

Chiles, quelites y condimentos

Ingredientes tradicionales
en la cocina chihuahuense



EDELMIRA LINARES MAZARI

ROBERT BYE BOETTLER

ANA ROSA BELTRÁN DEL RÍO ABUNDIS



Chiles, quelites y condimentos

Ingredientes tradicionales en la cocina chihuahuense

EDELMIRA LINARES MAZARI

ROBERT BYE BOETTLER

RECETAS DE

ANA ROSA BELTRÁN DEL RÍO ABUNDIS



MEDIO AMBIENTE
SECRETARÍA DE MEDIO AMBIENTE Y RECURSOS NATURALES



CONABIO
COMISIÓN NACIONAL PARA
EL CONOCIMIENTO Y USO
DE LA BIODIVERSIDAD



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

Primera edición, julio de 2023

D.R. © 2023, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)
Avenida Universidad 3000, Ciudad Universitaria
Alcaldía de Coyoacán, Ciudad de México C.P. 04510
Instituto de Biología, UNAM
www.ib.unam.mx
ISBN: 978-607-30-7799-6 (Digital)

D.R. © 2023, Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO)
Liga Periférico-Insurgentes Sur 4903, Parques del Pedregal
Alcaldía de Tlalpan, Ciudad de México C.P. 14010
www.gob.mx/conabio | www.biodiversidad.gob.mx
ISBN: 978-607-8570-70-6 (Digital)

Coordinación de diseño y producción editorial: Bernardo Terroba Arechavala (CONABIO)
Revisión y corrección de textos: Edelmira Linares
Diseño y diagramación: Hilda Rosado Manrique
Fotografías del capítulo de ingredientes comestibles: Robert Bye y Edelmira Linares
Fotografías de las recetas y portada: Carlos Uribe Beltrán del Río
Fotografía de contraportada (autores): Laura Rojas Paredes (CONABIO)

Forma de Citar: Linares, M. E., Bye, R., Beltrán del Río, R. (2023). *Chiles, quelites y condimentos/ Ingredientes tradicionales en la cocina chihuahuense*. Universidad Nacional Autónoma de México, Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad. Ciudad de México, 72 pp.

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

Editado en México

Índice

INTRODUCCIÓN | 5

INGREDIENTES COMESTIBLES TRADICIONALES
EN LA SIERRA TARAHUMARA | 7

Chiles | 10

Chile silvestre | 11

Chiles cultivados | 12

Principales condimentos | 21

Técnicas de preservación de alimentos | 26

Para leer más | 27

Videos sugeridos sobre técnicas de
preservación de alimentos | 28

GUISADOS SALADOS | 31

Barbacoa serrana | 31

Bellusas con chilaca | 33

Carne de cerdo con chile pasado | 35

Chicharrón con salsa verde | 37

Discada tradicional serrana | 39

Frijoles con acelgas y chiltepín | 41

Guisado de quelites | 43

Guisado de pipián | 45

Huevos con acelgas | 47

Milanesa de res con quelites | 49

Nopales con carne de cerdo y chile colorín | 51

Nopales salteados al ajillo | 53

Papas con chorizo | 55

Rajas con queso | 57

Tinga de pollo y hongos | 59

Verdolagas con cerdo y salsa verde | 61

GUISADOS DULCES | 63

Dulce de durazno con calabaza | 63

Dulce de natilla de trigo | 65

SALSAS | 67

Salsa chilaca macha | 67

Salsa picosa de manzana | 69



Introducción

EN LAS MILPAS (MAWECHI Y WASÁ) de la Sierra Tarahumara es donde se cultiva el maíz (*sunú*), que es el eje de la alimentación, el cual brinda energía y aporta aminoácidos esenciales. Además de maíz, la milpa alberga una variedad de especies que en conjunto se conocen como «agrobiodiversidad». La milpa es un policultivo que conserva un cúmulo de especies que brindan seguridad alimentaria a las familias rarámuri. Si las condiciones climáticas lo permiten, la cosecha se emplea para autoconsumo y, en el caso de que tengan excedentes, también realizan la venta de los diferentes productos, frescos o transformados, obtenidos a lo largo del ciclo agrícola.

Las preparaciones culinarias de Chihuahua, como en otros lados del país, están basadas principalmente en ingredientes locales e introducidos de uso generalizado en México, como son la cebolla, el ajo, el tomillo y la pimienta, entre otros. En este recetario no se incluye el análisis de los ingredientes introducidos de uso generalizado y se centra en los ingredientes locales y de gran importancia regional, los cuales en ciertos casos son recolectados y en otros se cultivan en sus milpas, o en campos de cultivo en el estado de forma extensiva (chiles, manzana y cacahuete). Lo que ha dado al estado de Chihuahua renombre por sus productos agrícolas, como en el caso de chiles chilaca, poblano, negro de la tierra, colorín o colorado y jalapeño, entre otros. En las figuras de los chiles se incluyen, en ciertos casos, chiles con el mismo nombre común pero que son distintos de acuerdo a

las diferentes regiones de México, con el fin de reconocer estos chiles dependiendo donde se quieran preparar estas recetas.

Este recetario incluye recetas tradicionales e innovadoras con ingredientes que son parte de la tradición culinaria del estado de Chihuahua y que en algunos casos se han innovado y adaptado a los gustos actuales con ingredientes disponibles hoy en día. En el primer recetario («La milpa rarámuri en las gorditas chihuahuenses») se abordaron los ingredientes de la milpa rarámuri, cuya especie clave es el maíz, además del frijol y la calabaza. Esta publicación, *Chiles, quelites y condimentos/Ingredientes tradicionales en la cocina chihuahuense*, fue realizada gracias a dos proyectos: Agrobiodiversidad Mexicana (GEF-CONABIO) y Semillatón, Acompañando a la Sierra Tarahumara (Instituto de Biología, UNAM y Fundación UNAM). Dicho recetario será repartido entre las cocineras de la sierra, alumnos de gastronomía y personas interesadas, para que estas recetas persistan y se sigan preparando con los ingredientes de la milpa rarámuri, tanto los cultivados en el estado de Chihuahua como los recolectados en los bosques, que todavía abundan en el estado.

En este recetario se le da mayor peso al capítulo de «Ingredientes comestibles tradicionales de la Sierra Tarahumara», el que está basado en trabajo etnobotánico de campo realizado por los autores y la información disponible. En este capítulo se abordan además de los ingredientes de la milpa rarámuri incluidos en las recetas, condimentos, hongos silvestres, quelites

(wilibá), chiles de uso local y de uso nacional, todos empleados al estilo chihuahuense, dando sabores únicos y distintivos a los guisados preparados con ellos. Además, de las combinaciones y el balance de sabores propuestos en las recetas por la Chef Ana Rosa Beltrán del Río, que aportan a este recetario una explosión de gustos y aromas, con la tradición de las antiguas familias de Chihuahua y su cultura culinaria.

Deseamos que este recetario contribuya a dar continuidad a la gastronomía tradicional del estado de Chihuahua y sus ingredientes locales, que han sido empleados por las cocinas tradicionales y que desgraciadamente en muchos casos se están olvidando.

—Edelmira Linares y Robert Bye

Ingredientes comestibles tradicionales en la Sierra Tarahumara

Edelmira Linares y Robert Bye

«Sembrar y cuidar las tierras es responsabilidad de toda la familia rarámuri, desde los abuelos, hijos y nietos incluyendo los niños. Normalmente, se lleva a cabo una ceremonia para pedir a dios Onóruame por el cuidado de las tierras».

–Comunidad Huitosachi, Municipio de Urique

CALABAZAS (BACHÍ)

Las calabazas forman parte del cultivo de la milpa rarámuri, se les nombra genéricamente en rarámuri *bachí*. Pertenecen al género botánico *Cucurbita* y a la familia botánica de las Cucurbitáceas. En general, estas plantas las siembran en las esquinas de los cultivos, «para que crezcan a sus anchas». En la Sierra Tarahumara se cultivan tres especies dependiendo del clima del área serrana. En la Alta Tarahumara con clima templado se cultiva el chilacayote (*Cucurbita ficifolia*) y la calabaza (*Cucurbita pepo*) (figura 1), y en la baja Tarahumara con clima cálido se siembra la calabaza (*Cucurbita argyrosperma*) (figura 2).

La calabaza es una planta que se utiliza a lo largo de su ciclo anual, primero se consumen las puntitas de las guías de calabaza y las hojitas tiernas, posteriormente las flores masculinas, las calabacitas tiernas (frutos en desarrollo), las calabaza maduras (frutos maduros) y las semillas. Con las flores de calabaza



Figura 1. Calabazas de la Sierra Tarahumara alta (*Cucurbita pepo*).

© Edelmira Linares

frescas se preparan múltiples platillos, desde las empanadas, las flores con carne de res y también las flores frescas se pasan (ver página 26), para tenerlas disponibles todo el año (figura 2). Posteriormente las calabazitas tiernas se consumen hervidas y cuando los frutos están más desarrollados se preparan las ruedas de calabaza pasadas. Las ruedas pasadas se guisan de diferentes formas, como con chile colorín que es un alimento muypreciado en la sierra. Por su parte, a las semillas se les nombra *bachira* y se emplean para preparar pipianes.



