

8912

32

# Recetario exótico de Sinaloa

---

Cocina Indígena y Popular

32

Recetario exótico de Sinaloa



## Titulos Publicados

1. Recetario nahua del norte de Veracruz
2. Recetario mixteco poblano
3. Recetario maya de Quintana Roo
4. Recetario nahua de Morelos
5. Recetario guanajuatense del xoconostle
6. Recetario indigena de la Sierra Norte de Puebla
7. Comida de los tarahumaras
8. Recetario del semidesierto de Querétaro
9. Recetario indigena de Sonora
10. Recetario del maiz
11. Recetario indigena del sur de Veracruz
12. Recetario veracruzano de cuaresma y navidad
13. Recetario afro mestizo de Veracruz
14. Recetario popular de Campeche
15. Repertorio de tamales
16. Recetario de la costa de Oaxaca
17. Recetario maya del estado de Yucatán
18. Recetario tuxteco
19. Recetario nahua de Milpa Alta, D. F.

(8912)  
g4



BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION

*Dirección General de Culturas Populares*



# Recetario exótico de Sinaloa

32

---

Cocina Indígena y Popular



BIBLIOTECA

CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION

*Dirección General de Culturas Populares*



# Recetario exótico de Sinaloa

Josefina Rayas Aldana

 **CONACULTA**  
CULTURAS POPULARES



**BIBLIOTECA**  
**CENTRO DE INFORMACION**  
**Y DOCUMENTACION**

*Dirección General de Culturas Populares*

Clasif. \_\_\_\_\_  
Adq. \_\_\_\_\_  
Fecha \_\_\_\_\_  
Frend. \_\_\_\_\_

Primera edición en la Colección Cocina Indígena y Popular: 2000

Coordinación de la colección:

José N. Iturriaga  
Adrián Marcelli  
Felipe Guevara

Producción: CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA  
Y LAS ARTES  
Dirección General de Culturas Populares  
Dirección General de Publicaciones

D.R. © 2000, de la presente edición  
Dirección General de Culturas Populares  
Av. Revolución 1877, 6° piso  
San Ángel, CP 01000  
México, D.F.

ISBN 970-18-4878-0

Impreso y hecho en México



**BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION**

*Dirección General de Culturas Populares*



## Índice

Introducción . . . . .	11
Historia . . . . .	11
Geografía . . . . .	16
Gastronomía . . . . .	20

### Recetario

Armadillo con nopales . . . . .	25
Picadillo de conejo . . . . .	26
Chicharrones de armadillo con salsa ranchera . . . . .	27
Pozole de elote . . . . .	28
Pierna de venado costeña . . . . .	29
Chilorio de armadillo . . . . .	30
Cocido de venado . . . . .	31
Tejón en chile colorado . . . . .	32
Caldillo de venado . . . . .	33
Rata en caldo con verduras . . . . .	34
Iguana en caldo . . . . .	35
Guisado de tejón en salsa verde . . . . .	36
Barbacoa de venado . . . . .	37
Mapache en adobo a las brasas . . . . .	38
Machaca de iguana en salsa verde . . . . .	39
Estofado de iguana . . . . .	40
Iguana en mole . . . . .	41
Paliguana . . . . .	42
Salpicón de conejo . . . . .	43
Conejo sinaloense . . . . .	44
Rana toro rostizada . . . . .	45
Ranas capeadas en huevo . . . . .	46

Pozole de jabalí . . . . .	47
Tlacuache amargo . . . . .	48
Estofado de venado . . . . .	49
Machaca de víbora en salsa verde . . . . .	50
Baizano relleno . . . . .	51
Cuichi en caldo . . . . .	52
Paloma en pipián de guaje . . . . .	53
Pato relleno al horno . . . . .	54
Caldo de paloma con arroz . . . . .	55
Codorniz en salsa verde . . . . .	56
Palomas rellenas . . . . .	57
Huacabaqui . . . . .	58
Jaiba en chipotle . . . . .	59
Hamburguesas de avestruz . . . . .	60
Sopa de caguamanta . . . . .	61
Tostadas de jaiba en salsa verde . . . . .	62
Morongu de caguama . . . . .	63
Caldo de oso . . . . .	64
Guisado de caguama negra . . . . .	65
Empapelado . . . . .	66
Caldo de mero a la mayo (cuchubaqui) . . . . .	67
Camarones en salsa de mango . . . . .	68
Bayusas . . . . .	69
Gorditas de chaya con queso . . . . .	70
Quesadillas de flor de calabaza con panela y epazote . . . . .	71
Almendras de guaje con huevo . . . . .	72
Hisquiate . . . . .	73
Chaguéguare . . . . .	73
Quelites con elotes . . . . .	74
Arroz con quelite de garbanzo . . . . .	75
Sopa de palmito . . . . .	76
Chuina . . . . .	77
Testihuil . . . . .	78
Bichis en chile verde . . . . .	79
Yorique . . . . .	80
Guisado de chacales . . . . .	81

Guautes en chile verde . . . . .	82
Tortillas de cuburi . . . . .	83
Tortillas de pitahaya . . . . .	83
Atole blanco . . . . .	84
Atole de cacahuate . . . . .	85
Atole de guamúchil . . . . .	86
Atole de mezquite . . . . .	87
Atole de igualama . . . . .	88
Atole de echo . . . . .	89
Champurrado antiguo . . . . .	90
Aguamas enmieladas . . . . .	90
Serratamas en dulce . . . . .	91
Cajeta de garbanzo . . . . .	92
Guamúchil en almíbar . . . . .	92
Sayas enmieladas . . . . .	93
Capomos con leche . . . . .	94
Tamales nixcocos o colorados . . . . .	95
Tamales tatoyos . . . . .	96
Tamales de camarón seco . . . . .	97
<b>Tamales barbones</b> . . . . .	98
Nacatamales . . . . .	100
Agua fresca de nanchi . . . . .	101
Agua fresca de utatabe . . . . .	101
Agua fresca de sinas . . . . .	102
Agua fresca de guaba . . . . .	102
Agua fresca de aguama . . . . .	103
Agua fresca de ejote de mezquite . . . . .	103
Agua fresca de pitahaya . . . . .	104
Agua fresca de lechuguilla . . . . .	104
Lichis en champaña . . . . .	105
Bibliografía . . . . .	107
Agradecimientos . . . . .	109



## **Introducción**

Muchos mexicanos ubican al estado de Sinaloa, casi de manera súbita e ineludible, por sus playas en Mazatlán; generaciones más viejas, por la evocación que hace la famosa canción del “Sinaloense” (“...soy de puro Sinaloa / donde se rompen las olas / y busco una que ande sola / y que no tenga marido...”), o incluso porque allí se encuentra Guamúchil, cuna del inmortal Pedro Infante, región que, por cierto, ofrece un delicioso chorizo y guisados de codorniz y paloma; pero muy pocos por algún legado cultural representativo de la región.

Por muchísimo tiempo Sinaloa ha sido poco valorado desde una perspectiva cultural, de la cual, evidentemente, no está excluida su riqueza culinaria. La ausencia de eximias construcciones u otro tipo de vestigios materiales, tal vez sea una de las causas principales de tal actitud, sin embargo, esta región del noroeste del país ha sabido demostrar que es verdadero ejemplo de tradición y cultura.

Para darle mayor valor al presente recetario, que versa sobre comida exótica de Sinaloa, es imprescindible abordar gran parte de la historia de este estado, así como sus condiciones geográficas, climáticas, sociales y económicas.

### ***Historia***

En el territorio donde hoy se asienta el estado de Sinaloa habitó, antes de los inicios de la Conquista española, una población indígena con tribus poco numerosas, debilitadas por las continuas querellas entre sí y conformadas por par-

cialidades y cacicazgos que se establecieron en acatamiento a las alianzas entre grupos consanguíneos. Entre los más importantes sobresalían los cahítas que ocupaban la región que se encuentra entre los ríos Mayo y Fuerte; los tahues en la zona central costera hasta las riberas del río Piaxtla; los totorames, siguiendo la franja costera hasta los límites de Nayarit; los pacaxees en la zona serrana de Culiacán, y los acaxees y xiximes en las zonas colindantes con Durango; se mencionan otras tribus de menor importancia como los achire, sina loas y guasaves, entre otros.

Actualmente, los municipios del norte del estado presentan una vigorosa resistencia cultural, ya que aún existe un gran predominio de lenguas como el mayo, mixteco-zapoteco y tarahumara. Los indígenas tienen como punto de concentración los ceremoniales de Baca, Baymena, Tehueco, Charay, Capomos, Jahuara, La Florida, Mochicachi, San Miguel Zapotitlán, El Colorado, La Playita de Casillas y Boco-rehuis.

Antes de la Conquista, la nación tahue poseía un prestigio cultural muy importante. Era un pueblo agricultor dedicado al cultivo de frijol, maíz, algodón, calabaza, chile y guayabas; además recolectaban frutas silvestres como tunas, pitahayas y semillas de mezquite, con las que hacían atole. Cultivaban mezcal del que sacaban vino y sus pencas las comían asadas. Los ciruelos eran muy numerosos en la región, su fruto servía de alimento y para elaborar una bebida embriagante. Los productos marítimos formaban parte de su dieta ya que consumían grandes cantidades de pescados y mariscos.

Al entrar a este territorio, los conquistadores españoles seguramente traían *tamemes* o cargadores con sus “vitualas”, desde carne seca de res, harina de trigo, azúcar y aceite, hasta jamones y quesos. Fue aquí donde, de taco en taco, empezó el intercambio de sabores, al degustar la carne de venado a las brasas, aderezada con sal, chile y tomate, sin faltar las sabrosas tortillas de maíz y las guarniciones de

*huautlis* o bledos como bautizaron los españoles a los que-lites. Para terminar con los postres de pitahayas maduras u otros frutos y guardar para la cena el atole de masa de maíz, con los tamales de puerco salvaje o jabalí, conejo o liebre, et-cétera. La alimentación de aquellas tribus que conocieron los españoles era rica y variada. En Sinaloa todavía se degustan comidas de origen prehispánico, por ejemplo tamales, atoles, calabaza enmielada o colache, salsas a base de tomate y chile, pescados, aves y dulces de frutos que nosotros llamamos silvestres y muchos más platillos que tienen su origen en la cocina *tehue* prehispánica.

En 1531, tras una expedición encabezada por Nuño Guzmán, sangrienta debido a la gran resistencia que opusieron los indígenas de esa región, se fundaron algunas villas; entre ellas se encontraba la de San Miguel de Culiacán. Ese mismo año también fue descubierto, además de Mazatlán, un importante pueblo que en las postrimerías del siglo XVI sería el lugar donde se reservaría el mineral acarreado de las montañas cercanas para ser enviado a la Nueva España. Esta región se llamó Imala.

Es necesario destacar que en la actualidad el estado de Sinaloa es potencialmente rico en recursos minerales de tipo metálico y, en menor grado, de minerales no metálicos; éstos se encuentran especialmente en la Sierra Madre Occidental, correspondiente a gran parte del oriente, norte y sur de su territorio.

Otro momento trascendente en la historia del estado de Sinaloa en que figuró el pueblo de Imala fue cuando, por cuestiones que lo vinculaban con el movimiento independentista, en la primera década del siglo XIX, fray Francisco Rousset, cuarto obispo de Sonora, se refugió y murió ahí. Considerando que en ese momento los estados de Sinaloa, Sonora y las Baja y Alta California, pertenecían a un solo obispado con sede en Culiacán.

Otros importantes expedicionistas españoles, como Álvaro Núñez Cabeza de Vaca, Alfonso del Castillo Maldonado,

Pánfilo Narváez y Andrés Dorantes, recorrieron ese gran territorio del noroeste de la República en 1536.

