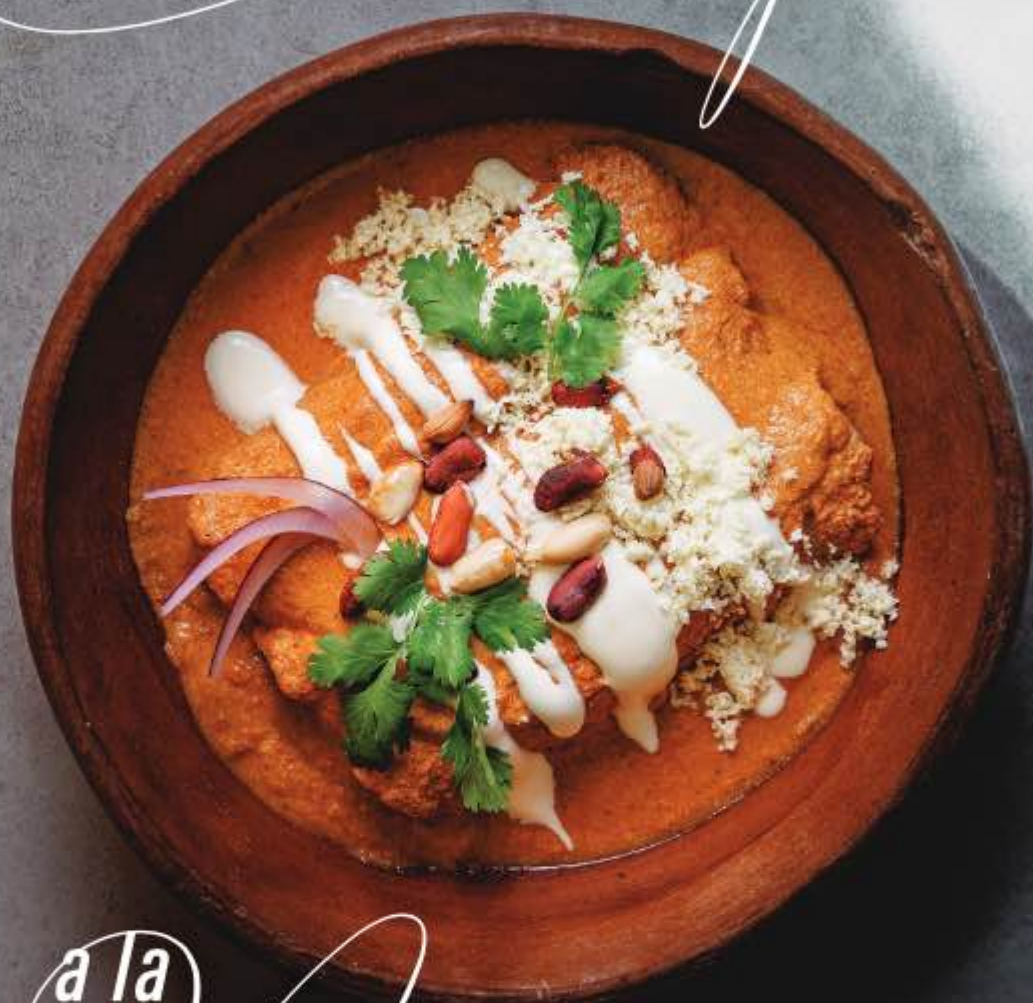


del
Campo



a la
Mesa
Bajío Guanajuatense



Guanajuato
Vive Grandes Historias
Secretaría de Turismo



Primera edición, 2024
DEL CAMPO A LA MESA BAJÍO GUANAJUATENSE
ISBN: 978-607-546-533-1
D.R. Agencia Promotora de Publicaciones, S.A. de C.V.
Paricutín 390, Col. Roma,
Monterrey, Nuevo León. C.P. 64700

Obra realizada por Paralelo Creación
info@paralelocreacion.com
DISEÑO Y DIRECCIÓN
Ángel Uriarte Benito
DIRECCIÓN TURÍSTICA
Héctor Jorge Martínez Hernández
FOTOGRAFÍA
Alex Marc
ILUSTRACIÓN
TOMO José Astuy Velasco
TEXTOS
Iñaki Uriarte Arambilet
COORDINADORA DE CONTENIDO
María Abigail Ramírez Jiménez
CORRECCIÓN DE ESTILO
Ana Alejandra Flores Tejada
COORDINADOR DE CAMPO
Ismael Hernández Trujillo
MAQUETACIÓN EDITORIAL
Ignacio De Alba Torres

D.R. Autores por sus textos
D.R. Autores por sus ilustraciones
D.R. Autores por sus imágenes
D.R. Autores por sus diseños

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamos públicos.

Ejemplar gratuito.

Impreso y editado en México / Printed and edited in Mexico.



del
Campa
a la
Mesa
Bajío Guanajuatense



ÍNDICE

05 × Presentación

Cacahuete

09 

 **29**

× Camote

Chilcuague

49 

 **69**

× Fresa

Garambullo

92 

 **107**

× Mezquite



125



Nopal

Nuez



143



157



Tortilla Ceremonial

Xoconostle



177



195



Foodathon

Endémico



201

207



Epílogo | Agradecimientos





Diego Sinhue Rodríguez Vallejo

Gobernador Constitucional del Estado de Guanajuato

El bajío guanajuatense representa una de las regiones más productivas de México. En su tierra se cosechan una gran variedad de productos de la más alta calidad, algunos de ellos desde hace cientos de años.

En el transcurrir de los años, hay ingredientes que han perdurado en la cocina local que hoy reflejan el sabor de Guanajuato y que con orgullo podemos decir que forman parte de nuestra identidad. Ingredientes como el xoconostle, la fresa, el garambullo, el mezquite, el nopal, por mencionar algunos, son reflejo de nuestro paisaje, de nuestras actividades productivas y de la pasión de nuestra gente.

Del campo a la mesa bajío guanajuatense, es un homenaje a la tierra y la cocina guanajuatense, un recorrido a lo largo y ancho de nuestro maravilloso territorio para recolectar esos ingredientes que han permanecido presentes en el tiempo de manera resiliente, que forman parte de la gastronomía tradicional y ahora integran la cocina más vanguardista e innovadora.

Te invito a que explores la riqueza de Guanajuato, que degustes el sabor del Bajío y vivas en nuestra tierra grandes historias.



Mtro. Juan José Álvarez Brunel

Secretario de Turismo del Estado de Guanajuato

Hoy en día, la grandeza del estado de Guanajuato la podemos ver reflejada en cada uno de los artistas y dignos representantes de las bellas artes que esta tierra ha visto nacer. La podemos disfrutar en los destinos únicos e inigualables, conformados por su patrimonio cultural y natural a lo largo y ancho de esta misma tierra; la podemos observar también, en la extensa diversidad de sus tradiciones y costumbres que forjan la identidad de todos sus habitantes. Por eso, es precisamente que queremos destacar esta grandeza, a través de un extraordinario viaje literario por sus fértiles campos donde los ingredientes y productos que conforman parte de nuestra gastronomía guanajuatense sean reconocidos; así como la gente que a diario trabaja esta tierra con un solo objetivo, poder llevarlos: "Del campo a la mesa".

Será esta obra la encargada de presentar estos productos y la historia de cómo han ido forjando sus raíces en nuestra tierra, cuáles han sido sus capacidades y su resiliencia a lo largo de los años, qué cualidades los hacen tan ricos y únicos en nuestro estado, cómo es el cuidado y el esmero que les ponen día y noche los guardianes del cultivo hasta llegar a su destino, cómo ha sido la evolución de su uso en la cocina tradicional hasta

su aplicación en la cocina contemporánea. Ingredientes como el cacahuete, el camote, el chilcuague, la fresa, el garambullo, el mezquite, el nopal, la nuez, el maíz criollo en la tortilla ceremonial y el xoconostle, serán pioneros en esta edición, en dar a conocer el legado y riqueza de nuestra tierra, así como el papel tan importante que desempeñan en la alimentación básica de todos los mexicanos.

Los invito a que emprendamos este recorrido que nos llevará, desde los campos del bajo guanajuatense hasta nuestra mesa.





Cacahuete

Orgulloso de sus hermosas flores amarillas, que semejan brillantes orquídeas, tanto como de su follaje denso y verde, el cacahuete se alza a veces hasta ochenta centímetros sobre el suelo. Aunque, sea por broma o timidez, esconde luego sus vainas bajo la tierra guanajuatense, como si fuera raíz y no legumbre. Pues por extraño que parezca, nuestro cacahuete, la *Arachis hypogaea*, es leguminosa, como los frijoles. Se supone su origen en las regiones tropicales de América del Sur, en un triángulo geográfico formado por lo que hoy son Paraguay, Bolivia y Argentina; donde se pueden encontrar algunas especies silvestres. Desde allí, viajó a Perú donde no tardó en convertirse en un alimento sustancial básico para los integrantes del imperio inca. Ya para el 1.200 a. de C., aparecen sus primeras representaciones en esculturas, en orfebrería y en cerámica. De Perú se expandió su cultivo por todo el continente y, como reflejo evidente de la movilidad

p. 10 Una planta humilde, que esconde bajo tierra un tesoro.

p. 11 La tierra se cubre de verde para acoger en su interior las preciadas vainas.

entre las poblaciones precolombinas, alcanzó las islas caribeñas para llegar a Mesoamérica hacia el siglo I de nuestra era.

Allí, se encontró con los nahuas, dominadores del altiplano, que lo llamaron *talcacahuatl* o cacao de tierra. Equiparándolo a la semilla del cacao, la más apreciada; tanto, que empleaban sus granos como moneda. Los taínos, indígenas de las islas Antillas, lo llamaban *manduví* y por deformación de esta palabra los europeos lo bautizaron como *maní*. Ya en 1535, Gonzalo Fernández de Oviedo, militar y botánico español, nombrado por el emperador Carlos V como el "primer cronista de las Indias recién descubiertas", lo encuentra en la isla La Española y nos cuenta en su *Historia general y natural de las Indias que en las islas*, los indígenas siembran y cosechan una fruta abundante en sus campos a la que consideran alimento saludable y lo llaman maní. Poco después se refiere al mismo fruto, fray Bartolomé de las Casas, diciendo que "lo siembran y crecen debajo de la tierra, que no son raíces y se parecen a la carne de la avellana de Castilla".

Tras este primer contacto en el Caribe, los españoles se encuentran de nuevo con él en los bien surtidos mercados de Tenochtitlan, donde entendieron que lo llamaban *cacahuatl*, de donde viene la palabra con la que hoy lo conocemos: cacahuete. Para 1574, ya se encuentra en Sevilla, donde dejan escrito que "es un fruto de buen olor y gusto, y al comerlo parece que se come nuez". Luego de conquistar América y colonizar Europa, en 1650 el cacahuete da el salto hacia África en manos de los portugueses, decididos a aprovechar el incomparable valor como aporte energético que tiene esta legumbre para alimentar de manera sencilla y económica a los naturales de sus colonias. Con su llegada a Asia, a finales del siglo XIX, en el equipaje de los misioneros europeos, culmina su conquista del mundo. Hoy China y Bharat (antes conocido como la India) son los principales productores mundiales de esta sabrosa legumbre. Así terminó su periplo nuestro cacahuete, conquistando el estómago y el corazón de pequeños y grandes, a lo largo y ancho de este mundo. Pero sin abandonar en ningún momento nuestra hermosa tierra guanajuatense, pues forma parte de nuestras tradiciones hoy en día. No hay frías tardes de octubre sin carritos de cacahuates envueltos en la típica aureola de vapor. Como no puede haber diciembres, posadas y aguinaldos completos sin cacahuates tostados.



11 Cacahuate





13 Cacahuete

CARACTERÍSTICAS

La *Arachis hypogaea*, como sus parientes los frijoles, es un arbusto anual de talla baja y flores amarillas. La particularidad de nuestro cacahuete es que, tan pronto es polinizada la flor, esta se desprende de sus pétalos para alargar la base de su ovario hasta crear una punta vegetal dura (denominada "puya"), al mismo tiempo que dobla el tallo en dirección al suelo. Así, en un empecinada adaptación evolutiva, empujará su tesoro bajo tierra hasta enterrarlo. Dejará que su fruto, en forma de caja, esté a salvo de depredadores e inclemencias del tiempo para que puedan engordar bien, alineadas en su interior, las semillas cargadas de grasas saludables y proteínas. Porque los cacahuates son frutos, no raíces, aunque la planta madre los haga crecer junto a estas. Debemos reivindicar este cultivo, tradición milenaria en nuestro país, como parte del acervo histórico, cultural y gastronómico de Guanajuato.

Es una planta altamente nutritiva —pues disfruta de uno de los índices proteicos más elevados del mundo vegetal—, poco exigente en cuanto a suelo y resistente a la sequía. Es capaz de fijar nitrógeno y tiene la facilidad de crecer en terrenos en pendiente, expuestos a la erosión. Además, ayuda a preservar la fertilidad de los campos de cultivo y evita su desertización; lo que la convierte en un vegetal de excepcionales posibilidades para la alimentación de áreas rurales sensibles. Sus semillas secas se conservan perfectamente, fuera de la humedad y los insectos, sin necesidad de ningún tratamiento especial, lo que facilita su transporte y almacenamiento. Estas características han hecho del cacahuete la leguminosa más cultivada del mundo, por encima de lentejas, frijoles o chícharos.

Alimento excepcional, almacena en su carne minerales de gran importancia para la salud como el hierro, magnesio y zinc; además del calcio, imprescindible para fortalecer los huesos. También aporta vitaminas E y B6, ayuda a controlar el colesterol por su alto contenido en Omega 3 y, el hecho de que más del 25% de su peso sean proteínas, lo convierten en un sabroso y económico sustituto de la carne en la alimentación diaria.

p. 12 ¡Cuántos trabajos y cuidados son necesarios antes de cosechar!

p. 14-15 Parece una raíz, pero no lo es. En su extremo tomó forma el cacahuete para hundirse en la tierra.

