

8914

34

Recetario indígena de Baja California

Cocina Indígena y Popular

34

Recetario indígena de Baja California



Títulos 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 indígena de la Sierra Norte de Puebla
7. Comida de los tarahumaras
8. Recetario del semidesierto de Querétaro
9. Recetario indígena de Sonora
10. Recetario del maíz
11. Recetario indígena del sur de Veracruz
12. Recetario veracruzano de cuaresma y navidad
13. Recetario afromestizo 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.
20. Recetario chinanteco de Oaxaca

Clasif. _____
Mq. _____
Fecha _____
Proced. _____

Recetario indígena de Baja California

K'miai, pa'ipai, kiliwa,
cucapá y cochimi

Prácticas alimenticias de los pueblos
de tradición yumana en Baja California



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares

34

Cocina Indígena y Popular

Recetario indígena de Baja California

Iraís Piñón Flores

Primera edición en 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 970-18-5117-X

Impreso y hecho en México

ÍNDICE

Antecedentes históricos	11
Comidas	
Machaca de venado	19
Carne de venado con papas	20
Quiote con huevo (flor de la palmilla)	21
Guisado de flor de quiote	22
Guisado de flor de biznaga	23
Caña de quiote	24
Guisado de quelites	25
Hongos asados	26
Hongos guisados	27
Salsa de guaje	28
Barbacoa de res	29
Quelites guisados	30
Piñón tostado	31
Frijoles con trigo	32
Pozole	33
Tortitas de berros	34
Berros guisados	35
Atole de bellota (<i>siñau shuhui</i>)	36
Atole de bellota (2)	37
Atole de bellota grande	38
Mezcal asado o tatemado	39
Tortas de tuna	40
Rata en agua	41
Tejón en agua	42
Tejón tatemado	43
Guisado de flor de ruda bronca	44

Guisado de flor de lechuguilla con huevo	45
Pinole de piñón	46
Atole de islaya	47
Conejo frito	48
Cecina de venado	49
Conejo asado	50
Cecina de venado	51
Pescado relleno	52
Pescado oreado	53
Camarón a la mantequilla	54
Coctel de camarón	55
Atole de pescado	56
Almeja chocolata asada	57
Cecina de pescado	58
Atole de trigo gentil	59
Pescado al disco	60
Conejo asado	61
Perdiz asada	62
Rata asada	63
Frijol silvestre	64
Cachora en agua	65
Cachora asada	66
Cachora en barbacoa	67
Cachora en caldo	68
Frijoles de la olla	69
Tortillas de harina	70
Quelite guisado	71
Tortitas de semillas de quelite	72
Atole de bellota amarga	73
Pozol de trigo	74
Quelites en agua	75
Atole de maíz con frijol	76
Sopa de berros con hueso	77
Guisado de verdolagas	78
Borrego a la parrilla	79
Sopa de chícharo con hueso	80

Cacomites	81
Guisado de biznaga	82
Atole de frijol	83
Atole de biznaga	84
Frijol silvestre con costilla	85
Caldo de conejo	86
Machaca de venado	87
Agua de plátanos de palmilla	88
Florecita de quiote de lechuguilla	89
Gorditas de trigo	90
Quelites guisados	91
Caldo de dientes de coyote espinoso	92
Flor de mezcal	93
Atole de hongo de álamo con chile colorado	94
Cachorones tatemados	95
Rata mescalera tatemada	96
Mapache tatemado	97
Ardilla en caldo	98
Topos tatemados	99
Codorniz en agua	100
Codorniz asada	101

Bebidas

Agua de hierbamora	105
Atole de piñón	106
Café de bellota	107
Atole de dátil de palmilla	108
Pinole de trigo	109
Atole de trigo	110
Agua de pitahaya	111
Atole de trigo gentil	112
Vino de uvamonte	113
Bebida de mezcal	114
Bebida de sauco	115
Agua fresca de sauco	115
Dulce de vaina de palo fierro	116

Atole de semilla de quelite	116
Atole de nuez de jojoba	117
Atole de vaina de mezquite	118
Agua de vaina de mezquite	119
Café de bellota de encinillo	120
Café de bellota	120
Salsa de manzanita	121
Agua de manzanita	121
Agua de chía	122
Pinol de piñón	123
Café de chícharo	124
Agua de fresa	125
Agua de tuna de monte	125
Atole de islaya	126
Atole de maíz blanco	127
Agua de uva de hierbamora	127
Agua uva blanca o de ojo de víbora	128
Agua fresca de huata	129
Agua de dátil de palmilla	130
Agua de plátano de palmilla	131
Glosario	133
Agradecimientos	135

Antecedentes históricos

Las etnias de Baja California se localizan en un territorio comprendido entre los paralelos 30 y 38.¹ Los cucapá habitan en el Mayor Indígena; los pa'ipai en las comunidades de Santa Catarina, San Isidoro y otras rancherías; los kiliwa habitan en Ejido Tribu Kiliwa, antiguamente llamado Arroyo de León; los cochimíes (cuya lengua es el *k'miai*) están asentados en las comunidades de San Antonio Nécula, La Huerta y Santa Gertrudis, y finalmente los k'miai en las comunidades de San José de la Zorra, Juntas de Nejí, Peña Blanca y otras rancherías.

La población actual de estas comunidades no alcanza los 2 000 habitantes, y en el caso particular de los kiliwa la etnia está considerada en extinción, pues sólo cuenta con aproximadamente 65 habitantes, siendo la única de Baja California que no tiene hermanos de tradición lingüístico-cultural en Estados Unidos. De dicha población sólo seis de ellos hablan su propia lengua.²

No se puede precisar el origen de los grupos indígenas de Baja California; los datos arqueológicos demuestran que por lo menos hace más de 10 000 años la península ya estaba habitada.³

Existen varias teorías en torno a su procedencia; sin embargo, la más aceptada por los investigadores indica la exis-

¹ Geografía de Baja California.

² Censo del INI, Baja California, 1996.

³ Don Laylander, "Organización social de los yuinanos occidentales: Una revisión etnográfica y prospecto arqueológico". *Estudios fronterizos*, núms. 24 y 25, Instituto de Investigaciones Sociales, UABC, 1991.

tencia de diversas oleadas por tierra, procedentes del norte; la tradición oral coincide con esta teoría.⁴ Los pa'ipai reconocen sus orígenes en el centro norte de Arizona y sus parientes son los hualapai de Peach Spring; los k'miai habitan la parte sur del estado de California y viven en las reservas de Campo, Viejas, Zicuan, Manzanita, Santa Isabel y en el condado de San Diego. Los cucapá residen en el Mayor, en el municipio de Mexicali, en Somerton, parte sudoeste del estado de Arizona, así como en Pozas de Arvizu, Sonora.

Las lenguas que hablan estas comunidades forman parte de la familia lingüística yuma-hokano que incluye a las etnias que habitan el noroeste de México y sudoeste de Estados Unidos, pueblos que a través de su historia han compartido muchos de sus elementos culturales hasta nuestros días,⁵ entre los que se destacan ceremonias, ritos y tradiciones, danzas y música, cestería, pintura facial, tatuajes ceremoniales, elaboración de pectorales y adornos de chaquiras, vestido tradicional, prácticas alimenticias, conformando así una región cultural, la yumana. Comunidades que en el pasado practicaban el nomadismo estacional,⁶ buscando en ese

⁴ Benito Peralta, contador de historias de los pa'ipai de Santa Catarina, platica que en su tradición oral se les había transmitido que hace cientos de años una migración de sus antepasados llegó a Baja California, procedente del desierto, donde nace el sol. Por su parte, los hualapai conocían que hace aproximadamente 2 000 años un grupo de sus hermanos viajó hacia las tierras ubicadas en el occidente, en donde se mete el sol.

⁵ Así, en 1993, por primera vez en su historia se reúnen los pa'ipai con sus hermanos de tradición los hualapai y yavasupai y, en este encuentro, empezaron a platicar sus mitos de creación. Inicialmente no se entendían muy bien; sin embargo, conforme se fueron escuchando empezaron a reírse, porque se dieron cuenta que hablaban la misma lengua.

⁶ Defino como nomadismo estacional al desplazamiento temporal que estos pueblos realizaban, trasladándose a diferentes zonas ecológicas por periodos estacionales: de la sierra a la costa y de la costa al desierto, dependiendo del clima y de la riqueza ecológica que cada espacio les ofrecía.

ciclo mejores condiciones de vida. Su economía se basaba en la caza, la recolección de frutos y algunos de ellos practicaban parcialmente la agricultura, como lo demuestra la investigación realizada por Florence Shipeck,⁷ en el caso de los k'miai, y William Kelly, en el caso de los cucapá.

En los registros más antiguos que se conocen, se hace referencia a estos pueblos y a sus prácticas culturales que fueron hechos por los religiosos, donde se describen como "bárbaros"; comunidades en donde no existen expresiones de alta cultura como en el caso de los pueblos mesoamericanos, parámetros utilizados por los religiosos, ya que ellos venían de esta experiencia y, además, porque sus prácticas agrícolas eran muy limitadas.⁸

Sin embargo, es importante destacar que uno de los pueblos que tuvieron distintas condiciones de vida fueron los cucapá, pues su asentamiento en el delta del río Colorado les proporcionaba abundantes frutas y semillas, así como mariscos y gran variedad de peces que enriquecían su alimentación. Documentos del siglo XVIII mencionan entre su producción agrícola varios tipos de frijol, así como sandías y melones, y una amplia variedad de calabazas, mismas que consumían e intercambiaban con otros pueblos durante las fiestas y ceremonias.⁹

También comían el "trigo gentil", un tipo de trigo silvestre que crecía en zonas salitrosas, que recolectaban y molían y con la harina preparaban atoles y diversos alimentos.¹⁰

Todos estos pueblos eran poseedores de grandes territorios y vivían en armonía con la naturaleza. Todavía encontra-

⁷ Florence, Shipeck, "La agricultura entre los k'miai", en *Revista de agricultura*, California, 1996.

⁸ Francisco Javier Clavijero, *Historia de la antigua o Baja California*, UIA, México, 1992.

⁹ Fondo Franciscano, Biblioteca Nacional UNAM, México.

¹⁰ Susana B. Yensen, *The Nutritional Value of a Halophytic Plant: Distichlis palmeri-vasey*, Arizona University, 1984.

mos reminiscencias en sus prácticas alimenticias. Abundan sitios antiguos donde sus ancestros dejaron testimonio de su paso; existen zonas denominadas “de los metates”, en donde las rocas quedaron pigmentadas por lo que ahí se molía, siendo de gran importancia las existentes en las cercanías de la ciudad de Tecate.

Durante la Conquista y a medida que se fueron colonizando las regiones del norte, por primera vez entraron en contacto con otra gente culturalmente distinta. Estas avanzadas militares permitieron, más tarde, la presencia de los religiosos, quienes traían consigo las políticas de una nueva organización, denominadas políticas de “reducción”, semejantes a las que habían aplicado a los indígenas mesoamericanos, en donde las llamaron de “congregación”;¹¹ pero a pesar de la diferencia de nombre, ambas instituciones tenían el mismo objetivo: acabar con la organización social indígena, imponiendo una nueva, acorde con los intereses de los conquistadores, en la cual los religiosos sólo hicieron su parte.

La presencia de los misioneros en estas comunidades fue muy corta. Seis de las misiones fundadas en Baja California se realizaron en el último cuarto del siglo XVIII y antes de la primera mitad del siglo XIX ya habían desaparecido.¹²

La tarea misional de Baja California se dio en una relación de conflicto entre civiles y eclesiásticos. Los primeros hicieron llegar a las autoridades virreinales varias denuncias en contra de los religiosos, acusándolos de malos tratos para con los indígenas, presentando argumentos como el que cuando los misioneros ordenaban realizar alguna tarea y los indígenas no cumplían, los religiosos cerraban la acequia por donde les llegaba agua. Esta situación provocó serios enfren-

¹¹ Archivo General de la Nación, Ramo de Congregaciones, México.

