAYABATE O ATE DE GUAYABA

INGREDIENTES:

- 10 kilogramos de guayaba
- 10 kilogramos de azúcar
- agua

ELABORACIÓN:

Se quita el rabito a las guayabas, se cortan a la mitad y se sacan las semillas; luego se ponen a cocer en un cazo de cobre con el azúcar y muy poca agua. Se dejan hervir a fuego medio entre ocho a diez horas hasta que la fruta se deshaga, removiendo constantemente para que no se pegue. Una vez que haya rendido lo suficiente, se retira del fuego y se deja enfriar en el mismo cazo para que tome su forma, o bien se pueden envolver porciones del dulce en hojas para tamal.

Se acostumbra acompañarlo con queso chopito.

PITAYATE O PITAYA COCIDA

INGREDIENTES:

- ½ kilogramo de pitaya
- ½ kilogramo de azúcar
- agua

ELABORACIÓN:

Se cortan las pitayas a la mitad y se saca la pulpa; luego se ponen a cocer en un cazo de cobre con el azúcar y muy poca agua. Se dejan hervir a fuego medio entre ocho a diez horas hasta que la fruta se deshaga, removiendo constantemente para que no se pegue. Una vez que haya rendido lo suficiente, se retira del fuego y se deja enfriar en el mismo cazo para que tome su forma o se pueden envolver porciones del dulce en hojas para tamal.

Se acostumbra acompañarlo con queso chopito. También se elabora ate de camote.

MANGATE O ATE DE MANGO

INGREDIENTES:

- ½ kilogramo de mango
- ½ kilogramo de azúcar
- agua

ELABORACIÓN:

Se pelan los mangos y se separa la carne del hueso; luego se ponen a cocer en un cazo de cobre con el azúcar y muy poca agua. Se deja hervir a fuego medio entre ocho a diez horas hasta que la fruta se deshaga, removiendo constantemente para que no se pegue. Una vez que haya rendido lo suficiente, se retira del fuego y se deja enfriar en el mismo cazo, para que tome su forma, o se pueden envolver porciones del dulce en hojas para tamal.

Se acostumbra acompañarlo con queso chopito.

CUBIERTO DE BIZNAGA

INGREDIENTES:

biznaga
cal
azúcar

ELABORACIÓN:

Se pela la biznaga y se corta en trozos medianos; luego se pone en agua a calentar y una vez que hierva se retira de la lumbre y se deja enfriar; mientras tanto se disuelve la cal en agua y, una vez fría la biznaga, se pone a remojar en esta agua de ocho a diez horas. Se cuele y se enjuaga.

En un cazo se pone la biznaga con agua en una olla a fuego medio cuidando que no hierva. Después ya cocida se deja enfriar y se regresa al cazo con más agua y cal por unas horas.

Pasado este tiempo se pone a cocer la biznaga con agua y azúcar en una olla moviendo de vez en cuando suavemente, hasta que esté bien cocida y tome punto de jarabe.

También se elaboran cubiertos de camote, calabaza, tomate y papaya o ríe papaya.

MOLOTE

La Purísima

INGREDIENTES:

- 5 litros de leche
- ¼ de cucharadita de cuajo
azúcar

ELABORACIÓN:

Se cuele la leche con ayuda de una manta; luego se echa el cuajo, se mezcla bien con una pala de madera y se deja reposar a temperatura ambiente por dos horas y media hasta que se forme una cuajada tiesa o dura; seguido se corta, con ayuda de una pala de madera, en cuadros y se escurren los trozos.

Después, se revuelca cada trozo en azúcar hasta que queden bien cubiertos; luego se colocan en un comal caliente y se voltean por ambos lados hasta que queden bien dorados.

ZORRILLO

INGREDIENTES:

- 2 litros de leche de vaca
- 1 limón
- 1 raja de canela
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- ¼ de kilogramo de panocha
- ½ kilogramo de azúcar

ELABORACIÓN:

Se exprime el jugo de limón; luego se agrega a la leche, se revuelve bien y se deja reposar hasta que la leche se empiece a cortar. En ese momento, se pone la leche a calentar en un cazo de cobre a fuego lento con la panocha, el azúcar, la canela y la nuez moscada, moviendo constantemente para evitar que se pegue. Se deja cocer hasta que se vea el fondo del cazo y se formen grumos. Se retira del fuego y se deja enfriar.

Se acostumbra acompañarlo con queso chopito.

GLOSARIO

Acitronar: acción de sofreír algún vegetal hasta que esté translúcido, como el acitrón.

Aguardiente mezcal: mezcal regional destilado del mezcal tatemado.

Botete: tipo de pez globo venenoso. El origen de la palabra botete es filipina, donde se les nombra de igual manera a ciertos peces globo.

Cañabar: brandy regional destilado de uva.

Carapacho: caparazón de la tortuga. Parte superior de su concha.

Chacuaca: especie de codorniz.