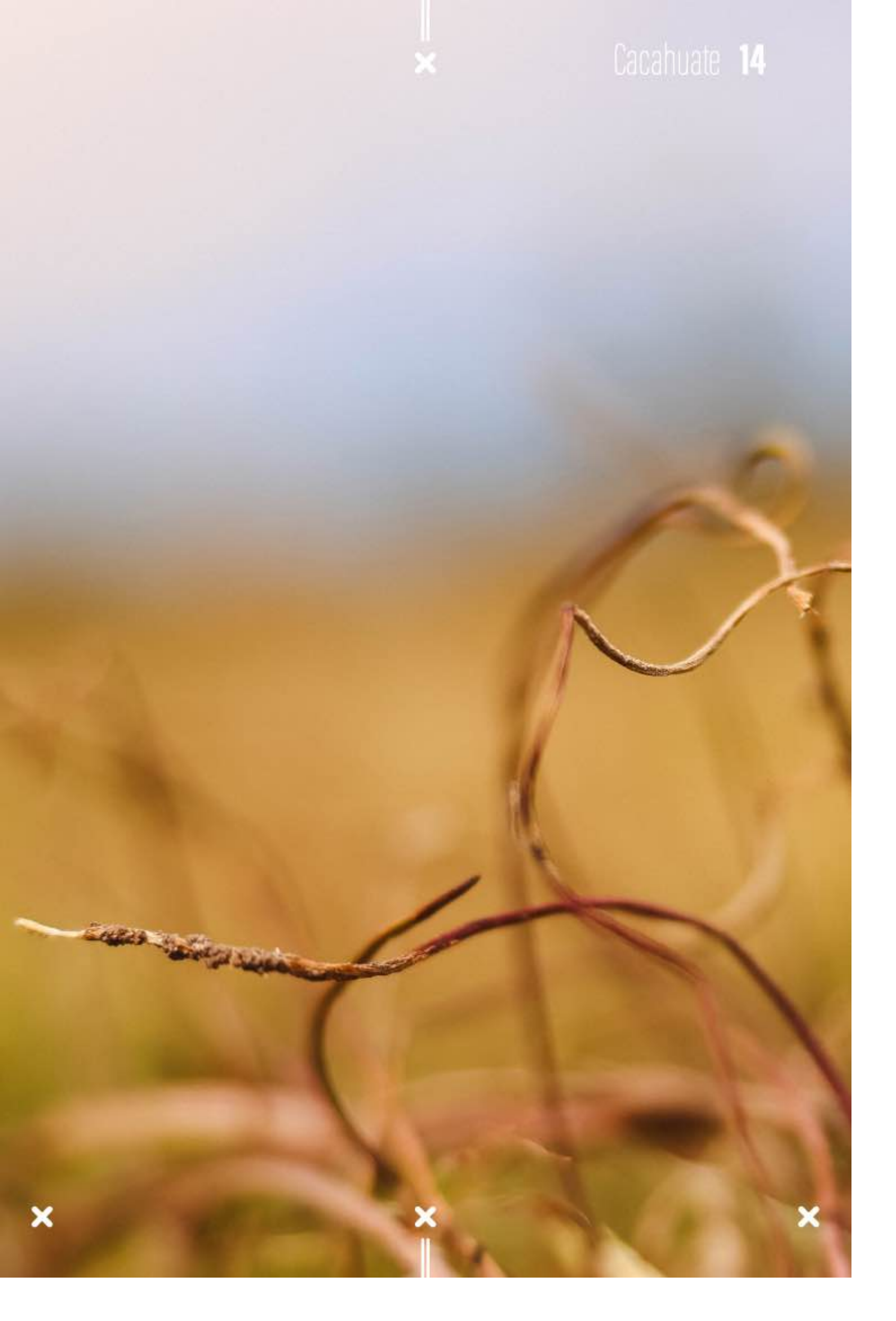
VARIETADES

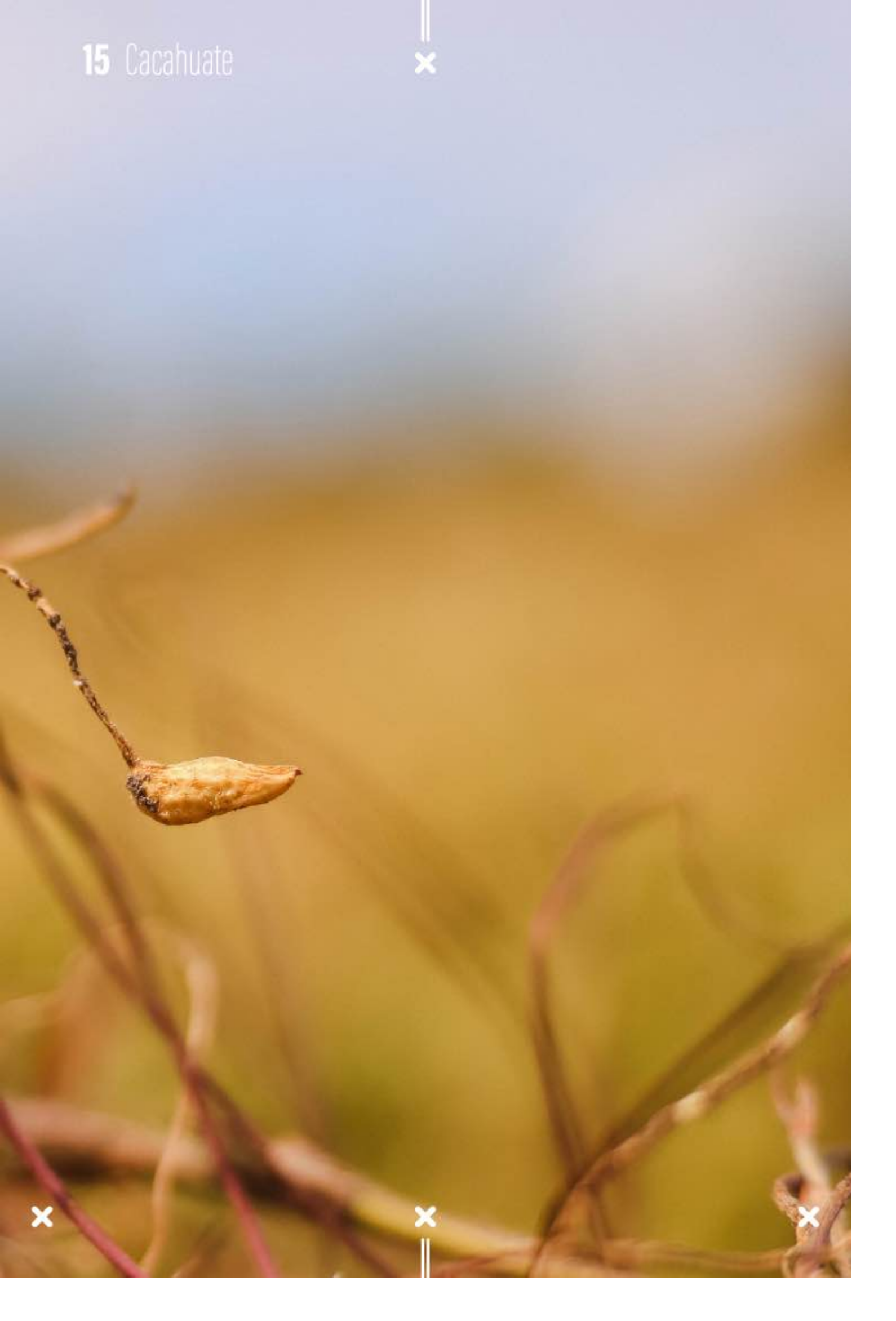
La extensión de su cultivo por todo el mundo y las enormes implicaciones económicas que conlleva su producción, han generado al paso del tiempo diferentes variedades de cacahuete, adaptadas al clima y a las condiciones de los diferentes terrenos, como a las pretensiones y necesidades de sus productores. En México se encuentran cuatro variedades botánicas de cacahuete: la *Arachis hypogaea* L., la *Arachis hypogaea* var. *hirsuta* o cacahuete peludo, la *Arachis hypogaea* subsp. *fastigiata* y la *Arachis hypogaea* var. *vulgaris*. De estas se derivan los diferentes cacahuates criollos que son riqueza culinaria y genética de nuestros campos, como el afamado cacahuete criollo de Tarimoro. Las plantaciones comerciales se surten principalmente de cuatro variedades para su consumo como fruto seco: Virginia, Río Balsas, Español, Florida y Corredor. Mientras que para la industria utilizan cada vez más variedades del tipo Runner, de menor presencia pero mayor concentración de grasa; lo que resulta óptimo para la producción de mantequilla y aceites.

CULTIVO

Se trata de una planta, como hemos dicho, de buena resistencia a la sequía y a períodos esporádicos de calor extremo, lo que permite que la mayor parte de su cultivo se realice en condiciones de temporal; es decir, a cielo abierto, dependiendo de las lluvias propias de la región donde se encuentre. No resulta demasiado exigente en cuanto a requerimientos de fertilizantes y se adapta bien a suelos poco profundos, arenosos y con grava. Es precisamente la rusticidad de su naturaleza lo que la convierte en una magnífica alternativa económica, donde los cultivos tradicionales de maíz y frijol resultan difícilmente rentables.

Para su sistema de plantación más tradicional, que es en milpa, donde comparte piso con el maíz y la calabaza —a las que aporta su nitrógeno al tiempo que aprovecha la protección y soporte que estas le ofrecen—, ha de permanecer la semilla en crudo de un año para otro en un sitio bien guardado de la humedad y las plagas. Llegado el momento, serán depositadas, de tres en tres, en huecos realizados en la tierra húmeda de las primeras lluvias, separados por quince centímetros. Esta escasa humedad será suficiente para que despierte la semilla dormida y comience a producir sus raíces.





Las primeras flores comenzarán a aparecer de tres a cuatro semanas tras la siembra y mantendrán su floración durante más de dos meses, necesitando otras tres o cuatro semanas una vez finalizada para alcanzar la correcta maduración. Será entonces el momento en que se voltee la planta para que seque, con el fin de evitar infecciones por exceso de humedad y facilitar la recolección del fruto.

El cultivo comercial del cacahuete fue consecuencia inmediata por el aumento de su demanda en los primeros tiempos del desarrollo industrial. En la agricultura de temporal, se siembran en primavera para aprovechar las lluvias que necesita para germinar correctamente y asegurar su posterior floración. Por el contrario, en los cultivos con riego controlados se inicia el sembrado en febrero, tras asegurarse que el sustrato presenta la humedad idónea para la germinación de la semilla; se puede prolongar hasta marzo si se desea una cosecha tardía. En los cultivos industriales con riego dirigido, se debe asegurar que el terreno presente cierta humedad antes de la siembra, para conseguir las condiciones idóneas para la germinación de la semilla y comenzar el riego continuo quince días antes de que comience la floración, para favorecer la producción de flores en la planta. Riegos que deben mantenerse constantes durante todo el período de floración y llenado de los frutos, para concluirlo unos veinte o treinta días antes de su recolección.

USOS

El cacahuete es ingrediente básico de múltiples recetas en la gastronomía de Guanajuato. Indispensable para la preparación del mazapán, se consume garapiñado o en palanquetas y es insumo obligado para la preparación de uno de los platos más emblemáticos del estado: el encacahuatado, que se elabora en el sur, en los municipios de Tarandacuao y Acámbaro. Lo encontraremos encurtido en vinagre en Celaya, León o Cortázar y como atole o tamal agrio en San Diego de Alcalá, en el municipio de Acámbaro. También se utiliza en las bebidas, pues en Abasolo es habitual el agua de cacahuete y, en Guanajuato capital, forma parte del agua más tradicional, llamada Lágrimas de la Virgen.

Además de ser uno de los insumos fundamentales para la mayoría de los moles que se preparan en nuestro estado, es componente apreciado en la cocina contemporánea, donde lo podemos encontrar en

las salsas más vanguardistas; desde la salsa macha hasta sofisticadas salsas de cacahuete, servidas como acompañamiento para carne y mariscos. Sin embargo, es como botana que adquiere el cacahuete su máxima expresión. Solo, con sal, o añadiéndole chile y limón. Compañero de tantas infancias, parte ineludible de nuestra historia más íntima.

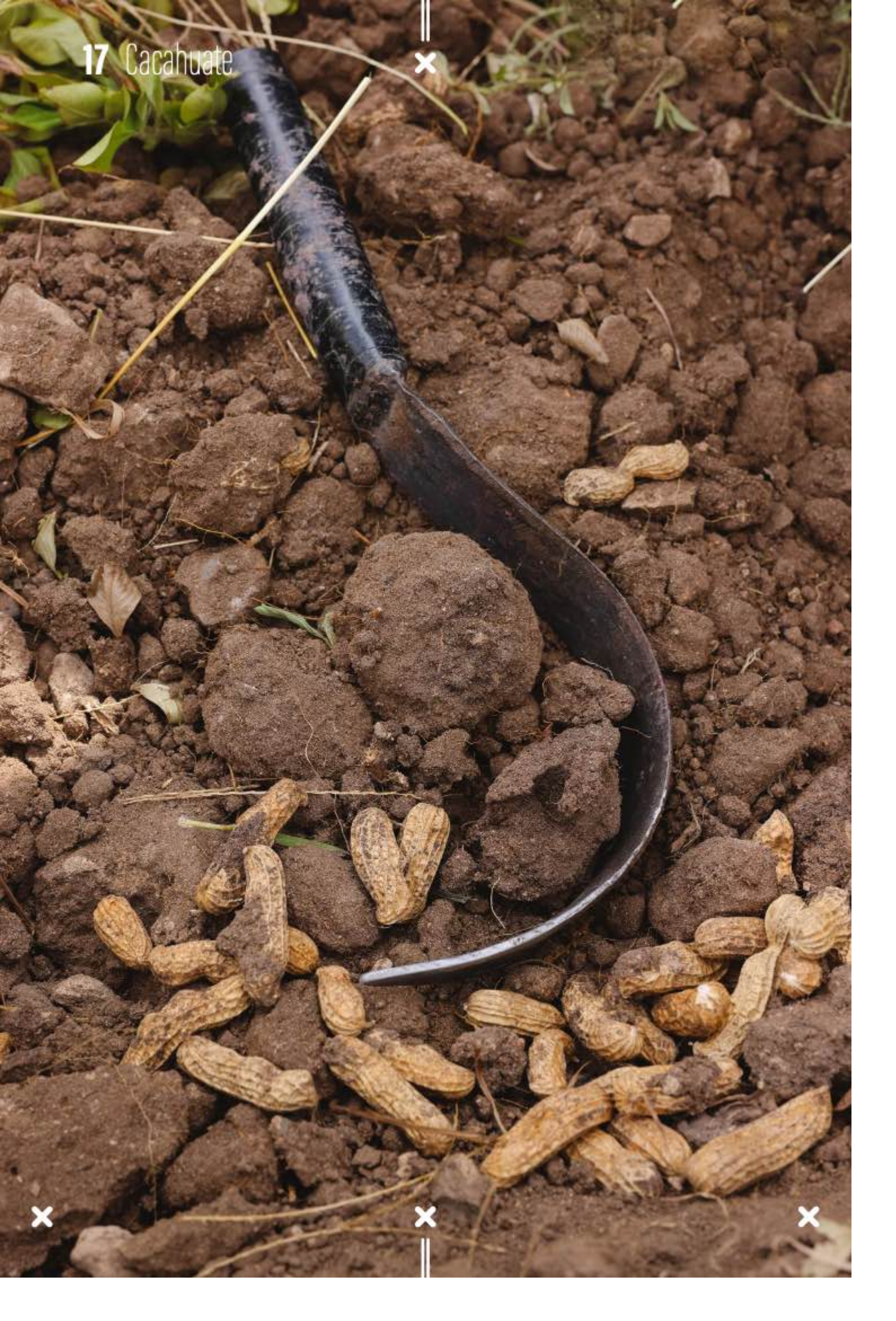
El olor del cacahuete tostado en el comal nos transporta a los paseos felices con nuestros abuelos por el centro de la ciudad. Un aroma incrustado en el recuerdo comunal de Guanajuato. Crecido en nuestra tierra y elaborado por nuestra gente en una producción tradicional y sostenible, podemos estar seguros de que el cacahuete hará disfrutar a todos por igual.

p. 17 Herramientas artesanas empleadas para cosechar el cacahuete.

p. 18 Manos que acogen, tras meses de espera, la recompensa de su trabajo.