Figura 2. a) Frutos de calabaza de la Sierra Tarahumara baja (*Cucurbita argyrosperma*), ruedas de calabaza y flores pasadas (deshidratadas) en los cestos; b) Forma de pasar las flores.

LOS FRIJOLES (*MUNÍ*)

Los rarámuri utilizan varios tipos de semilla de frijol que pertenecen al género botánico *Phaseolus* y a la familia botánica de las Fabáceas. Les nombran genéricamente en rarámuri *muní*. Además, se usan varias partes de las plantas del frijol, los ejotes que son los frutos tiernos, los cuales son muy apreciados y se consumen de varias formas, frescos, hervidos y pasados. Las semillas (*muní*) se consumen cotidianamente de varias maneras y representan un alimento que combinado con el maíz aporta los nutrimentos necesarios para estar bien alimentados.



Figura 3. a) Cultivo de frijol tecómare (*Phaseolus coccineus*) y detalle de sus flores, se cultivan ampliamente en la Sierra Tarahumara; b) Sus semillas

La principal especie es *Phaseolus vulgaris* a la que pertenecen los frijoles: ojo de cabra, mantequilla y amarillo, entre otros tipos morfológicos. Otra especie muy apreciada es el frijol *tecómare* (*Phaseolus coccineus*) que en otras partes de México lo denominan frijol ayocote o patol (figuras 3 y 4). Las semillas de los frijoles se consumen casi diariamente por las familias rarámuri, quienes los cuecen en una olla y ya cocidos los mezclan con diversos ingredientes, por ejemplo, con quelites. Además, los tuestan en olla esquiatera (de barro) o comal y los muelen para preparar el *chokéwari*, también nombrado *chowéri* de frijol, que es una especie de pinole de frijol tostado, el cual ya como polvo, se le agrega agua y se guisa con manteca o aceite, hasta que se esponja como una sopa de frijol.¹ También se puede preparar mezclado con masa de maíz o acompañarlo con tortillas de maíz.



Figura 4. Principales frijoles de la especie *Phaseolus vulgaris* empleados en la Sierra Tarahumara: a) amarillo, b) mantequilla y c) ojo de cabra; d) ejotes pasados.

1. Receta de chokéwari proporcionada por la comunidad Huitosachi, municipio de Urique y el choweri de frijol que es muy similar al chokewari y que también se puede preparar con haba, con el mismo procedimiento, fue proporcionada por la señora Luz Durán de Gonogochi, municipio de Bocoyna.

TOMATILLO O TOMATE VERDE

El tomatillo de la sierra (*Physalis chenopodifolia* y *Physalis philadelphica*), pertenece a la familia botánica de las Solanáceas (figura 5). Crece espontáneamente en las milpas rarámuri y su fruto tiene un sabor dulzón. Es muy apreciado, se recolecta cuando está maduro y se seca para tenerlo disponible a lo largo del año. Los frutos maduros se comen crudos o fritos con chile; pueden durar hasta 5 meses en su estado fresco. Se pueden usar para hacer sopa con queso y carne de res deshebrada o con papas.



Figura 5. a) Tomatillos (*Physalis* spp.) crecen espontáneamente en las milpas rarámuri; b) Sus frutos son muy apreciados y se consumen frescos y secos.

Chiles

En México se cultivan cuatro especies del género botánico *Capsicum*, que pertenecen a la familia botánica de las Solanáceas:

1. *Capsicum annuum* var. *annuum*, especie nativa de México [a la que pertenecen la mayoría de los chiles domesticados en este país, alrededor de 90 razas (Aguilar Meléndez y Lira Noriega, 2018)] y es conocido en rarámuri como *kori*;
2. *Capsicum frutescens*, especie nativa en México (no ha sido encontrada en Chihuahua);
3. *Capsicum chinense*, especie introducida en México (chile habanero: cultivado principalmente en el sureste de México);
4. *Capsicum pubescens*, especie introducida en México (chile manzano: perón o cera, cultivado principalmente en el centro y sur de México).

La mayor diversidad de chiles silvestres se encuentra en Sudamérica, pero en ciertos lugares de México se distribuye un chile silvestre *Capsicum annuum* var. *glabriusculum*, el cual se considera como el ancestro de los chiles domesticados en nuestro territorio. Se conoce en México como chile piquín, capín, chiltepín, tepelchile, tepinchile y shigundú, entre otros nombres de importancia local. En la Sierra Tarahumara se conoce como chiltepín.



Pasilla fresco
(*Capsicum annuum* var. *annuum*)



Paradito de Oaxaca fresco
(*Capsicum frutescens*)



Habanero fresco
(*Capsicum chinense*)



Manzano fresco
(*Capsicum pubescens*)

Chile silvestre

CHILTEPÍN (KORÍ SÍBURI)

Su nombre viene del náhuatl (*chiltecpin*=chile pulga, debido a su tamaño y picor). Como se mencionó pertenece a la especie (*Capsicum annuum* var. *glabriusculum*) y es un chile silvestre en Chihuahua y es de los chiles favoritos. Inclusive se producen de manera artesanal morteros de madera especialmente diseñados para moler este chile y estar presentes en todas las mesas para acompañar a los alimentos (figura 6). Esta especie se distribuye también en otras partes de México donde su morfología es un poco diferente ya que los frutos tienden a ser picudos y no redondos como los de Chihuahua. En otras partes de México le nombran: tepelchile, timpinchile y chile piquín, entre otros.



Figura 6. a) Chile chiltepin silvestre (*Capsicum annuum* var. *glabriusculum*); b) morteros de mesa para chile chiltepin; c) lado izquierdo chiltepin de Chihuahua y lado derecho chile piquín de Chiapas.

Chiles cultivados

(*Capsicum annuum* var. *annuum*)

Tipos morfológicos presentes en Chihuahua

CHILE POBLANO Y CHILE ANCHO

El **chile poblano**, como su nombre lo indica, es comúnmente cultivado en el estado de Puebla, en el centro de México, además de los estados como Aguascalientes, Zacatecas y Chihuahua (figura 7). En el centro de México se cultiva principalmente para consumirlo fresco y en menor grado seco, pero en el norte de México se consume más en seco y en Chihuahua se consume también como chile pasado (chile fresco en estado verde, que se asa hasta tostar su piel, se suda, se pela y se deshidrata a la intemperie), de esta manera se conserva para su consumo posterior (figura 8).

Cuando está maduro (color rojo) y seco se denomina **chile ancho** y es muy importante para la preparación de adobos, salsas y moles. Es uno de los chiles más utilizados en todo el país. En Chihuahua se consume como ingrediente de platillos especiales como el Asado de boda. Los mejores son los flexibles y no tiesos y al abrirlos y verlos contra la luz son de color rojo.

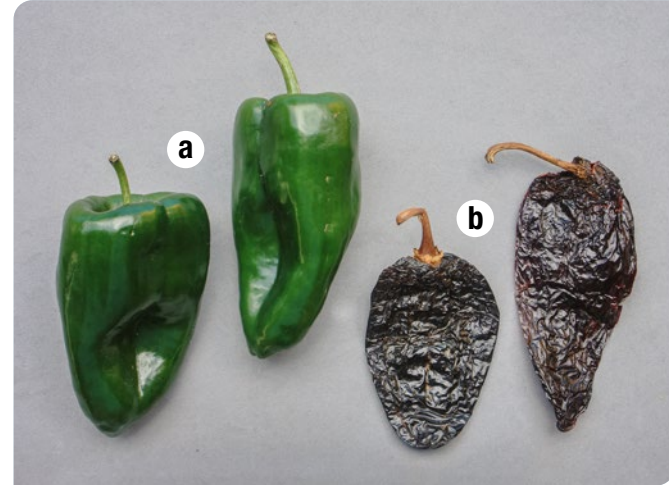


Figura 7. Chiles cultivados (*Capsicum annuum* var. *annuum*), a) chile poblano; b) chile ancho.



Figura 8. Chile poblano fresco y poblano pasado (asado, sudado, pelado y deshidratado).

CHILE CHILACA Y CHILE PASILLA

El **chile chilaca** se cultiva en el centro del país y en estados norteros como Aguascalientes, Zacatecas y Chihuahua. En este último estado se cultiva una selección con frutos de color más claro y más anchos que los cultivados en el centro de México, a veces es muy picoso. Pero al parecer actualmente, en el estado



Figura 9. a) Chile chilaca de Chihuahua; b) Cuando se secan las diferentes variedades de chile chilaca de Chihuahua, pueden producir los chiles: pasilla (1), negro de la tierra (2), guajillo (3) y colorado o colorín (4); c) Chile chilaca y chile pasilla del centro de México, nótese que este es más angosto y de color verde más intenso que el chilaca de Chihuahua.

de Chihuahua, de acuerdo con algunos productores de chiles,² dependiendo de la variedad del chile chilaca, al secarlo puede dar origen a varios tipos de chiles de importancia local: pasilla, negro de la tierra, guajillo y colorado o colorín (figura 9). Es uno de los chiles preferidos en Chihuahua donde se consume fresco y pasado, que es la base de múltiples platillos tradicionales y salsas (figura 10).