¹² Pablo L. Martínez, *Historia de Baja California*, Mexicali, México, 1954.

tamientos entre indígenas y misioneros, culminando con las rebeliones indígenas y, con ello, el fin de las misiones.¹³

Con las mismas características llegan al siglo XX, aunque mantienen muchos elementos de su cultura y organización social ancestral. Su vida se ha visto afectada permanentemente por la presencia de nuevos grupos humanos que a partir de la segunda mitad del siglo XIX han invadido y usurpado sus tierras. A los kiliwa les quitaron el Valle de la Trinidad, un valle fértil, que en la actualidad es explotado por empresas japonesas y donde la mano de obra procede de los indígenas migrantes.

Sin embargo, para los kiliwa y los otros pueblos no sólo se perdió la tierra —de donde se proveían de alimentos—, perdieron un lugar sagrado, ceremonial, en donde pueblos de la misma tradición cultural participaban en ceremonias y fiestas comunes. Como las de “iniciación” que representaban el paso de la niñez a la pubertad. Los valles y lugares sagrados donde el hombre establecía el contacto con sus dioses.¹⁴ Ceremonias que aún se conservan entre los k'miai y los cucapá, y que, sin embargo, se han conservado de una manera más notable en sus hermanos de tradición en Estados Unidos.

La pérdida del Valle de la Trinidad para los kiliwa tuvo un doble efecto, en lo económico los condenó a vivir en la marginación y la más extrema pobreza. En el ámbito cultural afectó sus expresiones culturales y con ello el acercamiento que permanentemente mantenían con los pueblos de su propia tradición.

¹³ En la memoria histórica de los pa'ipai de Santa Catarina se narra el fin de la Misión de la Comunidad, argumentando las mismas razones.

¹⁴ En una entrevista, Benito Peralta, indígena pa'ipai de la comunidad de Santa Catarina y contador de historias, nos mostró una foto en donde su mamá presenta escarificaciones en la cara. Según le contó su mamá, doña Petra, eran producto de una ceremonia de iniciación realizada en el Valle de la Trinidad cuando era una adolescente.

En general, la tenencia de la tierra ha sido uno de los problemas más determinantes que aquejan a las etnias de Baja California; todos ellos han sido objeto de despojo por particulares influyentes, extranjeros y empresas agrícolas. Esto los ha llevado a iniciar distintos procesos legales que les permitan la recuperación de sus tierras que aún continúan en manos de los usurpadores.¹⁵ Sin ellas, la reproducción y el desarrollo de su cultura seguirán siendo afectados, con una fuerte tendencia hacia la extinción.

En la actualidad aun cuando su cultura está bastante permeada por la cultura nacional y extranjera, una parte importante de su alimentación tiene que ver con tradiciones ancestrales; el consumo de semillas como piñón, jojoba y las distintas variedades de bellota es de lo más cotidiano; sin embargo, el corte y recolección de alimentos se han visto afectados por los incendios intencionales o por permisos que los indígenas no han podido pagar.

La recolección de berros en las orillas de los ríos, de quelites, guajes, hongos, flores de palmilla y lechuguilla son importantes en su dieta, así como la gran variedad de roedores, perdices y codornices; la caza de conejos, cachoras y venados sigue siendo una práctica importante para muchos de ellos.¹⁶

También recolectan miel y diferentes frutillas como la pitahaya, islaya, varios tipos de uvas, cerezas y frambuesas silvestres, entre otras. La mayor parte de las frutas son de semillas grandes y muchas de ellas tienen dos usos alimenticios, como la islaya, cuya almendra se muele para hacer atole; otras semillas son utilizadas para hacer collares.

¹⁵ En la actualidad todas las comunidades indígenas de Baja California enfrentan uno o varios procesos legales ante la Reforma Agraria para la recuperación de sus tierras.

¹⁶ Juan Aguiar Emes, k'miai de San Antonio Nécula, cazó cinco venados en 1997.

Comidas

MACHACA DE VENADO (KUAK-SHAIK*)

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne seca de venado
- 30 chiles guajillo
- 10 dientes de ajo
- aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a calentar en el fogón una cacerola con agua en donde se colocan los trozos de carne salada; se dejan en el fuego hasta que se ablanden, enseguida se escurren y machacan sobre el metate con la piedra, hasta que queden en trozos muy pequeños. En otro recipiente, se pone un poco de agua donde se agrega el chile junto con los ajos. Cuando el chile ya se ablandó se muele todo junto.

En otra cacerola se pone un poco de aceite, una vez que está caliente se agrega la carne machacada, se sazona un poco al fuego y se agrega el chile y ajos molidos; se deja hervir un buen rato para que la carne suelte la sal, se prueba y si le falta se le añade un poco, todo de acuerdo con el gusto.

Se sirve acompañada con frijoles y tortillas de harina.

Comunidad K'miai de Juntas de Mejí
Guadalupe Osuna Cuero

* Carne seca en lengua k'miai.

CARNE DE VENADO CON PAPAS

INGREDIENTES:

- 1 trozo grande de carne de venado
- 6 papas medianas
- 10 chiles pasilla
- 5 chiles anchos
- 6 dientes de ajo
- aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se coloca un recipiente en la lumbre, se le agrega un poco de aceite y cuando está caliente se añade la carne en trocitos para que se sofrían. Al mismo tiempo, en otro recipiente, se pone agua a calentar, se agregan los chiles y los ajos y se mantienen en la lumbre hasta que se cuecen; se muelen y agregan a la carne, se deja sazonar por un buen rato para que la carne suelte la sal; se pelan las papas y se añaden a la carne; se prueba el guisado para saber cómo está de sal, de hacerle falta se agrega al gusto. Se acompaña con tortillas de harina calientitas y con frijoles de la olla.

Comunidad K'miai de Peña Blanca
Josefina López Meza

QUIOTE CON HUEVO (FLOR DE LA PALMILLA)

INGREDIENTES:

- 1 bote de flores de quiote
- 6 huevos
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cortan los quiotes en pedazos y en un recipiente con agua se ponen a cocer; se les cambia tres veces el agua para que salga el amargo de la flor; ya cocidos se escurren.

En una cazuela se coloca el aceite, una vez caliente se agrega el quiote, se deja acitronar, poco a poco se le echan los huevos y un poco de sal, se mezclan constantemente hasta que queden perfectamente incorporados y cocidos.

Comunidad K'miai de Peña Blanca
Josefina López Meza

GUISADO DE FLOR DE QUIOTE

INGREDIENTES:

- 1 bote de flores de quiote
- 1/4 de taza de aceite
- 1 cebolla mediana
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cortan los quiotes en pedazos y en un recipiente con agua se ponen a cocer, se les cambia tres veces el agua para que salga el amargo de la flor, ya cocidos se escurren.

En otra cazuela se pone un poco de aceite, se pica finamente la cebolla; una vez caliente el aceite se agrega la cebolla dejándola acitronar, posteriormente se añade el quiote y se sazona con un poco de sal; se tapa y se deja cocer durante cinco minutos.

Comunidad K'miai de Juntas de Nejí
Guadalupe Osuna Cuero

GUISADO DE FLOR DE BIZNAGA

INGREDIENTES:

- 1 bote de flor de biznaga
- 2 jitomates
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 chorrito de aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pica finamente el ajo, la cebolla y el tomate, enseguida se pone a calentar en una cazuela el aceite, una vez caliente se agregan el ajo, la cebolla y el tomate hasta que se acitronan, se agrega la sal y se mezcla todo perfectamente, se añaden las flores, se mezclan bien y se tapan; se cocinan por diez minutos y se retiran del fuego. Se pueden servir acompañadas de frijoles o arroz y con tortillas de harina.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Ramona Castro

CAÑA DE QUIOTE

INGREDIENTES:

caña de quiote

PREPARACIÓN:

Se pone una lumbrada y ahí se colocan las cañas de quiote, se dejan en el fuego hasta que se tuestan bien para que la caña suelte el azúcar, se dejan enfriar, se pelan y quedan listas para comerse; son semejantes a la caña de azúcar, aunque no tan dulces.

Ejido Tribu Kiliwa
Cruz Ochurte

GUISADO DE QUELITES

INGREDIENTES:

- 1 bandeja de quelites
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 chile (del que tengan)
- 1 chorrito de aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se lavan perfectamente los quelites y una vez limpios se pican, así como la cebolla, los ajos y el chile, enseguida se coloca una sartén en la lumbre y se le agrega un chorrito de aceite; ya que está caliente el aceite se acitronan la cebolla, el chile y los ajos. Posteriormente se añaden los quelites y un poco de sal, se tapan y se cocinan a fuego muy lento.

Comunidad K'miai de Peña Blanca
Josefina López Meza

HONGOS ASADOS

INGREDIENTES:

hongos
sal

PREPARACIÓN:

Se lavan perfectamente los hongos y en una cazuela se agrega agua y sal, se colocan los hongos en salmuera para que agarren sabor. Se hace una lumbrada, se coloca un comal y se limpia ya que está caliente, para que cuando se estén cocinando los hongos no se peguen; se escurren los hongos para quitarles el exceso de la salmuera, se acomodan en el comal y se van volteando para que no se quemem; se van sacando conforme se van cociendo. Quedan listos para comerse.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Josefina Ochurte

HONGOS GUIADOS

INGREDIENTES:

- 4 dientes de ajo
- 1 chorrito de aceite
- hongos
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se lavan los hongos y se pican, al igual que los ajos. Enseguida se pone a calentar una cazuela y se le agrega el chorrito de aceite; ya que está bien caliente se acitrona el ajo y se agregan los hongos y la sal al gusto, se tapan y cocinan a fuego lento; son deliciosos.

K'miai de Peña Blanca
Josefina López Meza

SALSA DE GUAJE

INGREDIENTES:

- 2 tazas de semillas de guaje
- 5 chiles serranos
- 1 chorrito de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se extraen las semillas de las vainas del guaje. Enseguida en un molcajete se muelen los chiles y la sal, se agregan los guajes y se continúa machacando; para que se facilite la molienda se añade un poco de agua, se mezclan los ingredientes con la mano del molcajete y se continúa triturando hasta que quede todo incorporado en una mezcla uniforme. Se come con tortillas o tostadas.

Comunidad K'miai de Peña Blanca
Josefina López Meza

BARBACOA DE RES

INGREDIENTES:

- 3 kilos de carne de res
- 15 chiles guajillos
- 15 chiles anchos
- 10 pimientas enteras
- 1 ramita de laurel
- 2 cebollas medianas
- 1 racimo de cilantro
- 1 cucharada de orégano
- 1 taza de vinagre
- 1 cabeza de ajo
- salitre al gusto

PREPARACIÓN:

Se remojan y muelen los chiles anchos y los guajillos con el ajo; se agrega pimienta, laurel, orégano, cilantro y cebolla con un poquito de salitre junto con el vinagre y los ajos.

Enseguida tomamos la carne y la partimos en pequeños trozos, la colocamos en una olla o un bote, le agregamos todos los ingredientes, dejándolos reposar por un día para que la carne absorba el sabor.

Al día siguiente se abre un hoyo en la tierra en el que se colocan varias piedras grandes que se calientan con leña hasta que estén al rojo vivo y se coloca la olla o bote sobre ellas; se cubre con pencas de maguey y se tapa con tierra. Se deja cocer por espacio de seis horas, después de las cuales se abre y está lista para consumirse; se acompaña con frijoles y tortillas de harina.