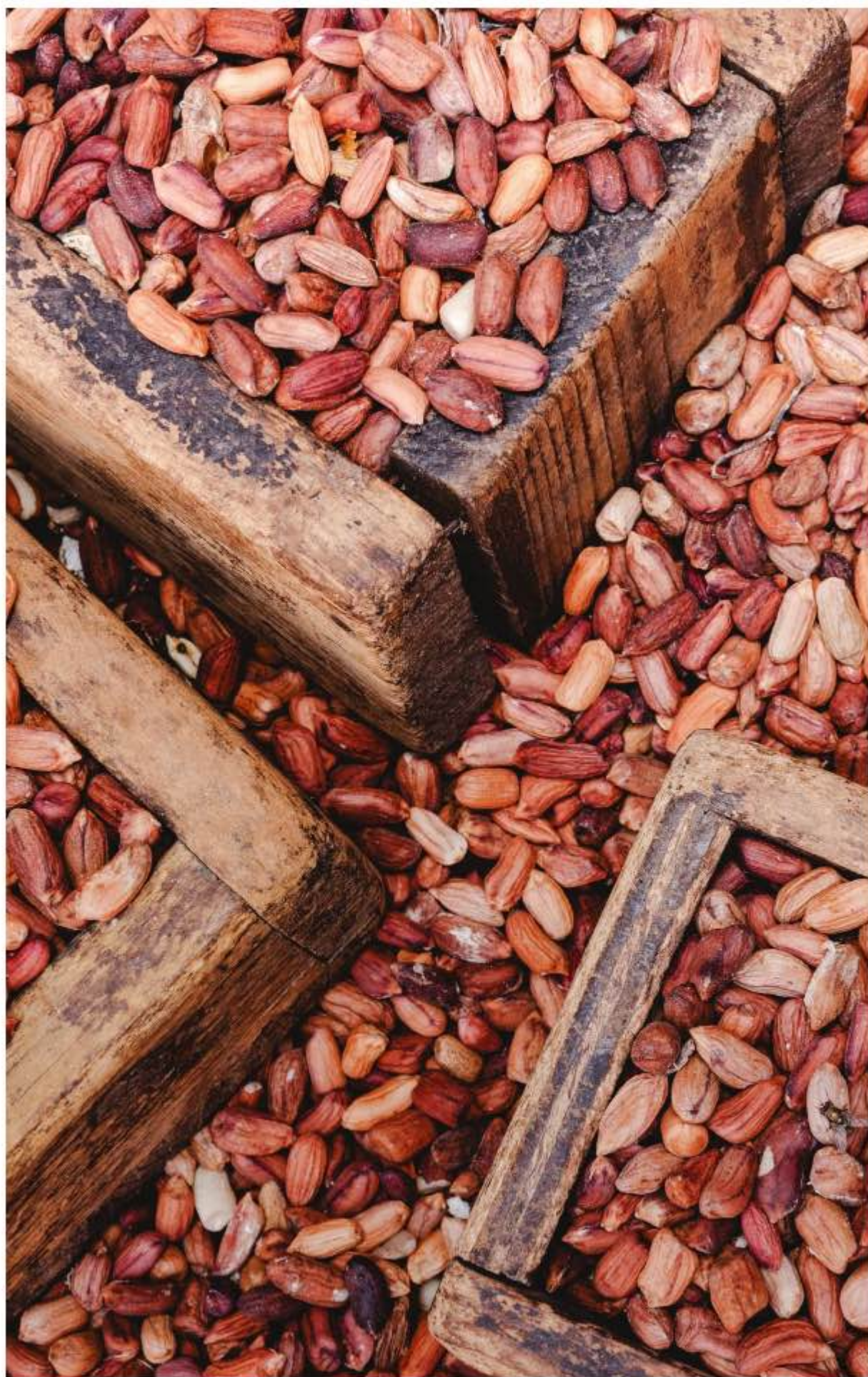
p. 19 En pleno siglo XXI, se siguen empleando medidas tradicionales para vender al detalle un fruto prehispánico. ¿Cuántos cacahuates habrán medido esos cuarterones de madera?

17 Cacahuete

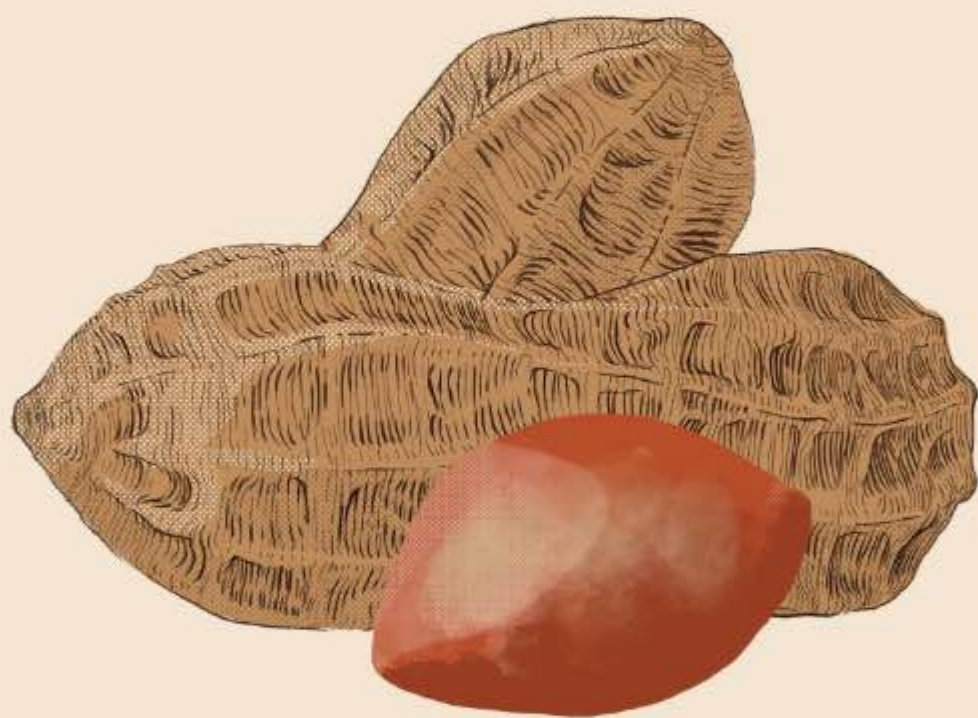




19 Cacahuates









23 Cacahuete

Ingredientes:

- 300 gr. de cacahuete pelado
- 4 jitomates grandes y maduros
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 5 gr. de ajonjolí
- 2 chiles guajillo
- 2 chiles de árbol
- 3 litros de caldo de pollo ranchero (ver página 65)
- 35 gr. de manteca de cerdo
- Sal
- Pimienta

Presentación:

- 30 gr. de pollo deshebrado
- 3 tortillas
- 100 ml. de aceite
- 2 ramitas de cilantro
- 6 gr. de crema
- 5 gr. de queso fresco ranchero
- 8 cacahuates tostados
- 3 rodajitas de cebolla morada fileteada

Encacahuatadas

Para 5 personas

Tostar ligeramente en un comal los cacahuates, la pimienta y el ajonjolí para después reservarlos.

Asar los jitomates, el ajo y la cebolla y reservar.

Tostar también ligeramente los chiles sin sus semillas, cuidando que no se quemem.

Licuar todos los ingredientes, excepto la manteca, junto con el caldo de pollo ranchero, hasta conseguir que el resultado final sea fino, de textura suave y no tenga grumos.

En una cazuela de barro al fuego, colocar la manteca. Cuando comience a desprender humo, añadir el resultado de la preparación anterior.

Rectificar de sal.

Remover suavemente para que la mezcla quede bien integrada, manteniéndola al fuego hasta que rompa el hervor, momento en que se ha de retirar y reservar.

Tras calentar el aceite en una cazuela de barro, pasar por él ligeramente las tortillas sin llegar en ningún momento a dorarlas o a tostarlas, pues deben quedar tiernas y flexibles.

Rellenar las tortillas con el pollo deshebrado para luego enrollarlas y disponerlas en un plato de barro.

Tras bañarlas con el encacahuatado, se decoran con crema, queso, cacahuete tostado, rodajitas de cebolla y ramitas de cilantro.









Ingredientes:

1/2 litro de nata o crema especial para montar sin sabor
200 ml. de leche
120 gr. de azúcar
1 pza. de canela
1 cucharadita de extracto de vainilla
6 láminas de galletita neutra
6 cucharadas de agua fría
4 cucharadas de crema de cacahuete

Presentación:

1 ramita de huizache
Cacahuates asados

Panna cotta de cacahuete

Para 5 personas

Hidratar por diez minutos las láminas de galletita en agua fría y reservar.

Poner a hervir la nata con el azúcar, la canela, la crema de cacahuete y la vainilla, para apartarla del fuego apenas rompa el hervor.

Calentar por un minuto la leche en el microondas y disolver en ella la galletita ya hidratada, para mezclarla luego con la nata, que debe estar aún caliente.

Colar la mezcla obtenida anteriormente, verterla en una copa para martini y dejarla enfriar en el refrigerador un mínimo de 3 horas.

Servirla adornada con la ramita de huizache y los cacahuates.





Camote

El camote es una planta trepadora con aspiraciones al cielo. A sus tallos de hasta seis metros de largo les gustaría distanciar sus flores blancas —bellas campanas de corazón púrpura— de la tierra donde se esconde su tesoro, pues son sus tubérculos lo que han hecho de ella un cultivo imprescindible cuya fascinante historia se remonta decenas de miles de años atrás. Ningún otro de los alimentos básicos que se cultivan en el mundo resulta tan enigmático como el camote, el *pomoea batatas*, al que los nahuas llamaban *camohtli*. Cuentan de él los sabios que nació a orillas del Caribe, donde los pueblos indígenas aprendieron a reproducirlo hace más de cinco mil años, para desde aquí conquistar el mundo y convertirse en el alimento imprescindible para la supervivencia de múltiples pueblos y culturas.

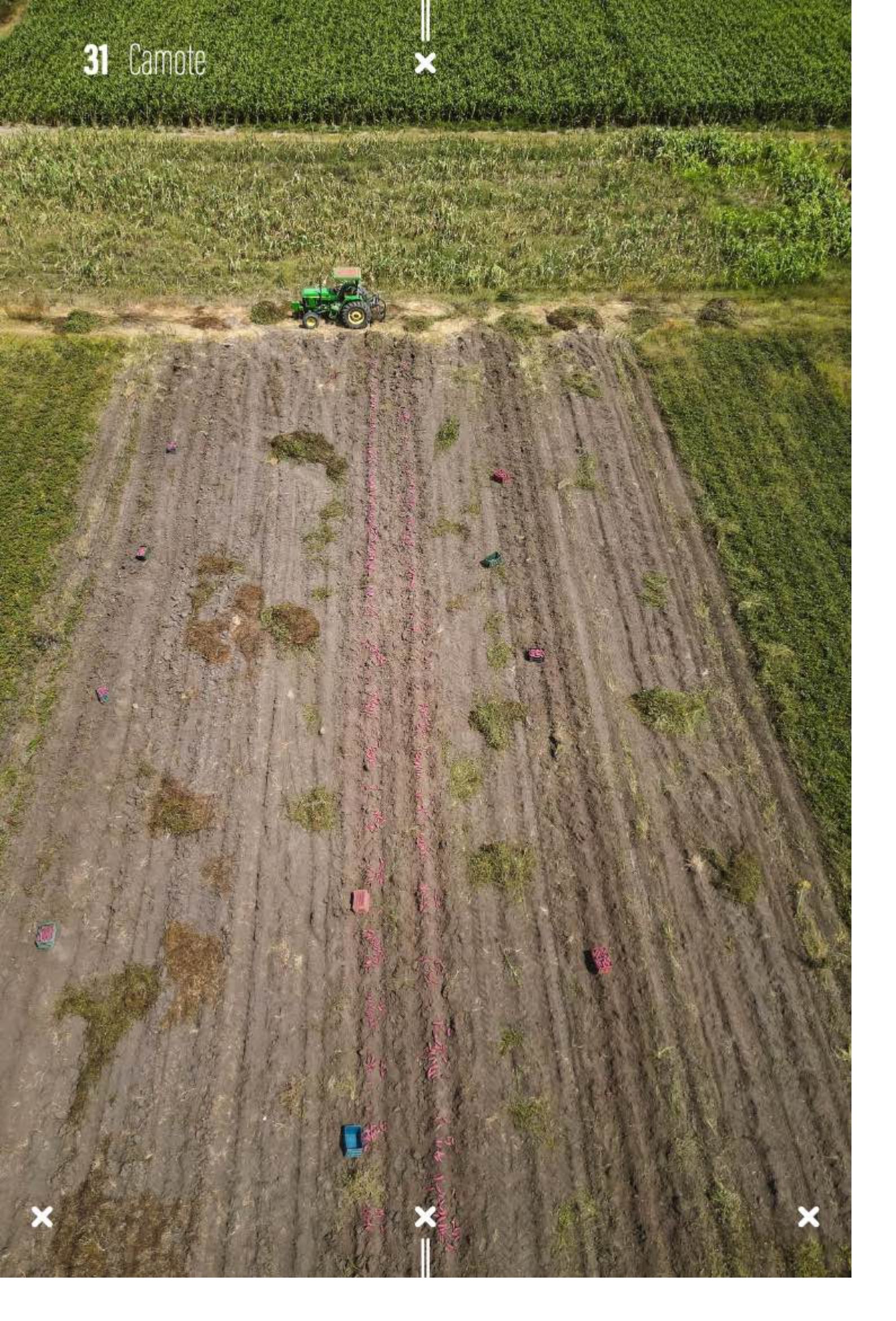
p. 30 Al llamado del hombre y acero, asoma la riqueza escondida en la tierra.

p. 31 Los camotes esperan, alineados en trazos cárdenos, el momento de ser recogidos.

Su alto valor alimenticio, pues su cultivo produce más nutrientes por hectárea que ningún otro de los considerados alimentos básicos de la humanidad, cautivó de inmediato a los europeos que se apresuraron a divulgar su cultivo en Europa y en el resto de sus zonas de influencia.

Tan prendados quedaron de sus virtudes, que se tiene constancia de que en fechas tan tempranas como 1516 ya se cultivaba en la península ibérica y sin que concluyera el siglo XVI, se había introducido el camote en África. Donde merced a su versatilidad, resistencia y valor nutricional adquirió en muy pocos años un papel preponderante en la alimentación de su población. Para 1594, ya se encuentra en China, el mayor productor en la actualidad de este tubérculo y, a mediados del siglo siguiente, alcanza Japón; quizás transportado en la Nao de Filipinas, donde se ha convertido en parte fundamental de la dieta de aquellos países. Pero aún guardaba el camote una última maravilla. Cuando a finales del siglo XVIII llegaron los primeros europeos a la remota Polinesia, descubrieron asombrados que en Nueva Zelanda y Hawái, los naturales de aquellas islas ya cultivaban el dulce tubérculo. Todavía se discute en los foros científicos si vientos y mares pudieron transportar a lo largo de casi ocho mil kilómetros sus semillas hasta encontrar un terreno propicio y germinar, o si fueron intrépidos navegantes precolombinos quienes en aventuradas travesías, llevaron los primeros camotes a tan alejadas tierras.







33 Camote

CARACTERÍSTICAS

La poca exigencia en cuanto a suelos, su elevada tolerancia a períodos de sequía y altas temperaturas, sumada a su alta productividad y excepcionales particularidades nutritivas, sitúan al camote entre los principales cultivos alimenticios en el mundo. También conocido como batata, boniato o patata dulce (aunque no pertenezca a la familia de las papas), se trata de una planta trepadora que dispone de tallos, habitualmente vellosos de tonos verdes matizados en púrpura, tanto rastreros como erguidos, que suelen presentar incipientes raicillas en sus numerosos nudos. Se viste de abundantes hojas más o menos acorazonadas que, estando tiernas, se pueden cocinar como se hace con las acelgas o espinacas. La planta dispone de dos tipos de raíces: unas delgadas, abundantes y ramificadas, con las que se fija al suelo para absorber de él agua y alimento. Otras gruesas donde almacena los nutrientes recogidos, donde reside su importancia. Pues estos tubérculos, al mismo tiempo que sabrosos y dulces, son magníficos reservorios de almidones complejos, minerales como el potasio y vitaminas, entre las que se encuentran la A y la C. Son también fuente de antioxidantes, proporcionan abundante fibra y a pesar de su dulzura tienen un bajo índice glucémico, lo que ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre.