Cuando está seco el chile chilaca del centro de México se denomina **chile pasilla**, al parecer se le da este nombre por su apariencia que recuerda a las uvas pasas (arrugado y por su color). Es uno de los chiles básicos para la preparación de moles, adobos y salsas.



Figura 10. Chile chilaca fresco y pasado (asado, sudado, pelado y deshidratado).

2. Comunicación personal de la Sra. Yadira Hernández Chávez, del Rancho San José (entrevista realizada por Beltrán del Río, 2022).

CHILE JALAPEÑO Y CHILE CHIPOTLE

El **chile jalapeño** presenta varios nombres en el país y es llamado cuaresmeño en la Ciudad de México, ya que antes, para consumirlo relleno se vendía más en la época de Cuaresma. Se consume fresco y en escabeche y es preferido en estado de maduración verde; es carnoso y brillante (figura 11). Existen varios tipos en cuanto a forma, tamaño, sabor y rayas producidas por las lenticelas³ de sus frutos, este tipo de chiles chipotles se denominan jalapeños rayados o acorchados. Se emplea en la preparación de salsas, platillos con carne y dar sabor a los frijoles.



Figura 11. Chile jalapeño y chile chipotle o chipocle.

© Robert Bye

CHILE CHIPOTLE O CHIPOCLE

Su nombre viene del náhuatl (*poctli*=ahumado). Es un chile jalapeño maduro de color rojo que se ahúma, su color después de ahumado va del rojo al café oscuro, dependiendo de la variedad y del estado de maduración, tiene textura arrugada. Los jalapeños acorchados ahumados son muy apreciados en el centro de México y se denominan «chipotles mecos» (figura 12). Actualmente los chiles chipotles son de los chiles favoritos en México. Se emplean para preparar salsas y acentuar el sabor de los guisados con carne, como son las tingas, además de aportar un toque de sabor ahumado. Aunque este tipo de chiles es picoso cuando está seco, al prepararlo en piloncillo, adobo o escabeche se modera su picor.



Figura 12. Chile chipotle o chipocle acorchado, denominado «chipocle meco» en el centro de México.

© Robert Bye

3. Lenticelas: poros de células laxas que permite el intercambio gaseoso, que se ven como rayas en los frutos.

CHILE COLORÍN O CHILE COLORADO

Este chile en el estado de Chihuahua se emplea verde y fresco o maduro y seco. Cuando está fresco se nombra: chile mirasol o verde del norte y cuando está seco recibe varios nombres locales: chile colorín, chile colorado de la tierra, chile cascabel o chile guajillo. En otros lugares también lo nombran: chile anaheim, chile magdalena, chile guajón y chile de sarta (figura 13). Algunos productores mencionan que es una variante del chile chilaca que cuando madura en rojo y se seca queda de color rojo intenso. Seco tiene sabor suave no muy picoso, pero da mucho color. Es uno de los más consumidos en Chihuahua, ya que con este chile se prepara la receta muy conocida como «chile colorado», salsa que es muy empleada para confeccionar tamales y platillos tanto de carne, huevo o verduras y también se emplea para preparar el chorizo.



© Robert Bye

Figura 13. Chile colorín, también nombrado en Chihuahua como: chile colorado de la tierra, chile guajillo y chile cascabel. En otros lugares también lo nombran: chile anaheim, chile magdalena, chile guajón y chile de sarta.

CHILE GUAJILLO

Es un chile seco de color café rojizo de piel tersa y brillante. Cuando está fresco se llama chile mirasol, igual que el anterior. En Chihuahua se le denomina también chile guajillo y chile cascabel (ya que sus semillas sueltas dentro del fruto seco, al mover el fruto suenan), pero es muy diferente a otro chile cascabel del bajío, el cual es redondo y este guajillo es alargado (figura 14). El chile guajillo es uno de los chiles más empleados en el país, para confeccionar diferentes platillos, ya que es muy versátil para preparar salsas y moles. Existen algunas variedades que aunque se nombran guajillo son diferentes los guajillos de Chihuahua a los chiles guajillos de otras partes del país y presentan diferente



© Robert Bye

Figura 14. a) Chile guajillo o cascabel de Chihuahua; b) Chile cascabel del centro de México.

sabor, picor y morfológicamente su piel es más lisa, gruesa y son de diferente tamaño. Otro chile guajillo es el **chile guajillo puya** (figura 15), que es un poco más delgado y más picoso. En el centro de México se suelen emplear juntos el chile guajillo y el puya, para moderar el picor de los guisados y darles color.

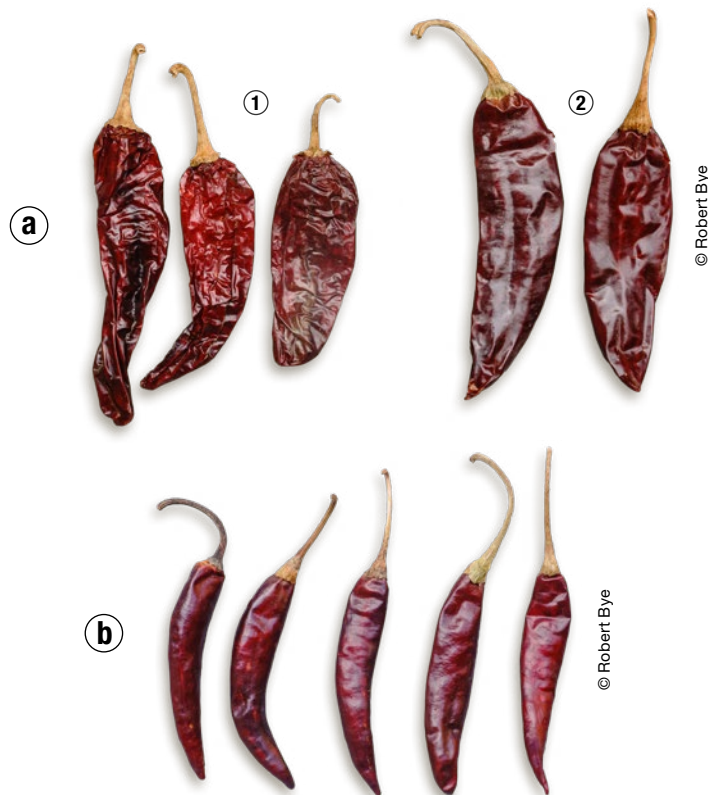


Figura 15. a) Chile guajillo de Chihuahua (1), Chile guajillo de otras partes de México (2); b) Chile «guajillo puya» que es más picoso.

CHILE NEGRO DE LA TIERRA

De acuerdo con algunos productores, es una variante regional de Chihuahua del chile chilaca⁴ que madura en color café oscuro y que cuando se seca es parecido al chile pasilla por su color achocolatado pero es liso, no arrugado como el chile pasilla (figura 16). Es un chile de picor moderado y su olor cuando está seco es similar al del chile ancho (afrutado agradable), pero es más angosto que el chile ancho. Su morfología es similar al chile colorado, por lo que algunos autores lo describen como un tipo de chile colorado. Sin embargo, su color y sabor son muy diferentes al chile colorado. Se emplea para elaborar guisados como el asado de boda y cuando no está disponible se puede sustituir con chile pasilla. Es un chile que desgraciadamente, de acuerdo con algunos productores, se está perdiendo, ya que muy pocos productores lo continúan cultivando.



Figura 16. Chile negro de la tierra, presenta color oscuro achocolatado y su piel es tersa cuando está seco.

4. De este chile existe muy poca información bibliográfica, por lo que se recurrió a la comunicación personal del Sr. Gómez del Rancho el Canelo y la Sra. Yadira Hernández Chávez del Rancho San José (entrevista realizada por Beltrán del Río, 2022).

CHILE DE ÁRBOL

Su nombre viene de la denominación indígena de chile de árbol *cuauchilli* (*cuahuitl*=árbol), que identificaba a un tipo de chile que se producía en arbustos de más de 2 m de altura. Es un chile más delgado y alargado que el chile serrano, madura en rojo y su testa delgada lo hace ver brillante (figura 17). Se consume tanto verde como seco y tiene sabor herbal picoso, por lo que hay que tener cuidado en la cantidad de este chile que se adiciona a los alimentos. Se emplea en la preparación de salsas, como la salsa taquera.



© Robert Bye

Figura 17. El chile de árbol se utiliza fresco y seco. Se emplea en todo México para confeccionar salsas.

QUELITES O GUILIBÁ, (KILIBÁ, KIRIBÁ, KIRIBAKA, GUIRIBÁ)

En la Sierra Tarahumara el nombre genérico para denominar a los quelites (verduras tiernas comestibles) es *guilibá*. Botánicamente hablando pertenecen a varias familias. La mayoría se recolectan, aunque algunos se cultivan como el *mekúasare*.