Comunidad K'miai de Peña Blanca
Josefina López Meza

QUELITES GUISADOS

INGREDIENTES:

- 1 cebolla mediana
- 2 jitomates
- 1 chile
- 1 cucharada de manteca
- quelites frescos
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se lavan perfectamente los quelites y se cortan en pedazos; se pica finamente la cebolla, el chile y el jitomate. Enseguida se pone una cazuela al fuego y se le agrega un chorrito de aceite, ya que se calentó se acitrona la cebolla, se añade el tomate, el chile y la sal; se deja sazonar por algunos minutos y se agregan los quelites, se mezclan y tapan; se dejan cocer a fuego lento por espacio de 10 minutos aproximadamente.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Josefina Ochurte González

PIÑÓN TOSTADO

INGREDIENTES:

- 1 chorrito de aceite
- 1 puño de sal
piñón

PREPARACIÓN:

Se pone al fogón un comal y en él se agrega el chorro de aceite; una vez que está caliente se agrega la sal y el piñón; se mueve el piñón hasta que esté tostado, posteriormente se saca del fuego y se deja enfriar. Queda listo para consumirse.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Juan Albáñez Higuera

FRIJOLES CON TRIGO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol
- 1 kilo de trigo
- 1 puño de berros
- 1 pedazo de apio de río
- 1 cebolla silvestre
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla grande con agua se ponen a cocer juntos el frijol y el trigo; una vez que ya reventaron se agregan los berros, el apio, la cebolla silvestre y la sal.

Se dejan hervir por un rato más para que los condimentos suelten el sabor, quedando listos para servirse. Se acompañan con tortillas de harina. Éste es un platillo ancestral que se sirve durante las fiestas tradicionales de todos los pueblos yumanos.

Comunidad K'miai de San José de la Zorra
Gloria Castañeda Silva

POZOLE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol
- 1 kilo de maíz
- 1 puño de berros
- 1 pedazo de apio de río
- 1 cebolla silvestre
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla grande, de aproximadamente 12 litros, se pone a calentar agua, en ella se ponen a cocer, al mismo tiempo, el frijol junto con el maíz; una vez que están cocidos y reventados se les agrega el berro, el apio, la cebolla silvestre y la sal. Se dejan hervir por un rato más para que los condimentos suelten el sabor, quedando listos para servirse. Éste es uno de los platillos que no pueden faltar en las festividades tradicionales.

Comunidad K'miai de San José de la Zorra
Gloria Castañeda Silva

TORTITAS DE BERROS

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de berros
- 1/4 de taza de aceite
- 6 huevos
- sal

PREPARACIÓN:

En una cacerola se ponen a cocer los berros con un poco de agua y sal, una vez cocidos se escurren. Enseguida se agregan los huevos hasta formar una pasta. En otra cazuela se pone a calentar el aceite; ya que está listo, con una cuchara se va agregando la pasta tratando de formar unas tortitas redondas.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Josefina Ochurte González

BERROS GUISADOS*

INGREDIENTES:

- 1 bote de berros
- 3 cucharadas de manteca
- 5 cebollines silvestres
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se recogen los berros en la orilla del río y se lavan muy bien para que no les quede nada de tierra, se les quitan las raíces. Enseguida, en una cazuela se pone a quemar la manteca y a guisar los cebollines allí mismo; se agregan los berros y se les pone sal, se mezclan y tapan; al rato se vuelven a mezclar y se prueban de sal, si ya están bien se tapan y retiran de la lumbre. Se acompañan con tortillas de harina.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Josefina Ochurte González

* Una receta idéntica le dio Leonor Fardlow a Martha Domínguez.

ATOLE DE BELLOTA* (*SIÑAU SHUHUI*)

INGREDIENTES:

bellota seca
miel
agua

PREPARACIÓN:

Para hacer el atole es necesario que la bellota esté totalmente seca; cuando tiene una apariencia rayada, se pela y extrae la semilla y se pone al sol; cuando la semilla está seca se pone en un molcajete, se muele y se va colando en un “sahuil” (colador muy cerrado elaborado con fibra de junco), pasando únicamente la más finita; se retira la bellota con una cuchara de madera. Se lava varias veces hasta quitarle lo amargo. Enseguida se coloca una olla grande y se va disolviendo la bellota con agua tibia poniéndola a cocer. Se le agrega miel al gusto dejándola en el fuego hasta que se seca; se deja enfriar y se corta en cuadros. Si se quiere, se puede acompañar con frijoles y carne o, en su defecto, se prepara con miel.

Comunidad K'miai de Juntas de Nejí
Guadalupe Osuna Cuero

* El atole de bellota es una pasta con la consistencia de una gelatina. Es uno de los alimentos más tradicionales en las comunidades indígenas yumanas, tanto en California como en Baja California.

Hasta hace poco tiempo era consumido como único alimento por los cantores y danzantes, a quienes se les atribuye un carácter sagrado. Ellos lo comían durante los 15 días que antecedían a la fecha de celebración de alguna de las ceremonias importantes, especialmente por quienes eran los ejecutantes. Esta práctica se sigue realizando en algunas de las comunidades de Baja California y es de carácter privado. Sin

ATOLE DE BELLOTA (2)

INGREDIENTES:

- 2 botes de bellota
- agua, la necesaria

PREPARACIÓN:

Se recolecta la bellota, se descascara para extraer la almendra que se muele en el metate** y se pone a remojar, cambiándole el agua unas 12 veces, hasta que se le quita lo amargo; se mezcla con agua caliente y se pone a cocer, moviendo constantemente para que no se pegue. Cuando tiene la consistencia deseada se retira del fuego y se coloca en un plato hondo, para que una vez que seque tome la consistencia de pasta y pueda rebanarse.

Se come con frijoles de la olla, acompañado de carne asada, con tortillas de harina y miel o acompañado de un trozo de queso.

Comunidad K'miai de San Antonio Nécua
María Emes Boronda

embargo, en la mayor parte de las comunidades se come durante las fiestas acompañando los alimentos tradicionales, es algo muy especial para ellos.

** El metate utilizado por los indígenas bajacalifornianos no se parece al usado por los pueblos de tradición mesoamericana, manufacturado de piedra de mina. El de los nativos es una piedra plana cualquiera y la mano de metate es una piedra más o menos redonda que se ajusta a la forma de la mano.

ATOLE DE BELLOTA GRANDE

INGREDIENTES:

- 2 botes de bellota
agua, la necesaria

PREPARACIÓN:

Se recolecta la bellota y cuando está semiseca se descascara para extraer la almendra; se muele y se pone a remojar; se coloca en un cedazo de tela cambiándole el agua unas cuatro o cinco veces, hasta que se le quita lo amargo; se prueba y si ya no está amarga, se retira con una cuchara colocándola en una olla en la lumbrada que contenga el agua caliente necesaria; se mezcla suavemente sin dejar de mover y se pone a cocer, moviendo constantemente para que no se pegue. Cuando tiene la consistencia espesa se retira del fuego y se coloca en un plato hondo o en platos chicos.

Se come con frijoles de la olla, acompañado de carne asada, con tortilla de harina y miel o con un trozo de queso. Algunas personas la comen agregándole leche como si fuera un cereal.

Comunidad K'miai de La Huerta
Teodora Cuero

MEZCAL ASADO O TATEMADO*

INGREDIENTES:

pencas de maguey

PREPARACIÓN:

Se corta el maguey, se rebajan las pencas hasta dejar la parte más carnosa; previamente se habrá hecho un hoyo en la tierra lo suficientemente profundo para cubrir hasta dos veces el maguey; se introduce en un costal, se tapa muy bien, se le pone leña arriba y se enciende, tapándolo para que conserve el calor; se deja por espacio de ocho horas, se saca y se deja enfriar, se cortan las pencas en pedazos chicos y se comen.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Juan Albáñez Higuera

* Leonor Fardlow platicó que “en San Jorge vivieron los kiliwa tatemando mezcal. Allí vivieron kiliwa de apellido Higuera, así como en otras rancherías de nombre San Rafael y Cerro Bramadero; otros kiliwa de apellido Arce; otros vivían en San Telmo”.

TORTAS DE TUNA

INGREDIENTES:

30 tunas

PREPARACIÓN:

Se cortan las tunas y se les quitan las espinas y la cáscara; se machacan en un mortero hasta formar una pasta; con la mezcla se hacen tortas que se colocan en una manta y se ponen a secar en la sombra; cuando están totalmente secas se comen acompañadas de café.

Comunidad Pa'ipai de San Isidoro
Francisca Ochoa Acuña

RATA EN AGUA

INGREDIENTES:

- 2 ratas de campo
- 1 cebolla silvestre
- 1 puño de quelites
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cazan las ratas, se les quita el pelo y las entrañas; una vez listas se lavan y cortan en trozos; enseguida se coloca una olla con agua en la estufa y cuando el agua está hirviendo se colocan los trozos de carne y la cebolla dentro; se deja cocer hasta que la carne está suave, entonces se agrega la sal, se deja cocinar por varios minutos para que la carne agarre la sal. Finalmente, se agregan los quelites dejándolos hervir un par de minutos, se apaga y se sirve calientita.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Benito Peralta

TEJÓN EN AGUA

INGREDIENTES:

- 1 tejón
- 5 cebollines silvestres
- 1 puño de quelites
- sal

PREPARACIÓN:

Se caza el tejón, se le quita el pelo y las entrañas, ya que está listo se lava perfectamente y se corta en trozos. Enseguida se coloca una olla con agua en la estufa y cuando el agua está hirviendo se colocan los trozos de carne, se deja cocer hasta que esté suave. Para probar si ya está suave se le encaja una astilla, y si entra con facilidad es que está lista, inmediatamente se agrega la sal y los cebollines; se dejan cocinar por varios minutos para que la carne agarre la sal. Finalmente, se agregan los quelites dejándolos hervir un par de minutos; se apaga y se sirve calentito.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Benito Peralta

TEJÓN TATEMADO

INGREDIENTES:

- 1 o 2 tejones
- 5 cucharadas de manteca
- 1 puño de salitre

PREPARACIÓN:

Una vez muerto el tejón, se limpia, se le quita el cuero y las entrañas, se lava muy bien y se deja escurrir. Mientras, en un plato se bate la manteca con el salitre; cuando el tejón está escurrido se le aplica la manteca con la sal, dejándolo mucho rato con ella. Se hace una lumbrada y cuando está pajita se pone a tatemar el tejón cambiándolo de lado para que quede bien cocido.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Benito Peralta

GUISADO DE FLOR DE RUDA BRONCA

INGREDIENTES:

- 1 bote de flores
- 1 cebolla mediana
- 2 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles
- 1 cucharada de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla se pone a calentar agua, cuando está hirviendo se agregan las flores cocinándolas durante cuatro horas, ya que son muy duras y hay que quitarles lo amargo; una vez cocidas se les pone sal para que no estén desabridas y se dejan hervir con la sal, enseguida se escurren bien. En una sartén se pone a calentar una cucharada de manteca y una vez que está lista, se ponen a acitronar la cebolla y el ajo, dejándolos durante algunos minutos; después se agregan el jitomate, el chile y un poco de sal para que se sazone; se cocina por algunos minutos para que suelte el sabor, se agrega la flor y se sigue mezclando para que los sabores se incorporen.

Se come con tortillas de harina.

Comunidad K'miai de La Huerta
Teodora Cuero

GUISADO DE FLORES DE LECHUGUILLA CON HUEVO

INGREDIENTES:

- 1 bote de botones de lechuguilla
- 1 cebolla mediana
- 2 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles
- 1 cucharada de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla se pone a calentar agua. Cuando está hirviendo se ponen a cocer los botones de lechuguilla y se cocinan durante tres horas aproximadamente para ablandarlas y quitarles lo amargo; una vez cocidas se les pone sal para que no estén desabridas y se dejan hervir durante un rato, enseguida se escurren bien. En una sartén se calienta una cucharada de manteca y se acitrona la cebolla y el ajo, dejándolos durante algunos minutos, después se agregan el jitomate y el chile y un poco de sal para que se sazone; se cocina por algunos minutos mezclándolos para que suelten el sabor; se echan las flores y se sigue mezclando para que los sabores se incorporen. Se come con tortillas de harina.