VARIETADES

Existen actualmente unas quinientas especies de camote y sus variedades se cuentan por miles en la actualidad —incluyendo numerosas especies criollas— que se diferencian entre sí por los diferentes colores que adquieren sus bulbosas raíces, todas ellas de pulpa jugosa y perfumada, que pueden variar del blanco al morado, pasando por diferentes tonos de amarillos, rosas y anaranjados. Cultivado en veintiséis estados de

la República, Guanajuato destaca especialmente en la producción del camote blanco, que es de piel púrpura y carne pálida, más apreciado que las otras variedades de carne amarilla o morada. Fuera cual fuera su color, el productor experto sabe determinar la calidad del tubérculo con solo observarlo. Su piel ha de ser fina, no demasiado gruesa, con buena presencia y tono parejo, que cubra un tubérculo entero, uniforme y de buen tamaño. Solo así se podrá decir que es un buen camote de Tarandacuao.

CULTIVO

El *Ipomoea batatas* cubre un amplio rango de sistemas productivos, desde el plantío doméstico para autoconsumo, al cultivo comercial sobre grandes extensiones de terreno. Aunque se trata de una planta perenne —es decir, que vive más de dos años—, en el cultivo comercial se cosecha anualmente por cuestiones de rentabilidad. Existen dos ciclos diferenciados de cultivo: los plantíos de temporal realizados a partir del mes de junio —que dependen únicamente de las lluvias y deberán abastecer el mercado en el mes de noviembre, el momentos de mayor demanda—, y el realizado durante el invierno, que mediante el riego creará las plantas de las que se extraerá la semilla a utilizarse en la siguiente plantación de verano.

También son dos los procedimientos básicos existentes para su reproducción: el primero ocurre en huertos familiares para el desarrollo de nuevas especies. Se suelen sembrar directamente en tierra los tubérculos pequeños no comercializables. El segundo ocurre en cultivos de producción. Lo más habitual es plantar esquejes sacados de sus tallos a los que se conoce como chicotes, para lo que se utilizan fragmentos de las guías que contengan de tres a cuatro yemas foliares, esos pequeños botones que al desarrollarse darán lugar a ramas y hojas. Este último método es el más empleado, ya que mediante este sistema es más rápido el desarrollo vegetativo, se controla mejor el número de plantas en el campo y se consiguen camotes de más peso; pues las plantas cultivadas con esta técnica emplean todos sus recursos a la creación de sus tallos primarios y hojas, lo que incide en una menor producción de flores e incrementa la acumulación de recursos en los tubérculos que la planta genera.

p. 33 *El dulce camote, al fin en las manos de quien lo cultivó.*

p. 34-35 *La tierra cumplió su labor, le toca al hombre recogerlo.*





Este sistema se puede llevar a cabo sembrando directamente los tallos en el campo de cultivo, o bien mediante plántones ya enraizados cultivados bajo condiciones controladas en viveros, con los que se asegura el establecimiento de la planta al tiempo que se consigue un crecimiento más uniforme en toda la plantación. En cualquiera de los dos casos, los esquejes se deben enterrar de dos a tres de sus yemas foliares, puesto que de ellas saldrán las raíces. Cuanto mayor sea el número de yemas enterradas, más raíces desarrollará la planta y mayor será su productividad final. Al tratarse de un tubérculo, el sustrato debe ser un suelo franco o franco arenoso —de textura suelta— para que puedan crecer y engordar sin problemas las raíces, con suficientes nutrientes para el desarrollo vegetativo de la planta y con buen drenaje.

Si bien durante el período de enraizamiento el suelo debe mantenerse adecuadamente húmedo, demasiada agua compactaría el terreno impidiendo el correcto desarrollo de los camotes; mientras que si el suelo se mantiene ligero, crecerán bien hasta alcanzar el tamaño adecuado. Por eso es importante el encamado de las plantas, su colocación sobre caballones amplios, que garantizarán que la tierra quede adecuadamente suelta y que eliminará el posible exceso de agua en el plantío. En cuanto se refiere a la calidad del agua, pese a que el camote es poco exigente, dice la tradición que el agua de lluvia los hace más dulces que el agua de pozo. En función de la variedad, la temperatura y el agua de la que haya dispuesto podrá comenzarse a cosechar entre cinco y seis meses después de la siembra. Será la planta la que indique al agricultor el momento ideal para la cosecha haciendo amarillear sus hojas. Momento en que se deberán cortar sus partes aéreas para, diez o quince días después, comenzar la recolección del preciado tubérculo.

USOS

El camote disfruta de un gran arraigo en la gastronomía guanajuatense, con más de veintisiete municipios dedicados a su cultivo. Ingrediente versátil donde los haya, se puede preparar tanto asado como frito o cocido en agua; como harina para panes o en deliciosas recetas de galletas. Pero, aunque su uso más habitual es la preparación de dulces, también se puede emplear en la elaboración de sopas, purés y como guarnición de casi cualquier guisado. Su aroma sobre el comal es algo que queda prendido en cada rincón del hogar. Profundamente arraigado en la historia de nuestro estado, el camote se ganó un lugar privilegiado en la cocina popular.

En la comunidad de Tarandacua es toda una tradición el asado del camote en horno de piedra, sujeta a unos tiempos de cocción que deben ser estrictos para garantizar que la calidad sea la deseada. En primer lugar, debe recibir al menos tres soles, es decir, secarse bajo el sol al menos durante tres días seguidos. Nunca más tarde de las tres del mediodía, pues la fuerza de este sol endurecería el camote. Tras ser adecuadamente soleado, pasará al horno, donde permanecerá a temperatura media y constante un mínimo de siete horas. Para caramelizarse por completo y transformar su pulpa consistente y blanca en una dulce pasta color café.

p. 37 Los camotes, hasta ahora ocultos, reciben la primera caricia del sol sobre su piel.





39 Camote

En Jerécuaro lo encontraremos enhielado y horneado, en un platillo que se sirve como desayuno un día normal y como ofrenda familiar en los altares del Día de Muertos, donde acompañará al dulce elaborado con camote y guayaba, la popular cajeta de muerto. Desde tiempos inmemoriales se emplea en la zona sur de Guanajuato como relleno de tamales y aporta su valor nutricional para la elaboración del mole de camote, donde este tubérculo sustituye a la proteína animal. Alimento de nuestros mayores, ha sabido adaptarse a los tiempos y es cada vez más habitual encontrarlo braseado, en crema, puré o en forma de las novedosas chips, o papas de camote deshidratado, que se acompañan con chile en polvo y forman parte de los aperitivos más escogidos. Pero no solo es exquisito antojito y alimento de alta calidad. También aporta importantes vitaminas a la alimentación, como la B6 que colabora en el desarrollo nervioso y cerebral del bebé durante el embarazo y la infancia; o la vitamina A, que ayuda al sistema inmunitario, al tiempo que favorece la visión. Resulta igualmente rico en antioxidantes y contiene además elevadas concentraciones de magnesio, nutriente imprescindible para la salud del ser humano pues regula los niveles de azúcar en sangre y la presión sanguínea; al tiempo que regula las funciones de los músculos y el sistema nervioso. Por si fuera poco, su alto contenido en hidratos de carbono lo hace especialmente adecuado para la obtención de harinas y bebidas fermentadas.

Alimento de nuestros mayores, ha sabido adaptarse a los tiempos y es cada vez más habitual encontrarlo braseado, en crema, puré o en forma de las novedosas chips, o papas de camote deshidratado, que se acompañan con chile en polvo y forman parte de los aperitivos más escogidos. Pero no solo es exquisito antojito y alimento de alta calidad. También aporta importantes vitaminas a la alimentación, como la B6 que colabora en el desarrollo nervioso y cerebral del bebé durante el embarazo y la infancia; o la vitamina A, que ayuda al sistema inmunitario, al tiempo que favorece la visión. Resulta igualmente rico en antioxidantes y contiene además elevadas concentraciones de magnesio, nutriente imprescindible para la salud del ser

humano pues regula los niveles de azúcar en sangre y la presión sanguínea; al tiempo que regula las funciones de los músculos y el sistema nervioso. Por si fuera poco, su alto contenido en hidratos de carbono lo hace especialmente adecuado para la obtención de harinas y bebidas fermentadas.

p. 38 Uno más para completar la medida.

p. 40 La tierra se entrega a la fuerza y al acero.







Ingredientes:

- 5 camotes medianos, secados al sol durante tres días
- 1 litro de agua
- ½ canela en rama
- 500 gr. de piloncillo
- 1 tronco de calabaza de Castilla seco
- 2 hojas de higo
- 3 clavos de olor
- 3 pimentas gordas
- 1 anís estrella

Presentación:

- 1 camote en dulce
- 1 buñuelo
- 1 palanqueta de cacahuete
- 1 alegría
- 1 galleta de mantequilla
- Jarabe del camote

Camote en dulce con tradición mexicana

Para 5 personas

Poner en una olla todos los ingredientes a fuego medio hasta que los camotes se puedan atravesar con un palillo sin encontrar resistencia. Una vez cocinados, retirarlos del fuego y reservar los camotes y el jarabe obtenido.

Nota: Es importante cuidar de que durante la cocción el jarabe no se convierta en caramelo, añadiendo agua taza a taza si se advierte que el sirope engorda demasiado.

Partir el camote por la mitad para disponer en el plato medio camote decorado con el buñuelo, la palanqueta, la galleta de mantequilla y la alegría, que se bañarán luego con un poco del jarabe.

Nota: Este plato se puede acompañar con un atole blanco que suavizará el dulzor del postre.







Galleta de pinole:

200 gr. de pinole prieto
50 gr. de harina de trigo
90 gr. de mantequilla
10 gr. de azúcar
5 gr. de canela en polvo

Pay de camote:

1 paquete de queso crema
5 huevos
1 lata de leche condensada
1 cucharada de esencia de vainilla
1 taza de crema ácida
200 gr. de puré de camote cocido

Rosas cristalizadas:

Los pétalos de 1 rosa
2 claras de huevo ligeramente batido
100 gr. de azúcar

Mermelada de garambullo:

200 gr. de azúcar
100 gr. de agua
5 hojas de pitona
300 gr. de garambullo
5 gotas de limón

Chips de camote:

½ camote
50 gr. de azúcar

Presentación:

Pay de camote
Pétalos de rosa cristalizados
Mermelada de garambullo
Chips de camote
3 blueberries

Pay de camote morado y rosas cristalizadas

Para 8 personas

Derretir la mantequilla y amasar juntos todos los ingredientes hasta integrarlos por completo.

En un molde redondo, protegido con papel de horno, extender y compactar la masa, cubriendo fondo y laterales con un espesor uniforme.

Cocer durante quince minutos a 180°C.

Transcurrido este tiempo, dejar reposar fuera del horno.

Mezclar bien con la batidora todos los ingredientes hasta conseguir una pasta homogénea.

Sin sacar la base de galleta de pinole del molde, verter la crema de camote sobre ella.

Hornear durante cuarenta y cinco minutos a 180°C.

Transcurrido el tiempo, sacar del horno a que se enfríe.

Nota: Una vez frío, llevarlo al refrigerador por una hora antes de servir.

Tras lavar bien los pétalos de rosa, barnizarlos con la clara de huevo.

Espolvorear sobre ellos azúcar, sin saturarlos, y dejar reposar.

Licuar juntos todos los ingredientes y calentar a fuego bajo, sin dejar de remover hasta que tomen textura de mermelada.

Cortar el camote en láminas finas con la ayuda de un pelapazpas y dejar secar diez minutos.

Una vez secos, añadirles el azúcar y asarlos en el horno durante una hora a 100°C.

Cortar el pay en pedazos iguales, para colocar una de las porciones en un plato previamente decorado con una pincelada de mermelada.

Disponer sobre el pay las chips y a un costado, el pétalo junto a los blueberries.



Chilcuague

En la Sierra Gorda, al umbrío resguardo de pinos, encinos y robles, aparecen con las lluvias, resplandecientes estrellas de oro sobre el áspero suelo. Un humilde arbusto, anclado al manto ocre de la montaña, imita discreto al sol sin mostrar el preciado tesoro que guarda bajo tierra. Se trata de una planta tan antigua que su historia se pierde en el tiempo, a la que los indígenas llamaron *chilmecatl*. El chile mecate, que por sus raíces fibrosas y largas como el mecate —esa cuerda trenzada con fibra de agave—, pican en la boca como si fueran chiles. Nos referimos al chilcuague, la raíz de oro o raíz azteca, que muchos nombres tiene esta magnífica planta guanajuatense endémica también conocida como *chilcuas*. Un arbusto que escogió para crecer en los bosques de la Sierra Gorda.

p. 50 El cuijaro, herramienta indispensable en el cultivo del chilcuague.

p. 51 Crecerá el esqueje, de la naturaleza y el esfuerzo del hombre.

p. 52 Semillas de chilcuague, riqueza futura.

p. 53 Semejante al sol con pies alargados.

Su nombre botánico, *Heliopsis longipes*, significa "semejante al sol de pies alargados", en referencia a sus flores amarillas que se despliegan sobre largos pedúnculos. Los sabios, ignorantes del conocimiento indígena, la bautizaron por lo más visible sin saber de la riqueza que ocultaba bajo tierra. La primera referencia histórica al chilcuague la encontramos en los *Cuatro libros de la naturaleza y virtudes de las plantas y animales*, escrito en latín por el médico y botánico Francisco Hernández de Toledo, traducido al español en 1615 por fray Francisco Ximénez.

Dice Hernández en su obra que la planta se llama *chilmecatl*, según la nombraban los naturales del país. Agrega que sus raíces son abundantes, delgadas y parecidas a las del piretro (una planta semejante a la margarita originaria de Centroeuropa); no solo en la forma, sino también en el sabor acérrimo [...] su raíz, aplicada a los dientes, quita el dolor de los mismos como por milagro [...] nace en lugares húmedos y cálidos de las tierras de los chichimecas y es tenida en gran estima por los indígenas, pues están persuadidos de que es un remedio admirable contra todo tipo de enfermedades que provienen del frío¹.

Pese a su temprano reconocimiento, tan retirado crece nuestro chilcuague que hubo de esperar hasta finales del siglo XIX para que se hiciera su primer registro botánico en dos viejas colecciones de plantas, recogidas entre los años de 1878 y 1879. No fue hasta el estallido de la Segunda Guerra Mundial que se conoció; sus extraordinarias cualidades estuvieron a punto de llevarla a la extinción. Los EE. UU., con todo su poder industrial volcado en el gran conflicto, buscaba desesperadamente un producto insecticida y desparasitante de fácil acceso para sus soldados asignados en Europa. En su búsqueda de plantas silvestres que pudieran proporcionárselo, su Departamento de Agricultura descubrió esta hierba mexicana y comprobaron que el extracto de sus raíces ofrecía un alto grado de toxicidad para los parásitos que acosaban a sus tropas.

Curiosamente, a los laboratorios y a las universidades solo llegaron las raíces —lo único que les importaban en ese momento— y no ejemplares botánicos completos que sirvieran para la correcta identificación de la planta. Esto los llevó a confundir la *Heliopsis longipes* que tenían entre manos con la *Erigeron affinis* y así, adjudicaron por

¹ El autor consultó parafraseo secciones de la página 75 del segundo libro.









error su nombre a la nueva sustancia sintetizada a la que llamaron afinina. Tan grande fue la demanda en aquella aciaga década de los cuarenta del siglo pasado que, al ser la *Heliopsis longipes* una planta silvestre, los recolectores contratados, estuvieron a punto de acabar con todos los ejemplares existentes de chilcuague. Solo los naturales de Sierra Gorda, en nuestro estado de Guanajuato, ayudados por el aislamiento natural de aquellos parajes, lo conservaron en sus tierras, donde lo recolectaban con sentido de continuidad para utilizarlo como medicina ancestral y condimento de sus comidas.