Son un alimento importante para las personas de la Sierra y en especial para los rarámuri. Son plantas que se consumen cuando están tiernitas. En la Sierra se han documentado alrededor de 100 tipos diferentes. Se recolectan y consumen frescos, pero para prevenir su escasez, se pasan (deshidratatan).

BELLUSAS (FLORES DE MAGUEY)

Son flores de varias especies de magueyes (*Agave* spp.) que pertenecen a la familia botánica de las Asparagáceas (figura 18). Son una comida ocasional, se prefieren en botón por su sabor más dulce, si están maduras (abiertas) se les tiene que retirar los estambres y pistilo, para que no amarguen. Se guisan de varias formas, con huevo y con chile pasado o algún ingrediente con que mezclar, para combinar su sabor fuerte. Se recolectan en las barrancas y en las regiones más cálidas de la Sierra Tarahumara. Su sabor es agradable y fresco, su textura (crujiente) recuerda a la de los ejotes tiernos de frijol.



Figura 18. a) Bellusas son las flores de diferentes especies de magueyes (*agave* spp.) que se consumen en la Sierra Tarahumara; b) Las flores de maguey en el centro de México se denominan gualumbos.

QUELITE DE AGUA (WASORÍ)

El quelite de agua o *wasorí* (*Amaranthus powellii*) pertenece a la familia de las Amarantáceas (figura 19). Es uno de los quelites de la sierra que las personas mencionan como muy sabroso y que les cae bien cuando lo consumen. Es muy abundante en los campos de cultivo en la temporada de lluvias, por lo cual se puede recolectar una buena cantidad fácilmente. En otras partes de México se distribuyen otras especies de *Amaranthus* spp., que también se consumen y se les nombra genéricamente quintonil, quelite de puerco o bledo. En todo el país son uno de los quelites favoritos y más consumidos. Se prepara en diversos platillos, desde al vapor, con huevo, guisados con cebolla y tomate, hasta en salsa verde con carne de puerco. Como todos los quelites rinden poco, por lo cual hay que cocinar una porción suficiente. En la Sierra Tarahumara se mezcla con huevo, o cocido se acompaña al pinole o al esquiate (ver página 26).



Figura 19. Quelite de agua o *wasori* (*Amaranthus powellii*) es uno de los quelites más consumidos en la Sierra Tarahumara.

QUELITE CENIZO (CHU'Á)

El quelite cenizo o *chu'á* (*Chenopodium berlandieri*) pertenece a la familia botánica de las Amarantáceas (figura 20). Es un quelite muy consumido en la sierra, se debe hervir antes de comerlo, se exprime y se le retira el agua, ya que el quelite suelta «tierrita» que es una especie de cera que con el agua caliente se desprende de las hojas y tallos. El sabor de esta especie es fuerte por lo que en general se combina con pinole, *remekes*, frijoles o simplemente con cebolla y tomate. Estas combinaciones proporcionan una agradable composición que satisface. Su textura es un poco carnosa por lo que rinde más que otros quelites y al consumirlo produce la sensación de saciedad. Es un quelite muy apreciado en todo el país, donde lo cocinan de varias formas desde al vapor (frito con cebolla y tomate) hasta con mole y carne.



Figura 20. Quelite cenizo o *Chu'á* (*Chenopodium berlandieri*), es muy consumido en todo México.

VERDOLAGA (CHAMÓ)

La verdolaga o *chamó* (*Portulaca oleracea*) pertenece a la familia botánica de las Portulacáceas (figura 21). Es un quelite muy abundante en los campos de cultivo, es cosmopolita (crece en varias regiones del mundo); en Chihuahua crece tanto en la sierra como en la barranca. Es abundante, por lo que se recolecta cotidianamente y los niños participan en esta actividad, ya que la pueden reconocer fácilmente. De las verdolagas se consumen los tallos tiernos y las hojas. Se prepara con papas y carne o con salsa de tomatillo y carne de puerco. Es uno de los quelites favoritos en la Sierra Tarahumara y rinde cuando se cocina. Este quelite se consume en todo el país y existen varias formas, algunas se cultivan y sus hojas son de mayor tamaño que las silvestres recolectadas. Existen variadas preparaciones, en la sierra se prepara hervida con sal, algunas personas la hierven bien, y cuando está bien cocida tiran el agua en que se coció y se vuelve a poner en un poco de agua, se le agrega la sal y se acompaña con queso, también se prepara con papas y carne. Es un quelite abundante en los cultivos, es fácil de recolectar. Sin embargo es difícil de pasar (secar), ya que es una planta crasa, por lo que la prefieren envasar y así tenerla disponible cuando se requiera.



Figura 21. Verdolaga o *chamó* (*Portulaca oleracea*) crece abundantemente en las milpas de la Sierra Tarahumara y es muy consumida.

ROCHÍWARI

El *Rochíwari* (*Lepidium virginicum*) pertenece a la familia botánica de las coles o Brassicáceas (figura 22). Sus frutitos son redondos y aplanados por lo que también le nombran lentejilla, ya que asemejan lentejitas pequeñas. Es un quelite menos abundante en los cultivos y tiene un sabor picosito. Su recolección es un poco más difícil ya que desentierran la planta con un palito, para que salga con todo y raíz. Para pasarlo se elimina la parte central de la raíz (el «huesito» parte dura de la raíz), pero se deja la parte carnosa de color blanco.

En otras regiones del país se conoce como lentejilla o *mexixi* y se emplea también como medicinal. Este quelite se prefiere comer en el invierno acompañado con pinole, esquiate o *remekes*, ya que su sabor es muy intenso, pero da variación a la dieta.



© Robert Bye

Figura 22. *Rochíwari* (*Lepidium virginicum*), quelite de sabor fuerte, muy apreciado por los rarámuri.

COLES O MEKUÁSARE

Las coles o *mekuásare* (*Brassica rapa*) pertenece a la familia botánica de las coles o Brassicáceas (figura 23). Es una planta originaria del Viejo Mundo, que llegó a la Sierra Tarahumara traída por los españoles, tal vez sus semillas pequeñas estaban revueltas con semillas como el trigo. Es uno de los quelites preferidos por los rarámuri, ya que lo siembran en el área donde recientemente se ha abonado.

Los rarámuri la empezaron a cultivar en el otoño y, gracias a su resistencia contra el frío, se adaptó como una verdura para el invierno. Esta planta se consume con todo y raíz engrosada (color blanco). Su sabor semeja a la col, es de sabor fuerte y se consume principalmente hervida para acompañar el pinole o esquiate, o frita con cebolla (al vapor).



© Robert Bye

Figura 23. Coles o *mekuásare* (*Brassica rapa*), planta consumida principalmente en otoño e invierno.

Principales condimentos

ORÉGANO

En Chihuahua existen varias especies de plantas que ostentan el nombre de orégano. Sin duda el más conocido ha sido el que se recolecta en el semidesierto chihuahuense y al que se le atribuyen propiedades antimicrobianas y antioxidantes debido a sus aceites esenciales. Este orégano género *Lippia* pertenece a la familia botánica de las Verbenáceas. Incluye varias especies (*Lippia graveolens* y *Lippia palmeri*, entre otras) (figura 24). Se emplea en varios guisos de la cocina tradicional nortea y con aplicaciones medicinales para aliviar problemas digestivos y respiratorios.



Figura 24. Orégano (*Lippia* spp.), especies del semidesierto Chihuahuense que se recolectan ampliamente.

La mayoría del orégano procedente de Chihuahua es recolectado, aunque se han establecido parcelas experimentales cuyo fin más que la producción de hojas, es la obtención de semillas, con el objeto de prever el agotamiento de las poblaciones naturales.

Existe otro orégano serrano de uso local denominado *napá* (*Monarda austromontana*) de la familia botánica de las Lamiáceas o mentas, el cual tiene un aroma pungente y agradable, se emplea localmente en la preparación de guisos tradicionales (figura 25).



Figura 25. Napá (*Monarda austromontana*) es el orégano local que crece a las orillas de las milpas en la Sierra Tarahumara; se emplea localmente.

LAUREL

El laurel mexicano incluye varias especies del género *Litsea* de la familia de las Lauráceas. En el norte de México se distribuyen principalmente en Coahuila, Nuevo León y Chihuahua (*Litsea glaucescens*, *Litsea pringlei* y *Litsea parviflora*). Las hojas de laurel mexicano se han empleado en nuestro territorio desde hace milenios, Francisco Hernández lo documentó en el siglo XVI, como una especie medicinal. En rarámuri lo nombran *aureli*.

Es un condimento emblemático de México y se nombra laurel por sus hojas aromáticas que recuerdan al laurel europeo. Se emplea habitualmente para condimentar guisados y en la medicina tradicional para el tratamiento de padecimientos gastrointestinales y respiratorios.