Pero fue la presencia e insistencia de los misioneros jesuitas la que en la última década del siglo XVI, abasteciéndose de alimentos y elaborando minuciosos mapas, penetró de una manera más expansiva y ordenada por toda la región norte del estado. Inclusive, tiempo después, estos mismos frailes se vieron beneficiados por la gran diversidad de especies comestibles, tanto animales como vegetales, así como por la basta medicina herbolaria tradicional.

Precisamente por esta importante presencia de los misioneros nacen los pueblos de Mocorito y Guasave en 1595, los cuales actualmente encabezan los municipios que llevan su nombre.

Durante la asonada de la Independencia de 1810 se refugió en aquel estado José María Gutiérrez Hermosillo, quien, bajo las órdenes del cura Hidalgo, llevó a cabo una ardua labor de insurrección en estas provincias del noroeste, venciendo a los llamados realistas. Ya proclamada la Independencia, en 1824, Sinaloa y Sonora se consolidaron como un solo estado, el Libre de Occidente. Poco tiempo después, en 1830, un decreto emitido por el Congreso de la Unión deroga el estado Libre de Occidente y se erigen los libres y soberanos estados de Sinaloa y de Sonora.

Por estos años destacó el periodista liberal sinaloense Pablo de Villavicencio (1796-1832), conocido como El Payo del Rosario, famoso por las impugnaciones que lanzaba contra quien, según él, mostraba cierta pasividad en su deber, así fuera Hidalgo, Iturbide, Guerrero o Bravo.

Posteriormente, este estado, al igual que la mayor parte de la República, atravesó por intrincados momentos: pasó por gobiernos federales y militares, y resintió la invasión estadounidense que concluiría con la evacuación del puerto de Mazatlán en junio de 1848, después de haberse firmado el Tratado de Guadalupe Hidalgo en febrero del mismo año. En 1851 diversas revueltas estallan en la guarnición de ese



puerto y la devastación que provoca una epidemia de cólera ocasiona la muerte de José María Gaxiola, gobernador del estado, trasegando el orden político del lugar. Durante la intervención francesa de 1844, en Mazatlán se forman los batallones Hidalgo y Guerrero que defienden al puerto de la corbeta francesa Cordelliere, que intentaba anclarse en costas mexicanas.

En esta época de inestabilidad social y política apareció otro importante personaje, Heraclio Bernal (1855-1888), El Rayo de Sinaloa. "Rugieron cielos y mares" el día en que nació este legendario guerrillero, dice la canción de Cuco Sánchez. Oriundo de El Chaco, municipio de San Ignacio, Heraclio Bernal, a los escasos 16 años de edad, tuvo una incipiente participación en la política, al principio a favor de Benito Juárez y posteriormente contra la dictadura del general Porfirio Díaz asumiendo también una lucha a favor de los trabajadores mineros.

Sinaloa pudo encontrar cierta estabilidad hasta las dos últimas décadas del siglo XIX cuando, en 1884, bajo el porfiriato, fue nombrado gobernador Francisco Cañedo. Éste, con una visión análoga a la del dictador Díaz, daba prioridad a los intereses de los ricos y extranjeros y soslayaba el bienestar del pueblo; Cañedo impulsó la proliferación de las comunicaciones (carreteras, ferroviarias y marítimas), estimuló la producción de minerales como el oro, plata, cobre y cinc, y apoyó la pesca, la agricultura y la ganadería.

Al igual que en la Independencia, no fue menos importante la presencia de este estado durante la Revolución mexicana. En 1911, por ejemplo, fuerzas armadas antagonistas a Porfirio Díaz, comandadas por Juan M. Banderas, Ramón F., Herculano de la Rocha, Justo Tirado y Pomposo Acosta, se apoderaron de diversas plazas en Culiacán y Mazatlán.

## Geografía

Sinaloa se ubica al noroeste de la República Mexicana, y limita al norte con los estados de Chihuahua y Sonora; con Nayarit al sur; al este con Durango y al oeste con el golfo de California y el océano Pacífico. Esos cinco estados presentan clima, vegetación y fauna similares, tomando en cuenta que tanto Chihuahua como Durango carecen de costa. De la sierra de estos dos últimos estados provienen escurrimientos superficiales, que aunados a la distribución en los volúmenes de agua de los ríos (Elota, Baluarte, Cañas, Mocorito, Piaxtla, Sinaloa, Humaya, Tamazula, Fuerte, San Lorenzo y Presidio) conforman la hidrografía del estado.

El clima está dividido en tres regiones: Zona Septentrional, comprendida al norte del río Fuerte y las localidades de Esperanza y Topolabampo; Zona Central, comprendida entre los ríos Fuerte y Mocorito, y Zona Meridional, que se extiende desde el río Mocorito hasta los límites con Nayarit. El clima es cálido en la faja costera; templado-cálido en los valles y en las faldas de los declives; templado-frío en las montañas de poca elevación y frío en las más altas.

La fauna, tanto la terrestre como la acuática, está integrada por una gran diversidad de especies que se pueden encontrar formando parte de una gran diversidad de platillos: armadillo con nopales, en chicharrones, con salsa verde o en chilorio; venado en cocido, caldillo, estofado, barbacoa o pierna a la costeña; tlacuache al estilo amargo; tejón en chile colorado; jabalí en pozole; mapache en adobo o a las brasas; conejo en picadillo, salpicón o al estilo sinaloense; rata en caldo con verduras, en estofado, en caldo o con mole; víbora en machaca con salsa verde; gato montés, zorra gris, coyote, ardilla, zorrillo, etcétera.

En lo que respecta a aves: paloma en pipián de guaje, en caldo con arroz o rellena; pato relleno al horno; baizano o gallina silvestre (también se le llama faisán y *cuichi* en algunas comunidades de la sierra) rellena o en caldo; codorniz

en salsa verde; halcón, perico, gorrión, cuervo, gavián, urraca, chachalaca y zopilote, entre otros.

De fauna marina: camarón empapelado en salsa de mango y seco en tamales; jaiba en tostadas con salsa verde o en chipotle; caguama en sopa o moronga, ostión, almeja, caracol, corvina, robalo, pargo, mojarra, lisa, pulpo, botete, atún, marlín, cazón, carpa, sardina, pez sierra, focas, lobos marinos, gaviotas, pelícanos y albatros.

Especies de agua dulce: rana rostizada o capeada con huevo, lobina, bagre, mojarra, tipia, etcétera.

En cuanto a la vegetación, predomina la selva mediana y los bosques; hacia los límites con el océano se localiza la vegetación hidrófila o manglares, chaparrales y mezquites en las primeras planicies, encinos y coníferas en las partes altas de la Sierra Madre Occidental, con lo que Sinaloa ocupa el decimosexto lugar en producción maderable y el noveno en superficie arbolada.

Pero con la flora sucede algo peculiar y de gran significado para Sinaloa y su etimología, ya que dos de las tres acepciones más conocidas nos dicen que el significado de la palabra que da nombre a este estado proviene, precisamente, de la abundancia de una de las plantas nativas: la pitahaya, árbol con ramas que sobresalen apuntando al cielo y que parecen cirios largos y verdes, con cuya fruta redonda se prepara una deliciosa agua.

Eustaquio Buelna afirma que el significado de Sinaloa es “pitahaya redonda”, pero quien hace una apreciación más completa es Héctor R. Olea, quien define este nombre como voz híbrida cahíta-tarasca-náhuatl, etimología proveniente de *sinaro-a*, compuesta de la voz cahíta *sina*, semillero, pitahaya nativa o fruto con abundantes semillas; la partícula locativa tarasca *ro*, “lugar de”, que se convirtió en “lo” por la costumbre que tenían los indígenas de tocar algunas letras, y la componente azteca de “a” de *atl*, agua; de este modo, el topónimo significa “lugar de pitahayas en el agua”.

Otras plantas que podemos encontrar en Sinaloa son el

álamo, vainoro, amapa, bebelama, encino, fresno, cedro, cardón, aguama, anona, ceiba, carrizo, guayacán, guásima, hui-zache, guamúchil, macapule, mangle, tule, mezquite, mauto, nanchi, mora, nopal, vinorama, zalate, entre otras. Éstas no son menos importantes en la dieta de los sinaloenses, tal es el caso, por ejemplo, del nanchi o del guamúchil, de los cuales se puede hacer agua y atole, respectivamente.

La agricultura es indiscutiblemente la base de la economía del estado, ya que cuando llega a haber una producción ínfima o superior a la habitual, inmediatamente otras actividades comienzan a resentirlo. En sus fértiles tierras se cultivan maíz, jitomate, caña, algodón, henequén, pimientos verdes, anaranjados y amarillos, diversas frutas, etcétera.

La geografía es determinante para que la ganadería pueda desarrollarse. En la región serrana, por ejemplo, conformada principalmente de agostadero, la ganadería es considerada la principal actividad, a pesar de que su explotación se mantiene subordinada a distintos factores como el rezago tecnológico, alimentación, sanidad, infraestructura, entre otros, lo cual se ve reflejado en los bajos índices de producción de carne de caprino y leche, aunque por otro lado mantiene la autosuficiencia en producción de carne de bovino, porcino, aves (incluyendo el avestruz) y huevos.

Favorecido por su gran extensión litoral, el estado encuentra en la pesca otra fuente importante para su economía. El camarón, el atún y la sardina representan lo sustantivo de la pesca del estado. Este litoral registra como cinco puntos extremos la bahía de Agiabampo en el norte del estado y la boca de Teacapán, en la Albufera del Caimanero, desembocadura del río Las Cañas, en el sur del territorio, de los cuales gran extensión está en las aguas el golfo de California, y el restante se inicia en este punto y termina en el límite con el estado de Nayarit. Dentro de las islas más importantes se encuentran la de Palmito Verde, Altamura, Palmito de la Virgen, Santa María, Saliaca, San Ignacio, Macapule y Lechuguilla.

Mazatlán, Culiacán y Los Mochis son, en este orden, los principales centros turísticos del estado; Mazatlán, considerada como la quinta playa más solicitada a escala nacional, después de Cancún, Acapulco, Puerto Vallarta y Veracruz, cuenta con grandiosos acantilados y farallones, y es famosa también por su carnaval.

Culiacán, como urbe, es la más representativa del estado y en ella podemos observar las pujantes transformaciones de la modernidad. En la parte antigua se localiza la Catedral, dedicada a la Virgen del Rosario, mientras que por otro lado podemos encontrar la famosa Capilla de Malverde, erigida para rendir culto a un célebre bandolero. Al oeste de esta ciudad se localiza Navolato, popular por su exquisito chilorio.

Los Mochis está localizada en el valle de El Fuerte. Su fundación, a finales del siglo XIX, fue producto de un intento por formar una colonia estadounidense. Prueba de ello es el legado de casas y calles de notable influencia anglosajona. La ciudad es además el punto por donde cruza una de las rutas que convergen hacia la Sierra Madre, a la Barranca del Cobre, por la ruta ferroviaria Chihuahua-Pacífico (Sinaloa también se ve beneficiado por otra vía ferroviaria que lo comunica de sur a norte, permitiéndole una comunicación con el altiplano: la del Pacífico). A pocos kilómetros de esta ciudad está el puerto más importante de la región, Topolabampo, que cuenta con playas como las de Punta Copas, Las Hamacas y, la más conocida, Maviri.

La infinita cantidad de manantiales, en su mayoría con aguas termales, es otro de los atractivos turísticos que ofrece el estado. Entre los sitios que cuentan con estas maravillas naturales destacan: Jipago, situado cerca de las presas Miguel Hidalgo y Josefina Ortiz de Domínguez en el poblado El Fuerte, al oriente de Los Mochis; Bacubirito, San José de Gracia y Agua Caliente de Zavala, ubicados en el poblado de Sinaloa de Leyva, al noroeste de Guasave; Imala, Carri-zalejo y Tepuche, al noroeste de Culiacán, y Vado Hondo y

Arroyo El Sabinal, enclavados en el municipio de Cosalá, en donde además podemos admirar tres cascadas, por sólo nombrar algunos.