Más de una vez, en los años de hambre y carestía, fue la raíz del chilcuague el principal ingrediente con que sazonzaban sus escasas tortillas. Pero esta raíz era demasiado importante para permanecer oculta por más tiempo. En octubre del 2000, se comenzó una campaña gubernamental para el desarrollo de los cultivos en la Sierra Gorda guanajuatense, entre los que se incluyó al chilcuague. En principio, pensado para desarrollarse en milpas como acompañante de otros cultivos, como pudieran ser el maíz, el cilantro o los chiles. De este primer impulso nacieron otras iniciativas que, en el 2002, se concretaron en cultivos rudimentarios en los márgenes de parcelas cultivadas protegidas del ganado.

Una vez demostrada su viabilidad y la demanda real del mercado, en el año 2006 se comenzó a cultivar para abandonar definitivamente la recolección de los ejemplares silvestres, que hoy apenas suponen un 5% del chilcuague comercializado. De esta manera, se asegura la continuidad de la especie y el suministro de producto al mercado, al tiempo que concede expectativas impensables hace apenas dos o tres décadas para esta hierba.

CARACTERÍSTICAS

No es sino hierba el chilcuague, un pequeño arbusto que se levanta entre veinte y setenta centímetros del suelo, de hojas escasas con forma de corazón alargado y bordes ligeramente aserrados. Se fija a la tierra blanca y dura de la sierra, con raíces de hasta treinta centímetros de largo que guardan en su corteza la afinina —la sustancia que le confiere sus extraordinarias propiedades antibióticas, antisépticas, analgésicas, antimicóticas e insecticidas— en una proporción que llega a alcanzar hasta el 1% de su peso total. Se trata de un producto cien por cien natural cultivado sin otros tratamientos que los que la propia

naturaleza le administra, pues es la tierra donde crece la que confiere sus propiedades a la planta. A tal punto, que los expertos afirman que son mejores las raíces que crecieron en tierra negra que las desarrolladas en las tierras blancas.

Cuando se mastican, la primera sensación que se siente es un extraño picor de notas térreas en la boca, que extiende por toda ella la sensación de anestesia, al tiempo que aumenta la salivación y excita las papilas gustativas produciendo en el paladar y en la lengua una sensación única y difícil de explicar. Unos efectos sensoriales pueden resultar extraños a quien nunca los ha sentido. Su exceso puede provocar sudoración, aumento de temperatura, taquicardia y un efecto de sofocación en la garganta que puede resultar en extremo desagradable. Para combatir estos incómodos síntomas, los naturales del lugar aseguran que no hay como comer tierra para eliminar al instante sus efectos en la boca y la garganta. Pues, sea cual sea la cantidad ingerida, nunca presenta efecto secundario alguno. Si bien en su forma natural nunca provocará disturbio alguno en quien la tome, sus beneficios la harán imprescindible en su botiquín y cocina.

VARIETADES

Aunque los científicos afirman que nuestro chilcuague es único, con una única variedad botánica de la *Heliopsis longipes*, quienes la recolectan y cultivan distinguen entre lo que llaman plantas macho y plantas hembra, trepadoras o de mata en función del porte que presenten; sobre todo, de raíz blanca u oscura, pues afirman que las plantas de raíz oscura, aquellas crecidas en suelos de este color, más ricos en nutrientes, contienen mayor cantidad de afinina que las de tono más pálido.

p. 55 *Brumosa y pura la naturaleza que engendra el chilcuague.*

p. 56 *La tierra guarda con usura su tesoro.*

p. 57 *Del suelo abierto, asoman los "picosos mecates".*







CULTIVO

En su estado silvestre, encontraremos al chilcuague principalmente en el bosque bajo de pino, en suelos blancos, pedregosos y someros. Cuantos estudios y análisis se han realizado, nos indican que las plantas cultivadas son tan ricas en afinina como las silvestres; lo que asegura su conservación y ayuda a la naciente industria que de él depende. Su propagación se puede realizar de manera indistinta por semillas o por esquejes, aunque los productores prefieren emplear habitualmente el sistema de esquejes, pues con este método acortan el tiempo de crecimiento de la planta y evitan el empleo de semilleros. Planta rústica como la que más, el chilcuague apenas precisa más cuidados que el riego, en caso de sequía, y del control de ganado que pudiera devorarlo. Además, sus principios activos lo hacen resistente a las plagas, lo que facilita un cultivo 100% ecológico de la planta. Los tallos que se plantarán se recogen después de la floración y tras los dos o tres años de crecimiento necesarios, para que las raíces alcancen la longitud y grosor ideales para su recolección; se arrancan las matas, a mano y con cuidado, para extraer de la tierra la totalidad de sus raíces. Estas, tras ser separadas del área foliar, se dejan secar al sol antes de cortarlas para hacer los manojos que se venderán en mercados y tianguis, o triturarlas para el suministro de los fabricantes de los muchos productos que hoy se elaboran con ellas.

USOS

Son múltiples las aplicaciones del chilcuague, tanto en raíz como en soluciones, champús, pomadas, aceites o jabones. La actividad analgésica de su extracto hace de él un remedio perfecto para evitar las molestias producidas por los piquetes de insectos, lo hace útil para su empleo contra los dolores dentales. En el tratamiento del herpes bucal, ingerido resulta un eficaz desparasitante y remedio natural para empachos y otros problemas digestivos. Aplicado mediante masajes en forma de pomada, sirve para combatir los dolores propios de la artritis, los dolores musculares y para la recuperación de las lesiones propias de las actividades deportivas, así como para la erradicación del pie de atleta. También, dado su alto poder fungicida y su origen totalmente natural, su extracto es perfecto para proteger del ataque de los hongos a otras plantaciones que pretendan un cultivo orgánico. Pero su aplicación más tradicional es la gastronómica, donde el chilcuague

ofrece una experiencia sensorial única e inigualable, su ingesta activa las papilas gustativas para realzar los sabores de los platillos y bebidas a las que se añade y permite apreciarlas en novedosos matices hasta ahora desconocidos. Se hace indispensable para la elaboración del mejor mole de olla y como condimento de salsas y frijoles.

Además de emplearse para cuajar quesos y evitar su corrupción, se emplea para suavizar y abocar cualquier licor al que se añada, porque al aumentar la secreción de saliva en el comensal, se potencian los sabores y permite descubrir matices que sin su incorporación permanecerían ocultos. Esta exclusiva peculiaridad lo hace especialmente apropiado para la elaboración de alimentos *gourmet*, dirigidos a todas aquellas personas que buscan propuestas innovadoras de alimentación saludable.

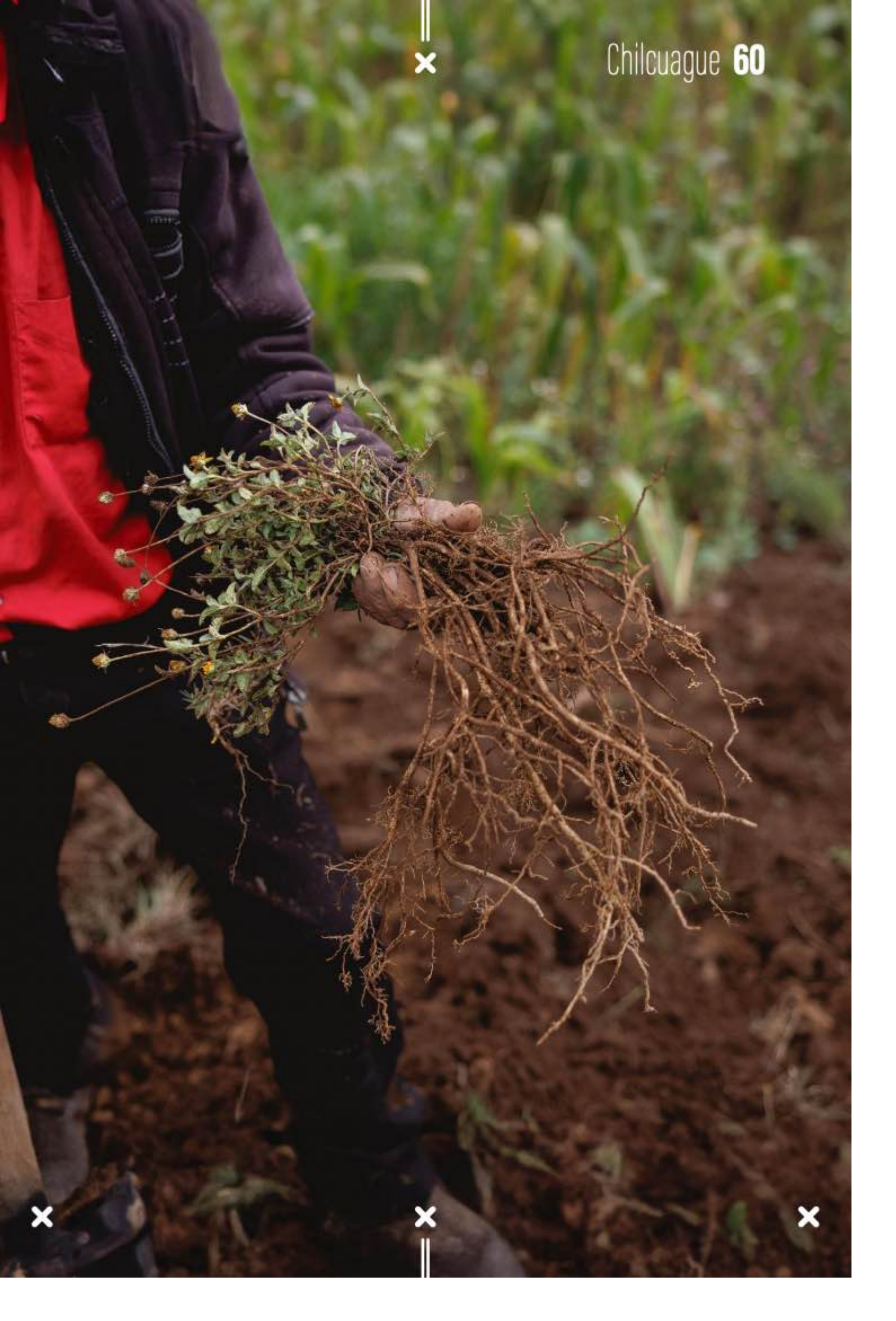
p. 59 Hombre, raíz y tierra.

p. 60 La planta abandona la tierra en la que medró.

p. 61 Un manajo de años trabajados.

p. 62 La Sierra Gorda acaricia el cielo para reclamarle su humedad.















Caldo de pollo ranchero:

- 150 gr. de pollo
- ¼ de cebolla
- 1 jitomate en cubitos
- 1 zanahoria
- 1 chayote
- 1 raíz de cilantro
- 1 ramita de hierbabuena
- 1 ramita de tomillo
- Sal

Sopa de milpa:

- 100 gr. de garbanzo fresco
- 100 gr. de elote amarillo fresco
- 100 gr. de champiñón
- 1 pza. de calabacita
- 1 pza. de zanahoria
- 5 pza. de papa cambray
- 3 hojas de epazote
- 1 diente de ajo
- 100 gr. de huitlacoche
- 50 gr. de cebolla

Nota: Se puede agregar guías y flores de calabaza o cualquier otro quelite si así se desea. El punto de cocción de los vegetales se ajustará al gusto de los comensales.

Presentación:

- Sopa de milpa
- 1 rodaja de elote

Sopa de milpa con chilcuague

Para 5 personas

Poner a cocinar en una olla el pollo con tres litros de agua y sal.

Agregar los vegetales al caldo cuando comience a hervir. Cuando esté perfectamente cocinado el pollo, añadir la raíz de cilantro, la hierbabuena y el tomillo.

Transcurridos cinco minutos, retirar del fuego y separar el caldo con la ayuda de un colador.

Apartar el pollo para poder ser aprovechado en otro plato.

Nota: Es preferible añadir la sal al caldo una vez comience el hervor, pues la sal retrasa el punto de ebullición.

Tras lavar todos los vegetales, filetear el champiñón y la cebolla. Cortar luego la zanahoria en rodajas, la calabacita en octavos y las papas cambray por la mitad. Picar finamente el ajo y reservar enteros el elote, el epazote, los garbanzos y el huitlacoche.

Poner a hervir todas las verduras en una olla de barro con el caldo de pollo ranchero frío y añadir el chilcuague. Cocinados los vegetales, retirar el chilcuague y el elote. Cortar cinco rodajas de elote, que se reservan, y desgranar el resto, añadiendo nuevamente al caldo los granos sueltos.

Corregir de sal.

Dorar ligeramente en el comal la rodaja de elote.

Servir la sopa en un plato hondo, coronándolo con el elote asado.





Nopal relleno de mollejas:

- 5 mollejas de pollo enteras
- 1 cebolla mediana
- 1 chile jalapeño chico
- 30 gr. de manteca de cerdo
- 2 gr. de epazote
- 2 gr. de cilantro criollo
- 2 xoconostles
- 1 nopal tierno
- 5 tomates
- Sal
- Pimental
- 5 nopales medianos
- Relleno de mollejas
- Papel aluminio

Uvas tatemadas con vino tinto:

- 5 ramilletes de uvas de mesa rojas
- 500 ml. de vino tinto
- 200 gr. de azúcar
- 1 rama de canela
- 1 anís estrella
- 2 clavos de olor
- 90 gr. de mantequilla

Salsa quemada de chilcuague:

- 200 gr. de chile meco
- El jugo de 1 limón
- 100 gr. de tomate milpero
- 5 chiles habaneros
- 2 dientes de ajo
- 10 gr. de chilcuague
- 10 ml. de vinagre de piña
- Sal, pimienta limón y pimienta molida

Presentación:

- 1 nopal relleno
- Salsa negra
- Uvas tatemadas
- Hojas de cilantro

Chivada de nopal en salsa quemada de chilcuague

Para 5 personas

Picar las mollejas y reservarlas.
 Filetear la cebolla, el jalapeño, el nopal tierno y guardarlos.
 Pelar y eliminar las semillas del xoconostle para luego cortarlo en gajos y reservar.
 Picar en forma grosera los tomates, el epazote, el cilantro y separarlos.
 Freír las mollejas en la manteca de cerdo y salpimentarlas. Una vez hechas, agregar el resto de los ingredientes, corregir la sazón y cocinar por otros cinco minutos. Transcurrido este tiempo, retirarlas del fuego y reservar.
 Abrir los nopales por la mitad y rellenarlos con la preparación de las mollejas.
 Envolverlos en papel de aluminio y cocinar en el comal por quince minutos.
 Pasado el tiempo, sacar del fuego y reservarlos.

Poner a hervir el vino tinto junto con el azúcar, la canela, el anís estrella, el clavo de olor y la mantequilla.
 Una vez rompa el hervor, añadir las uvas. Dejarlas cocer por cinco minutos y retirarlas.
 Tatemar las uvas en fuego directo y reservarlas junto al jarabe de vino.

Carbonizar en un comal el chile meco, los habaneros y el ajo.
 Tatemar el tomate milpero y molerlo luego junto al carbón obtenido en la preparación anterior, añadiendo el vinagre de piña y el chilcuague.
 Pasar el resultado por una manta de cielo y añadir a la mezcla colada el jugo de limón.
 Sazonar con pimienta limón, sal y pimienta.