La especie de *Litsea glaucescens* de acuerdo a la NOM 059 de la SEMARNAT se encuentra en peligro de extinción. Se distribuye en las Sierras Madre Oriental y Occidental de México (figura 26). Sin embargo, en el centro de México se cultiva ampliamente en los huertos familiares, pero en la Sierra Tarahumara se recolecta libremente en las barrancas, donde aún existen bosquetes de esta especie, crece tanto en los bosques de pino encino como en los de oyamel. Por su abundancia, es muy común consumirlo en la Sierra Tarahumara como «té» de desayuno, especialmente en época de frío en lugar de café, es muypreciado en el área serrana.



© Robert Bye



© Edeimira Linares

Figura 26. Laurel, en rarámuri *aureli* (*Litsea glaucescens*), es un condimento de gran importancia en la gastronomía chihuahuense, normalmente lo mantienen seco en las cocinas rarámuri.

NOPALES (ERÁ)

Existen en la Sierra Tarahumara varias especies de nopales (*erá*) del género *Opuntia*. En la región de Cusárare se consume el nopal (*Opuntia preciadoae*), especie recientemente descrita, perteneciente a la familia botánica de las Cactáceas. Las varias especies de esta cactácea se designan con diferentes nombres rarámuri, por ejemplo: *witori* y *pechuri*. Los nopales son consumidos cuando sus cladodios (tallos) están tiernos, pero también llegan a consumirse tallos más maduros, así como sus frutos *napó* (tunas). Para los tallos que están maduros se desespinan y se cuecen, una vez cocidos se muelen en el metate para quitar la fibra, la pulpa, y el jugo resultante se mezclan con frijoles cocidos y se comen con *oríki* (pasta gelatinosa de frijol, maíz y nopal). También se abre la penca a la mitad, se pica, y se extrae la pulpa picada, se consume cocinada de diferentes formas (figura 27).

Los cladodios cuando están tiernos se desespinan y se asan o se cuecen y se consumen cocidos y en varias preparaciones, como a la mexicana, en chile colorado o salteados al ajillo entre otras.



Figura 27. a) planta de nopal (*Opuntia preciadoae*), b) penca madura sin espinas lista para cocinar, c) preparación del corazón de nopal, d) corazón de nopal en chile colorado.



HONGOS

En la Sierra Tarahumara, donde crecen vastas extensiones de bosques de pino, pino-encino y oyamel, existe una gran cantidad de hongos que se asocian a las raíces de estos árboles para obtener beneficios mutuos (denominados hongos ectomicorrízicos). En la época de lluvias, este tipo de hongos producen sus cuerpos fructíferos (que la gente reconoce como hongos) y es cuando se recolectan para consumirlos.

Entre los hongos comestibles de esta región serrana existen alrededor de 90 especies considerados comestibles a nivel nacional y mundial. En la sierra no se consumen todas estas especies debido al temor de que sean tóxicos y venenosos. Sin embargo, se reconocen principalmente como comestibles a dos especies: a los *morochikes* o *moroshiki* y los *sojachis*, ambos del complejo taxonómico *Amanita* de la familia micológica Amanitácea (figura 28).

Los *morochikes* (*Amanita caesarea*), también se nombran en la región serrana como amarillos o vestido amarillo. En otras partes de México los designan como yemitas o ahuevados, debido al color amarillo de su sombrero. Los *sojachis* (*Amanita rubescens*) son llamados en otras partes del país como: cuáces, joseses o juan dieguitos, entre otros nombres. Estas especies son hongos muy apreciados por los tarahumara por su delicioso sabor y son recolectados en época de lluvias. Era común verlos a la venta en las carreteras, pero ahora debido a la tala y a la sequía mencionan que están escaseando. Se consumen siempre cocinados, ya que pueden ser tóxicos en crudo y al cocinarlos sus toxinas se destruyen con el calor (termolábiles). Constituyen una de las delicias de temporada en la sierra.



© Robert Bye



© Robert Bye



© Robert Bye

Figura 28. Hongos: a) *morochikes* o *moroshiki* (*Amanita caesarea*); b) *sojachis* (*Amanita rubescens*), se llegan a vender a la orilla de las carreteras en temporada de lluvias.

CACAHUATE

El cacahuete (*Arachis hypogaea*) pertenece a la familia botánica de las Fabáceas (figura 29). El nombre de cacahuete viene del náhuatl *tlalcacahuatl* (*tlalli*=tierra y *cacahuatl*=cacao) es decir cacao de la tierra. Son originarios de la región subandina al sur de Bolivia. En Sudamérica les nombraban en quechua *inchik*, en las islas caribe en lengua taína *mani* y en Europa se le denomina cacahuete. Los cacahuates son cultivados en varias regiones de Chihuahua. Es una planta aérea que produce flores arriba de la tierra, pero cuando las flores se polinizan y se empieza a formar el fruto, comienza a crecer su pedúnculo hasta que se llega a enterrar. Este mecanismo no es muy común en otras especies. Es un alimento muy apreciado en todo el país y se consume de varias maneras en guisados denominados encacahuatados, pipianes y salsas, como la salsa de cacahuete con chile chiltepín.



© Robert Bye

Figura 29. Cacahuete (*Arachis hypogaea*) es un ingrediente empleado para ciertas salsas y guisos.

MANZANAS

Las manzanas (*Malus domestica*) pertenece a la familia botánica de las Rosáceas (figura 30). Son originarias del Viejo Mundo (montañas de Asia central), al parecer se dispersó por el camino de la seda y llegó a Europa, de donde los colonos europeos la trajeron al Nuevo Mundo. Posteriormente se dispersó en América por los nativos americanos y por nuevas introducciones desde Europa.

Los evangelizadores europeos introdujeron las manzanas a Chihuahua desde la época del Virreinato, donde se aclimataron bien y actualmente la zona de Cuauhtémoc es una de las zonas más productoras de manzanas en México. En la zona manzanera chihuahuense, se producen diversos tipos como: la Red delicious, la Golden delicious y la Gala, entre varias más, ya que los manzaneros siempre están buscando nuevas variedades para sorprender a sus compradores. Se consumen en jugos, orejones y frescas, con las que se preparan varios guisos locales como pays, pasteles y la salsa picosa de manzana.



© Edelmira Linares

Figura 30. Manzanas (*Malus domestica*), Chihuahua es el estado con mayor producción de estos frutos en el país, se consumen frescas, en jugo y en orejones.

Técnicas de preservación de alimentos (ver videos sugeridos - página 28)

TOSTADO Y MOLIDO

Pinole o kobisi: se escoge un maíz de buena calidad, se le rocía agua un día antes de tostarlo, se tuesta en olla esquiatera⁵ (con arena de río bien lavada) hasta que revienten los granos, se sacan las palomitas de maíz de la olla y se muelen en el metate las veces necesarias para que quede un polvo terso.

Esquite: bebida que se prepara igual que el pinole, pero se muele en el metate con poca agua hasta formar una pasta, la que se diluye en agua.

Chokéwari o choweri de frijol: se tuestan las semillas de frijol en olla esquiatera o en el comal y hasta que estén bien tostadas se desquebrajan, se retira la cascarilla y se muelen en el metate hasta que quede un polvo fino. Se consume mezclado con agua, como lo hacen con el pinole de maíz, y se guisa. Es de esos alimentos que se pueden guardar y tener disponibles para cuando se requieran.

SECADO O PASADO

Flores de calabaza pasadas: Se recolectan las flores masculinas, temprano en la mañana cuando abren (para evitar que tengan insectos), se les quitan las «pestañas» verdes que las rodean en

la base de la flor (el cáliz), se abren y se ponen a secar. Una vez secas se guardan.

Ruedas de calabaza pasadas: Se recolectan las calabacitas (frutos tiernos), se rebanan y se ponen a secar. Una vez secas se guardan.

Bichikori: Los frutos maduros de la calabaza se pelan, seorean al sol hasta que estén un poco duros (alrededor de 2 días, dependiendo del clima), se rebanan en tiras largas, se secan un poco más, pero que todavía estén flexibles para poderlas enrollar y se dejan hasta que se terminen de secar, se guardan.

Semillas de calabaza (bachira): Se secan al sol, se tuestan en olla esquiatera (con arena de río bien lavada), se rocían con agua de sal y se comen como botana quitando la piel (testa) al comerlas. También las semillas secas se muelen en el metate con agua, se cuelean y se prepara el pipián, muy apreciado en la sierra, además con un alto valor nutricional.

Quelites pasados: Las verduras tiernas de la sierra (guilibá) antes mencionadas, se recolectan en la temporada de lluvias cuando abundan, se limpian, se masajean y se secan. Con esta técnica de secado se conserva su color, olor y sabor característico.

5. Olla especial donde se tuesta el maíz, su nombre deriva de la palabra esquite (maíz tostado).

Para leer más...