### *Gastronomía*

La evolución culinaria de Sinaloa, comparada con la de Puebla, Oaxaca, Yucatán y el centro del país, se dio de manera lenta y tardía, ya que el estado permaneció por mucho tiempo lejos de los grandes movimientos del centro de México. De todas formas, la vida no se detuvo, ni el buen comer, y aunque la gastronomía sinaloense no era conocida en el resto del país, ha sido considerada en el marco de la cocina norteña o del noroeste.

Esta cultura gastronómica debe su desarrollo a la tradición oral (fuente viva que proporciona de forma no escrita, a través de las personas más viejas, información sobre algún legado ancestral, la cual tiene las desventajas de ser escasamente objetiva) que de generación en generación transmitieron los recetarios familiares. Es el sabor casero que anuncian algunos restaurantes o fondas lo que atrae más y es precisamente porque recuerdan los aromas y sabores de las recetas de los más viejos.

La cocina tradicional, con sus asados, cabrerías, carnes en su jugo, picadillos y estofados; los platillos con base en productos del mar, desde empanizados, a la plancha, cebiches, horneados, al natural y otras variadas formas de prepararlos. Se da también una clasificación de comidas como las de Cuaresma, Navidad y bodas, entre otras.

Son reconocidos algunos municipios y pueblos por sus platillos, como Escuinapa, al sur del estado, por sus tamales barbones, y Mocorito, por platillos con base en palomas y cordornices, el queso y las gorditas con "orruras" (tortillas o pellizcadas de masa de maíz con asientos de puerco). En Culiacán se concentra casi toda la cultura del comer, es de-

cir, las recetas habidas y por haber en cada municipio, ya que la gente que emigra de sus pueblos practica en la capital su quehacer culinario. Son tradicionales las enchiladas del suelo, el chilorio, el pescado zarandeado y las mestizas de Pericos (pueblo cercano a Culiacán donde hacen unas empanadas con harina de trigo y harina de maíz rellenas de piloncillo).

En algunas zonas rurales y serranas de Sinaloa, la falta de carne de res, puerco y pollo obliga a sustituirla con la de animales silvestres; con toda naturalidad degustan, por ejemplo, carne de iguana. A decir de algunos guasavenses, “el hambre manda” o “la necesidad es la madre de todos los inventos”.

Además, el fenómeno de las migraciones internas da lugar al intercambio de recetas culinarias y mezcla de productos en los más variados platillos. Tal es el caso de Juan José Ríos, Guasave, ejido que figura entre los más grandes de México y cuya fundación obligada se dio a raíz de la construcción en 1955 de la presa Miguel Hidalgo, sobre el río Fuerte, lo que ocasionó la desaparición de más de veinte pueblos. Juan José es actualmente una población con miras a convertirse en ciudad, por su desarrollo agrícola ejidal y número de habitantes. Al fundarse, familias completas emigraron desde otros estados limítrofes como Chihuahua y Durango, así como del mismo Sinaloa, llevando con ellas sus recetas familiares de cocina. Por ejemplo, allí viven familias de origen tarahumara que, aunque ya se consideran sinaloenses, acostumbra preparar los platillos típicos de ese grupo indígena. Este fenómeno se presenta también en Culiacán. Allí mismo, en Juan José Ríos, viven familias de origen mayo de Ahome, El Fuerte, Choix, Guasave, etcétera.

Esperamos que usted sea un afortunado comensal y pueda disfrutar de los diversos e increíbles platillos con base en productos poco usuales como la carne de avestruz que, aunque sin ser nativa de Culiacán, ha entrado ya en algunos restaurantes que la venden como de gallina, guajolote o pavo.

Ya se cuenta con criadero de ostiones, llamados de placer, como los hay en Escuinapa; otros de ranas, palomas, codornices, cultivos de camarones, entre otros. Próximamente nos veremos en la sabrosa necesidad de realizar criaderos de iguanas, víboras de cascabel, rata blanca o de monte, entre otras especies comestibles.

Hay que recordar que la aculturación entre el México prehispánico y los ibéricos incluyó también el fortalecimiento de una tradición culinaria, a la que debemos esta prolijidad de sazón e ingredientes, y aclarar que, en la lista de recetas, únicamente se ha considerado una cantidad pequeña pero representativa del estado de Sinaloa. ¡Buen provecho!

*Josefina Rayas y Ricardo García López*



# Recetario



## ARMADILLO CON NOPALES

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de armadillo
- 6 chiles anchos
- 1 kilo de nopales en cuadritos
- 2 dientes de ajo
- 1 bolita de masa de maíz
- comino
- orégano
- pimienta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Cocer la carne de armadillo en agua con sal y ajo. Dejar enfriar y partir en rebanadas. Los chiles limpios, cocidos y licuados con las especias y la masita batida se guisan, agregándoles la carne y los nopales, y se deja hervir. Apague cuando los nopales estén blandos. (Rinde para ocho personas.)

## PICADILLO DE CONEJO

### INGREDIENTES:

- 1 conejo
- 6 chiles secos
- 1/2 kilo de zanahorias
- 1/2 kilo de papas
- 2 cucharadas soperas de maicena
- 3 dientes de ajo
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1 frasco mediano de aceitunas
- 1/4 de taza de pasas
- elotes tiernos en rajas
- orégano, comino y pimienta
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Con el jugo de limón sature todo el conejo limpio y destazado, agregue pimienta y sal. Deje reposar bien tapado durante dos horas. Póngalo a cocer en agua y sal, desmenuce la carne y pique muy bien.

Los chiles limpios y cocidos se licuan en el caldo frío del conejo con ajo al gusto, especias y maicena. Fría esta salsa junto con la carne, agregue las zanahorias y elotes previamente cocidos.

Deje hervir unos tres minutos, integre la papa partida al gusto, pasitas y aceitunas. Con este picadillo se pueden hacer tamales de conejo. (Rinde para 10 personas.)

## CHICHARRONES DE ARMADILLO CON SALSA RANCHERA

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de armadillo
- 2 kilos de tomate gordo sinaloense
- 1/2 cebolla blanca
- 10 chiles serranos
- cilantro verde
- tortillas calientitas

### PREPARACIÓN:

Parta la carne en trozos chicos y póngala a freír con media taza de agua, ajo y sal. Fría hasta que ablande la carne y quede semidorada.

Tateme los tomates y los chiles, límpielos y muélalos en molcajete con la cebolla picadita y el cilantro verde. Agregue sal al gusto.

En las tortillas calientitas se ponen los chicharrones, la salsa y listo. (Rinde para seis personas.)

## POZOLE DE ELOTE

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de espinazo de puerco
- 1 docena de elotes desgranados
- 3 chiles pasilla secos
- 2 dientes de ajo
- comino
- orégano
- pimienta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Ponga a cocer la carne junto con el elote, cebolla, ajo y pimienta. Limpie y cueza los chiles en agua con las especias, sal y ajo. Agregue el chile a la carne ya cocida con los elotes para dejar hervir unos cinco minutos. (Rinde para ocho personas.)

## PIERNA DE VENADO COSTEÑA

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de pierna de venado
- 1/2 taza de vinagre
- 1 lata chica de piña en almíbar
- 1 chile verde morrón
- 1 manzana grande
- 1 cebolla mediana
- 20 ciruelas pasas o de España
- 2 hojas de laurel
- 2 tazas de caldo o agua
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Mezclar la media taza de vinagre con agua en partes iguales y bañar la pierna de venado, dejándola reposar por dos o tres horas (si es más tiempo, mejor).

En una cacerola colocar la pierna con el consomé y con el vinagre en que se bañó, sal, laurel y pimienta. Se mete al horno a 350 grados centígrados. Cuando la carne esté blanda se baja un poco el fuego y se pone encima de la carne rodajas de cebolla, chile morrón, piña y manzana en cuadros y ciruelas pasas.

Apague el fuego antes de que se consuma el caldo; la carne debe quedar jugosa. Desde que se mete al horno hay que bañarla con su jugo varias veces.

La manzana y la piña no se deben cocer mucho. Sirva con ensalada al gusto.

## CHILORIO DE ARMADILLO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de armadillo
- 4 chiles pasilla secos
- 1/4 de taza de vinagre de manzana
- 1/2 cucharada chica de comino
- 1/2 cucharada chica de orégano
- 2 dientes de ajo
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Freír la carne partida en cuadros; licuar los chiles y especias, agregar a la carne, a fuego medio, hasta que se deshebre.

Se sirve en tortilla caliente, como taco, con lechuga picada, pepinos y rábanos.



## COCIDO DE VENADO

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de hueso de venado
- 2 calabacitas tiernas
- 1/2 taza de garbanzos
- 2 elotes tiernos
- 1/4 de kilo de ejotes
- 1/4 de kilo de zanahorias
- 1/2 kilo de repollo
- 3 litros de agua
- 1 manojo de cilantro verde
- 1/2 kilo de tomate
- 1 cebolla blanca
- 2 chiles anchos verdes
- ajo, sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

Poner a cocer los huesos en agua junto con los garbanzos, sal y ajo; una vez cocido, agregar los elotes limpios y partido en trozos, dejar hervir por 20 minutos, posteriormente agregar los demás ingredientes partidos al gusto.

Deje hervir otros 10 minutos y al último añada el cilantro picado.

## TEJÓN EN CHILE COLORADO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de tejón
- 4 chiles anchos secos
- 1 cucharada de harina
- 1 kilo de papas
  - orégano
  - comino
  - ajo
  - pimienta
  - sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Partir la carne en cuadros medianos y freír en poco aceite con sal y ajo picado; debe quedar semidorada.

Cocer y moler los chiles con las especias y el harina, agregarlos a la carne. Probar de sal y añadir las papas en cuadros. Bajar el fuego y tapar. Cuidar que las papas no se cuezan de más. Servir con arroz blanco cocido al vapor.

## CALDILLO DE VENADO

### INGREDIENTES:

- 1/4 de machaca de venado
- 1/2 kilo de papas
- 4 tomates chicos
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla chica
- 1 chile ancho verde
- 1 cucharada chica de masa de maíz
- 2 huevos (opcional)
- cilantro en semilla
- cilantro verde
- aceite de guisar
- agua hervida, caliente
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Freír la machaca de venado; picar el tomate, la cebolla y el chile verde y freírlos con la carne. Luego moler el cilantro seco y batirlo con la masa, añadir a la carne junto con el agua hirviendo; revolver bien y agregar las papas partidas en rajas o en cuadros. Dejar hervir unos cinco minutos, añadir cilantro verde picado y los huevos con mucho cuidado para que no se revienten las yemas. Dejar hervir unos minutos. (Rinde para cuatro personas.)

## RATA\* EN CALDO CON VERDURAS

### INGREDIENTES:

- 2 ratas limpias, cortadas en trozos
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1/2 kilo de calabacitas
- 1/2 kilo de zanahorias
- 1/2 kilo de ejotes
- 1/4 de kilo de garbanzos
- 1/2 cebolla mediana
- 2 chiles pasilla verdes
- 1 kilo de tomate
- cilantro verde, ajo, sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

Bañar con el jugo del limón los trozos de carne de rata con sal y dejar reposar por dos horas. Deshollejar y cocer los garbanzos remojándolos en agua hervida.

Poner a cocer la carne de rata en agua con sal y ajo. Guisar tomate, chile y cebolla picados y agregar las zanahorias, calabacitas, ejotes, garbanzos cocidos y los trozos de rata con su caldo. Dejar que hierva hasta que se cueza todo. Antes de apagar, añadir el cilantro verde picado.

\* Rata de campo. En algunas comunidades así la nombran, en otras le dicen rata de monte. Algunas personas de las comunidades mayo dicen "rata de monte", enfatizando que ingieren ésta porque "come puras hierbas, y que la otra, la de campo, está contaminada".