Poner el nopal en un plato y decorarlo con hojas de cilantro, las uvas tatemadas y unas gotas de la salsa negra de chilcuague.



Fresa

Nos encontramos aquí con un fruto que no es tal y que, nacido en América, tuvo que viajar a Europa para retornar trescientos años después a Guanajuato para conquistar el mundo. Hablamos, por si no lo había adivinado, de la fresa. En realidad, la deliciosa y aromática parte alimenticia de la fresa no es su fruto, sino el receptáculo floral; la base donde se asientan los pétalos, estambres y demás piezas de la flor. Sobre este carnoso y colorido asiento es donde encontraremos los frutos propiamente dichos, que toman la forma de pequeñas pepitas. Si nos remontamos en la historia, hasta el siglo XVI, la única variedad de fresa conocida en Europa era la pequeña y fragante *Fragaria vesca*. Una planta rastrera, con flores blancas, que producía una baya de apenas un centímetro de diámetro que estaba cubierta de aquenios (los verdaderos frutos) de color rojo.

p. 70 Se precisan muchas horas de trabajo para que la fresa llegue al mercado.

p. 71 Ya madura, solo espera que la transporten a nuestra mesa.

Así fue hasta que, en la segunda mitad de ese siglo, el explorador francés, Jacques Cartier, llevó de vuelta a su país algunos ejemplares de una variedad recogida en Virginia, de mayor tamaño que su prima europea pero con menos sabor, a la que clasificaron como *Fragaria virginiana*. Años más tarde, entre 1714 y 1716, Amédé François Frezier, científico y espía compatriota de Cartier, encontró en Chile una nueva variedad de esta frutilla, la *Fragaria chiloensis*, que cuidó de llevarla a los jardines parisinos para disfrute de su rey y compatriotas. Fruto de la hibridación de estas dos fresas americanas originales nació, allá por el 1766, una nueva variedad que, por su presencia y sabor, causó sensación entre la alta sociedad europea y a la que el botánico Antoine Nicolas Duchesne bautizó como *Fragaria x ananassa*; variedad de la fresa que hoy todos conocemos.

El tamaño, el delicado sabor y la dulce fragancia de la fresa recién nacida, fue ganando adeptos por toda Europa hasta que, en 1849, haciendo gala del afrancesamiento propio de la época del Porfiriato, el político don Nicolás de Tejada trajo a México veinticuatro plantas de aquella fragante novedad francesa para plantarlas en Irapuato; en el vivero dispuesto junto al río en el terreno conocido como Moussier. Allí se asentaron y crecieron, sin que nadie les prestara más atención que a las otras exóticas novedades que las acompañaban, hasta que en 1858 cambió de dueño el plantío. El nuevo propietario no tardó en descubrir las posibilidades de las frutas que crecían en aquellos viveros y, poco después, Irapuato entero se conmocionaba de disfrute ante la primera nieve mexicana de fresa.

Consciente de la potencialidad de aquél ácido y dulce sabor, don Óscar Droege, ciudadano alemán afincado en la localidad, aplicó en 1880 las últimas técnicas agrícolas al cultivo de la fresa en la hacienda San Juan de Retana; que no tardaron en ser imitadas por el resto de los productores que comenzaban a explotar el novedoso recurso. Al poco, el licenciado Joaquín Chico González, consciente del potencial de aquella nueva fruta, impulsó el comercio de la fresa más allá del consumo local llevándolo hasta la capital. Se inició el despegue, nacional primero, internacional poco después, de la producción de la fresa en Guanajuato hasta hacer de Irapuato la Capital Mundial de la Fresa.







CARACTERÍSTICAS

La fresa, en algunos lugares conocida como "frutilla", es una planta rastrera perenne (vive más de dos años) poco exigente en cuanto al clima aunque prefiere los climas templados y necesita una buena irrigación. Crece en pequeños arbustos, con el tallo en corona a nivel del suelo y flores blancas que, una vez fecundadas, engrosan su base carnosa (eterio o conocarpo) hasta convertirla en baya, cargándola con los azúcares y minerales que necesitarán los múltiples aquenios que la cubren (las mal llamadas semillas de la fresa) para germinar. Este receptáculo floral muda su color con la maduración, al tiempo que engorda para adquirir una consistencia blanda y delicada, cargada de dulces aromas y con un sabor igualmente dulce y ligeramente ácido.

En sus variedades más comunes adquiere un color rojo vivo, más o menos intenso, aunque existen en el mercado híbridos recientemente desarrollados que muestran diferentes colores como blanco, amarillo e incluso púrpura. En todos los casos, su carne, jugosa y de delicada textura, es una fuente excelente de vitamina C y fibra, que aporta al organismo potasio, ácido fólico y antioxidantes.

VARIETADES

Su excepcional aceptación en las mesas de todo el mundo hizo a los productores seleccionar las plantas que ofrecían las características más apreciadas en sus mercados, al tiempo que se buscaba aumentar la producción por mata y ampliar los tiempos de cosecha. Sucesivas hibridaciones han dado lugar a la existencia, hoy en día, de unas dos mil variedades comerciales de fresa —todas bajo patente— adaptadas a climas, microclimas y suelos particulares. De todas estas variedades, se denominan no reflorescentes o fresas "de día corto" a las que les basta entre ocho y doce horas

de luz diurna para florecer. Esto les permite dar frutos durante la primavera y el otoño, cuando los días son naturalmente más cortos.

Reflorescentes o "de día largo", son aquellas que requieren más horas de luz, en torno a las catorce horas diarias. Esto las hace más apropiadas para producir durante el verano y parte del otoño. Finalmente, tenemos las remontantes o "de día neutro", menos sensibles a las variaciones de la luz que pueden dar producción de manera más constante a lo largo del año aunque resultan más exigentes en cuanto a las variaciones de las temperaturas para su fructificación. De los tres tipos, podremos encontrar en nuestro estado, tanto en la fresa para su consumo en fresco como las destinadas a proceso, que así denominan a las que serán elaboradas para llegar a los hogares en forma de mermelada o como productos de repostería, dulces o cosmética.

Las variedades cultivadas en nuestro estado son en su mayor parte importadas, entre las que se encuentran: las Festival, las Camino Real, la San Andrés, la Camarosa y la Albión; aunque las instituciones patrias incluyen en sus líneas de investigación el mejoramiento de algunas variedades propias mexicanas como: la Buenavista, la Cometa, la Pakal y la Nikté. Ante tanta variedad es inevitable preguntarnos cuál sería la mejor. Pregunta para la que el productor tiene rápida respuesta: la que más le guste a usted. Los consumidores de México y Europa demandan fresas de color intenso y sabor dulce y aromático, mientras el mercado estadounidense —el más importante para la fresa guanajuatense— prioriza el aspecto al sabor, pues busca un fruto grande, de forma acorazonada casi perfecta, que llame la atención del comprador.

Nos encontramos así con que a nivel comercial existen tres tipos de fresa: la de exportación, destinada a EE. UU., Dubái y otros países de gran poder adquisitivo; la de consumo nacional, que llegará a todos los mercados mexicanos; y la fresa de procesar, que por su pequeño tamaño, por manchas que pudiera tener, o mostrar una forma de lo que ellos conocen como "cara de gato", rompe la estética esperada en un fruto perfecto. Estas serán empleadas en la elaboración de mermeladas, compotas y demás productos derivados de la fresa, donde se precise de su delicioso sabor pero no importe su aspecto.

p. 72 El sol y el transcurso del tiempo las madurarán.

p. 74 En sus camas de madera, esperan ansiosas el viaje que justificará su vida.

p. 75 Cuando la fresa lo demanda, también se cultiva bajo cubierta el sabor de Guanajuato.





75 Fresa

Variedad	75 Fresa
Procedencia	USA
Fecha de siembra	Sept. 11, 2020
Fecha de cosecha	Sept. 11, 2020





VARIETADES

La multiplicación de la fresa por semilla es lenta y compleja, lo que hace que únicamente se emplee para la obtención de nuevas variedades y la mejora de las existentes. En sus inicios, para las nuevas plantaciones se empleaban los estolones que brotaban de las plantas existentes. Estos son unos tallos horizontales que emiten las plantas maduras y que generan en sus nudos raíces que pueden dar lugar a hijos clónicos de la planta madre. Así fue hasta mediados del siglo pasado, con la llegada desde EE. UU. de las variedades ya nombradas y el surgimiento de lo que se llamó "La Revolución Verde" que, con el empleo de plaguicidas y fertilizantes químicos, permitieron un notable incremento del rendimiento de las plantaciones.

Esto llevó al abandono de los métodos tradicionales de multiplicación para las plantas. En la actualidad, se depende casi completamente de los plantones adquiridos en los viveros registrados, donde es posible comprar los plantones a raíz desnuda; es decir, la planta con sus raíces completas pero sin hojas ni tallo, o recibir las nuevas plantas con cepellón en crecimiento y hojas y tallos ya formados. El primer caso abarata costes y facilita su transporte, en el segundo se adquieren plantas menos expuestas al ataque de enfermedades y se adelanta el tiempo de recolección. En nuestro estado, la fresa no es un cultivo mayoritario, en cuanto al número de hectáreas destinadas, pero da lugar a una gran cantidad de empleos, tanto en su fase agrícola —siembra, cuidados y recolección— como en la industria que la rodea; sea en el caso de las fábricas manipuladoras y de tratamiento de la fresa recogida, como transportes o empresas comercializadoras de los insumos necesarios para su producción.

Los sistemas actuales de cultivo los podemos clasificar como tradicionales, semitecnificados y tecnificados, en función del método de riego empleado y a la existencia o no de cubierta en el plantío. Todos ellos realizados sobre caballones, para facilitar la posterior recogida de los frutos. El sistema de cultivo tradicional sería aquél

desarrollado a cielo abierto, con riego de agua superficial que alcanza los plantíos por gravedad. Es un cultivo más sensible al exceso de humedad, a las alteraciones del clima y a la incidencia de plagas, pero consigue frutos de la máxima calidad gracias a la acción directa del sol, al lavado de la lluvia y a las variaciones de temperatura que sufre la fresa durante su maduración.

En el semitecnificado, se disponen sobre los caballones láminas plásticas que evitan el contacto de la fruta con la tierra y pueden disponer de riego por goteo para el ahorro de agua y el suministro de fertilizantes. Esto permite una temporada más larga de cosechas sin depender tanto del clima para comenzar la plantación, que en algunos lugares puede iniciarse ya en el mes de febrero.

En el sistema de producción tecnificado, el plantío sembrado bajo cubierta en su totalidad goza de un ambiente controlado en insolación y temperatura. Recibe el riego por goteo o mangueras de exudación —que liberan la cantidad precisa de humedad que requiere el cultivo—, al tiempo que se controlan los sistemas de acolchado, nutrición de las plantas y sus plagas y enfermedades. Este método facilita el trabajo a los jornaleros que pueden trabajar a resguardo de la lluvia y del sol directo de la canícula, permite cosechas más largas, reduce los ataques de plagas y da mayor producción por hectárea que los dos anteriores.

La recolecta de la fresa se realiza cada tres días, seleccionando aquellas que tengan al menos la mitad del cuerpo coloreado en rojo con el fin de que lleguen al mercado con una apariencia ideal y pueda la planta engordar y madurar los nuevos frutos que va produciendo. Al ser un producto altamente sensible a la manipulación, es obligatorio recogerlo con el máximo cuidado para evitar dañarlo, lo que implementa un gran volumen de mano de obra en su recogida. En los últimos años han aparecido en el mercado robots recolectores de fresa que, guiados por inteligencia artificial, son capaces de localizar los frutos ya maduros y recogerlos sin dañar la planta ni el fruto. Uno solo de estos robots podría llegar a recoger entre ciento ochenta y trescientos sesenta kilogramos de fresas en una sola jornada.

USOS

La fresa, debido a su delicado sabor, a su fragante perfume y a su elegante presencia es altamente apreciada para su consumo como fruta fresca de la misma manera en que se la emplea en grandes cantidades en la elaboración de postres, como saborizante para yogures y licuados, para la preparación de bebidas, cristalizada, o deshidratada para complemento de cereales y repostería. También se aprovechan en la preparación de ate y otros dulces, pues la mermelada de fresa es la más demandada en el mercado nacional, en la elaboración de nieves y, cómo no, para consumirlas congeladas con crema y chantilly, el modo más tradicional de comerlas en nuestro estado.

p. 79 Del campo a las manos que las deben clasificar, solo las mejores llegarán al mercado.











Fresas con jocoque y queso fresco

Para 1 persona

Ingredientes:

5 cucharadas de jocoque fresco
1 cucharadas de queso fresco rallado
Azúcar

Presentación:

10 fresas
El jocoque preparado anteriormente
8 arándanos secos
1 galleta con merengue
Canela en polvo

Mezclar en una olla el jocoque con el queso y la cantidad de azúcar que se adecúe al gusto de los comensales.

Nota: Si no se dispone de jocoque natural se puede sustituir por crema.

Se colocan en un cuenco las fresas limpias, enteras o cortadas, y se bañan al gusto con el jocoque.

El conjunto se decora con canela en polvo, los arándanos y la galleta con merengue.









Salsa de fresa:

250 gr. de fresa
 70 gr. de almendra
 3 chiles de árbol
 ¼ de raja de canela
 80 gr. de chocolate blanco
 50 gr. de azúcar
 Sal
 Pimienta

Chile de agua:

4 chiles de agua medianos
 200 gr. de panceta o tocino de corte grueso
 5 ramas de perejil
 1 cucharada de manteca de cerdo
 50 gr. de arándanos
 Sal
 Pimienta

Nota: Esta preparación se puede elaborar de igual modo con chile poblano, chile güero o chile seco.

Presentación:

Salsa de fresa
 1 chile de agua relleno
 1 guía de calabaza
 2 fresas
 3 pellizcos de ceniza de tortilla

Chile de agua relleno de panceta en espejo de salsa de fresa

Para 5 personas

Lavar bien las fresas y reservarlas.

Tostar en una sartén la almendra, el chile de árbol, la canela y reservar.

Colocar en una licuadora los ingredientes tostados junto a las fresas y comenzar a molerlos a velocidad baja, para ir subiendo de velocidad según se vaya licuando la mezcla.

Una vez licuados e integrados, pasar a una sartén a fuego medio y añadir el azúcar y el chocolate blanco.

Sazonar con sal y pimienta y dejar hervir durante veinte minutos.

Dejar reposar y reservar.

Tatamar los chiles para después introducirlos en una bolsa de plástico y dejarlos sudar por diez minutos. Pasado este tiempo, remover la piel quemada y reservarlos.

Poner en una sartén la manteca de cerdo y la panceta cortada en cubos pequeños e incorporar perejil picado. Cuando este comience a dorarse, añadir los arándanos, sazonar con sal y pimienta y reservarlos.