CHILE:

Aguilar-Meléndez, A., A. Lira-Noriega. 2018. *¿Dónde crecen los chiles en México?* En: A. Aguilar Meléndez, M.A. Vázquez-Dávila, E. Katz, M.R. Hernández-Colorado (Coordinadores). Los chiles que le dan sabor al mundo, contribuciones multidisciplinarias. Universidad Veracruzana, Institute de Recherche pour le Développement. pp. 75-92.

Aguilar-Rincón, V. H., T. Corona Torres, P. López López, L. Latournerie Moreno, M. Ramírez Meraz, H. Villalón Mendoza y J. A. Aguilar Castillo. 2010. *Los chiles de México y su distribución*. SINAREFI, Colegio de Postgraduados, INIFAP, IT-Conkal, UANL, UAN. Montecillo, Texcoco, Estado de México.

Muñoz Zurita, R. 2012. *Larousse diccionario enciclopédico de la gastronomía mexicana*. México, Ediciones Larousse.

HONGOS:

Quiñones Martínez, M., Garza Ocañas, F. 2015. *Hongos Silvestres comestibles de la Sierra Tarahumara de Chihuahua*. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

LAUREL:

Dávila Figueroa, C.A., I. Flores Tena, F.J., Morales Domínguez, F., Clark Tapia, R., Pérez Molphe Balch, E., 2011. *Estatus poblacional y niveles de aprovechamiento del laurel silvestre (Litsea glaucescens Kunth) en Aguascalientes*. Rev. mex. de cienc. forestales vol.2 no.4 México mar./abr. 2011

ORÉGANO:

Prieto Ruíz, A., 2008. *Paquete tecnológico para la producción de orégano (Lippia spp.)*. Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias, SEMARNAT, CONAFOR. México.

QUELITES:

Linares, E., R. Bye, L.M. Mera. 2016. *Alimentos de la milpa rarámuri y su entorno*. En: M. del R. Jáquez Rosas (Coord.) Patrimonio Gastronómico de Chihuahua. Instituto Chihuahuense de Cultura. México. pp. 37-50.



Videos sugeridos sobre técnicas de preservación de alimentos

Pinole y esquiate en la Sierra Tarahumara

(duración 6:23 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=j9BumBiSPZ0>

La utilización de la calabaza en la Sierra Tarahumara

(duración 15:44 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=E3cZ3pwSNUM>

Los chacales anticipando la escasez de maíz en la Sierra Tarahumara

(duración 5:52 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=hYSiFBNZz2I>

Quelites en la Sierra Tarahumara

(duración: 10:39)

https://www.youtube.com/watch?v=ceDqLgD-jWw&list=PLLAcoRHqCmNQPUIZ044JRI_P8-rup8TWz&index=4&t=0s

Chile pasado, un manjar chihuahuense

(duración: 11:49)

https://www.youtube.com/watch?v=oXRvk8xC8Ug&list=PLLAcoRHqCmNQPUIZ044JRI_P8-rup8TWz&index=3&t=0s

Milpa y tradición

(duración: 17:54)

<https://www.youtube.com/watch?v=TewRDqvNW6Y&t=4s>



Las recetas



Barbacoa serrana

Tiempo de preparación: 90 minutos

Dificultad: ●●●○○

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

- 1 kilo de carne de res (solomillo, costilla o chamberete, también llamado chambarete)
- 1 cucharadita de sal (o 1 cubo de consomé de pollo)
- 8 litros de agua caliente (la medida que marca una olla vaporera)
- 5 dientes de ajo chicos
- 3 hojas de laurel
- 4 clavos de olor
- 1 raja de canela
- 5 bolitas de pimienta negra entera
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 2 cebollas bola blanca (dos usos)
- 2 manzanas verdes (opcional)
- 2 papas blancas (opcional)
- 10 chiles colorín secos
- 3 tomatillos verdes medianos
- 15 ramitas de cilantro fresco
- 10 hojas de maíz frescas o secas
- 2 hojas de plátano o papel aluminio

ELABORACIÓN:

1. Cortar la carne en trozos grandes.
2. Vaciar el agua caliente hasta la marca en una olla vaporera, que se va a utilizar para cocer la carne, luego colocar la rejilla, forrar con las hojas de plátano, en caso de no tener usar papel aluminio.
3. Retirar tallos y semillas de los chiles y pasarlos por un comal caliente por unos segundos, para intensificar el sabor, asar los tomatillos, una cebolla y ajos.
4. Moler en licuadora o metate los chiles, tomatillos asados, cebolla y ajos asados, laurel, clavos de olor, canela, pimienta y sal. En una bandeja colocar la carne y vaciarle la salsa de chiles, para que la carne se marine, dejar reposar 2 horas en el refrigerador.
5. Colocar en la olla vaporera forrada con las hojas de plátano los trozos de carne, las manzanas y las papas. Tapar con las hojas de maíz (para que guarde más calor) y su tapadera, llevar a cocción por un tiempo aproximado de 5 horas, revisar su cocción y en cuanto esté lista la carne, retirar las manzanas y papas. Deshebrar, rellenar las gorditas acompañadas de cebolla y cilantro picados.
6. Martajar las manzanas y papas en el metate, se pueden reutilizar para otro guiso.



Bellusas con chilaca

Tiempo de preparación: 15 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

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

- 10 huevos completos
- 7 bolitas de chile chiltepín secos
- 1 cebolla bola blanca chica
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal (o 1 cubo de consomé de pollo)
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 3 tazas de bellusas (de preferencia en botón para que no amarguen)
- 2 tomates bola rojos

ELABORACIÓN:

1. Retirar pistilo y estambres si las flores de bellusas están abiertas, enjuagar en un ware o cedazo, hasta que salga toda la espuma.
2. Tostar en un comal los chiles chilaca, sudarlos en una bolsa, retirar piel y tallo, cortar en rajas, triturar el chile chiltepín en metate o licuadora.
3. Asar el tomate, retirar su piel y picar.
4. Agregar la cucharada de aceite vegetal en una sartén previamente caliente, sofreír la cebolla y ajo, añadir las bellusas tapar y guisar a fuego bajo hasta que cambien de color, revolver los chiles chilaca y chiltepín, freír por 3 minutos más, vaciar el tomate asado y picado, sazonar con sal y pimienta.
5. Mezclar los huevos completos en un tazón, vaciar al sartén del guiso, revolver constantemente hasta que el huevo cambie de color y esté totalmente cocido.

Nota: Las bellusas se pueden preparar con otros ingredientes como carne de cerdo o res con salsa de chile colorín. Se pueden disminuir los chiles de acuerdo a su gusto.



Carne de cerdo con chile pasado

Tiempo de preparación: 35 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

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

- 1 kilo de carne de cerdo (pierna)
- 20 chiles pasados (chilaca o poblano)
- 1 cebolla bola blanca chica
- 4 tomates bola grandes
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de sal (o 1 cubo de consomé de pollo)
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal
- 1 taza de puré de tomate solo en caso de que esté muy picoso (opcional)

ELABORACIÓN:

1. Picar la carne de cerdo en trozos pequeños.
2. Hidratar chile pasado en agua caliente, lavar en su misma agua retirando su tallo, semillas y picar.
3. Asar los tomates retirar la piel y picar.
4. Picar la cebolla y ajos.
5. Agregar la manteca de cerdo en una cazuela de barro previamente caliente, sofreír la cebolla y ajo picado, agregar la carne de cerdo y cocinar hasta que su consistencia sea blanda, revolver el chile pasado y tomate, sazonar con sal y pimienta, cocinar por 10 minutos más a fuego bajo, en caso de que esté muy picoso agregar puré de tomate.

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



Chicharrón con salsa verde

Tiempo de preparación: 15 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

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

- 1 kilo de chicharrón de cerdo
- 15 tomatillos verdes medianos
- 3 chiles jalapeños verdes frescos
- 20 ramitas de cilantro o tomillo fresco (hojas)
- 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal (o 1 cubo de consomé de pollo)
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de agua

ELABORACIÓN:

1. Trocear el chicharrón.
2. Calentar el agua a punto de hervor en una olla, ahí cocer los tomatillos y chiles jalapeños.
3. Licuar los tomatillos, los chiles jalapeños el ajo, sal, pimienta y cilantro.
4. Agregar el aceite vegetal en una cazuela previamente caliente y guisar la salsa elaborada, hervir por 10 minutos a fuego bajo, añadir el chicharrón y cocinar 10 minutos más.

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



Discada tradicional serrana

Tiempo de preparación: 15 minutos | cocción 90 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

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

- ½ kilo de carne res picada (pulpa bola)
- ½ kilo de carne de cerdo picada (pierna)
- 3 papas blancas medianas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla bola blanca mediana
- 4 chiles chilaca frescos
- 2 chiles jalapeños verdes frescos
- 2 tomates bola rojos frescos
- 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal
- ½ taza de chorizo de cerdo
- 5 tiras de tocino (opcional: en caso de usarlo, no agregar manteca o aceite)
- 1 cucharadita de sal (o 1 cubo de consomé de pollo)
- 1 pizca de pimienta negra molida

ELABORACIÓN:

1. En un disco de metal previamente calentado, agregar lo que seleccione (manteca, aceite o tocino picado) para guisar el resto de los ingredientes.
2. Pelar las papas blancas y cortar en cubos chicos.
3. Picar los ajos, cebolla, chiles chilaca, chiles jalapeños y tomates.
4. Vaciar al disco el ajo, cebolla, papas y chorizo. Guisar por 3 minutos, seguido de la carne de res y carne de cerdo; sazonar con sal y pimienta.
5. Agregar al final los chiles y tomates. Revolver bien, cocinar hasta que se absorba el jugo de la carne de su misma cocción.