Este platillo se consume en los meses de marzo y abril, época en que aparecen las flores.

Comunidad K'miai de La Huerta
Teodora Cuero

PINOLE DE PIÑÓN

INGREDIENTES:

1 pizca de sal
piñón

PREPARACIÓN:

En un comal se pone a tostar el piñón, una vez frío se quiebra suavemente para sacar la almendra, se muele en un metate, se retira y se coloca en un recipiente; se le pone una pizca de sal y se mezcla hasta que quede totalmente incorporado.

Comunidad K'miai de La Huerta
Teodora Cuero

ATOLE DE ISLAYA

INGREDIENTES:

- 1 bote de islaya al gusto
- miel al gusto
- agua

PREPARACIÓN:

Se recolecta la islaya; se come la cáscara, la cual es muy dulce, semejante a la ciruela de castilla. Está considerada como fruta. Las semillas se dejan secar, posteriormente se les quita la cáscara para extraer la almendra, se muelen y se remojan colocándolas en un cedazo de tela y cambiándoles el agua unas cuatro o cinco veces, hasta que se les quite lo amargo; se prueban, y si ya no están amargas, se separan con una cuchara y se ponen a calentar en una olla que contenga el agua caliente necesaria para cocinarlas; se mezclan suavemente sin dejar de mover y se cuecen a fuego lento, moviendo constantemente para que no se peguen; se agrega miel al gusto y se siguen moviendo. Cuando tienen la consistencia espesa se retiran del fuego y colocan en otro recipiente. Se dejan enfriar.

Sin miel sirve para acompañar la comida.

Comunidad K'miai de La Huerta
Teodora Cuero

CONEJO FRITO

INGREDIENTES:

- 1 conejo fresco
- 1 limón
- 1 cebolla grande
- 6 dientes de ajo
- 1/2 taza de aceite
- 4 cucharadas de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Una vez que al conejo se le retiró la piel y está totalmente limpio se corta en trozos. En un recipiente se pone la carne con medio litro de agua y se le exprime el limón dejándola por media hora, se saca y escurre hasta que elimine el agua. Mientras tanto se pone a calentar una cazuela y en ella se agrega la manteca; ya que está caliente se añaden el ajo y la cebolla picados que únicamente se acitronan; a la carne se le pone sal y se fríe por cada lado; se tapa y cocina a fuego lento para que suelte el jugo y se suavice.

Comunidad K'miai de La Huerta
Teodora Cuero

CECINA DE VENADO*

INGREDIENTES:

carne de venado
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se toma el trozo de carne y se va fileteando de manera que quede muy delgada, se le pone sal; en un tendedero se asolea para que se seque. Para comerse se hace una lumbre y una vez que los leños quedaron en brasas se coloca una parrilla; sobre ella se pone la cecina, que se va volteando para que se tueste por ambos lados y queda lista para comerse. Se come sola o se acompaña con frijoles de la olla, tortillas de harina y salsa.

Comunidad K'miai de San Antonio Nécula
Juan Aguiar Emes

* Para todas las comunidades indígenas de Baja California, la forma más común de comer la carne de venado es como cecina. En los últimos años he tenido oportunidad de comerla con Juan Aguiar, de la comunidad de Nécula; con doña Margarita Castro en Santa Catarina; con doña Teodora Cuero, en La Huerta, y con Hipólita Espinosa, en Ejido Tribu Kiliwa.

CONEJO ASADO

INGREDIENTES:

- 1 conejo
- 2 limones
- 2 cucharadas de manteca
- pimienta
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se limpia el conejo perfectamente y se le sacan los dentros, se lava muy bien. En un cacerola grande se ponen dos litros de agua y se agregan los dos limones, se mete el conejo dentro del agua por espacio de una hora, luego se saca y se escurre bien; se mezcla la manteca con la sal y la pimienta y se le unta por dentro y por fuera; se deja reposar por unas dos horas. Enseguida se prepara una hoguera; cuando la leña ya hizo brasa se pone una parrilla y sobre ella se coloca el conejo; se va volteando para que se cocine parejito hasta que esté perfectamente cocido. Queda listo para comerse.

Comunidad K'miai de La Huerta
Teodora Cuero

CECINA DE VENADO*

INGREDIENTES:

- 1 venado
- un poco de salitre

PREPARACIÓN:

Una vez que se caza el venado en la sierra, se desolla con mucho cuidado para no romper la piel. Enseguida se parte en pedazos grandes y para que la carne se conserve más tiempo la hacen filetes y le ponen un poco de sal, pues dicen que esta carne ya tiene su propia sal (muchos la secan sin sal). La tienden al sol para que esté totalmente seca y la puedan conservar por más tiempo. Para comerla ponen una lumbrada y sobre las brasas la van tatemando hasta que queda lista para comerse.

Comunidad El Mayor Indígena Cucapá
Onésimo González Saiz

* Los cucapá nombran al venado *kuak gentil*, que quiere decir "carne silvestre".

PESCADO RELLENO

INGREDIENTES:

- 6 mojarra o lisas
- 1 cucharada de aceite
- 8 chiles california
- 4 jitomates grandes
- 2 cebollas medianas
- 4 ajos
- pimienta
- orégano
- sal

PREPARACIÓN:

Se limpian perfectamente los pescados y se abren, se sazonan con sal y pimienta; enseguida en una sartén se pone a calentar el aceite y cuando está caliente se agregan el ajo y la cebolla; ya que están acitronados se añaden el jitomate y el chile california y se sazona con sal, pimienta y orégano; se apaga antes de que esté cocido, con esto se rellenan los pescados.

Por otra parte, se hace una fogata y cuando la leña ya hizo brasa se coloca una parrilla y sobre ella los pescados, que se asan por los dos lados. Se sirven acompañados de lechuga o alguna otra verdura.

Comunidad El Mayor Indígena Cucapá
Mónica González Tambo

PESCADO OREADO

INGREDIENTES:

pescado curbina o lisa
pimienta
sal

PREPARACIÓN:

Se limpia perfectamente el pescado y se deja escurrir, enseguida se sazona con sal y pimienta; se cuelga en un tendedero para que se oreo durante algunas horas, al cabo de las cuales se hace una lumbre. Sobre ella se coloca una parrilla y se procede a dorar los pescados.

Comunidad El Mayor Indígena Cucapá
Mónica González Tambo

CAMARÓN A LA MANTEQUILLA

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de mantequilla
- camarón
- pimienta
- sal

PREPARACIÓN:

Se pone a calentar una olla con agua, y se lava perfectamente el camarón; cuando el agua esté hirviendo se agrega el camarón y se deja cocer durante cinco minutos, se escurre y ya que está frío se pela. Enseguida se pone a calentar una sartén con la mantequilla, se agrega el camarón y se sazona con pimienta y sal, si acaso le faltara. Se acompaña con tortillas de harina.

Comunidad El Mayor Indígena Cucapá
Mónica González Tambo

COCTEL DE CAMARÓN

INGREDIENTES:

camarón
jitomates
pepinos
cebollas
chile picado

PREPARACIÓN:

Se pone a calentar una olla con agua y se lava perfectamente el camarón; cuando el agua esté hirviendo se agrega el camarón y se deja cocer durante cinco minutos, se saca, se escurre y cuando está frío se pela. Por otra parte, se pican las verduras en pequeños trozos. Se sirve en raciones medianas acompañadas con el agua en que se coció y se le agrega la verdura picada.

Comunidad El Mayor Indígena Cucapá
Mónica González Tambo

ATOLE DE PESCADO

INGREDIENTES:

pescado lisa
cilantro silvestre
pimienta
sal

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el pescado con un poco de sal, ya que está cocido se saca y se desmenuza; se le quitan las espinas, se agrega la pulpa al caldo y se sazona con pimienta y cilantro silvestre.

Comunidad El Mayor Indígena Cucapá
Mónica González Tambo

ALMEJA CHOCOLATA ASADA

INGREDIENTES:

almejas chocolatas
limones
chile
sal

PREPARACIÓN:

Se prepara una lumbrada; cuando las brasas quedan encendidas se colocan las almejas, se sacan cuando se abren. Se pica el chile y se parten los limones. Se preparan con un poco de limón y chilito picado.

Comunidad El Mayor Indígena Cucapá
Mónica González Tambo

CECINA DE PESCADO

INGREDIENTES:

pescado lisa
sal

PREPARACIÓN:

Se limpia perfectamente el pescado y se filetea de manera que las piezas queden muy delgadas, se le espolvorea la sal y se pone a secar durante varios días. Para consumirse se tuesta directamente al fuego o en un comal.

Comunidad El Mayor Indígena Cucapá
Mónica González Tambo

ATOLE DE TRIGO GENTIL

INGREDIENTES:

trigo gentil
cilantro silvestre
sal

PREPARACIÓN:

Se limpia el trigo, se tuesta y muele. Para prepararse se pone a calentar una olla con agua en la que se va disolviendo el trigo molido, moviéndose constantemente para que no se pegue o queme; se deja cocer por espacio de 20 minutos, se le agrega la sal y el cilantro y se deja del espesor que guste. Se sirve calentito. Se acompaña con tortilla de harina.

Comunidad El Mayor Indígena Cucapá
Mónica González Tambo

PESCADO AL DISCO

INGREDIENTES:

- 15 pescados curbina
- 1 litro de aceite
- 1 cabeza de ajos
- sal

PREPARACIÓN:

Se pelan los ajos y muelen junto con la sal. El pescado se abre y se limpia perfectamente, enseguida se lava y escurre; una vez listo se le unta el ajo con la sal y se deja reposar por algunas horas para que agarre sabor. Posteriormente se pone a calentar el aceite en el disco; cuando está bien caliente se ponen a dorar los pescados por ambos lados; cuando ya están doraditos se retiran del fuego, se escurren y quedan listos para saborearse. Se acompañan con una ensalada de legumbres y tortillas de harina.

Comunidad El Mayor Indígena Cuapá
Mónica González Tambo

CONEJO ASADO

INGREDIENTES:

- 1 conejo
- 1/4 de taza de vinagre
- 10 dientes de ajo
- 1 cucharada de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se quita la piel al conejo, se abre por la mitad y se le sacan los dentros, se lava bien para quitar el exceso de sangre. Enseguida en un recipiente se ponen aproximadamente cuatro litros de agua y en ella se agrega el vinagre, posteriormente se coloca el conejo en el líquido, se deja ahí por espacio de dos horas para quitarle el choquioque, luego se escurre. Mientras tanto, en un molcajete se muelen los ajos con la sal hasta formar una pasta junto con la manteca; ya que está lista se le unta al conejo y se deja reposar durante una hora.

Para cocinarse se forma una lumbrada y a cada uno de sus lados se coloca una horqueta, el conejo se atraviesa en un palo que se apoya sobre las horquetas, se le da vuelta constantemente para que el asado sea parejo. Una vez que está listo se corta en pedazos y se saborea solo o con tortillas.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Benito Peralta

PERDIZ ASADA

INGREDIENTES:

- 15 perdices
- 2 cucharadas de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a calentar una olla con agua, cuando está a punto de hervir se apaga, se meten las perdices en ella y se van sacando una por una y desplumando, se les quitan las patas, la cabeza y los dentros, se lavan muy bien y se escurren. Se mezcla la manteca con la sal y se cubren con ella, se dejan reposar por una hora para que absorban la sal y enseguida se asan.

Para cocinarse se forma una lumbrada y a cada uno de sus lados se coloca una horqueta, las perdices se atraviesan en un palo que se apoya sobre las horquetas, se le da vuelta constantemente para que el asado sea parejito; cuidar que la lumbrada no sea muy fuerte, ya que son muy sensibles; cuando están doraditas se retiran del fuego y quedan listas para comerse solas o acompañadas con frijolitos y tortillas de harina.