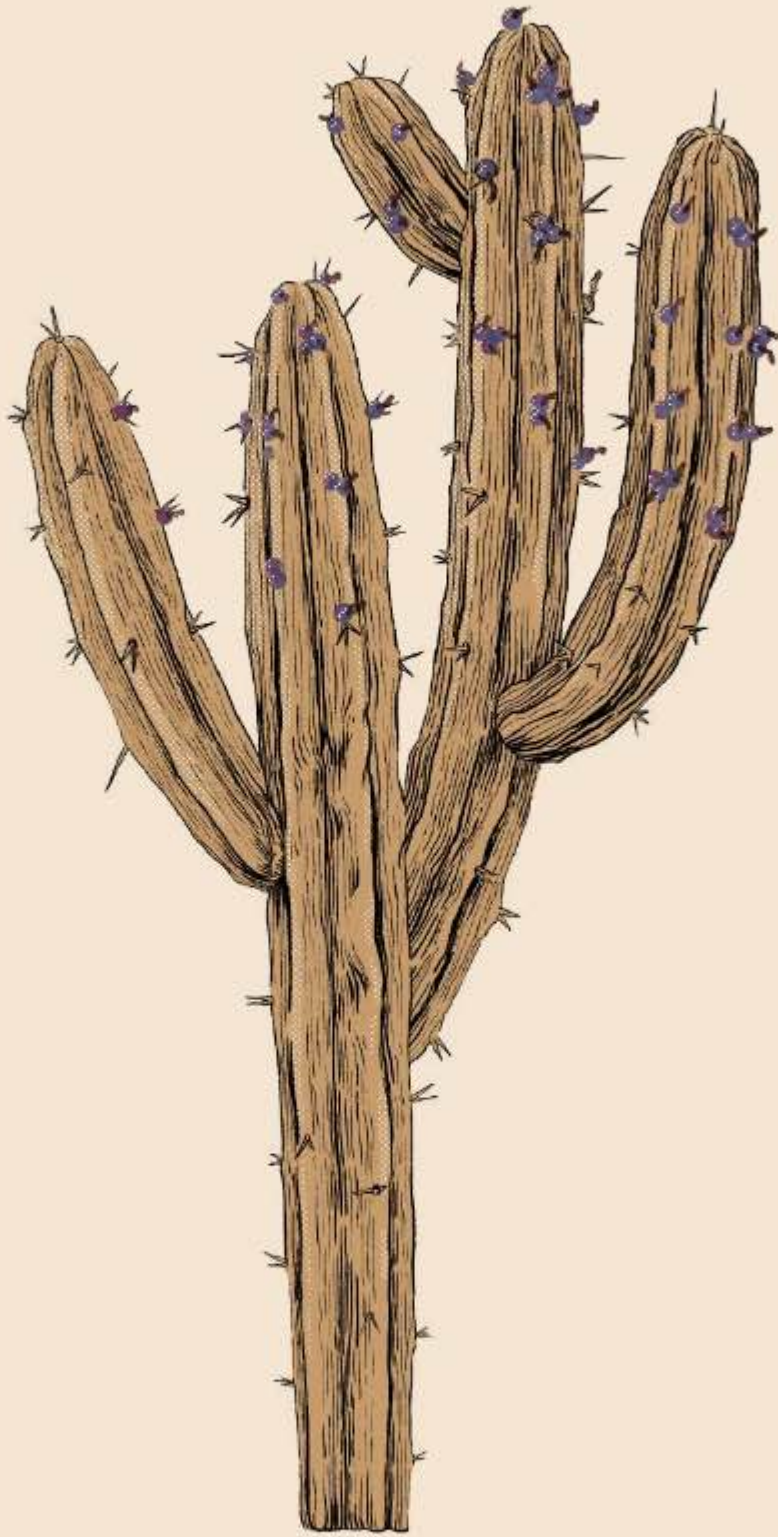
Abrir los chiles por un solo lado, lo suficiente para retirar las semillas y poder rellenarlos con la preparación de panceta.

En un plato hondo, extender una cama de salsa de fresa y disponer sobre ella el chile relleno, de modo que se vea el corte realizado y el relleno que contiene.

Luego, decorar con las fresas cortadas por la mitad y la guía de calabaza, para rematar el plato espolvoreando una línea de ceniza sobre el extremo del pimiento.









Garambullo

En los suelos áridos de Guanajuato, un imponente cactus yergue sus múltiples candelabros bajo el sol inclemente. Denso y acogedor, se refugian bajo su espinosa sombra murciélagos y roedores, mientras desde lo más alto de sus tallos otea el gavilán. Sus flores alimentan a las abejas y son preludio de una marea de frutos cárdenos que atraerán desde kilómetros de distancia a visitantes en busca de alimento. Se trata del garambullo, cactácea y fruto cuya historia está estrechamente ligada a la cultura y tradición guanajuatense. Durante siglos, ha sido utilizado por las comunidades indígenas de nuestro territorio, que recolectaban sus flores y frutos desde tiempos prehispánicos como alimento y para su empleo como medicina tradicional. Pero, pese a su arraigo en la gastronomía popular, el garambullo no disfruta del reconocimiento del que gozan otras plantas de nuestro entorno. Toda su popularidad radica en la sabiduría del pueblo, en los conocimientos ancestrales transmitidos de generación en generación. Originario de México, nuestro preciado garambullo recibió por nombre botánico el de *Vaccinium myrtillus*, por lo similar de sus frutos al arándano silvestre o mirtilo, de color morado intenso que tiñe con su color dedos y manos de quien los deguste.



CARACTERÍSTICAS

Esta planta endémica mexicana, alza su imponente figura de hasta cinco metros de altura en planicies y laderas secas para formar parte del pastizal y matorral árido. Con un tronco fuerte y bien definido, se ramifica en tallos gruesos de seis costillas que se dividen y extienden en horizontal, para luego elevarse en forma de gran candelabro con múltiples brazos de tinte azulado de los que brotan espinas cortas —rojizas cuando son jóvenes, ocreas con la edad—; que escoltan una gran púa central, daga leñosa de hasta siete centímetros de largo, defensora de las bellas flores amarillentas con tonos verdosos o blanquecinos coronadas por un hermoso penacho de blancos estambres. Brotadas en la cresta de sus costillas, polinizadas por abejas y colibríes, mariposas y polillas, comenzarán a engendrar en mayo una mirada de frutos púrpuras, globosos y sin espinas. De entre uno y dos centímetros de diámetro, solos o arracimados en grupos, de hasta cinco o seis bayas, en una fructificación escalonada que durará hasta los últimos días de septiembre.

Bajo su piel, suave y delgada, se guarda una carne dulce de rojo intenso que tiende al púrpura cargada de pequeñas semillas negras. Durante los más de cincuenta años de vida que puede llegar a vivir, cada planta de garambullo puede producir hasta treinta mil frutos por temporada, si el suelo y las condiciones climáticas le son propicias. Esto supone un enorme potencial alimenticio para las comunidades de su entorno, pues esta planta gusta de suelos pedregosos y soporta contenidos en sales, tan altos en la tierra donde hunde sus raíces, que serían insoportables para otras especies.

VARIEDADES

De las cuatro especies de garambullo existentes, solo dos crecen en Guanajuato: el *Myrtillocactus geometrizans* y el *Myrtillocactus schenckii*. El primero es el más abundante, el único que se da silvestre de manera natural en nuestro estado, se encuentra comúnmente en campos y traspatios. Mientras que el *Myrtillocactus schenckii* es más escaso y se diferencia del anterior en que sus tallos, de color verde olivo más claro, tienen menos espinas y dan frutos más dulces pero de menor tamaño.

CULTIVO

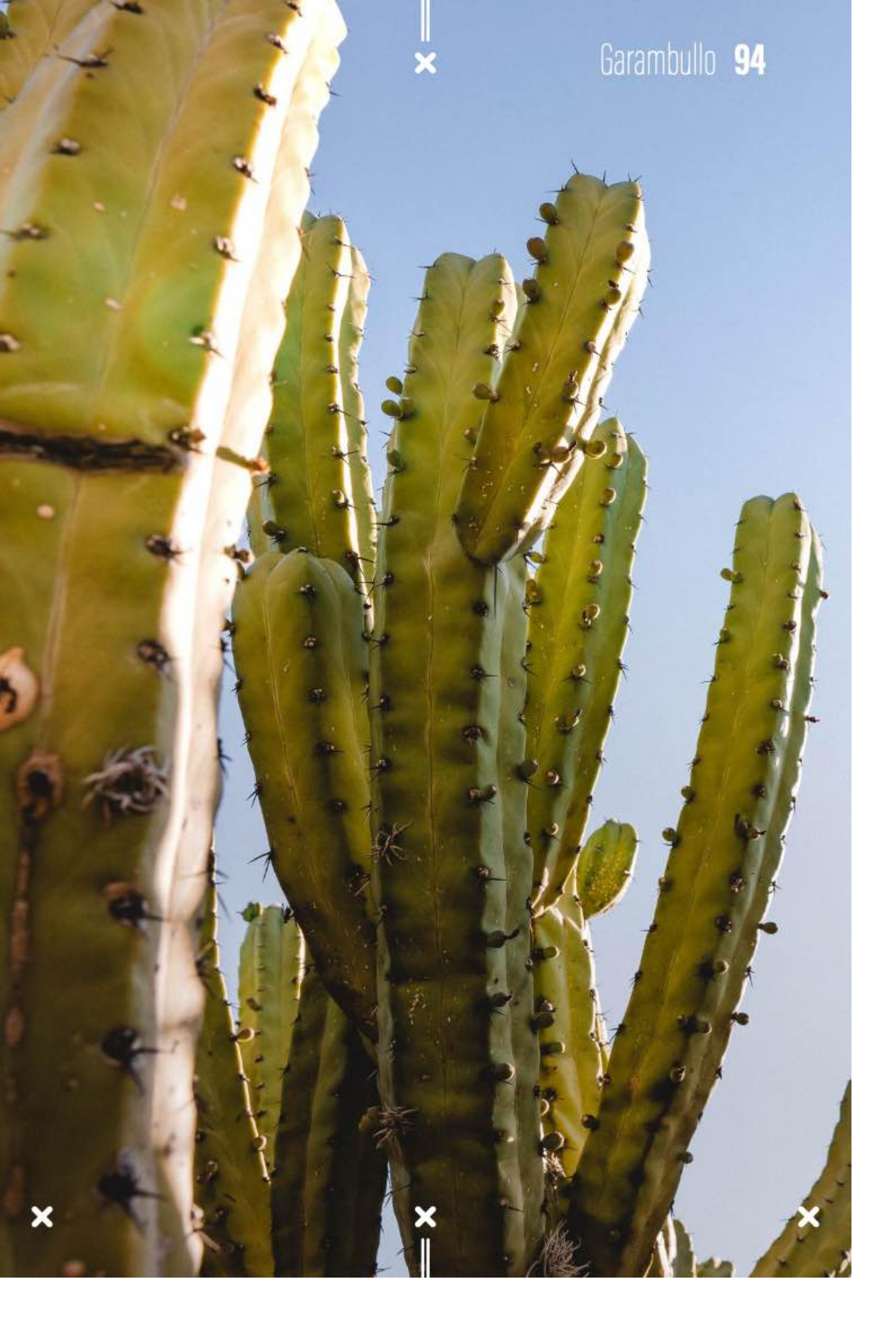
Además de su aprovechamiento a partir de las poblaciones silvestres, dada su gran rusticidad y la poca o casi nula exigencia de cuidados, el garambullo se cultiva tradicionalmente en huertos familiares aunque sin llegar a conocer a lo largo de su vida ningún tipo de producto agroquímico ni abonos minerales nitrogenados, por lo que se puede considerar en su generalidad como un producto orgánico. La práctica totalidad de las plantas existentes, aún las cultivadas, se mantienen bajo condiciones que podríamos calificar de silvestres, sin que existan en la actualidad plantíos de garambullo dedicados a la explotación intensiva con fines comerciales y, en los más de los casos, su recolección está limitada a la mujer, que se encarga de cosechar los frutos en sazón para consumo familiar y eventualmente venderlos al menudeo en los mercados locales más cercanos.

El garambullo es una planta agradecida que se reproduce bien tanto por esquejes como por semillas, ya que estas germinan con facilidad en cualquier tipo de suelo, por rocoso o pobre que este sea. Pese a todo, la multiplicación mediante esqueje es el método más empleado, de este modo se acorta sustancialmente el tiempo necesario para recoger la primera cosecha. Al ser una planta de poco valor comercial, no suele reproducirse en viveros o invernaderos (salvo en los casos, cada vez más frecuentes, de su empleo como planta ornamental).

p. 93 *Sobre las agudas espinas, el garambullo nos ofrece su fruto, dulce y amable.*

p. 94-95 *Durante siglos, el garambullo unió su existencia a nuestro pueblo.*





||
x

Garambullo 94

x

x
||

x





Por esta razón, el sistema de cultivo más común es el de plantar pequeñas cantidades en los patios o a modo de cerca viva; método que requiere una inversión mínima, que permitirá un volumen de producción suficiente para el consumo inmediato, para su venta en los tianguis más cercanos. Para conseguirlo, se cortan esquejes de entre veinte y sesenta centímetros de largo de una planta madre vigorosa y sana, seleccionada por la cantidad y calidad de sus frutos así como por el tamaño de las espinas, buscando aquellos tallos que se muestren más vigorosos, sin heridas ni señales de ataques de insectos u hongos. Tras la separación de la planta madre, los tallos se deben dejar orear por un período que, en función de la temperatura y humedad ambientales, puede oscilar entre los dos y seis días antes de proceder al plantado. Labor que debe realizarse, si es posible, durante el período de lluvias; en caso contrario, se habrá de procurar mantener en el sustrato una cierta humedad que permita el crecimiento de las raíces, eligiendo para su colocación suelos arenosos y muy permeables al agua, pues no toleran el encharcamiento de raíces. El garambullo pide estar expuesto a pleno sol, pero es preferible que los esquejes recién plantados puedan contar con media sombra hasta producir suficientes raíces para evitar una excesiva deshidratación. Por eso, es mejor colocarlos bajo la protección de una planta o arbusto tutor, si se plantan en campo abierto o bajo malla, o toldo si se ubican en traspatio. Una vez bien enraizado resiste temperaturas extremas y, si bien es poco exigente en la calidad y profundidad del suelo, crece mejor en sustratos fértiles. Un riego adecuado garantizará mayor producción de frutos; fructificación que comenzará hacia los cinco años para alcanzar su plenitud en torno a los diez.

USOS

Pese a sus múltiples bondades, la fruta del garambullo es poco conocida fuera de sus zonas de producción natural. La razón primordial que limita su comercialización a una escala industrial es la corta duración que presenta este

fruto una vez recolectado. Su alto contenido en bacterias lácticas hace que fermente apenas transcurridos dos días de su recolección y, dado que el garambullo es un fruto no climatérico —es decir, que no madura una vez arrancado, como pueden hacerlo el jitomate o el mango— se debe recoger ya maduro de la planta, pues si se recoge en verde jamás alcanzará su sazón. En condiciones óptimas de conservación y refrigeración, se puede alargar un tanto el tiempo de conservación de esta fruta pero, al menos de momento, no supera en ningún caso los cinco o seis días, lo que impide su distribución en centros de venta alejados del punto de recolección. Esto determina que un elevado porcentaje de la producción permanezca en la planta y termine perdiéndose. Para superar estas dificultades, y mientras se busca la manera de ralentizar su fermentación, el garambullo se procesa actualmente de manera local con sistemas poco industrializados de conservación. Uno de los métodos más empleados es la desecación de los frutos para su posterior consumo como pasas y la producción de mermeladas, jaleas, ates y licores.

También se utiliza en la preparación de helados, aunque la forma preferida en Guanajuato para disfrutar de su delicado sabor es la nieve de garambullo, icónica en nuestro estado. Los frutos no son el único producto aprovechable de este extraordinario cactus. También lo son sus flores, que producen una miel excelente; son comestibles apreciados, consumiéndose como verdura, capeadas con huevo o como complemento de otros guisos en quesadillas y gorditas. La planta, además de poder ejercer como cerca viva, sus tallos frescos sirven como forraje para el ganado, una vez secos como combustible para la cocina y en los últimos tiempos comienzan a ser apreciados como portainjerto de otras cactáceas para uso ornamental. Por otro lado, y dada su extrema resistencia a climas extremos, se presenta como una magnífica opción para controlar la erosión del suelo en zonas degradadas de nuestro Estado.