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



Frijoles con acelgas y chiltepín

Tiempo de preparación: 10 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

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

- 3 manojos de acelgas (5 hojas por manajo)
- 1 kilo de frijol pinto (cocido)
- 2 cebollas bola blanca medianas (dos usos)
- 1 tomate bola rojo grande
- 2 ajos (dos usos)
- 1 cucharada de manteca
- 10 bolitas de chile chiltepín seco
- 1 cucharadita de sal (o 1 cubo de consomé de pollo)

ELABORACIÓN:

1. Cocer los frijoles con una cebolla, un ajo entero y sal.
2. Picar la cebolla, ajo y tomate.
3. Enjuagar muy bien las acelgas y cortarlas en tiras.
4. Calentar y agregar la manteca de cerdo en una olla de barro, guisar la cebolla, ajo y tomate por 2 minutos, vaciar los frijoles previamente cocidos sin el agua de su cocción, al final añadir las acelgas, chile chiltepín y sazonar con sal, terminar su cocción otros 5 minutos a fuego bajo.

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



Guisado de quelites

Tiempo de preparación: 10 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

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

- 5 manojos de quelites frescos de cualquier variedad (aproximadamente 1 ½ kilo)
- 1 cebolla bola blanca
- 2 tomates bola rojos
- 2 dientes de ajos
- 6 chiles de árbol o 7 bolitas de chile chiltepín
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal

ELABORACIÓN:

1. Asar el tomate, retirar su piel y picar.
2. Enjuagar y cocer los quelites en agua caliente por 1 minuto (blanquear) y picar.
3. Picar la cebolla y ajos.
4. Agregar la manteca de cerdo en una sartén previamente caliente; sofreír la cebolla y ajos, revolver el chile de árbol troceado y sin semillas.
5. Añadir los quelites, sal, pimienta y tomates; revolver muy bien y terminar de cocinar por 5 minutos más a fuego bajo.

Nota: Se pueden disminuir los chiles de acuerdo a su gusto.



Guisado de pipián

Tiempo de preparación: 15 minutos | cocción 30 minutos

Dificultad: ●●○○○

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

- 1 kilo de pechuga pollo (o carne de cerdo, pierna)
- 3 tazas de pepitas (semilla de calabaza sin cáscara)
- ½ taza de cacahuates tostados
- 8 chiles colorín secos
- 4 chiles anchos secos
- 2 chiles chipotles secos
- 4 dientes de ajo chicos (dos usos)
- 1 cebolla bola blanca chica
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de comino
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de ajonjolí
- 1 cucharadita de sal (o 1 cubo de consomé de pollo)
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de manteca de cerdo o aceite vegetal (dos usos)
- 2 litros de agua caliente
- 2 tazas de caldo de la carne

ELABORACIÓN:

1. Vaciar los dos litros de agua en una olla, la hoja de laurel, 2 ajos, la cebolla y cocer la carne ya sea pollo o carne de cerdo; al terminar su cocción, deshebrar.
2. Tostar las pepitas, cacahuates y ajonjolí por separado.
3. Retirar a los chiles el tallo y semillas, pasar por un comal caliente para realzar su sabor, hidratar en agua caliente.
4. Moler en metate o licuadora las pepitas de calabaza, cacahuates, ajonjolí, chiles, dos ajos, cominos, canela y 2 tazas de caldo hasta obtener una salsa de consistencia tipo mole, guisar con una cucharada de manteca de cerdo, sazonar con sal y pimienta.
5. Calentar en una cazuela de barro la otra cucharada de manteca y guisar la carne deshebrada, vaciar la salsa, revolver y cocinar por 10 minutos a fuego bajo.

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



Huevo con acelgas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

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

- 20 huevos completos
- 15 hojas de acelgas con su tallo
- 1 cebolla bola blanca mediana
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 cucharada de aceite vegetal

ELABORACIÓN:

1. Revolver en un tazón los huevos completos, sal y pimienta por 1 minuto.
2. Enjuagar y picar las acelgas, ajo y cebolla.
3. Vaciar el aceite vegetal en una sartén previamente caliente, guisar el ajo, cebolla y acelgas por 2 minutos.
4. Añadir los huevos, revolver los ingredientes, sazonar con sal y pimienta hasta terminar su cocción.

Nota: Si desea que contenga picor, agregar alguna de las variedades de chiles de su elección.



Milanesa de res con quelites

Tiempo de preparación: 15 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

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

- 1 kilo de carne de res (milanesa de aguayón)
- 2 tazas de quelites frescos de cualquier variedad (hojas y tallos)
- 1 cebolla bola blanca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal (o 1 cubo de consomé de pollo)
- 2 pizcas de pimienta negra molida
- 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal

ELABORACIÓN:

1. Cortar la carne de res en tiras.
2. Cortar la cebolla en rodajas y picar el ajo.
3. Enjuagar los quelites y cocerlos en agua caliente por 1 minuto (blanquear), escurrir.
4. Vaciar la manteca de cerdo en una cazuela previamente caliente, agregar el ajo y cebolla, guisar hasta que la cebolla esté cristalina, revolver la carne, sazonar con sal y pimienta.
5. Agregar los quelites al final y revolver, terminar de cocinar 1 minuto más a fuego bajo.



Nopales con carne de cerdo y chile colorín

Tiempo de preparación: 10 minutos | cocción 20 minutos

Dificultad: ●●○○○

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

- ½ kilo de nopales frescos
- ½ cucharadita de bicarbonato
- ½ kilo de carne cerdo (pierna)
- 20 chiles rojos colorín secos
- ½ cebolla bola blanca mediana
- 2 dientes de ajo
- 4 tomatillos verdes
- 1 cucharadita de sal (o 1 cubo de consomé de pollo)
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal

ELABORACIÓN:

1. Picar los nopales en cubos y cocer en abundante agua con sal y bicarbonato, escurrir.
2. Cortar en tiras la carne de cerdo; en una cazuela de barro previamente caliente, agregar la manteca de cerdo y cocinar la carne a fuego bajo.
3. Hervir el chile colorín y tomatillo en agua caliente por 10 minutos.
4. Asar la cebolla y el ajo.
5. Licuar los chiles, los ajos y la cebolla, colar en un cedazo (la salsa debe quedar espesa).
6. Agregar la salsa a la carne cocida y los nopales, sazonar con sal y pimienta, hervir por 15 minutos más a fuego bajo.



Nopales salteados al ajillo

Tiempo de preparación: 15 minutos

Dificultad: ●●○○○

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

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 3 cucharadas de mantequilla menonita
- 2 cebollas bola blanca medianas
- 6 dientes de ajo
- 5 chiles guajillo secos
- 5 bolitas chile chiltepín seco
- 1 kilo de nopales
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 6 ramas de cilantro fresco
- 1 cucharada de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida

ELABORACIÓN:

1. Cortar los chiles guajillo en aros y triturar el chile chiltepín.
2. Cocer los nopales con agua, bicarbonato y sal, escurrir.
3. Picar el ajo.
4. En olla de barro, previamente caliente, agregar el aceite, la cebolla y ajo y luego sofreír, revolver los chiles guajillo, chiltepín y nopales, sazonar con la sal y pimienta, terminar su cocción por 5 minutos a fuego bajo.

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



Papas con chorizo

Tiempo de preparación: 10 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

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

- 1 kilo de papas
- 1 taza de chorizo de cerdo
- 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida

ELABORACIÓN:

1. Pelar las papas y cortar en cubos, lavar con abundante agua tibia para retirar el almidón.
2. Agregar la manteca de cerdo en una sartén previamente caliente, vaciar las papas, condimentar con sal y pimienta, tapar y cocer a fuego bajo hasta que estén blandas.
3. Guisar el chorizo por separado.
4. Mezclar las papas y chorizo.



Rajas con queso

Tiempo de preparación: 15 minutos | cocción 5 minutos

Dificultad: ●●○○○

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

- 1 kilo de chiles chilaca frescos
- 1 cebolla bola blanca grande
- 2 dientes de ajo
- ½ litro de crema o suero de leche de vaca
- 1 cucharadita de sal (o 1 cubo de consomé de pollo)
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 taza de queso menonita o ranchero
- 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal

ELABORACIÓN:

1. Tostar y sudar los chiles chilaca; retirar la piel, el tallo y las semillas y cortar en rajas.
2. Cortar la cebolla en rodajas y picar los ajos.
3. Cortar el queso en cubos medianos.
4. Agregar la manteca de cerdo en una sartén previamente caliente, vaciar y guisar los ajos y la cebolla hasta que esté cristalina, agregar las rajas de chiles chilaca y continuar guisando por 5 minutos más a fuego bajo, añadir la crema o suero de leche, sazonar con sal y pimienta, revolver el queso, apagar y reposar.