Comunidad Pa'ipai Santa Catarina
Benito Peralta

RATA ASADA

INGREDIENTES:

- 2 ratas de campo
- 1/2 cucharada de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Con una navaja se les quita el pelo a las ratas hasta dejarlas totalmente limpias, se les quitan los dentros, se lavan bien para quitarles la sangre y se escurren. Se mezcla la manteca con un poco de sal y se les unta. En caso de no haber manteca se les pone directamente la sal.

Para cocinarse se forma una lumbrada, las ratas se atraviesan en una vara y se colocan sobre las brasas volteándolas constantemente para que no se chamusquen y se cocinen parejito. Para saber si ya están cocidas se les introduce una astilla, si entra con facilidad es que ya están listas para comerse.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Virginio Ochurte Espinosa

FRIJOL SILVESTRE

INGREDIENTES:

2 botes de frijol silvestre
cilantro silvestre
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se ponen a calentar en una olla aproximadamente cuatro litros de agua; se lava el frijol y cuando el agua está hirviendo se agrega y se deja cocer 30 minutos aproximadamente; se prueba si está cocido y se pone el cilantro y la sal.

Se sirven calientitos, acompañados con tortillas de harina.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Margarita Castro

CACHORA EN AGUA

INGREDIENTES:

- 1 cachora grande
- 2 cebollas silvestres
- cilantro silvestre
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se limpia perfectamente la cachora y se lava para quitarle la sangre, enseguida se pone al fogón una olla con aproximadamente cuatro litros de agua; cuando el agua está hirviendo se pone la carne dentro y se deja cocer durante 20 minutos, se pone sal y se agregan las cebollas y el cilantro, se deja hervir durante 10 minutos para que las hierbas suelten el sabor.

Se sirve calentito.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Benito Peralta

CACHORA ASADA

INGREDIENTES:

- 1 cachora grande
- 2 cucharadas de manteca
- 1 puño de sal

PREPARACIÓN:

Se limpia muy bien la cachora y se le quita la piel, se lava para quitarle el exceso de sangre y se deja escurrir. Enseguida se le unta la sal con la manteca y se deja reposar durante dos horas para que le penetre el sabor.

Se prepara una hoguera y en sus extremos se colocan unas estacas en donde se va a atravesar la vara en la que se ensarta la cachora. Cuando el fuego ya hace brasa se pone a cocer la cachora y se le da vuelta para que se dore parejita; cuando la cachora agarra un color rosado se le encaja una astilla para saber si la carne está suave, si entra con facilidad es que está lista para comerse.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Benito Peralta

CACHORA EN BARBACOA

INGREDIENTES:

- 2 cachoras grandes
- 4 cucharadas de manteca
- 1 puño de salitre

PREPARACIÓN:

Se pelan y limpian muy bien las cachoras, se lavan para quitarles el exceso de sangre, se dejan escurrir y se parten en trozos; enseguida se les unta la sal con la manteca y se dejan reposar durante varias horas para que les penetre el sabor. Se prepara un hoyo en la tierra en el que se colocan las piedras que se calentaron al rojo vivo, se ponen unas pencas de maguey sobre las que se acomodan los trozos de carne, se cubre con las mismas pencas, se tapa con tierra y se cuece durante ocho horas.

Comunidad El Mayor Indígena, Cucapá
Inocencia González Saiz

CACHORA EN CALDO

INGREDIENTES:

- 1 cachora
- 6 cebollines
- 1 taza de trigo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se le quita la piel a la cachora, se lava y se coloca en una olla con agua en la lumbre; se deja cocer con el trigo hasta que se ablande; se le agrega la sal y los cebollines; se deja hervir un rato más hasta que esté bien sazonada.

Comunidad El Mayor Indígena, Cucapá
Inocencia González Saiz

FRIJOLES DE LA OLLA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol
- 3 cebollas silvestres
- 1 manojo de cilantro silvestre
- 1 cucharada de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone al fogón una olla que contenga por los menos tres litros de agua y en ella se cuece el frijol, se le agrega una cucharada de manteca, se tapa con otra olla con agua para incorporarse a los frijoles cuando ésta se consuma; se dejan cocer durante dos horas para que queden suaves, se prueban; si ya están cocidos se les pone la sal, las cebollas y el cilantro; se deja hervir durante 10 minutos más y quedan listos para comerse. Se acompañan con tortillas de harina.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Josefina Ochurte González

TORTILLAS DE HARINA*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina
- 1/2 taza de manteca
- agua caliente
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se forma una montañita con la harina y se le hace un hueco en el centro, en donde se coloca la manteca y la pizca de sal; se agrega el agua caliente y se empieza a mezclar suavemente para que se incorporen los ingredientes; se agrega el agua que se va necesitando hasta que quede totalmente integrada. Se continúa amasando la pasta para que se suavice; debe quedar una consistencia que permita estirar la pasta para formar las tortillas. Se deja reposar durante media hora y enseguida se procede a dividir la pasta en bolitas de acuerdo con el tamaño de la tortilla que se desee. A continuación se procede a extender las bolitas de masa y formar las tortillas; mientras tanto, se pone a calentar el comal, se limpia muy bien y una vez que está caliente se ponen a cocer las tortillas.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Josefina Ochurte González

* Las tortillas de harina junto con los frijoles, acompañados con miel, son los alimentos principales de los pueblos nativos de Baja California.

QUELITE GUISADO

INGREDIENTES:

- 1 bandeja de quelites frescos
- 1 cebolla
- 1 cucharada de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se lavan perfectamente los quelites y se parten en pedacitos. Al mismo tiempo se pone a calentar una cazuela y se le agrega la manteca; cuando ésta ya se quemó se agrega la cebolla finamente picada y enseguida los quelites; se les pone un poco de sal y se tapan, se mezclan y dejan cocer durante cinco minutos. Se acompañan con tortillas de harina.

Comunidad El Mayor Indígena Cucapá
Inocencia González Saiz

TORTITAS DE SEMILLAS DE QUELITE

INGREDIENTES:

- 2 bandejas de semilla de quelite
- agua caliente

PREPARACIÓN:

Se muele la semilla de quelite hasta que queda muy fina, se coloca en una cacerola y se le agrega agua caliente; se mezcla hasta formar una masa que se pueda manejar para formar las tortitas. Mientras tanto se pone a calentar un comal de barro y se limpia perfectamente para que las tortitas no se peguen; se hacen las tortitas, se ponen al comal y se voltean por ambos lados hasta que queden perfectamente cocidas. Se retiran del fuego y quedan listas para comerse.

Se acompañan con café con miel.

Comunidad El Mayor Indígena Cucapá
Inocencia González Saiz

ATOLE DE BELLOTA AMARGA

INGREDIENTES:

2 botes de bellota amarga

PREPARACIÓN:

Se recolectan las bellotas, se machacan y se desamargan después de molerlas en el metate. Para desamargarlas se hace en el suelo una cazuela de tierra y se pone agua tibia para destilar lo amargo. Después, se levanta la bellota con una cuchara y se pone a hervir. Se come con carne de conejo, con espinazo de res o carne al gusto. También se come dulce, poniéndole miel y leche de vaca; así sabe como chocolate.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

POZOL DE TRIGO

INGREDIENTES:

- 1 bote de trigo
- 5 cebollines silvestres
- 1 cucharada de manteca

PREPARACIÓN:

Se pone a remojar el trigo cultivado. Se pasa al metate para despellejarlo. Se pone a orear, luego se sopla para que vuele la cáscara y se echa a la olla con lumbre bajita. Ya reventadito se pica cebollín del monte y se guisa. También se puede comer con espinazo de res, como si fuera pozole.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

QUELITES EN AGUA

INGREDIENTES:

- 1 bote de quelites
- 5 cebollines silvestres
- 1 cucharada de manteca
- 1 manojito de cilantro silvestre
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se recogen los quelites cerca del río; ya en casa se lavan bien para quitarles la tierra y se dejan escurrir. En una olla se pone a calentar la manteca, en donde se ponen a freír los cebollines picaditos; se agrega agua hasta ocupar tres cuartas partes de la olla. Cuando el agua está hirviendo se le agregan los quelites, el manojito de cilantro y la sal al gusto.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Josefina Ochurte González

ATOLE DE MAÍZ CON FRIJOL

INGREDIENTES:

1/2 kilo de frijol
1/2 kilo de maíz
sal al gusto

PREPARACIÓN:

El maíz y el frijol se tuestan en un comal por separado; cuando el frijol está frío se quiebra, se le quita el pellejo y se muele, lo mismo que el maíz; se pone a calentar en una lumbrada una olla con agua y cuando ésta hierva se agrega la mezcla que se hizo en otra cacerola del frijol con el maíz; se mueve sin parar, hasta que toma una consistencia de atole. Lleva salecita. Sirve para acompañar carne asada o cocida.*

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

* Leonor Fardlow comenta a Martha Domínguez en su entrevista, que los kiliwa ya no saben hacer este atole, pero que su hermana Margarita Sturt sí lo hace.

SOPA DE BERROS CON HUESO

INGREDIENTES:

- 1 bote de berros
- 4 cebollines silvestres
- 1 ramito de cilantro silvestre
- huesos de res, carnero o venado
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se recogen los berros a la orilla del río, se les quitan las raíces, se lavan muy bien y se dejan escurrir. Después se pone una olla con agua en la lumbrada y se agrega el hueso; se deja hervir un buen rato para que suelte el sabor, se agrega la sal y se deja hervir otro ratito; después se añaden los cebollines y el cilantro, dejando que suelten el sabor. Finalmente se echan los berros y se dejan cocer por espacio de 10 minutos, quedan muy sabrosos.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Margarita Castro

GUISADO DE VERDOLAGAS*

INGREDIENTES:

- 1 canasto grande de verdolagas
- 2 cucharadas de manteca
- 8 cebollines silvestres
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se recogen las verdolagas, se les quitan las raíces y se lavan muy bien hasta quitarles toda la tierra, se dejan escurrir. Mientras, en una cazuela se pone a calentar la manteca y se agregan los cebollines picados, se dejan un ratito y se echan las verdolagas y la sal, se mezcla todo y se tapan. Cuando ya soltaron el agua se prueba para saber si ya tiene suficiente sal, si le faltara se le pone un poco más.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Margarita Castro

* Las verdolagas se recolectan en el verano; hay por todas partes.

BORREGO A LA PARRILLA*

INGREDIENTES:

- 1 borrego
- 4 cabezas de ajo
- 1 puño grande de orégano
- 2 tazas de vinagre
- 1/4 de kilo manteca
- sal

Preparación:

Se desuella el borrego y se le sacan los dentros, se le quita el exceso de sangre y se corta en trozos grandes. En un cajete se muelen los ajos pelados, el orégano y el vinagre; después se colocan en un recipiente grande y se mezclan con la manteca y la sal; enseguida se le unta a la carne y se deja reposar por varias horas para que el sabor se impregne en la carne. Después se hace una lumbrada y cuando el fuego está parejito se pone una parrilla y sobre ella los trozos de carne; se voltean constantemente para que se cuezan parejitos. Quedan listos para comerse.

Comunidad K'miai (Cochimi) de La Huerta
Juan Aguiar Emes

* Los k'miai de Nécua son criadores de borregos y reses y algunos de los kiliwa se dedican a la cría de chivas; es común que coman parte de su producción, por lo menos durante las fiestas.

SOPA DE CHÍCHARO CON HUESO*

INGREDIENTES:

- 1 bandeja de chícharos
- hueso de res o venado
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cortan los chícharos y se pelan; mientras tanto, en una olla se pone a cocer el hueso de res o venado. Ya que hirvió un buen rato se le agrega la sal, se deja hervir otro poquito y se agregan los chícharos, que se dejan hasta que quede cocido.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

* Leonor Fardlow platica que su abuela Chepa sembraba chícharos.