Los mayos llaman a este caldo toribaqui: *tori*, rata, *baqui*, cocido, y lo preparan poniéndole solamente tomate, cebolla, chile y sal. Este sería el estilo yori o mayo. Los yoremes-blancos le agregan todas las legumbres y verduras posibles. (Tradición oral: Juan José Ríos, Guasave, Sinaloa.)

## IGUANA EN CALDO

### INGREDIENTES:

- 1 iguana grande
- 1/2 kilo de tomate
- 1 cebolla chica
- 1 kilo de papas
- 6 chiles verdes serranos
- cilantro verde
- aceite de guisar
- agua
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

La iguana, limpia de piel y vísceras, se parte en trozos y se salpimenta. En un poco de aceite caliente se fríe la verdura picada, después se agregan un litro y medio de agua hirviendo y los trozos de iguana. Al primer hervor se agrega el cilantro verde picado y las papas en trozos. Bajar el fuego. Cuidar que las papas no se cuezan demasiado. Servir caliente con limón al gusto y tortillas calientes.

## GUISADO DE TEJÓN EN SALSA VERDE

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de tejón con hueso, partida en trozos
- 4 chiles anchos verdes
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de harina  
orégano, comino  
pimienta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Freír la carne con sal y ajo machacado. Bajar el fuego y tapar la cacerola, dejar al fuego hasta que ablande la carne; agregar el chile previamente cocido y licuado junto con las especias y el harina. Dejar hervir cinco minutos a fuego medio. Si se quiere se le puede agregar papa en cuadros.

## BARBACOA DE VENADO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de venado partida en cuadros
- 1/2 kilo de zanahorias
- 3 papas medianas en cuadros
- 1 cucharada grande de vinagre de manzana
- 2 o 3 chiles anchos, secos
- 1 frasco chico de aceitunas
- 1/2 taza de agua
- pasitas al gusto
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Limpiar los chiles anchos, cocerlos y licuarlos. En una olla de presión sofreír todos los ingredientes menos las papas; añadir el agua y dejar cocer; después, agregar las papas, tapar y ponerlo a cocer de nuevo, a medio fuego, cuidando que las papas no se ablanden demasiado.

## MAPACHE EN ADOBO A LAS BRASAS

### INGREDIENTES:

- 1 mapache limpio y entero
- 1/2 taza de jugo de limón
- 6 chiles grandes anchos secos
- 2 dientes de ajo
- comino
- orégano
- pimienta
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Descuartizar el mapache y bañar la carne con jugo de limón, sal y pimienta. Dejar reposar dos horas. Los chiles limpios y cocidos se licuan junto con las especias; escurrir el jugo de limón de la carne y untar ésta con la pasta de chile, cuidando que quede bien adobada. Guardar y poner al asador hasta otro día. Servir con ensalada de lechuga, rábanos y tortillas calientes. (Rinde para 10 personas.)



## MACHACA DE IGUANA EN SALSA VERDE

### INGREDIENTES:

- 1 iguana
- 3 chiles anchos verdes
- 1/2 cebolla mediana blanca o morada
- 2 dientes de ajo
- pimienta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se separa la carne de la iguana, se desmenuza, se agrega sal y pimienta al gusto. Limpiar los chiles, tatamarlos y licuarlos con ajo, pimienta y sal al gusto. En una cacerola freír la carne y agregar el chile. Se sirve caliente. (Rinde para seis personas.)

## ESTOFADO DE IGUANA

### INGREDIENTES:

- 2 iguanas
- 1/2 kilo de papas en cuadros
- 1/2 kilo de zanahorias partidas en rajas
- 1/2 taza de vinagre de manzana
- 1 chile morrón verde partido en rajas
- 1/2 cebolla mediana cortada en rodajas
- 1/2 litro de consomé
- 2 dientes de ajo picados
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Mezclar el vinagre con media taza de agua, bañar las iguanas limpias y partidas en trozos y dejar reposar una hora.

En una cacerola sofreír todos los ingredientes menos las papas. Tapar muy bien y al primer hervor bajar el fuego y agregar las papas partidas al gusto, cuidando que no se ablanden demasiado. Se sirve con sopa de arroz blanco. (Rinde para seis personas.)

## IGUANA EN MOLE

### INGREDIENTES:

- 2 iguanas
- $\frac{1}{4}$  de kilo de mole preparado
- ajo y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Limpiar y partir en trozos las iguanas, ponerlas a cocer en agua con sal y ajo. Freír el mole agregando caldo caliente poco a poco y juntar con la iguana cocida. Se le baja el fuego. Deje hervir cinco minutos. Sirva con sopa de arroz. (Rinde para seis personas.)

## PALIGUANA

### INGREDIENTES:

- 2 palomas
- 1 iguana
- 1 kilo de tomate
- 1/2 cebolla mediana
- 2 cucharadas de consomé
- 6 chiles serranos
- 1/2 litro de caldo
- pimienta, ajo y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Licuar tomate, cebolla, chile, ajo, consomé, pimienta y sal al gusto. Freír las palomas, limpias y partidas en trozos, y la iguana, cocida y partida en trozos, en poco aceite con sal y ajo; bajar el fuego y dejar cocer. Agregar lo licuado a la carne junto con el caldo. Dejar hervir cinco minutos. (Rinde para seis personas.)

## SALPICÓN DE CONEJO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de conejo
- 1 taza de vinagre
- $\frac{1}{4}$  de kilo de ejotes tiernos
- 2 calabacitas
- 3 zanahorias
- 1 papa grande
- $\frac{1}{2}$  lechuga
- 1 aguacate maduro
- 1 pepino
- $\frac{1}{2}$  kilo de queso blanco fresco
- $\frac{1}{4}$  de taza de jugo de limón
- 3 dientes de ajo
- tostadas
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Bañar la carne de conejo con el jugo de limón y dejar reposar unas dos horas. Enseguida poner a cocer con sal y ajo. Dejar enfriar y deshebrar la carne.

Partir ejotes y calabacitas en rajas; poner a hervir zanahorias y papas cuidando que no se cuezan del todo; lavar, esterilizar y picar la lechuga. Integrar todos los ingredientes y sazonar con vinagre, pimienta y sal. Servir en tostadas, adornar con queso, lechuga picada y rajas de aguacate encima.

## CONEJO SINALOENSE

### INGREDIENTES:

- 1 conejo
- 1 frasco de mayonesa
- 1/4 de crema
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1 cucharada de salsa inglesa
- orégano
- comino
- pimienta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Limpiar y descuartizar el conejo, bañar la carne con el jugo de limón y sal, dejar reposar por dos horas. En una taza de agua hervida poner media cucharada chica de orégano, otra de comino y pimienta y sal al gusto; esto prepararlo desde un día antes.

Ecurrir la carne, colar las especias, bañar con esta agua la carne y dejar reposar otra media hora. Mezclar mayonesa y crema con la salsa inglesa, y con esto cubrir todo el conejo. Poner al asador y meter al horno precalentado. Servir con una buena ensalada. (Rinde para seis personas.)

## RANA TORO ROSTIZADA

### INGREDIENTES:

- 6 ancas de rana
- 1/4 de kilo de mantequilla
- 1/2 taza de vinagre
- 1/2 taza de agua
- 1 mazo chico de cilantro verde
- tomate
- chile verde
- cebolla
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Mezclar vinagre y agua, bañar con esto las ancas de rana ya limpias y dejar reposar por una hora. Escurrir la ancas quitando el exceso de vinagre y agua con una toalla limpia, cubrir las con la mantequilla, sal y pimienta y ponerlas al rostizador o a las brasas.

Tatamar tomates, cebolla y chiles; limpiarlos y molerlos en molcajete, agregar el cilantro picado y sal al gusto. Se sirven las ancas bien calientitas con su salsa. (Rinde para seis personas.)

## RANAS CAPEADAS EN HUEVO

### INGREDIENTES:

- 12 ancas de rana "pinta"
- 4 huevos
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- pimienta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Las ancas se ponen a cocer en poca agua con sal y ajo. Batir las claras a punto de turrón, añadir harina y una pizca de sal y pimienta.

Las ancas de rana escurridas se meten al huevo para freír-las a medio fuego. Servirlas con una salsa ranchera, lechuga y rábanos.



## POZOLE DE JABALÍ

### INGREDIENTES:

- 3 kilos de hueso de jabalí (espinazo) con carne
- 1 kilo de maíz cocido (nixtamal)
- 6 chiles anchos secos
- 20 tortillas tostadas o totopos
- 1 cebolla grande
- 1 lechuga o repollo, según el gusto
- orégano, comino, pimienta y sal

### PREPARACIÓN:

Lavar muy bien el nixtamal y poner a cocer en tres o cuatro litros de agua; al primer hervor saque con un colador los hollejos que suelta el nixtamal. Agregue los huesos y la carne de jabalí en trozos, ajo y sal. Freír el chile previamente cocido y licuado con especias, añadirlo al pozole ya cocido. Dejar hervir unos 15 minutos.

Servir con repollo o lechuga esterilizada y picada, cebolla, cilantro verde, jugo de limón y con las tostadas o totopos. (Rinde para 10 personas.)

## TLACUACHE AMARGO

### INGREDIENTES:

- 1 tlacuache
- 1 mazo grande de chiquelites amargos
- 8 chiles pasilla secos
- ajo picado
- orégano, comino, pimienta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Limpiar el tlacuache y partirlo en trozos pequeños; poner la carne a freír en una cacerola con poco aceite, sal y ajo picado, bajar el fuego y dejar cocer.

Los chiles se cuecen y licuan con las especias y el ajo, y esto se le vierte al tlacuache junto con los chiquelites lavados y picados. Se deja hervir 10 minutos a fuego lento. (Rinde para 10 personas.)

## ESTOFADO DE VENADO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de venado en trozos
- 1/2 kilo de zanahorias
- 1 chile morrón
- 1/2 kilo de papas
- 1 lata de cebollines
- 2 cucharadas de consomé en polvo
- 2 hojas de laurel
- 1 lata de puré de tomate
- ajo, pimienta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Licuar tomate, cebolla y consomé con una taza de agua, sal y pimienta. En una cacerola colocar la carne con zanahoria, chile morrón en rajas y laurel. Bañar todo con la salsa y dejar cocinar a fuego lento. Al último agregar las papas en cuadros medianos. Servir caliente con sopa de pasta.

## MACHACA DE VÍBORA EN SALSA VERDE

### INGREDIENTES:

- 1/4 de kilo de machaca de víbora de cascabel
- 10 chiles serranos
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- 1/2 kilo de tomatillo verde
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Freír la machaca de víbora con sal y pimienta. Cocer aparte tomatillos, cebolla, chiles serranos y ajo. Licuarlos y agregar a la machaca.

## BAIZANO\* RELLENO

### INGREDIENTES:

- 1 baizano
- 200 gramos de chorizo de puerco hecho en casa
- 1/2 kilo de zanahorias
- 1 frasco chico de aceitunas
- 100 gramos de pasas
- 1/2 litro de refresco de cola
- 1 chile morrón verde
- 1 taza de vino blanco
- 1 manzana
- 1/2 kilo de papas
- 1 lata de cebollines

### PREPARACIÓN:

Limpiar el baizano, salpimentarlo y bañarlo con vino blanco. Dejar reposar una hora.

Freír el chorizo en poco aceite y agregar las zanahorias en cuadritos, el chile morrón en rajas, los cebollines, papas en cuadros, aceitunas, pasas y la manzana en cuadros.

Rellenar el baizano, coserlo con una aguja e hilo y freírlo por todos lados hasta que se vea semidorado. Póngale el refresco de cola, el laurel y métalo al horno precalentado. Cocer sin que se consuma el jugo con el que se bañará varias veces el baizano. Al final añada el relleno sobrante y apague el fuego. (Rinde para seis personas.)