Tinga de pollo y hongos

Tiempo de preparación: 25 minutos

Dificultad: ●●○○○

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

- ½ kilo de pollo cocido y deshebrado
- ½ kilo de hongos (champiñones, portobello o comestibles de la Sierra)
- 2 ½ tomates bola rojo
- 1 cebolla bola blanca grande
- 2 cucharadas chicas de vinagre de manzana (opcional)
- 1 cucharada de chile chipotle en escabeche o seco (para dar el sabor ahumado)
- 1 cucharadita de sal (o 1 cubo de consomé de pollo)
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de mantequilla menonita
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de agua caliente

ELABORACIÓN:

1. Lavar los hongos, cortar en rodajas.
2. Asar los tomates, retirar su piel y picar.
3. Cortar la cebolla en rodajas.
4. Agregar la mantequilla en una sartén previamente caliente, vaciar las rodajas de cebolla, dos cucharadas de agua y el azúcar revolviendo constantemente a fuego bajo hasta obtener un color dorado (cebolla caramelizada).
5. Agregar la cucharada de aceite vegetal en una olla previamente caliente, vaciar el ajo y hongos, cocinar por 3 minutos a fuego bajo, agregar tomate, cebolla caramelizada, chile chipotle, vinagre, pollo cocido y deshebrado, pimienta y sal. Cocinar por 10 minutos a fuego bajo tapado.



Verdolagas con cerdo y salsa verde

Tiempo de preparación: 35 minutos

Dificultad: ●●○○○

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

- 1 kilo de carne cerdo (pierna)
- 3 tazas de verdolagas (hoja y puntas tiernas)
- 8 tomatillos verdes
- 2 chiles chilaca frescos
- 2 chiles jalapeños frescos
- ½ cebolla bola blanca mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita sal (o 1 cubo consomé de pollo)
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 cucharada de manteca cerdo o aceite vegetal
- ½ litro de agua caliente

ELABORACIÓN:

1. Picar la carne de cerdo en cubos chicos.
2. Enjuagar las verdolagas, cocer por un minuto en agua caliente (blanquear), escurrir.
3. Tostar y sudar los chiles chilaca y jalapeños, retirar su tallo, piel y semillas.
4. Asar el ajo y la cebolla, picar en trozos grandes.
5. Cocer los tomatillos en ½ litro agua caliente, escurrir el agua.
6. Agregar la manteca de cerdo en una cazuela de barro previamente caliente, vaciar la carne y freírla un poco, cocerla en su jugo, si es necesario añadir un poco de agua, tapar.
7. Licuar los tomatillos, chiles chilaca, chiles jalapeños, cebolla, ajos, sal y pimienta, vaciar la salsa a la carne de cerdo cocida y seguir cocinando por 5 minutos más a fuego bajo, al final se añaden las verdolagas, apagar el fuego, tapar y dejar reposar para que las verdolagas se acaben de cocinar con el calor del guiso.

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



Dulce de durazno con calabaza

Tiempo de preparación: 20 minutos

Dificultad: ●●●○○

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

- 10 clavos de olor molidos
- 1 cucharadita de canela molida
- 2 piloncillos claros (tamaño aproximado 10 centímetros)
- 15 duraznos frescos medianos con su cáscara
- 1 taza de calabaza de casco cocida
- 2 tazas de agua caliente
- 1 cucharadita de vainilla

ELABORACIÓN:

1. Cocer únicamente con agua el trozo de calabaza de casco hasta completar una taza.
2. Partir los duraznos por la mitad, retirar su semilla y cortar en trozos.
3. Vaciar las dos tazas de agua en una olla, añadir los piloncillos, canela molida, clavos de olor molidos y dejar hervir hasta que se disuelvan los piloncillos a fuego bajo, agregar los duraznos hasta que su consistencia sea blanda, revolver con la calabaza cocida, dejar hervir por 5 minutos más, martajar con la ayuda de un tenedor para que no quede totalmente molida, es una textura espesa.



Dulce de natilla de trigo

Tiempo de preparación: 15 minutos | cocción 60 minutos

Dificultad: ●●●○○

INGREDIENTES (rinde 2 litros):

- 1 kilo de trigo (remojado, tallado y lavado)
- 1 pieza de piloncillo claro (tamaño aproximado 10 centímetros)
- 1 ½ litros de leche de vaca
- 4 tazas de leche evaporada
- 6 rajas de canela
- 1 lata de leche condensada (293 ml)
- 2 litros de agua caliente

ELABORACIÓN:

1. Remojar el trigo con abundante agua caliente un día antes.
2. Al día siguiente, tallarlo en metate y retirar la cascarilla, (puede ser tallado con las manos).
3. Cocer con agua y canela, hasta que su consistencia sea blanda aproximadamente dos a tres horas, mover constantemente para que no se pegue.
4. Añadir el piloncillo triturado cuando se consuma el agua, la leche evaporada y la leche condensada, continuar la cocción en fuego muy bajo sin dejar de mover para que no se pegue, su consistencia es cremosa.

Nota: Se puede acompañar con piñón o nuez.



Salsa chilaca macha

Tiempo de preparación: 10 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

INGREDIENTES (rinde 1 litro):

- 25 chiles chilaca frescos
- 4 tomates de bola rojos grandes
- 1 cebolla bola blanca mediana
- 2 dientes de ajo
- 15 ramitas de cilantro fresco (hoja y tallo)
- 1 cucharadita de sal
- 4 chiles jalapeños verdes frescos
- ½ taza de agua
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 cucharada de aceite vegetal

ELABORACIÓN:

1. Tostar los chiles chilaca y chiles jalapeños, retirar tallos, piel y semillas, picar en cubos del mismo tamaño.
2. Picar la cebolla, los ajos y el cilantro.
3. Asar los tomates, retirar la piel y picarlos.
4. En un tazón revolver todos los ingredientes, sazonar con sal y pimienta.

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



Salsa picosa de manzana

Tiempo de preparación: 10 minutos

Dificultad: ● ○ ○ ○ ○ ○

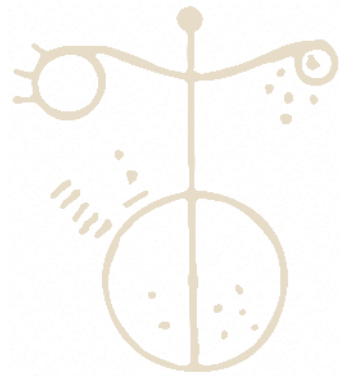
INGREDIENTES (rinde 1 litro):

- 3 tomates bola rojos chicos
- 1 cebolla bola blanca chica
- 7 chiles jalapeños verdes o rojos frescos
- 1 pizca de orégano seco
- 10 ramitas de cilantro fresco
- 6 manzanas verdes golden grandes
- 2 dientes de ajo chicos
- 1 pizca de sal
- ½ taza de vinagre de manzana diluido con media taza de agua
- 1 aguacate

ELABORACIÓN:

1. Asar los tomates y retirar su piel.
2. Cocer las manzanas sin semilla con cáscara con ½ taza de agua.
3. Asar y sudar los chiles jalapeños y retirar tu tallo, piel y semillas.
4. Desinfectar el cilantro.
5. Moler en metate o licuadora la cebolla, ajos, chiles jalapeños, manzana cocida, vinagre diluido en agua, orégano, cilantro y sal, vaciar a un tazón.
6. Picar el aguacate en cubos pequeño y revolver a la salsa de manzana preparada.

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





Los autores

Los doctores Robert Bye y Edelmira Linares son etnobotánicos que laboran en el Instituto de Biología de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Robert ha trabajado en la Sierra Tarahumara desde la década de los setenta ininterrumpidamente documentando la flora y su utilización por diferentes grupos étnicos.

Edelmira y Robert han colaborado en diferentes proyectos etnobotánicos en la Sierra Tarahumara, siempre interesados en la alimentación y en la salud de los rarámuri. Entre los últimos proyectos que han realizado se incluyen: «Semillatón, acompañando a la Sierra Tarahumara» y «Agrobiodiversidad mexicana». Gracias al apoyo de este último proyecto sale a la luz esta publicación, la cual está encaminada a documentar y describir los chiles y condimentos norteros, así como algunos ingredientes locales, de los cuales existe poca información etnobotánica.

Junto con la Chef Ana Rosa Beltrán del Río han integrado un grupo de trabajo y una gran amistad que se ve reflejada en esta obra.



MEDIO AMBIENTE
SECRETARÍA DE MEDIO AMBIENTE Y RECURSOS NATURALES



CONABIO
COMISIÓN NACIONAL PARA
EL CONOCIMIENTO Y USO
DE LA BIODIVERSIDAD