CACOMITES*

INGREDIENTES:

1 bote de cacomites

PREPARACIÓN:

Con un palo se desentierran y limpian, enseguida se perfora un pozo en el suelo en el que se colocan varias piedras al rojo vivo, se ponen unas pencas de maguey dentro y sobre ellas se acomodan los cacomites, se tapan con tierra y se dejan cocer por varias horas.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

* Los cacomites son unos tubérculos silvestres cuya planta da una flor lila.

GUISADO DE BIZNAGA*

INGREDIENTES:

- 1 biznaga
- 3 cucharadas de manteca de res, venado o chivo
- 5 cebollines del monte
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pizca la biznaga, se pone en un traste, se lava bien y se limpia; se corta el algodoncito pegado y, ya limpia, se enjuaga; se pica en pedacitos y se pone a cocer en agua, ya cocida se deja escurrir. Mientras tanto, en una cazuela se pone a calentar la manteca y se guisa el cebollín que ha sido previamente picado, se deja un ratito y se agrega la biznaga; se mezcla bien para que agarre sabor y queda lista para comerse.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

* La biznaga se pizca en los cerros y montes con un palo que tenga punta. El palo debe ser de jojoba o de vara prieta.

ATOLE DE FRIJOL

INGREDIENTES:

- 1 bote de frijoles
- 5 cebollines silvestres
- 3 cucharadas de manteca

PREPARACIÓN:

Se tuesta el frijol y cuando está frío se quiebra en el metate para que el pellejito se desprenda; se pone a cocer en una olla con agua, cuando ya está cocido se le pone sal al gusto y se muele en el cajete. En otra olla se pone a quemar la manteca, se sofríen los cebollines y se agrega el frijol molido; se deja hervir por un rato y se toma calientito.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Hipólita Espinosa

ATOLE DE BIZNAGA

INGREDIENTES:

- 1 biznaga grande
- 5 cebollines silvestres
- 3 cucharadas de manteca de venado
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se limpia la biznaga, se corta en pedazos y se pone a cocer con poca agua, ya que la biznaga suelta mucha; cuando está cocida se machaca muy bien. En otra olla se pone a quemar la manteca, se agregan los cebollines y se doran bien, entonces se añade la biznaga molida. Se deja del grueso que a uno le guste y se le pone sal.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Hipólita Espinosa

FRIJOL SILVESTRE CON COSTILLA*

INGREDIENTES:

- 1 bote de frijol silvestre
- 5 cebollines silvestres
- costilla o hueso de venado
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el frijol junto con la costilla con suficiente agua, tapándose con otra olla que contenga agua para ponerles en caso de que les hiciera falta; cuando ya se reventó el frijol se agregan los cebollines y la sal, dejándose sazonar un buen rato. Se sirven calientitos.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Hipólita Espinosa

* Este platillo se come frecuentemente durante el invierno.

CALDO DE CONEJO

INGREDIENTES:

- 1 o 2 conejos
- 4 cebollines silvestres
- 1 manojito de cilantro silvestre
- 1 bote de berros
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se desuella el conejo y se lava, se corta en trozos chicos y se pone a cocer en una olla grande que tenga mucha agua porque la carne de conejo es un poco dura. Para saber si la carne está blanda, se le encaja una astilla, si entra con facilidad, ya está cocida. La sal se le pone cuando ya está cocida, porque si no se hace dura. Después se le agregan los berros y los cebollines; finalmente el cilantro y ya está listo para comerse.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Hipólita Espinosa

MACHACA DE VENADO*

INGREDIENTES:

- 10 pedazos de carne salada
- 10 jitomates grandecitos
- 10 cebollines silvestres
- 10 chiles
- 3 cucharadas de manteca de venado
- 1 pizca de salitre

PREPARACIÓN:

Se pone a calentar agua en una cacerola y cuando está hirviendo se apaga y se pone a remojar la carne un buen rato. Enseguida se escurre y deshebra; después, en una cacerola, se pone a quemar la manteca. Cuando está caliente se agregan los jitomates, chiles y cebollines picados, se sazonan con una pizca de salitre y se agrega la carne; se mezcla todo suavemente para que agarre sabor y se tapa para que suelte el jugo; se deja hervir un ratito y queda lista para comerse. Se acompaña con tortillas de harina.

Comunidad K'miai de Peña Blanca
Josefina López Meza

* Leonor Fardlow comentó que los kiliwa comían la carne de venado en machaca, caldo, bistec, asada en las brasas o guisada. Los cuernos los usaban como adornos en los árboles y para colgar las reatas; el cuero para tendido y también hacían bolsas y cartuchos largos para meter los arcos y ponerles "abrazaletes". Elaboraban guaraches con las gamuzas y el cuero blandito servía para tejer o remendar y hacer cordones para los zapatos.

AGUA DE PLÁTANOS DE PALMILLA

INGREDIENTES:

1 canasto de plátanos de palmilla secos

PREPARACIÓN:

Se ponen a cocer en una olla los plátanos de palmilla; ya cocidos se dejan enfriar un poco y se muelen muy bien a mano; se les pone agua al gusto. No se cuele para poder comer toda la fruta. No necesita miel porque el fruto es muy dulce.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

FLORECITA DE QUIOTE DE LECHUGUILLA

INGREDIENTES:

- 1 bote grande de flores tiernas
- 3 cucharadas de manteca de venado
- 5 cebollines silvestres
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cortan las flores tiernas de la lechuguilla, cuando están totalmente blancas. Se pican, cortan, enjuagan muy bien y se ponen a cocer. Al primer hervor se retiran del fuego para quitarles el agua y con ello lo amargoso. Luego, en una cacerola, se pone a calentar la manteca y cuando está lista se guisa el cebollín y enseguida las flores, se les pone sal y se mezclan para que ésta quede incorporada. Se come con tortillas de trigo.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

GORDITAS DE TRIGO

INGREDIENTES:

- 2 botes de trigo
- manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En el metate se muele el trigo crudo para hacer la harina, enseguida se pone la harina en una cazuela o en la mesa y en el centro la manteca y la sal; se agrega el agua caliente y se amasa con agua, luego se hace la gordita, se cuece en brasas o en comal, aunque queda mejor en las brasas.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

QUELITES GUISADOS*

INGREDIENTES:

- 1 cesto de quelites frescos
- 5 cebollines silvestres
- 1 cucharada de manteca de venado o borrego
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Las hojas tiernas se cuecen en el primer hervor, momento en que se tira la primera agua. Se vuelven a poner al fuego y ya que se cocieron perfectamente se tira el agua y se exprimen. Enseguida, en una sartén, se pone la manteca a calentar y se guisan los cebollines finamente picados y los quelites totalmente exprimidos, se les agrega la sal y se mezclan bien para que el sabor quede incorporado. Se acompañan con tortillas de harina y frijolitos de la olla.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

* A los quelites también se les llama zarzaparrilla. Crecen, como muchas de las hierbas, con la humedad de los arroyos.

CALDO DE DIENTES DE COYOTE ESPINOSO

INGREDIENTES:

- 1 cesto de dientes de coyote espinoso
- 5 cebollines silvestres
- hueso de venado o borrego
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se recogen las matas cerca de los arroyos cuando están tiernas y se ponen a cocer con hueso de venado o borrego; cuando están a medio cocer se agregan los cebollines y la sal hasta que queden bien cociditos, se sirve caliente.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

FLOR DE MEZCAL*

INGREDIENTES:

- 1 cesto de flores
- 6 cebollines
- 2 cucharadas de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se ponen a cocer las flores con suficiente agua; como son amargas se tira la primera y la segunda agua y con la tercera se dejan cocer junto con la sal, ya que están cocidas se escurren. Después, en una cazuela, se pone a calentar la manteca, se agrega el cebollín picado y se deja sofreír, enseguida se echan las flores, se mezcla todo y se prueba de sal. Se acompañan con tortilla de harina.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

* La flor de mezcal se recolecta en tiempo de invierno, cuando los mezcales están muy floreados, debido al exceso de humedad en la época.

ATOLE DE HONGO DE ÁLAMO CON CHILE COLORADO*

INGREDIENTES:

- 1 cesto de hongos
- 6 chiles colorados
- 1 taza de maíz blanco molido
- 4 cebollines al gusto
- 1 cucharada de manteca
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se enjuagan bien los hongos y se pican, se cuecen a medio hervor y se cuelan para que queden sin agua. En una olla se pone a calentar agua y cuando está caliente se agrega el maíz, que ha sido disuelto con agua fría, sin dejar de moverlo para que no se quemé. En una cacerola se calienta la manteca y en ella se sofríen los cebollines picados y el chile que se ha molido; se sazona con sal. Esta mezcla se agrega al atole y se continúa batiendo para que no se pegue, se añade el hongo picado y se prueba, se deja hervir un rato. Se sirve calentito. Se acompaña con gorditas de trigo o tortilla de harina.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

* Se recolectan durante el invierno, que es la estación de más humedad de la región y crecen en los álamos viejos caídos. Cuando llueve salen los hongos más grandes, abundan en la Parra en el Rancho de los Ochurte, en kiliwa.

CACHORONES TATEMADOS*

INGREDIENTES:

1 o 2 cachorones

PREPARACIÓN:

Se destripan los cachorones, también llamados el *bruno*; para cocinarlos se hace un hoyo con brasas, y se cuece en su propia cáscara durante varias horas.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

* Leonor dice que es un animal muy feo, que la gente que lo ve huye; ella no lo come.

RATA MEZCALERA TATEMADA*

INGREDIENTES:

- 3 ratas mezcaleras
- 1 cucharada de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se matan y se limpian las ratitas, se les sacan las entrañas, se lavan muy bien y se escurren; en un plato se mezcla la sal con la manteca y se les unta. Para tatemarlas se hace una lumbrada y cuando la lumbré está parejita se ponen sobre las brasas. Las cambian de un lado a otro para que se cocinen bien. Quedan listas para comerse.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

* Las ratas crecen entre los mezcales y los sauzales.

MAPACHE TATEMADO*

INGREDIENTES:

- 1 mapache
- 5 cucharadas de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Entre las siembras de sandías lo matan, lo llevan a sus casas y ahí le quitan la piel; ya que está limpiecito, sacan las tripas, lo lavan y dejan escurrir; después le aplican la manteca con la sal previamente mezclada. Para tatemarlo abren un hoyo en la tierra en donde colocan unas piedras al rojo vivo, ponen unas pencas de maguey y colocan la carne, la cubren con las pencas, después tapan el hoyo y dejan la carne cocándose durante seis horas.**

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

* Los testimonios de don Cruz Ochurte y Leonor Fardlow nos dicen que el mapache era un animal muy consumido por los kiliwa; lo comían de diversas maneras: cocido en caldo, guisado o tatemado.

** Esta manera de cocinar el mapache era la misma de los pa'ipai, como si fuera barbacoa.

ARDILLA EN CALDO*

INGREDIENTES:

- 3 ardillas
- 10 cebollines
- 1/2 taza de maíz blanco molido

PREPARACIÓN:

Después de cazar las ardillas se limpian quitándoles la piel, se les quitan las tripas y se lavan muy bien; se ponen a cocer en una olla con agua y cuando la carne está cocida se agrega la sal y los cebollines, enseguida se mezcla el maíz con agua fría y se añade el caldo, moviéndose constantemente, hasta que espese; se deja hervir un rato sin dejar de mover y se sirve calentito.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

* Según las creencias de los kiliwa, la ardilla traía la enfermedad de los mezquinos, por eso ellos no la comían.