\* Baizano. Gallina silvestre. También se le llama faisán en los límites de Sinaloa y Chihuahua y en comunidades de la sierra de Sinaloa. (Tradición oral: Juan José Ríos, Guasave, Sinaloa.)

## CUICHI\* EN CALDO

### INGREDIENTES:

- 1 cuichi
- 1/2 taza de arroz
- 1/2 kilo de papas
- 1/2 kilo de cebolla mediana picada
- 1/2 kilo de tomate picado
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de comino
- aceite de guisar
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Lavar el arroz y freírlo con el ajo picadito, cuando el arroz esté semidorado agregue los trozos de la cuichi limpia y partida en trozos. Fría muy bien junto con la verdura y las especias, éstas licuadas previamente. Agregue medio litro de agua hervida bien caliente y deje hervir hasta que el arroz se cueza. Luego ponga las papas en rajas regulares y apague antes de que se cuezan de más y se muelan. (Rinde para seis personas.)

\* Cuichi o gallina silvestre. (Tradición oral.)

## PALOMA EN PIPIÁN DE GUAJE

### INGREDIENTES:

- 4 palomas
- 1 taza de almendra de guaje
- aceite de guisar
- ajo, sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

Limpiar las palomas, partirlas en trozos, salpimentar y freír en poco aceite; bajar el fuego y dejar cocer. Cuando ablande la carne se apaga el fuego.

Tostar en un comal las semillas de guaje, dejarlas enfriar y molerlas en molcajete con ajo y pimienta; añadir una taza de consomé en caldo y las palomas en trozos. Dejar hervir cinco minutos. (Rinde para seis personas.)

## PATO RELLENO AL HORNO

### INGREDIENTES:

- 1 pato (triguero, de agua, silvestre o doméstico)
- 1/2 litro de consomé
- 1 taza de vino blanco
- 1/4 de buen chorizo de puerco sin grasa
- 1/2 kilo de zanahorias
- 1/2 kilo de papas
- 3 hojitas de laurel
- 1 frasco de aceitunas
- 1 cebolla chica
- 1 barra de mantequilla
- 1 chile verde morrón
- 2 manzanas
- 100 gramos de pasas
- ajo, sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Limpiar el pato, bañarlo con vino blanco y dejarlo reposar unas dos horas.

Para el relleno: freír el chorizo y agregar zanahoria, cebollas, laurel, papas, chile morrón, manzanas en cuadros medianos, aceitunas y pasas.

Ecurrir muy bien el pato, rellenarlo y coserlo con hilo. Freírlo por todos lados. Se mete al horno precalentado junto con el consomé. Cuando esté blanda la carne, añade el relleno que sobró. Debe quedar jugoso. Antes de servir, saque las hojas de laurel.



## CALDO DE PALOMA CON ARROZ

### INGREDIENTES:

- 3 palomas
- $\frac{1}{2}$  taza de arroz
- $\frac{1}{2}$  kilo de tomate
- 1 kilo de papas
- 1 chile verde
- $\frac{1}{2}$  cebolla mediana
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino
- 1 cucharada de consomé en polvo (opcional)
- 1 diente de ajo
- aceite de guisar
- pimienta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Dore el arroz en poco aceite, después agregue las palomas cortadas en piezas. Sofría un poco. Por otro lado se fríen las verduras con sal, ajo machacado, comino y pimienta.

Revuelva bien todo y ponga el caldo de consomé caliente, previamente preparado en cantidad suficiente. Cuando la carne y el arroz se hayan ablandado agregue las papas partidas en cuadros medianos; baje el fuego cuidando que las papas no se cuezan demasiado. (Rinde para cuatro personas.)

## CODORNIZ EN SALSA VERDE

### INGREDIENTES:

- 4 codornices
- 1/2 kilo de tomatillo verde
- 4 chiles serranos
- 1/2 kilo de papas
- 1 aguacate maduro
- 1/2 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- cilantro verde
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Limpiar las codornices y partirlas en piezas, ponerles pimienta y sal y dejarlas reposar. En una cacerola caliente con aceite de guisar freír las codornices a medio dorar.

Licuar los tomatillos bien limpios con chile, cebolla, ajo, cilantro verde, sal al gusto y agua. Esta salsa se le agrega a las codornices y se deja cocer a medio fuego.

Sirva con rodajas de papa doradas, ensalada de lechuga, aguacate en rajas gruesas y limón al gusto. (Rinde para cuatro personas.)

## PALOMAS RELLENAS

### INGREDIENTES:

- 6 palomas
- 1/4 de kilo de chorizo o chilorio
- 1 taza de consomé en caldo
- 1/2 kilo de zanahorias
- 1/2 kilo de ejotes
- 1 chile verde
- 1 taza de vino blanco
- 1 frasco chico de aceitunas
- 200 gramos de pasas
- 1 raja de canela
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cebolla mediana
- 1 diente de ajo

### PREPARACIÓN:

Limpiar las palomas, bañarlas con el vino blanco, salpimentar y dejar reposar hora y media.

Para el relleno: freír el chorizo o chilorio junto con la cebolla, el chile, las zanahorias picadas en cuadritos, las pasas, las aceitunas, sal y pimienta.

Escurrir las palomas, secarlas y rellenarlas cosiendo con hilo para que no se salga el relleno. En una cacerola grande freírlas muy bien, bajar el fuego y dejarlas hasta que se ablanden. Añadir el relleno que sobró y el consomé y meter al horno caliente unos 15 minutos. Se sirven con sopa de pasta.

## HUACABAQUI\*

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de frijol
- 3 kilos de hueso de res con carne
- 2 cebollas moradas
- 4 chiles verdes
- 1/2 cabeza de ajo
- 5 tomates gordos sinaloenses

### PREPARACIÓN:

Poner a cocer los frijoles en una olla con bastante agua. Cuando se ablanden agregar el hueso y la carne de res en trozos medianos con ajo y sal. Al cocerse, añadir la cebolla cortada en cuatro partes, los chiles y tomates enteros. Se sirve con cilantro picado y un poco de jugo de limón.

\* Guacabaqui o uacabaqui. En lengua mayo, "cocido de vaca". Este cocido es común en Sinaloa. Algunos grupos mayos le ponen calabaza, zanahoria y garbanzo en lugar de frijol o todo junto. (Tradición oral: El Añil, Ahome, Sinaloa.)

## JAIBA EN CHIPOTLE

### INGREDIENTES:

- 5 jaibas
- 1/2 lata de chiles chipotles en puré
- aceite de cocina

### PREPARACIÓN:

Quitar las tenazas a las jaibas, lavar éstas muy bien y partir-las por la mitad. Se sofríen en aceite, se meten en el puré de chipotle y se terminan de freír.

## HAMBURGUESAS DE AVESTRUZ

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de carne de avestruz
- 1 huevo
- 3 tomates gordos
- 1/2 lechuga
- 1/4 de kilo de queso americano
- 1/4 de kilo de jamón de pierna
- 1 barra de mantequilla
- 1 frasco chico de mayonesa
- 1 paquete de pan para hamburguesas
- cebolla cambray (la parte verde)
- cilantro verde
- pimienta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Moler bien la carne de avestruz con ajo y sal. Agregar el cilantro y la parte verde de las cebollas cambray. Revolver bien y añadir el huevo y una pizca de pimienta. Enseguida hacer las hamburguesas (una pequeña tortilla) y poner a cocer en comal con mantequilla.

Ponerle al pan mayonesa, la carne de avestruz cocida al gusto, una rodaja de tomate, lechuga, lavada y esterilizada, y jamón. Si gusta, agregue cebolla blanca y rajas de chile jalapeño. Se sirve con agua fresca de sandía o cebada.

## SOPA DE CAGUAMANTA

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de manta
- 3 cucharadas de aceite de caguama
- 1 kilo de tomates
- 3 chiles pasilla verdes
- 1 chile morrón verde
- 2 cebollas medianas blancas
- 2 cucharadas de sazón en polvo o líquido
- 1 frasco de aceitunas
- 1 lata de chícharos
- 1/2 kilo de zanahorias
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Poner a cocer la aleta de manta y al primer hervor quitarle la piel escamada. Licuar las verduras y agregar la manta en cuadritos, zanahorias, aceitunas, aceite de caguama, sal y pimienta. Se deja hervir y al último se añaden los chícharos. Se sirve con limón.

## TOSTADAS DE JAIBA EN SALSA VERDE

### INGREDIENTES:

- 3 jaibas
- 4 tostadas
- 1 diente de ajo
- 1/4 de kilo de cebolla picada
- 6 tomatillos
- salsa verde de tomatillo
- rajas de aguacate
- cilantro verde picado
- mayonesa al gusto
- sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

Cocer los tomatillos limpios con sal, cebolla, ajo, cilantro verde y una pizca de pimienta.

Untar mayonesa a las tostadas; colocar encima la carne de jaiba, cocida y desmenuzada; salsa, aguacate y el limón al gusto. (Rinde para una persona.)



## MORONGA DE CAGUAMA

### INGREDIENTES:

- 1 1/2 kilos de tomate picado
- 2 cebollas chicas picadas
- 8 chiles pasilla
- 4 chiles anchos
- 1 mazo chico de cilantro verde picado
- sangre de caguama negra
- sal, orégano y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Guisar las verduras con sal, pimienta y orégano; agregar esto a la sangre cocida con sal. Añadir los chiles pasilla cocidos y licuados, los chiles anchos picados y, al final, el cilantro verde. Se sirve con limón al gusto.

## CALDO DE OSO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de camarón mediano, entero y con cáscara
- 1 cebolla blanca mediana
- 1 kilo de tomate
- chile serrano picado
- orégano, ajo, pimienta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

En una olla honda poner a cocer en agua los camarones previamente lavados, la verdura picada con especias y sal al gusto. Al dar un hervor que suelta espuma apagar el fuego y dejar reposar.

Servir acompañado con una ensalada de lechuga y aguacate.

## GUISADO DE CAGUAMA NEGRA

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de caguama negra
- 1 lata grande de puré de tomate
- 1/2 kilo de tomate
- 1 cebolla mediana blanca
- 1 diente grande de ajo
- 2 chiles verdes
- 1 lata chica de chiles jalapeños
- 1 lata de aceitunas
- 3 zanahorias
- 1 lata de chícharos
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Limpiar de grasa y sangre la carne, darle un hervor y picar; guisarla con las verduras licuadas con ajo, sal y pimienta. Al primer hervor agregue las zanahorias en cuadritos, aceitunas, chiles jalapeños, chícharos, sal y pimienta. Debe quedar en su jugo.

## EMPAPELADO

### INGREDIENTES:

- 10 camarones grandes
- 1 filete de tamborillo\*
- 150 gramos de pulpo
- 100 gramos de caracol
- 1 calamar chico
- 1 diente de ajo
- 1 barra de mantequilla
- 3 rebanadas de chile morrón verde
- 1/4 de kilo de cebolla blanca en rodajas
- 2 tomates chicos picados
- ostión de temporada y callo de almeja al gusto
- salsas inglesa y guacamaya al gusto
- consomé en polvo
- mayonesa
- aguacate maduro
- pimienta, sal y jugo de limón al gusto

### PREPARACIÓN:

Cocer el pulpo y partirlo en pedazos medianos; revolver todos los mariscos, salpimentar y añadir salsa inglesa y guacamaya al gusto.

En un papel aluminio untar la mayonesa, sólo en el centro, donde se acomodarán los mariscos; poner encima las rajas de chile morrón verde, cebolla y tomate picados, y trozos de mantequilla. Sellar muy bien el papel, doblar esquinas y

\* Tamborillo. Pescado pequeño como de 13 centímetros del largo, gordito y sabroso. Se le pesca en la bahía de Escuinapa al sur de Sinaloa. (Tradición oral.)

bordes para que no se salga el vapor. Cocer en un comal a fuego lento volteándolo con cuidado por espacio de 15 minutos. Cuando se infle hay que picarlo dos veces con un cuchillo, para que salga el vapor.