Chamizo: tipo de arbusto que se utiliza como combustible para hacer lumbre.

Chucherías: dulces y golosinas.

Cilantro seco: semillas de cilantro.

Cimar: acción de rayar algún alimento en el cimador o rayador.

Cimador: Rayador. Utensilio que se utiliza para cimar o rayar alimentos.

Ciruela de monte: *Cyrtocarpa edulis*. Fruto silvestre de pulpa dulce utilizado para hacer bebidas, conservas y licores.

Cochito: tipo de pescado.

Espesadura: preparación de masa de maíz disuelta en poca agua, la cual se adiciona a guisos caldosos para espesarlos.

Espeso: salsa espesa para el relleno de los tamales.

Frijol orimón: *Vigna unguiculata*, tipo de frijol.

Garropa: tipo de pescado conocido como mero, cabrilla, serrano, cherna, garropa o baqueta.

Hojas de taco: hojas de la palma de taco.

Horno de pozo: horno de tierra

Juancitos: especie de ardilla.

Maceta: utensilio de madera a modo de mazo para golpear la carne seca y machacarla en la elaboración de machacas.

Maíz regional: maíces criollos locales de las razas onaveño, tabloncillo y tabloncillo perla.

Margallate: vino tinto regional, también llamado vino de pasa.

Palotear: acción de extender una masa con ayuda del palote o rodillo.

Panocha: piloncillo, panela o pilón de caña de azúcar.

Panza de marlín: carne con más grasa, que se encuentra en el vientre del pescado.

Pecho: plastrón de la tortuga. Parte debajo de su concha.

Pierna: tipo de pescado del Pacífico, vive en los arrecifes y en zonas de fondo rocoso.

Puga o maguacata: ébano mexicano.

Pupear: acción de cortar carne en forma de bistec o escalopas.

Queso duro o seco: queso regional también llamado queso macho, cuadrado o de zarzo.

Rendir: acción de reducir líquidos para que obtengan una consistencia más espesa.

Resto de uva: pellejos u hollejos de la uva prensada.

Romerillo: tipo de hierba ribereña que se utiliza como combustible para hacer lumbre.

Sancochar: sofreír

Sofreír: freír o saltear ligeramente con aceite algún alimento.

Talega: bolsa de tela a modo de colador para filtrar el café de grano

Tina de cuero: cubo de madera, también llamado bastidor de madera, cuenta con un cuero de res con orificios llamados barrenos, sirve para prensar la uva y para su fermentado.

Torcacitas: tipo de ave silvestre.

Uva misionera o uva criolla: tipo de uva introducida por los primeros misioneros para su cultivo y la elaboración de margallate o vino de pasa.

Vino de pasa: vino tinto regional, también llamado margallate.

Zarzo: soporte o base plana hecha con carrizo o palo blanco colocado en el techo interior de las antiguas casas, que sirve para orear los quesos.

Zaya: camote silvestre, tipo de tubérculo.

INFORMANTES Y COLABORADORES

COMONDÚ

Francisco Higuera

LA PAZ

Antonio de Jesús Chávez Rentería

María Josefina Márquez García

Guadalupe García

Julio Israel Olvera López

Manuel Olivos Desachy

Cristina Ávila Jauffred

Salvador D. García Pineda

LORETO

Rubén Ramiro Garaizar

Olivia Garaizar

Luz María Garaizar de Robinson†

LOS CABOS

Jesús Adrián Palacios Márquez

Nora Palacios Gutiérrez

MULEGE

Virginia Barraza

Víctor Verdugo García

Ricardo Romero Barraza

Raúl Chávez García

BIBLIOGRAFÍA

Aragón Balarezo, María Josefina. *Las recetas de la Güera y sus amigos*. Ducere, Ciudad de México, 2000.

Comida familiar en el Estado de Baja California Sur. Banrural, México, 1988.

Damas Voluntarias, Ciudad de los Niños de la Paz. Cocina y Sazón Sudcaliforniana. Instituto Sudcaliforniano de Cultura, México, 2013.

Macías Gómez, Beatriz Eugenia. *Gastronomía de los zafiros. Arte que surge del mar y del desierto de sudcalifornia*. Instituto Sudcaliforniano de Cultura, Ciudad de México, 2014.

Mejía Prieto, Jorge. *Gastronomía de las fronteras*. DGCP, Conaculta, Ciudad de México, 1990.

Minuta del primer concurso de cocina regional sudcaliforniana. Gobierno de Baja California Sur, Dirección de Cultura, La Paz, B.C.S., 1986.

Trasviña Taylor, Armando. *Poemario Culinario Sudcaliforniano*. Sestante, México, 1997.

_____, *¿Qué desea saber?* Baja California Sur. En el ingreso al nuevo milenio. 1999.

Recetario tradicional sudcaliforniano

—con un tiraje de 3 000 ejemplares—

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

Fotografía de portada:

Guillermo Emilio Rodríguez Cárdenas

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