TOPOS TATEMADOS

INGREDIENTES:

- 4 topos
- 2 cucharadas de manteca
- un poco de salitre

PREPARACIÓN:

Se desuellan los topos y se les quitan las tripas; se les limpia la sangre y se enjuagan muy bien y se ponen a escurrir; en un plato se mezcla la manteca con el salitre y se les unta a los topos. Para cocinarse se hace una lumbrada y cuando está parejita se ponen a dorar; hay que estarlos moviendo para que se cocinen parejitos, son muy sabrosos. Hay comunidades que los comen sin sal porque su carne es saladita.

Comunidad de Santa Catarina
Benito Peralta

CODORNIZ EN AGUA

INGREDIENTES:

- 2 codornices
- 5 cebollines silvestres
- cilantro silvestre
- quelites silvestres
- sal al gusto

Preparación:

Se limpian las codornices muy bien, se les quitan las tripas, se lavan y se cortan en pedazos. Después en una olla con agua se ponen a cocer, cuando ya les falta muy poco se les agrega la sal, los cebollines y el cilantro; cuando la carne está bien cocida se añaden los quelites y se dejan hervir un ratito; se apaga el fuego y se tapa la olla.

Comunidad de Santa Catarina
Benito Peralta

CODORNIZ ASADA

INGREDIENTES:

- 6 u 8 codornices
- 2 cucharadas de manteca
- salitre

PREPARACIÓN:

Se limpian las codornices, se les quitan las tripas, se lavan muy bien y se escurren. Se mezcla la manteca con el salitre y se les unta a las codornices; se dejan con la sal unas horas para que les penetre y se exalte el sabor. Cuando se van a comer se hace una lumbrada y cuando está parejita se ponen las codornices directas al fuego.

Las mataban con honda; la caza se hacía de distinta manera, según el tamaño del animal. Las comían cocidas, en caldito o asadas entre brasas, sin sal, la mayoría de las comidas eran sin sal.

Comunidad Santa Catarina
Benito Peralta

Bebidas

AGUA DE HIERBAMORA*

INGREDIENTES:

- 1 puño de hojas de hierbamora
- 2 litros de agua
- miel

PREPARACIÓN:

Se ponen en una olla dos litros de agua, la cual se endulza con miel. En un molcajete se muelen las hojas de hierbamora; ya que están bien trituradas se agregan al agua y se mezclan, quedando lista para servirse.

Comunidad K'miai de Nejí
Guadalupe Osuna Cuero

* Como té es bueno para quitar la fiebre.

ATOLE DE PIÑÓN

INGREDIENTES:

1/2 kilo de piñón seco
4 litros de agua
miel

PREPARACIÓN:

En una olla se ponen a calentar cuatro litros de agua. Mientras tanto en un metate se va moliendo el piñón; la pasta que va resultando se diluye en poca agua y se va agregando a la olla cuando el agua está hirviendo; se mueve con una cuchara sin parar, para que no se pegue o quemé, hasta que está totalmente cocido, enseguida se agrega miel al gusto; se sirve calentito.

Comunidad K'miai de Nejí
Guadalupe Osuna Cuero

CAFÉ DE BELLOTA

INGREDIENTES:

bellota
agua
miel

PREPARACIÓN:

Se pela la cantidad de bellota que se quiera tostar, enseguida se le quita la cutícula para evitar que se amargue el café. Posteriormente, en un comal, se pone a tostar hasta que la bellota queda oscura, se deja enfriar y, finalmente, se quiebra o muele como se desee. Para preparar el café se pone una olla en el fogón con la cantidad de agua que se desee, una vez que ya está hirviendo se apaga y enseguida se le agrega la bellota molida, se tapa y deja reposar por algunos minutos, se sirve calientito y se le agrega miel al gusto.

Comunidad K'miai de Peña Blanca
Josefina López Meza

ATOLE DE DÁTIL DE PALMILLA

INGREDIENTES:

1/2 kilo de dátil de palmilla
miel
agua

PREPARACIÓN:

Se muelen los dátiles secos en un molcajete; mientras tanto se pone al fuego una olla con aproximadamente dos litros de agua, y en un recipiente más chico se va mezclando agua con los dátiles; cuando éstos se incorporaron se agregan al agua que debe estar hirviendo y con una cuchara no se deja de mover para que se mezcle totalmente. Ya que están cocidos se añade miel al gusto.

Comunidad Kiliwa de Arroyo de León
Trinidad Ochurte Espinosa

PINOLE DE TRIGO

INGREDIENTES:

- $\frac{1}{2}$ kilo de trigo
- $\frac{1}{4}$ de kilo de azúcar

PREPARACIÓN:

Se descascara el trigo y se pone a tostar en un comal; una vez tostado se muele en un metate junto con el azúcar para que quede más finito, se mezcla bien y queda listo para consumirse.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Juan Albáñez Higuera

ATOLE DE TRIGO

INGREDIENTES:

1/4 de kilo de trigo tostado y molido
3 1/2 litros de agua
miel al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a calentar una olla con tres litros de agua. En un recipiente pequeño se mezcla el trigo en medio litro de agua; cuando el agua de la olla está hirviendo, se van incorporando poco a poco, sin dejar de mover para que el trigo no se asiente y se queme; se le agrega miel al gusto y se deja hervir por espacio de 20 minutos hasta que está totalmente cocido. Se sirve bien caliente.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Juan Albáñez Higuera

AGUA DE PITAHAYA

INGREDIENTES:

30 pitahayas
6 litros de agua
1/2 kilo de azúcar
miel

PREPARACIÓN:

Se cortan y limpian las pitahayas perfectamente, después de quitarles la cáscara se muelen en un molcajete. En una olla o bote se pone el agua, se agrega la tuna y se mezcla perfectamente para saber qué tan dulce y espesa está; si se prefiere más espesa se le agregan otras pitahayas; si se quiere muy dulce se le pone azúcar o miel; se toma como agua fresca, es deliciosa.

Para que el agua se mantenga fresca es importante que se entierre muy bien tapada y de ahí se sirva.

Comunidad Pa'ipai de San Isidoro
Francisca Ochoa Acuña

ATOLE DE TRIGO GENTIL

INGREDIENTES:

trigo silvestre o gentil
miel

PREPARACIÓN:

Se limpia el trigo, se tuesta y muele. Para prepararse se pone a calentar una olla con agua; previamente se va disolviendo el trigo molido en otra vasija y cuando el agua del fogón está caliente, se agrega, moviéndose constantemente para que no haga bolas, se pegue o queme. Se deja cocer por espacio de 20 minutos, se le agrega miel y se sirve calientito.

Comunidad El Mayor Indígena Cucapá
Mónica González

VINO DE UVAMONTE

INGREDIENTES:

2 botes grandes de uvamonte

Preparación:

Se machacan las uvas en un molcajete y se ponen en un colador de tela, éste se va exprimiendo sobre una olla de barro para extraer el jugo y quitarle el bagazo; cuando se terminó de extraer el jugo se tapa la olla y se entierra durante dos meses, después de los cuales queda listo para tomarse.

Comunidad K'miai de Peña Blanca
Guadalupe Osuna Cuero

BEBIDA DE MEZCAL

INGREDIENTES:

10 pencas de mezcal

PREPARACIÓN:

Se enciende una fogata y ya que está lista se ponen las pencas a tatemar, cuando están asadas se machacan en un molcajete y se les agrega agua, poco a poco; se cuelan en un cedazo de tela, de manera que sólo se filtre el líquido, formando una bebida; se pone en una olla y se tapa durante varios días para que se fermente. Ya que está fermentada se pone en botellas y se guarda hasta que quiera tomarse.

Comunidad Juntas de Nejí
Rosa Mishquish

BEBIDA DE SAUCO

INGREDIENTES:

1 bandeja de sauco

PREPARACIÓN:

Se lavan muy bien las frutitas, enseguida se muelen en un molcajete y conforme se van moliendo se agrega agua poco a poco; se filtra la pulpa en un cedazo de tela y se deposita el líquido en una olla. Cuando se termina de filtrar la fruta, se tapa la olla muy bien y se entierra por espacio de dos meses, después de los cuales queda lista la bebida.

Comunidad Juntas de Nejí
Rosa Mishquish

AGUA FRESCA DE SAUCO

INGREDIENTES:

1 bote de bolitas de sauco

PREPARACIÓN:

Se juntan las bolitas en el árbol, se muelen a mano en bandeja u olla de barro y se cuelan en costalito de manta; se le pone poquita agua y no se endulza, ya que es dulce por naturaleza; se diluye con agua al gusto del consumidor.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

DULCE DE VAINA DE PALO FIERRO

INGREDIENTES:

- 1 bandeja de vaina de palo fierro
- miel al gusto

PREPARACIÓN:

La vaina se pone a remojar durante un día, se le tira el agua y en un metate se muele; en una cazuela se va recibiendo la pulpa molida y cuando se termina de moler todo se mezcla con miel.

Comunidad Juntas de Nejí
Rosa Mishquish

ATOLE DE SEMILLA DE QUELITE

INGREDIENTES:

- 1 bandeja de semilla de quelite
- agua caliente
- miel

PREPARACIÓN:

Se muele la semilla de quelite hasta que quede como un polvo fino; se coloca en una vasija y ésta sobre la estufa; se agrega agua caliente moviéndola rápidamente para que no se haga bolas, se cocina durante 15 minutos y se añade miel al gusto. Se sirve calentito.

Comunidad El Mayor Indígena Cucapá
Inocencia González Saiz

ATOLE DE NUEZ DE JOJOBA

INGREDIENTES:

- 1 bandeja de jojoba
- agua
- miel al gusto

PREPARACIÓN:

Después de haber recolectado la jojoba se deja secar, se pela y se pone a remojar para quitarle el pellejito; ya que está limpia se deja secar durante un día. Al siguiente día se muele lo más fino posible, luego se calienta en la estufa una olla con agua y cuando ya está hirviendo se agrega la jojoba que se ha disuelto previamente en agua fría; se deja cocer durante 20 minutos y se le pone miel al gusto; se toma calentito durante los meses más fríos del año.

Comunidad K'miai La Huerta
Teodora Cuero

ATOLE DE VAINA DE MEZQUITE

INGREDIENTES:

- 1 cesto de vainas de mezquite
- agua
- miel al gusto

PREPARACIÓN:

Cuando ya están secas las vainas de mezquite se muelen muy finamente y se disuelven en agua fría. Mientras tanto se pone a calentar una olla con agua y cuando está hirviendo se agrega el mezquite que ha sido disuelto previamente; se mueve rápido, sin parar para que no se haga bolas y quede totalmente incorporado, se deja cocer durante 20 minutos y se le echa miel al gusto.

Comunidad El Mayor Indígena Cucapá
Inocencia González Saiz

AGUA DE VAINA DE MEZQUITE

INGREDIENTES:

- 1 cesto de vainas de mezquite
- agua
- miel al gusto

PREPARACIÓN:

Cuando ya están secas las vainas de mezquite se muelen muy finamente y se disuelven en una olla que contenga seis litros de agua fría; se dejan del espesor que a la familia le guste y, ya que están bien mezcladas, se les agrega la miel al gusto. Se toma durante el verano.

Para que se conserve bien fría hay que enterrar la olla, bien tapada.