Se sirve con ensalada de lechuga, rebanadas de naranja, rajadas de aguacate y sopa de arroz blanco.

## CALDO DE MERO A LA MAYO (CUCHUBAQUI\*)

### INGREDIENTES:

1 pescado mero  
agua  
sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Limpiar el pescado, partirlo en trozos y ponerlo a cocer en agua hirviendo con sal al gusto. Servir con tortillas calientes.

\* Cuchubaqui. En lengua mayo, *cuchu*, pescado; *baqui*, cocido. (Tradición oral: Juan José Ríos, Guasave, Sinaloa.)

## CAMARONES EN SALSA DE MANGO

### INGREDIENTES:

- 36 camarones grandes
- 4 huevos
- 1/2 taza de harina
- aceite para freír

### Salsa:

- 6 mangos
- 4 cucharadas soperas de azúcar
- 1/4 de taza de vinagre
- chile piquín molido al gusto

### PREPARACIÓN:

Enharinar los camarones y capearlos en el huevo previamente batido. Freírlos cuidando que no se doren mucho; dejarlos escurrir y preparar la salsa, mezclar el azúcar, el vinagre y la pulpa de mango y cocinar hasta que acaramele. Agregar polvo de piquín al gusto.

Sirva los camarones bañándolos con la salsa de mango y adórnelos al gusto. (Rinde para seis personas.)

## BAYUSAS\*

### INGREDIENTES:

- 2 tazas de bayusas
- 2 chiles anchos secos
- 1 litro de agua cernada o agua de ceniza asentada

### PREPARACIÓN:

Cocer las bayusas en agua cernada para que no salgan picosas o "agarrosas". Dejar enfriar y volver a lavarlas. Posteriormente exprimirlas con las manos, molerlas y guisarlas con el chile cocido y licuado, y agregar sal al gusto.

También se pueden guisar como quelites o con tomate, cebolla, chile verde, ajo y cilantro verde. Si se les pone leche en vez de agua quedan más sabrosas.

\* Bayusas. Flor de mezcal en botón. De lo que se llama quiote del mezcal nace el botón; éste debe cortarse antes de florecer, porque después es amargo. (Tradición oral: Juan José Rfos, Guasave, Sinaloa.)

## GORDITAS DE CHAYA\* CON QUESO

### INGREDIENTES:

- 1 manojo grande de hojas de chaya
- 1/4 de kilo de queso fresco
- 1 cebolla chica
- 18 gorditas de masa
- salsa de tomate
- chiles verdes
- cilantro verde

### PREPARACIÓN:

Hervir las hojas de chaya con sal sin dejarlas cocer. Preparar la salsa con tomate y chiles verdes tatemados, pelados y picados con cebolla, cilantro verde y sal.

En un poco de agua con sal mojar las gorditas, escurrirlas y freírlas al gusto. Quitar el exceso de aceite con papel y acomodarlas en un plato; poner encima la chaya picada, el queso y, por último, la salsa.

\* Chaya. En Sinaloa se le llama así a un arbusto con hojas grandes, parecidas a la higuera o a la parra, de un verde intenso. Se usa también como té medicinal.



## QUESADILLAS DE FLOR DE CALABAZA CON PANELA Y EPAZOTE\*

### INGREDIENTES:

- 10 flores de calabaza
- 1/4 de kilo de panela fresca
- 1 rama de epazote
- 1 pizca de pimienta
- 1/4 de cebolla mediana picada
- tortillas recién hechas
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Cocer a vapor las flores de calabaza con sal al gusto. Sofreír la cebolla picada y agregar la flor de calabaza y el epazote picados, poner pimienta y probar de sal.

Servir como quesadilla en tortillas calientes y adornar con panela o queso fresco.

\* Estas quesadillas eran el platillo favorito de Francisco I. Madero. La señora Francisca Rivas, bisabuela de Antonio Villanueva del Toro, se las preparaba, pues era cocinera de confianza en la casa del señor Madero en Parras de la Fuente, Coahuila. En Sinaloa, a la panela se le llama asadera.

## ALMENDRAS DE GUAJE\* CON HUEVO

### INGREDIENTES:

- 1 taza de almendras de guaje tiernas
- 3 huevos
- 1/2 cebolla
- 2 chiles serranos verdes
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Picar muy bien las semillas tiernas de guaje. Batir los huevos y agregar las almendras, la cebolla, los chiles serranos picados y sal al gusto. En una sartén se fríe como torta y se sirve caliente.

\* Guaje. Árbol parecido al mezquite pero sin espinas; sus vainas o ejotes son de forma tableada y su almendra es muy sabrosa. (Tradición oral: Juan José Ríos, Guasave, Sinaloa.)

## HISQUIATE\*

### INGREDIENTES:

1/4 de kilo de maíz  
sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Tostar muy bien el maíz en un comal de manera que quede dorado. Enseguida quebrar o moler (opcional) el maíz tostado y ponerle sal al gusto. Para comerlo se le agrega agua.

## CHAGUÉGUARE\*\*

### INGREDIENTES:

1/4 de kilo de frijol bayo (o de otro tipo)  
sal al gusto

### PREPARACIÓN:

En un comal tostar el frijol; resquebrajar o medio moler agregando agua hervida y sal al gusto.

\* Hisquiate. Hesquite. Según la tradición oral, en Guadalupe y Calvo, Chihuahua, al estilo indio se le pone sal y, del otro modo, mestizo o blanco, azúcar o piloncillo.

\*\* Chaguéguare. Tarahumara. (Tradición oral: Juan José Ríos, Guasave, Sinaloa.)

## QUELITES CON ELOTES

### INGREDIENTES:

- 1 manojo de quelites
- 1 elote tierno
- 5 calabacitas tiernas
- 1 tomate
- 1/2 cebolla
- aceite de guisar
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Desgranar el elote y cocerlo con sal; una vez cocido agregar las calabacitas partidas en cuadros grandes. Posteriormente moler el tomate y la cebolla y vertirlo a los elotes y calabacitas; por último, echar los quelites picados y lavados. Tape y deje hervir cuidando que no se pase de cocción, pues podrían perder el color y ponerse amarillos los quelites. Si quiere, agregue polvo de consomé al gusto.

## ARROZ CON QUELITE DE GARBANZO

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de arroz
- 1 manojo de puntas de la planta de garbanzo
- 1 tomate gordo
- 1 pedazo de cebolla
- 1 diente de ajo
- cilantro verde
- semillas de cilantro
- sal y pimienta a gusto

### PREPARACIÓN:

Dorar el arroz en aceite agregando las verduras licuadas. Ponerle agua hirviendo, las puntas de garbanzo y tapar hasta que se cueza el arroz.

## SOPA DE PALMITO\*

### INGREDIENTES:

- 1 bulbo o cabeza de palmito de llano
- 1 chile pasilla seco
- 1 diente de ajo
- 200 gramos de masa de maíz
- 100 gramos de aceite o manteca
- 2 litros de agua
- 1/4 de kilo de queso blanco
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Cortar el bulbo del palmito de todas las raíces secundarias para que no se amargue. Ya limpio, partir en pequeños trozos que se ponen a cocer en agua salada. Una vez cocidos, se escurren.

Remojar el chile, quitarle las semillas y licuarlo con el ajo en un poco de agua, luego batir con la masa de maíz. Echar los trozos de palmito, el batido de masa de chile y el agua en aceite o manteca de cerdo bien caliente. Al soltar el hervor, añadir el queso. Dejar reposar un momento. Se sirve caliente con galletas saladas.

\* Escuinapa cuenta con una isla llamada El Palmito de Verde y es la de mayor extensión del estado de Sinaloa, con 53 kilómetros de longitud y un ancho promedio de siete kilómetros; ahí existían grandes arboledas de "palmito de llano". Actualmente se asientan allí algunos poblados como Teacapán, Palmito Verde, Morelos, Cristo Rey y La Escalada, Escuinapa.

## CHUINA\*

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de venado molida
- 1 diente de ajo
- 100 gramos de masa de maíz
- 1 cebolla chica
- 1 pizca de comino
- manteca de puerco o aceite vegetal
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Poner a cocer la carne en agua con ajo y pimienta; ya cocida se le agrega masa, ajo, pimienta y una pizca de comino. Revolver todos los ingredientes.

Freír la cebolla rebanada e incorporar la carne preparada. Dejar cocinar durante algunos minutos a fuego medio y luego añadir un poco de caldo de la misma carne.

\* Chuina. Platillo tradicional de Escuinapa.

## TESTIHUIL\*

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de camarón verde
- 1 cebolla mediana
- 1 chile poblano seco
- 1 diente de ajo
- 50 gramos de masa de maíz
- 1 pizca de orégano
- 1 cucharada chica de aceite  
sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Limpiar el camarón; sin pelarlo cortar a la mitad de la cabeza, a la altura de los ojos, quitándole las barbas y la aguja.

Remojar el chile sin semilla y molerlo en la licuadora con ajo, orégano, un poco de agua y sal.

Freír la cebolla en rajas y los camarones en aceite caliente, agregando a continuación agua hirviendo y la pasta del chile. Batir la masa en agua y añadirla al guiso revolviendo unos tres minutos para que espese el caldo. Servir bien caliente con tortillas de maíz.

\* Testihuil. En Escuinapa se acostumbra este sabroso platillo, en especial para eliminar los efectos de la cruda.



## BICHIS\* EN CHILE VERDE

### INGREDIENTES:

- 1 manojo de bichis
- 3 chiles verdes
- 2 cucharadas soperas de masa de maíz
- 1 diente chico de ajo
- 1/4 de cebolla mediana

### PREPARACIÓN:

Licuar los chiles tatemados y sin semilla con el ajo y la cebolla. Guisar la masa batida en un poco de agua; antes de que espese añadir los chiles licuados y los bichis lavados, cocidos con un poco de sal y bien picaditos. Probar de sal, dejar hervir unos cinco minutos a fuego lento y apagar.

\* Bichi. Desnudo. En Sinaloa también se le llama bichi a un quelite.

## YORIQUE

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de maíz crudo
- 6 pencas tiernas de nopal
- chile o arí\*
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Moler el maíz crudo, batir con agua y cocerlo; se obtiene un atole gelatinoso, muy espeso. Con los nopales cocidos previamente y licuados con arí se cubre el atole espeso o yorique.

\* Arí. Árbol que produce una especie de gomita picosa. Goma picosa que produce una hormiga del mismo nombre, la cual se cría en el árbol llamado Taray. (Tradición oral: Juan José Ríos, Guasave, Sinaloa.)

## GUISADO DE CHACALES\*

### INGREDIENTES:

- 6 chacales
- 3 cebollas medianas
- 1 chile verde ancho
- queso Chihuahua o panela (asadera fresca)
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Desgranar los chacales; freír la verdura picada e ir agregando los granos. Antes de apagar el fuego poner encima el queso o panela picada.

\* Chacales. Elotes maduros cocidos en agua y puestos a secar. Se preparan y se guardan hasta un año antes de guisarlos.

## GUAUTES\* EN CHILE VERDE

### INGREDIENTES:

- 1 manojo de guautes
- 3 chiles anchos verdes
- 1/2 cebolla morada
- 1 bolita de masa de maíz
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Picar la cebolla, freírla un poco, añadir la masa batida en media taza de agua, los chiles lavados y molidos y un poco de agua caliente o caldo de los guautes. Agregar los guautes picados y cocidos con sal y poner más sal al gusto.