Comunidad El Mayor Indígena Cucapá
Inocencia González Saiz

CAFÉ DE BELLOTA DE ENCINILLO

INGREDIENTES:

- 1 bote de bellota de encinillo
miel al gusto

PREPARACIÓN:

Sacaban la almendrita de la bellota, la tostaban y la molían en metate, medio quebradita. La ponían en una olla con agua para hacer café y lo endulzaban con miel de abeja.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

CAFÉ DE BELLOTA

INGREDIENTES:

- 1 bote de bellota
miel al gusto

PREPARACIÓN:

Se recolecta la semilla, se pone a tostar la bellota en un comal y una vez que está fría se quiebra en el metate; se pone a calentar una olla con agua, se le agrega el café y se deja cocinar; se endulza con miel.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

SALSA DE MANZANITA

INGREDIENTES:

1 bote de manzanita

PREPARACIÓN:

Se recolectan las manzanas en pleno monte y se ponen a remojar, enseguida se muelen a mano; su sabor es dulcecito; queda un puré que sirve para acompañar la carne.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

AGUA DE MANZANITA

INGREDIENTES:

1 bote de manzanita
miel al gusto

PREPARACIÓN:

Se lava muy bien la manzanita y se deja remojar para que se ablande; cuando está más o menos blanda se muele en el metate; se coloca una olla con agua y se va agregando la manzanita molida. Como la fruta es dulce, se palea para mezclarla; se prueba su sabor, si le falta dulce, se le agrega la cantidad de miel necesaria.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Margarita Castro

AGUA DE CHÍA*

INGREDIENTES:

1 puño de chía al gusto

PREPARACIÓN:

Las chías son semillas resbalosas; después de recolectarlas se pasan en un comal o sartén caliente hasta que se tuesten, se dejan enfriar y se muelen en metate. Se prepara una olla con agua y se agregan las chías; se palean firmemente hasta desbaratar las bolas que se forman, después se pone miel para endulzarlas. Como la chía esponja mucho, con dos cucharadas se llena un vaso grande; para una olla mediana es suficiente un puño.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

* En el territorio de los kiliwa, la chía se da en los cerros y es recolectada en verano.

PINOL DE PIÑÓN

INGREDIENTES:

- 1 bote de piñón
miel al gusto

PREPARACIÓN:

Para hacer el pinol, el piñón debe ser tostado en una sartén o cazuela extendida de barro; se saca la almendrita y se muele en el metate. Cuando queda una pasta suave, ya está lista para comerse con miel.*

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

* A la almendrita del piñón la acompañan con café de bellota, encinillo o trigo.

CAFÉ DE CHÍCHARO

INGREDIENTES:

- 1 chícharo seco al gusto
- miel al gusto

PREPARACIÓN:

Se cortan los chícharos, se pelan y se ponen al sol para que se sequen; cuando están bien secos se ponen a tostar en una cazuela de barro y se dejan enfriar; ya que están bien fríos se ponen en el metate y se van quebrando. Cuando se quiere tomar, se pone una olla con agua, ya que está hirviendo se le agrega el café, se tapa y se deja reposar. Se endulza con miel.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

AGUA DE FRESA*

INGREDIENTES:

1 cesta de fresas

PREPARACIÓN:

Se cortan las fresas y se lavan muy bien, se machacan en un molcajete y se agregan en una olla con agua, se baten bien.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

AGUA DE TUNA DE MONTE

INGREDIENTES:

1 bote grande de tunas

PREPARACIÓN:

Se limpian con ramas para quitarles las espinas, se pelan, muelen a mano y cuelan; en una olla con agua se agrega el jugo de la tuna, no se endulza porque la tuna es muy dulce. Como bebida sirve para acompañar la comida o refrescarse en tiempo de calor.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

* Leonor Fardlow tiene aproximadamente 65 años y conserva muchos recuerdos de su infancia. Dice que su tía Pancha sembraba fresa.

ATOLE DE ISLAYA*

INGREDIENTES:

- 1 cesto de islaya

PREPARACIÓN:

Se machacan los huesitos de las islayas para sacar las almendras y las muelen sin tostar para hacer atole semejante al de bellota; se lavan varias veces para quitarles lo amargo; enseguida en una cacerola se pone a tibia agua en la lumbre y se va agregando la pulpa de la islaya, moviéndola muy suavemente y sin parar hasta que se vaya espesando y quede de una consistencia como la gelatina; se deja enfriar y se sirve en porciones pequeñas para acompañar la carne o nomás así. También se le puede echar miel.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

* La islaya es un fruto silvestre muy dulce, escaso de carne, semejante a la ciruela de Castilla pero de menor tamaño; sin embargo, es muy apreciado. Cuando se come la fruta queda una capsulita que contiene una almendra.

ATOLE DE MAÍZ BLANCO

INGREDIENTES:

10 mazorcas
miel al gusto

PREPARACIÓN:

Se desgrana la mazorca seca, se muele muy bien, se bate en agua y se pone a hervir, agregando sal. Se come con carne asada o molida, sopeando la carne como cuchara. También se puede tomar con miel.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

AGUA DE UVA DE HIERBAMORA

INGREDIENTES:

2 botes de uva de hierbamora

PREPARACIÓN:

Se lavan las uvas y en un cajete se muelen, se cuelan en una olla y se agrega agua; no se les pone azúcar porque la uva es muy dulce.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

AGUA UVA BLANCA O DE OJO DE VÍBORA*

INGREDIENTES:

- 2 botes de uva ojo de víbora
- miel al gusto

PREPARACIÓN:

Después de recolectar la uva, se lava muy bien, se machaca con la mano y se cuele en una olla que contiene agua; se bate muy bien y como la uva es muy dulce no necesita que se le ponga azúcar, pero en caso de que le faltara, se le pone miel al gusto.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Josefina Ochurte González

* Cuando está madura se come como fruta, igual que la uva de la hierbamora; se da en tiempos de lluvia, en verano.

AGUA FRESCA DE HUATA

INGREDIENTES:

- 1 canasto de fruta de huata
- miel al gusto

PREPARACIÓN:

Se corta la fruta madura, debe estar medio moradita, se “quebrajea” en el metate con todo y semilla, se pone en un traste y se le agrega agua y miel al gusto.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

AGUA DE DÁTIL DE PALMILLA*

INGREDIENTES:

2 cestas de dátiles
miel al gusto

PREPARACIÓN:

Se corta la fruta madura y se machaca en un mortero o en un metate hasta que se forme una pasta; la pulpa molida se pone en una olla y se le agrega agua; se bate bien para que se disuelva, se prueba de dulce y si no es suficiente se le agrega miel.

Comunidad Pa'ipai de Santa Catarina
Josefina Ochurte González

* El dátil de palmilla se pizca cuando está maduro y se come como fruta. También se deja secar para consumirlo cuando no es temporada.

AGUA DE PLÁTANO DE PALMILLA*

INGREDIENTES:

1 cesto de plátanos secos

PREPARACIÓN:

Se ponen a cocer en una olla los plátanos de palmilla; ya cocidos se dejan enfriar un poco y se muelen muy bien a mano; se les pone agua al gusto. No se cuelan para poder comer toda la fruta. No necesita miel porque es muy dulce.

Comunidad Ejido Tribu Kiliwa
Leonor Fardlow Espinosa

* Por su forma, al dátil de la palmilla se le llama también plátano o cacahuate.

Glosario

- Bellota.** Fruto del encino, muy apreciado por los indígenas de Baja California; representa una de las fuentes de proteína más importantes para ellos, ya que su alimentación es escasa en carnes.
- Berros.** Planta crucífera que crece en las orillas de los ríos o en lugares anegados. Se consume como alimento crudo en ensalada o en forma de guisado.
- Biznaga.** Planta cactácea de forma redonda. En México es un alimento de los pueblos indígenas; la comen de distintas maneras: cocida cubierta de azúcar, como postre, asada en las brasas o guisada, como platillo. Sus flores son un preciado alimento entre los indígenas de Baja California.
- Cachora.** Nombre que dan a la iguana los indígenas de Baja California, es uno de los animales comestibles del desierto.
- Cacomites.** Tubérculos comestibles cuyo tallo da una flor lila.
- Encinillo.** Árbol de la familia de los encinos, pero de menor tamaño, que da una bellota más pequeña que la del encino. Los indígenas de tradición yumana la comen de la misma manera que la bellota.
- Guaje.** Vaina de color verdoso que contiene semillas planas apreciadas como alimento. Se consumen enteras acompañando tacos, comida o en salsa.
- Huata.** Arbusto que crece en las sierras desérticas. Da un fruto morado que es muy dulce. La planta es usada por los indígenas nativos para la construcción de sus viviendas y la enjarran con adobe.

- Islaya.** Fruto silvestre de color rojo, del tamaño de una ce-
reza, muy dulce y de carne escasa. De su hueso se ex-
trae una semilla con la que se hace atole.
- Lechuguilla.** Variedad de palmilla del desierto que durante
el verano se ve coronada con flores, las cuales son un
importante alimento para los pueblos indígenas que ha-
bitan en las zonas desérticas.
- Mezcal.** Variedad de maguey de donde se extrae aguardien-
te. En Baja California se consume asado y es un impor-
tante alimento.
- Mezquite.** Árbol mimosáceo americano. Da unos frutos en
forma de vaina muy apreciados como alimento.
- Palmilla** (*Yuca shiddigera*). Oleaginosa cuya flor es consu-
mida cocida y guisada. De ella se extrae un aceite que
es valioso porque no se licua; se usa en aeronáutica y
para producción de champú; su bagazo es usado como
fertilizante. Las etnias de Baja California usan el tronco
para quemar la loza.
- Pitahaya.** Planta de la familia de los cactus que da hermosas
flores color rosado y tunas rojas. Frutos que los indí-
genas de Baja California han consumido por milenios;
se colectaban en la estación "meyibó", que era donde
había abundancia de flores y frutos comestibles.
- Quiote.** Bordo de maguey cuya pulpa la comen los indí-
genas de Baja California después de asarla.
- Salitre.** Sal natural de tierra, que se utiliza para sazonar los
alimentos, así como para exaltar sus sabores.
- Sauco.** Arbusto de la familia de caprifoláceas, de flores blan-
cas y frutillas rosadas; estas últimas utilizadas por los
indígenas bajacalifornianos para hacer bebidas.
- Trigo gentil.** Variedad de trigo originario de Baja California.
Es un trigo primitivo de granos muy pequeños, conoci-
do y consumido desde tiempos inmemoriales por los
cucapá y probablemente por todos los pueblos nativos de
la región.

Agradecimientos

Este trabajo no hubiera sido posible sin la colaboración y muy valiosa información de los indígenas bajacalifornianos portadores de una cultura milenaria, con quienes estaré eternamente agradecida por haberme abierto las puertas de sus hogares y compartir conmigo el patrimonio heredado de sus ancestros.

Gracias a doña Teodora Cuero (Koal), a doña María Emes Boronda, Trinidad Ochurte Espinosa, Guadalupe Osuna Cuero, Josefina López Meza (Mishquish), Inocencia González Saiz, Mónica González Tambo, Josefina Ochurte González, Benito Peralta González, Juan Albáñez Higuera, Margarita Castro, Gloria Castañeda Silva, Ramona Castro, Francisca Ochoa Acuña, Juan Aguiar Emes, Rosa Mishquish, Virginio Ochurte Espinosa y Leonor Fardlow Espinosa.

A todos los compañeros de la Unidad Regional Tijuana, que de una u otra manera han colaborado en este pequeño ensayo, particularmente a Martha Domínguez y a su compañero de viajes, Pedro Hernández, por el trabajo de campo realizado con los kiliwa. A Gerardo León por ayudarme a elaborar los mapas. Asimismo a Norma Carvajal, del Instituto Nacional Indigenista, Delegación Baja California, por aportarme una valiosa información de su largo caminar por los pueblos del estado.

Recetario indígena de Baja California

—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 agosto del 2000.

Fotografía de portada: Fototeca INI
Diseño de portada: Javier Aguilar
Cuidado de la edición:
Subdirección de Publicaciones de la
Dirección General de Culturas Populares

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
32. Recetario exótico de Sinaloa
33. Recetario zapoteco del Istmo

Otros títulos de la colección

Recetario mixe de Oaxaca

Recetario de las atápakuas purépechas

Recetario popular coletó

Recetario indígena de Chiapas

Recetario huichol

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de
Información y
Documentación

Alberto Beltrán



002440

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 851173