\* Guautes o huauhtli. Bledo. "Nuestros antepasados hacían el rito al guaitaca, que es la estrella gorda a la que otros le dicen estrella de la mañana o Venus. Le ofrecían cantos, bailes y unos días antes del tiempo de sembrar el maíz, calabaza y frijol, molían la flor del guate, se embriagaban con vino de maíz y bailaban y cantaban toda la noche mientras le tiraban al guaitaca, polvo de guate. También le hacían este rito al arco iris: después de sembrar, colgaban la primera flor de calabaza en los patios de sus casas." (Tradición oral: San Juan de Jacobo, Concordia.)

## TORTILLAS DE CUBURI\*

### INGREDIENTES:

- 6 trozos de cuburi tierno
- 1/2 kilo de masa de maíz
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Tatamar los cuburis y molerlos para mezclarlos con la masa, un punto de sal y agua; amasar para hacer las tortillas. Cocerlas en comal.

## TORTILLAS DE PITAHAYA

### INGREDIENTES:

- 2 tazas de botones de flor de pitahaya
- 1/2 kilo de masa de maíz
- azúcar al gusto

### PREPARACIÓN:

Moler muy bien los botones de flor de pitahaya en metate e integrarlos a la masa batiendo con poca agua y azúcar al gusto, de manera que quede lista para hacer pequeñas tortillas que se cocerán en el comal.

\* Cuburi. Cogollo tierno del mezcal manso. La corteza del centro es blanda y muy dulce. También se come el cuburi del mezcalillo. (Tradicción oral: Juan José Ríos, Guasave, Sinaloa.)

## ATOLE BLANCO

### INGREDIENTES:

1/2 kilo de masa de nixtamal  
azúcar o ralladura de piloncillo al gusto

### PREPARACIÓN:

Hervir dos litros y medio de agua y añadir la masa disuelta en otro poco de agua y colada; se bate cuidando que no se formen grumos.

Se acostumbra tomar el atole blanco acompañado con carne machaca de res, de venado, de víbora de cascabel, de iguana; con azúcar o piloncillo. En El Rosario se sirve con pescado lisa asado en comal. En Escuinapa se toma acompañado con *chiros*\* secos, tostados al comal.

\* Chiro. Pescado pequeño parecido al charal, tiene forma de flecha, mide 12 o 13 centímetros aproximadamente. En Escuinapa se come también como botana y en otros platillos. (Tradición oral: Escuinapa, Sinaloa.)

## ATOLE DE CACAHUATE

### INGREDIENTES:

- 3 rajas de canela
- 1 pizca de sal
- 2 piloncillos
- 3 cucharadas soperas de harina
- 3 tazas de cacahuates tostados y sin cáscara

### PREPARACIÓN:

Muela el cacahuete en metate o molino. Ponga a hervir un litro de agua con los piloncillos, canela y una pizca de sal. En poca agua bata el harina e intégreala al cacahuete, al hervir el agua enmielada, añada este batido sin dejar de menear hasta que hierva. Baje el fuego y al minuto apague.

## ATOLE DE GUAMÚCHIL

### INGREDIENTES:

- 3 tazas del fruto del guamúchil
- 1/4 de taza de harina
- 1 raja de canela
- 1 litro de agua
- 1 pizca de sal
- azúcar o piloncillo al gusto

### PREPARACIÓN:

En metate muela el guamúchil limpio de cáscara y semillas; ponga a hervir el agua con piloncillo o azúcar al gusto, canela y sal. Al hervir el agua, agregue el harina previamente batida en un poco de agua y el fruto del guamúchil molido. Bata muy bien hasta que hierva.



## ATOLE DE MEZQUITE

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de vainas tiernas de mezquite
- 2 piloncillos
- 2 rajas de canela
- 1 litro de leche
- 1 bola de masa (lo que abarque para una tortilla)
- 1 pizca de sal

### PREPARACIÓN:

Muela muy bien las vainas en metate o licuadora con un poco de agua. En una olla ponga a hervir la leche con los piloncillos previamente resquebrajados o partidos en pequeños trozos, canela y la pizca de sal.

Al hervir agregue las vainas molidas y la masa batida y colada. Revuelva hasta que hierva, baje el fuego y deje hervir otros cinco minutos.

## ATOLE DE IGUALAMA\*

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de igualamas maduras
- 1/2 kilo de masa de maíz
- 2 piloncillos
- 1 1/2 litros de leche
- 2 rajas de canela
- 1 pizca de sal

### PREPARACIÓN:

Poner a hervir la leche con el piloncillo, canela y sal; al primer hervor agregar las igualamas y la masa previamente batida en agua sin dejar de revolver. Cuidar que no se pegue, bajar el fuego y dejar así unos cinco minutos. Apagar y mientras tanto, con una cuchara, moler las igualamas.

\* Igualama, Arbusto. El fruto es una bola negra muy sabrosa.

## ATOLE DE ECHO\*

### INGREDIENTES:

- 1 taza de semillas de echo
- 2 piloncillos
- 2 rajas de canela
- 1 bola de masa de maíz

### PREPARACIÓN:

En un comal se tuestan las semillas de echo para luego molerlas muy bien. Hierva agua con canela y piloncillo; al hervir agregue las semillas de echo molidas y previamente batidas con la masa y un poco de agua. Revuelva bien para que no haga grumos. Se le baja el fuego y se deja que hierva unos cinco minutos.

\* Echo. Cardo. (Tradición oral: Capomos, El Fuerte, Sinaloa.)

## CHAMPURRADO ANTIGUO

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de masa de nixtamal
- 2 piloncillos
- 3 rajas de canela
- 10 clavos de olor
- 4 cucharadas soperas de cocoa

### PREPARACIÓN:

En dos litros de agua hervir el piloncillo con canela y clavo. Disolver la cocoa en media taza de agua e incorporarla al agua con piloncillo. Al hervir se agrega la masa batida, colándola lentamente y batiendo para que no se formen grumos. Se deja hervir unos 10 minutos.

## AGUAMAS ENMIELADAS

### INGREDIENTES:

- 50 aguamas
- 2 piloncillos
- 2 rajas de canela
- 2 tazas de agua

### PREPARACIÓN:

Ponga a hervir las aguamas en agua con el piloncillo y la canela. Se deja hervir hasta que ablanden y queden secas. Según el gusto, puede comerse con o sin cáscara.

## SERRATAMAS\* EN DULCE

### INGREDIENTES:

- 1 1/2 kilos de serratamas
- 1/2 kilo de piloncillo
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de carbonato

### PREPARACIÓN:

Después de lavar muy bien las serratamas, se parten en trozos grandes, se ponen en un recipiente de barro colocando una base o capa de serratamas y otra de piloncillo en trozos pequeños. En media taza de agua se bate la sal y el carbonato y se pone encima a las serratama, se tapa muy bien, se baja el fuego y se deja hasta que se consuma, cuidando que no se peguen.

\* Serratamas. Arbusto cuya raíz o "camote" tiene un sabor dulce-amargo.

## CAJETA DE GARBANZO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de garbanzo seco
- 2 piloncillos
- 1 raja de canela
- ceniza de hornilla

### PREPARACIÓN:

Cocer el garbanzo con ceniza para que se desholleje. Enseguida poner a la lumbre y moler con la cuchara agregando el piloncillo y la canela. Bajar el fuego y revolver hasta que seque.

## GUAMÚCHIL EN ALMÍBAR

### INGREDIENTES:

- 2 tazas de guamúchil
- 1 taza de azúcar
- 2 rajas de canela

### PREPARACIÓN:

Quitarles cáscara y semillas a los guamúchiles, ponerlos a hervir con azúcar y canela en dos tazas de agua. Dejar hervir a fuego lento hasta que se consuma.

## SAYAS\* ENMIELADAS

### INGREDIENTES:

- 3 trozos de raíz de saya
- 3 piloncillos
- 3 rajas de canela
- 1 taza de agua
- 1 pizca de sal

### PREPARACIÓN:

Se limpia bien la raíz de saya; se corta en trozos y se pone a cocer a fuego lento con piloncillo, canela, agua y sal, y se deja hasta que se consuma el agua. Ya frío se toma con leche.

\* Saya. En Mocorito se acostumbra comerlas en pico de gallo y en atole.

## CAPOMOS\* CON LECHE

### INGREDIENTES:

- 5 capomos
- 1 taza de ceniza
- 1 pizca de sal
- leche

### PREPARACIÓN:

Lavar y pelar los capomos, ponerlos a cocer en agua con ceniza. Dejar enfriar y enseguida enjuagar muy bien. Una vez limpios, ponerlos a cocer otra vez en agua con una pizca de sal. Ya cocidos, se escurren y se sirven con leche.

\* Capomos. En Escuinapa, planta acuática parecida al camote. La raíz se encuentra en el fondo de las lagunas y sobre el agua flotan las flores.



## TAMALES NIXCOCOS O COLORADOS

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de maíz
- 25 gramos de cal
- 1/2 kilo de manteca de cerdo
- 1 taza de consomé de pollo
- rajas de palo de Brasil
- hojas para tamales lavadas
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Poner a cocer el maíz en agua y cal. Dejar enfriar y lavarlo muy bien. Enseguida ponerlo a secar para luego molerlo y obtener así una masa que se agrega a la manteca previamente batida con el consomé y la sal.

Para confeccionar cada tamal unte en cada hoja tres cucharadas de masa, doble, amarre y ponga a cocer en vaporera con una taza de agua y dos rajas de palo de Brasil.

También resulta sabroso y atractivo rellenar cada tamal con colache de calabacitas o quelites.

## TAMALES TATOYOS\*

### INGREDIENTES:

- 1/4 de kilo de manteca de cerdo
- 1/4 de kilo de panocha
- 1 kilo de masa de maíz
- 1/4 de kilo de frijol cocido sin sal
- 1/2 cucharadita de clavo de olor molido
- 1 cucharadita de canela en polvo
- hojas para tamal

### PREPARACIÓN:

Batir la manteca hasta que esponje, agregar la masa y la mitad de la panocha molida. Moler el resto de la panocha con el frijol, clavo y canela. Untar la masa en las hojas bien lavadas y remojadas y colocar en el centro un poco de pasta de frijol. Envolver y acomodar en la vaporera; cocer hasta que se desprendan de la hoja.

\* En Sinaloa son tradicionales los tamales tatomyos o de frijol.

## TAMALES DE CAMARÓN SECO

### INGREDIENTES:

- 1 taza de camarón seco
- 1 kilo de masa de maíz
- 1 1/2 tazas de caldo de camarón
- 1/2 kilo de manteca de cerdo
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 chiles verdes
- 1 cucharada de comino en polvo
- 2 tomates
- 1 cucharadita de orégano seco
- hojas para tamales
- pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Batir 400 gramos de manteca hasta que esponje. Agregar la masa, sal, pimienta y el caldo de camarón para obtener una pasta ligera. En la manteca restante freír la cebolla y el ajo picados, luego agregar el chile asado, pelado, desvenado y picado; comino y los tomates picados y pelados. Deje cocinar unos 10 minutos para añadir el orégano y los camarones re-mojados, pelados y molidos. Cocine 10 minutos más. Dejar que entibie y agregue la cuarta parte de esta mezcla a la masa.

En hojas de maíz bien lavadas untar dos cucharadas de masa y un poco de la mezcla de camarón que se cocinó. Dóblelas hacia el centro y ate los puntos con tiras de las mismas hojas. Se cuecen durante una hora en una vaporera forrada con hojas de maíz.

## TAMALES BARBONES\*

### INGREDIENTES:

#### Masa:

- 1 kilo de masa de maíz
- 1/2 kilo de manteca de cerdo
- 1 1/2 litros de caldo de pescado
- hojas de tamales
- sal al gusto

#### Relleno:

- 150 gramos de manteca de cerdo
- 6 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 6 chiles anchos
- 4 chiles guajillos
- 1 1/2 kilos de tomate
- 1 1/2 cucharaditas de pimienta negra molida
- 1 1/2 cucharaditas de comino molido
- 1 kilo de camarón

### PREPARACIÓN:

Para preparar la masa, batir la manteca hasta que esponje, agregar la masa, la sal y el caldo de pescado para obtener una pasta muy ligera.

Para el relleno: en la manteca caliente freír ajo y cebolla picados, los chiles asados y desvenados, los tomates sin cáscara licuados con especias y sal. Después, añadir los cama-

\* Estos tamales barbones: son tradicionales en Escuinapa, municipio al sur de Sinaloa. (Tradición oral.)

rones pelados, con cabeza y barbas; dejar cocinar hasta que se cuezan.

Para preparar los tamales untar dos cucharadas de masa en cada hoja de maíz y colocar los camarones con salsa cuidando que sus cabezas queden en las orillas. Doblar las hojas hacia el centro y amarrarlas con tiras de las mismas. Se ponen a cocer verticalmente durante una hora en una vaporera forrada con hojas de maíz.

## NACATAMALES\*

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de rata blanca, parda, de monte
- 1/2 kilo de manteca de puerco
- 6 chiles anchos secos
- 1 1/2 kilos de masa de nixtamal
- 4 chiles verdes
- 1/2 kilo de papas
- 3 tomates gordos
- hojas de maíz para tamales
- pimienta, orégano, comino, ajo y sal

### PREPARACIÓN:

Para el guisado o picadillo: ponga a cocer en agua la carne con ajo y sal, ya cocida deje enfriar y desmenuzar o picar. Licue los chiles secos y cocidos con las especias y con esto guise la carne. Parta en rajas las zanahorias, las papas, los chiles verdes, el tomate y la cebolla.

Para la masa: bata muy bien la manteca hasta que acreme, agréguela a la masa con un poco de agua caliente o tibia. Amase hasta que una bolita de masa flote en agua.

Lave muy bien las hojas de maíz y coloque las tortillas pequeñas y gorditas, rellénelas con el guisado y una raja de cada verdura. Enrolle y amarre bien las puntas y el medio del tamal. Luego ponga a cocer en una olla o vaporera grande colocando en el fondo una parrilla o rejilla para que no se peguen los tamales en el fondo de la olla.

\* Nacatamales. Entre la comida que preparaban los indígenas mayos en las fiestas del Día de Muertos de Alhuey, Angostura, sobresalían estos tamales. (Angostura y Juan José Ríos, Guasave, Sinaloa.)

## AGUA FRESCA DE NANCHI

### INGREDIENTES:

- 2 tazas de nanchis maduras
- 2 litros de agua
- azúcar al gusto
- cubos de hielo

### PREPARACIÓN:

Macerar con las manos las nanchis, agregar agua y azúcar al gusto. Servir con hielos.

## AGUA FRESCA DE UTATABE\*

### INGREDIENTES:

- 1 taza de utatabes maduros
- 1 litro de agua
- azúcar al gusto
- hielo en cubos

### PREPARACIÓN:

Lavar muy bien los utatabes, macerarlos y agregar agua y dulce al gusto. Servir con hielo.

\* Utatabe. En lengua mayo, cacaragua. Arbusto grande cuyos frutos son unas bolitas de color blanco, transparentes, del tamaño de una canica pequeña.

## AGUA FRESCA DE SINAS\*

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de sinas maduras
- 2 litros de agua
- azúcar al gusto
- cubos de hielo

### PREPARACIÓN:

Lavar las sinas y quitarles la cáscara, macerarlas y agregar el agua. Endulzar y servir con hielo (opcional).

## AGUA FRESCA DE GUABA\*\*

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de guabas maduras
- 2 litros de agua
- azúcar

### PREPARACIÓN:

Lavar muy bien las guabas, macerarlas y agregar el agua, endulzar al gusto y servir con hielitos.

\* Sinas. Cactus en lengua mayo. Parecidas a las pitahayas. (Tradicción oral: Juan José Ríos, Guasave, Sinaloa.)

\*\* Guaba. Arrayán, guayaba.



## AGUA FRESCA DE AGUAMA

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de aguamas sin cáscara
- 2 litros de agua
- azúcar al gusto

### PREPARACIÓN:

Macerar muy bien las aguamas maduras, agregar el agua y endulzar al gusto. Colar y servir con hielos.

## AGUA FRESCA DE EJOTE DE MEZQUITE

### INGREDIENTES:

- 20 ejotes tiernos de mezquite
- 1 taza de azúcar

### PREPARACIÓN:

Lavar muy bien los ejotes y molerlos agregando dos litros de agua y azúcar al gusto. Si gusta, agregue cubos de hielo.

## AGUA FRESCA DE PITAHAYA

### INGREDIENTES:

- 2 tazas de pitahayas maduras
- 2 litros de agua
- azúcar al gusto

### PREPARACIÓN:

Macerar muy bien las pitahayas previamente lavadas y sin cáscara, agregar el agua y endulzar al gusto. Colar y servir con cubos de hielo.

## AGUA FRESCA DE LECHUGUILLA\*

### INGREDIENTES:

- 1/2 litro de jugo puro de lechuguilla
- azúcar al gusto

### PREPARACIÓN:

Al medio litro de jugo de lechuguilla se le agregan dos litros de agua y se endulza.

\* Lechuguilla. Especie de agave. Para sacar el jugo corte el cogollo desde el tronco y hágale un hueco por donde escurrirá. El jugo puede guardarse bien tapado y se transforma en bebida embriagante. (Tradicón oral: Capomos, El Fuerte, Sinaloa.)

## LICHIS\* EN CHAMPAÑA

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de lichis lavadas y peladas
- 1 botella de champaña
- hielos pequeños

### PREPARACIÓN:

En copas hondas se ponen cuatro o cinco lichis peladas en su jugo, se añade la champaña bien helada y los hielos, adornando con un batidor o palillo en punta para las lichis.

\* Lichis. Fruto de árbol corpulento traído de China, de sabor muy dulce y agradable.



## BIBLIOGRAFÍA

- Angelli Gironella, Alicia de y Jorge di Angelli, *Gran Larousse de la cocina mexicana*, México, Larousse, 1993.
- Arte de la lengua cahíta, México, siglo xx*, México, Difocur, 1989.
- Bonilla, Manuel, *De Aztlán a México. Peregrinación de los nahoas*, Culiacán, Sinaloa, México, UAS, 1980.
- Buelna, Eustaquio, *Compendio histórico, geográfico y estadístico del estado de Sinaloa*, México, Imprenta y Litografía de Irineo Paz, 1877.
- Calendario cinegético*, México, Edición Industrias Tecnos, 1989.
- Chapa, Martha y Martha Ortiz, *Sinaloa, cocina sin límites*, México, Gobierno del Estado de Sinaloa, 1a. ed., 1989.
- Enciclopedia de México*, t. III, para Enciclopedia Británica de México, 1993.
- Farga, Armando, *Historia de la comida en México*, México, 1968.
- Lazcano Ochoa, Jesús, *El Chicomoztoc de Culhuacán*, Culiacán, Sinaloa, México, UAS, 1982.
- Mejía Prieto, Jorge, *Gastronomía de las fronteras*, México, Conaculta, 1990.
- Moraila, Rosa de, *Historia y tradiciones de Escuinapa*, Culiacán, Sinaloa, México, 1988.
- Nakayama, Antonio, *Sinaloa un bosquejo para su historia*.
- Novo, Salvador, *Cocina mexicana. Historia gastronómica de la Ciudad de México*, México, Ed., Porrúa, 1979.
- Olea, Héctor R., *Los asentamientos humanos en Sinaloa*, Culiacán, Sinaloa, México, UAS, 1990.
- Ortega, Sergio y Edgardo López Mañón, *Sinaloa, textos de su historia*, México, Gobierno del Estado de Sinaloa, Dicofur, 1987.

- Rayas Aldana, Josefina, *Tradiciones orales de Sinaloa* (cuaderno), México, Difocur, Culiacán, 1989.
- Sinagawa Montoya, Heriberto, *Sinaloa, historia y destino*, Culiacán, Sinaloa, México, Ed. Cahíta, 1986.

## AGRADECIMIENTOS

Este libro se realizó con el apoyo de los informantes que a continuación mencionamos y que pertenecen a las siguientes poblaciones:

**Juan José Ríos, Guasave:** Jesús Leyva Valenzuela (grupo mayo), Saturnino Valenzuela (gobernador tradicional del grupo mayo de Guasave), Paulita del Toro, Ermelinda Bojórquez Salomón y Adela Bojórquez.

**Topolobampo:** María Guadalupe Morales A.

**Los Mochis:** Jesús Elva Miranda.

**Zapotillo, Ahome:** Elodia López L.

**Capomos:** Arnulfo Huitimea A.

**Las Culebras, Guasave:** José Dolores Bacasegua (grupo mayo).

**Mocorito, Sinaloa:** Ernesto Padilla.

**Alhuey, Angostura:** Célida Angulo Baro.

**Culiacán, Sinaloa:** Mónica Gutiérrez Rayas, Angélica Mericia Mendoza Rayas y Donaciana Villanueva Uzeta.

**San Juan de Jacobo, Concordia:** Antonio Mendoza.

**Escuinapa, Sinaloa:** Martha Aideé Ibarra de Rodríguez y Jesús León Rodríguez.

Asimismo agradecemos la valiosa ayuda de los colaboradores Marcela Camarena Rodríguez, Antonio Villanueva del Toro, Mónica Gutiérrez Rayas y Jael Álvarez Otañez.

*Recetario exótico de Sinaloa*

—con un tiraje de 2 000 ejemplares—  
lo terminó de imprimir la Dirección  
General de Culturas Populares del  
Consejo Nacional para la Cultura y las Artes  
en los talleres de Litográfica Electrónica, S.A. de C.V.,  
Vicente Guerrero 20-A, San Miguel Iztapalapa, 09360,  
en el mes de julio del 2000.

Fotografía de portada: Marcelo Valle Aispuro y Archivo C.I.D.

Diseño de portada: Javier Aguilar

Cuidado de la edición:

Subdirección de Publicaciones de la  
Dirección General de Culturas Populares



20. Recetario chinanteco de Oaxaca
21. La dulcería en Puebla
22. Las flores en la cocina mexicana
23. Bebidas y dulces tradicionales de Tabasco
24. Recetario popular de Chilpancingo y Tixtla
25. Recetario colimense de la iguana
26. Recetario pame de San Luis Potosí y Querétaro
27. Recetario menonita de Chihuahua
28. Recetario de pescados y mariscos de Sonora
29. Aromas y sabores de Nuevo León
30. Recetario chocholteco de Oaxaca
31. Recetario nahua de Zongolica, Veracruz

#### Otros títulos de la colección

Recetario mixe de Oaxaca

Recetario de las arapakuas purepechas

Recetario popular coeto

Recetario indígena de Chiapas

Recetario huichol

Recetario indígena de Baja California

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de  
Información y  
Documentación

Alberto Beltrán



002425

La Dirección General de Culturas Populares de CONACULTA tiene como objetivo fundamental el rescate, la preservación, la promoción y la difusión de las culturas populares de nuestro país, y una de sus principales manifestaciones es la gastronomía. La cocina es cultura. Por ello, ahora se inicia esta colección de recetarios indígenas y populares de México, sin precedente en la ya numerosa bibliografía culinaria nacional.

Todos los recetarios de esta colección pretenden aportar a los lectores la información suficiente para preparar los platillos respectivos, aunque a veces aparecen ingredientes cuya disponibilidad no es tan sencilla. Por otra parte, se observará cierta heterogeneidad: algunos recetarios fueron compilados por colaboradores de esta Dirección en sus diversas oficinas del país; otros son trabajos colectivos de amas de casa; los hay bilingües, preparados por miembros de una comunidad indígena en su propia lengua y en español; otros son producto de investigadores externos, y algunos más constituyen reediciones de trabajos locales agotados.



9 789701 848784