Nieve de garambullo con pétalos de rosas y mermelada de alfalfa

Para 5 personas

Nieve de garambullo:

375 gr. de garambullo fresco
125 ml. de agua
Pétalos de 1 rosa de Castilla
17 gr. de azúcar

Licuar juntos todos los ingredientes y dejarlos por un día en el congelador.

Nota: Si se desea, se puede omitir el azúcar en la preparación, ya que el garambullo contiene azúcar de forma natural.

Mermelada de alfalfa:

250 gr. de azúcar
125 gr. de agua
6 hojas de pitona
375 gr. de hojas de alfalfa
5 gotas de limón

Licuar todos los ingredientes y cocerlos luego en una olla a fuego medio hasta que adquieran la textura de una mermelada.

Nota: Se debe tener la precaución de no añadir ningún líquido a la preparación una vez esté hirviendo, pues esto podría hacer que la mermelada se cristalice.

Presentación:

Nieve de garambullo
Mermelada de alfalfa
3 hojas de menta
5 garambullos frescos
Alegría

En el centro del plato se coloca una cama de mermelada de alfalfa y se dispone sobre esta la nieve de garambullo. El conjunto se decora con la menta, los garambullos frescos y un poco de alegría.









Higos caramelizados:

5 higos maduros
15 gr. de azúcar
Una ramita de romero
20 gr. de mantequilla

Aderezo de garambullo:

100 gr. de garambullo congelado o fresco
10 gr. de azúcar
1 pizca de sal
1 cucharadita de vinagre balsámico
El jugo de medio limón
El jugo de media naranja

Queso panela en ceniza de totomoxtle:

200 gr. de queso panela en trozos
7 hojas de totomoxtle
Sal de grano
Pimienta molida

Presentación:

Higos caramelizados
Aderezo de garambullo
Queso panela en ceniza
Corazón de lechuga sangría
1 tomate morado
Garambullos frescos
Germinado de alfalfa

Ensalada de garambullo con higo tatemado y queso panela en ceniza de totomoxtle

Para 5 personas

Cortar los higos en cuartos y reservarlos.

En una sartén, derretir la mantequilla junto al romero y pasar los higos por ella. Una vez bien impregnados de los aromas de la mantequilla, sacar los higos y espolvorearlos con azúcar.

Caramelizarlos luego en un comal a fuego bajo, poniendo especial cuidado en que no se quemem. Reservarlos.

Calentar el garambullo en una sartén junto con el vinagre balsámico y el azúcar hasta que este se disuelva. Tan pronto como lo esté, apartar del fuego y reservarlo. Una vez se haya enfriado la preparación del garambullo, licuarla junto los jugos. Después, agregar sal y reservar.

Nota: A este aderezo se le pueden añadir hierbas aromáticas como romero o papaloquelite.

Quemar las hojas de totomoxtle hasta reducir las a cenizas. Agregarles sal y pimienta y remover bien el resultado. Pasar los trozos de queso por la mezcla y reservarlos.

Nota: Las hojas de totomoxtle se pueden cambiar por tortilla o cebolla para poder ofrecer variedad de sabores.

En un tazón hondo, colocar la lechuga para acomodar sobre ella los higos y el queso panela.

Tras añadir el aderezo de garambullo, completar con rodajas del tomate morado, los garambullos frescos y el germinado.



Mezquite

En las más inhóspitas tierras guanajuatenses, un lejano pariente del frijol extiende su sombra acogedora, desafiando al sol implacable, a las abrasadoras temperaturas y a la ausencia de agua. Alzado hasta su máxima altura, o recogido a modo de matorral, el mezquite ofrece desinteresado refugio a cuantas personas o bestias se encuentren obligados a recorrer los desiertos guanajuatenses. Un árbol del que todo se aprovecha; tanto, que fue sagrado para nuestros ancestros, a los que proveía de alimento no perecedero, refugio y armas. Los nahuas lo bautizaron como *mizquitl*, que prosaicamente los españoles lo tradujeron como "árbol de goma para tinta", pues ese era su producto más valorado por la cultura mexicana. Pero mucho antes de que los nahuas aprendieran a escribir y necesitaran la resina del mezquite para sus libros, los pueblos del centro y norte de México ya asociaban al mezquite con la creación y la vida.

p. 108 *La sombra del mezquite ofrece descanso y alimento.*

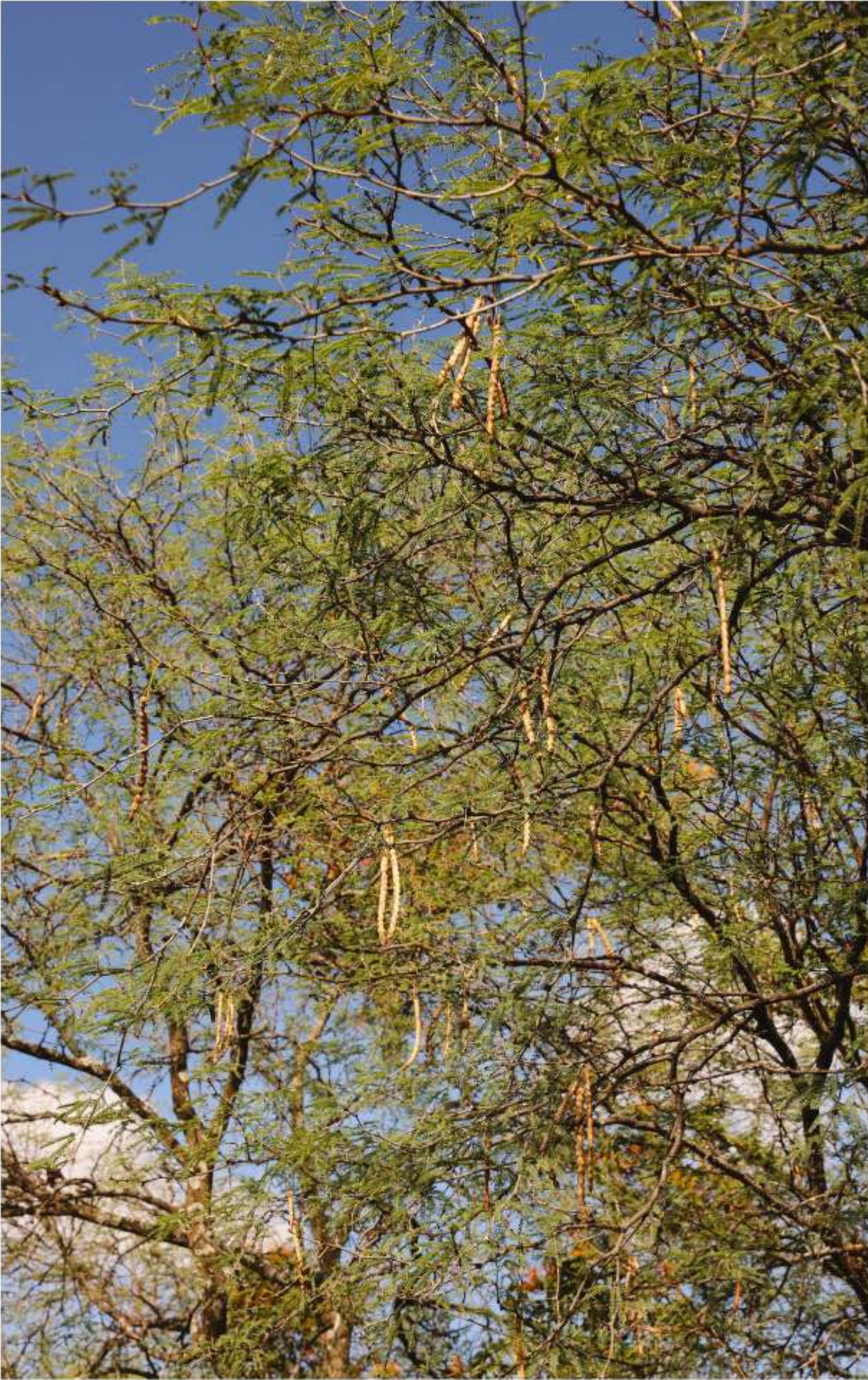
p. 109 *Los mezquites, ancestralmente asociados a la creación y la vida, hoy son símbolo vivo de fertilidad y prosperidad.*

Para ellos, era signo de fertilidad y prosperidad. Una figura sabia, que firmemente asentado en tierras donde ningún otro árbol sobrevive, compartía con quienes se sentaban bajo su sombra, la energía y fortaleza de las que hacía gala. Para aquellos eternos viajeros, el mezquite resultaba vital para su supervivencia, pues les suministraba alimento nutritivo de larga duración que, seco —en forma de harina o pan—, les permitía sobrevivir a los duros meses de invierno. Ya cuenta Pedro de Ahumada en su *Información acerca de los indios zacatecos y guachichiles*, escrita en 1562, que estos se repartían en lo que entonces llamaban rancherías —grupos familiares nómadas de reducido tamaño— "de ciento en ciento o poco más y corren toda aquella comarca como alárabes no deteniéndose más en un lugar de cuanto acaban la comida de tunas o mezquite que hay en él"² (p. 53). Cuando los bosques de mezquites se cubrían de fragantes y plumosas flores amarillas, era el momento adecuado para que los indígenas de las zonas desérticas y semidesérticas de Guanajuato iniciaran su viaje.

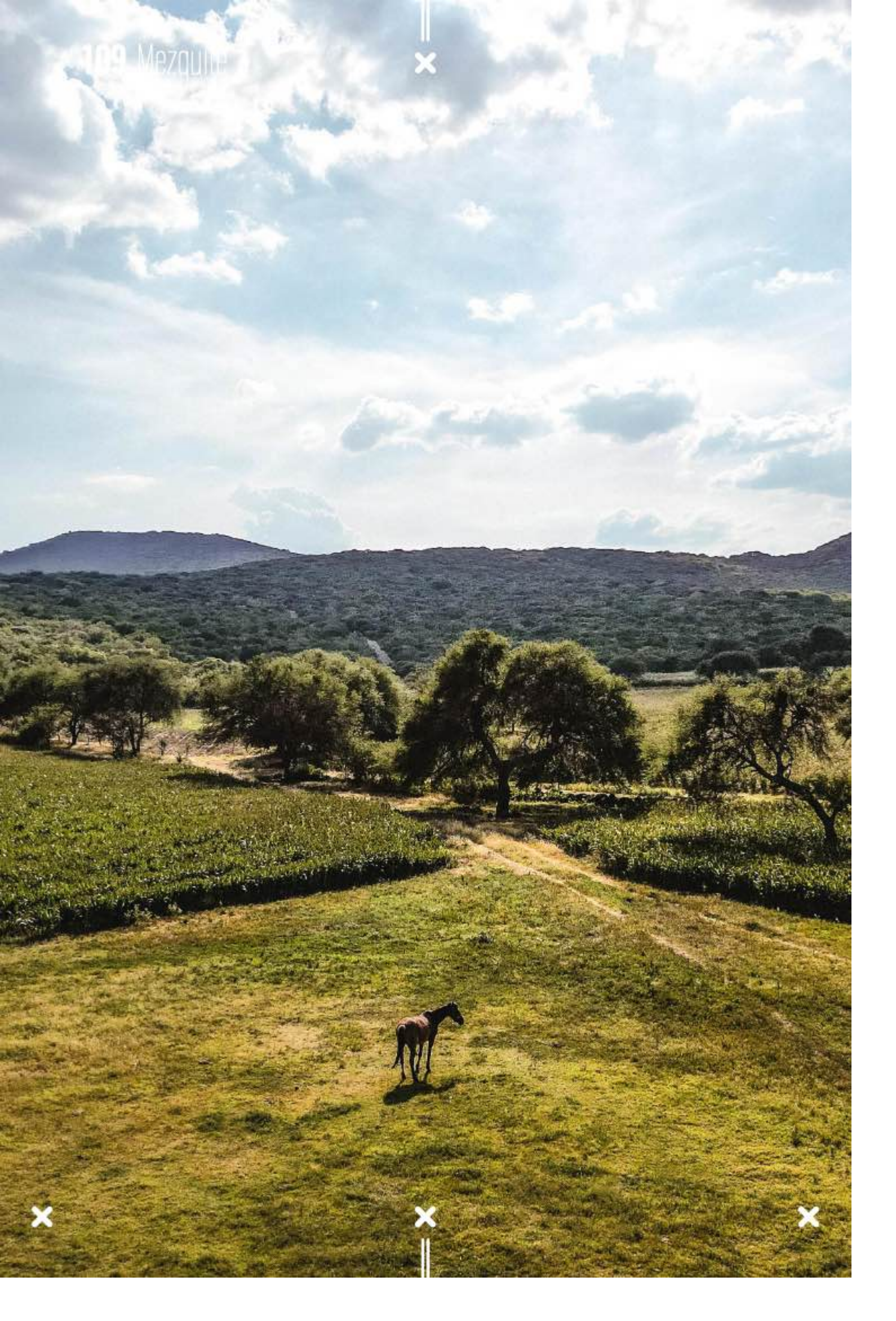
Hombres y mujeres cargaban con sus pertenencias e iniciaban su camino hacia el sur, siguiendo las cosechas que la naturaleza les otorgaba en cada estación. Bellota, piñón, tuna, todos les eran agradables, pero el fabuloso mezquite les proporcionaba comida abundante y variada durante meses, salvándolos de la penuria. Apenas formadas las pechitas —las vainas del mezquite—, ya se podían aprovechar en verde; masticándolas y extrayendo su jugo para luego escupir el duro bagazo. Con el tiempo, se endurecían y volvían amargas. Era el momento de cosecharlas, de extraer de ellas las semillas y guardarlas como legumbres o molerlas en un mortero de piedra para conseguir harina de estas. El resultado era una harina que podía guardarse durante un año sin perder sus propiedades nutritivas.

También, podían mezclarla con aguamiel extraído de los magueyes que acompañaban al mezquite en aquellos áridos campos. Tras añadirle un poco de agua se amasaba bien para luego dividirla en porciones que cocían a las brasas del fuego comunal. El pan así obtenido podía conservarse durante meses. Así, garantizaba la supervivencia del grupo en épocas de carestía, pues no había sequía lo suficientemente dura para impedir que el divino mezquite preparara sus pechitas para regalarlas el siguiente año a quien las necesitara.

² Tomado de *La gente del Mezquite. Los Milindias del Noroeste en la colonia (1596)*, de Carlos Manuel Valdeís donde se incluyó la cita sobre Pedro de Ahumada.



109 Mezquite





Mezquite 110



Desde aquellos atávicos tiempos, continúan estos árboles proporcionando sombra donde ningún otro árbol prospera; las flores abundantes dan alimento a insectos y abejas; en su condición de leguminosas fijan nitrógeno al suelo y lo enriquecen luego con sus hojas y vainas secas, lo que permite prosperar a otras plantas bajo su protección.

CARACTERÍSTICAS

Es el *Prosopis* un árbol con más de cuarenta y cuatro especies, once de ellas ciento por ciento mexicanas. De la familia de las mimosas, es también leguminosa, pues su fruto, la pechita, toma forma de vaina de unos veinte centímetros de largo donde guarda sus semillas. Sus flores blancas o amarillas brotan en olorosas espigas y resultan fundamentales para la supervivencia de los insectos en las zonas áridas y semiáridas de nuestro estado. Se trata de un árbol o arbusto perenne, mantiene verdes sus hojas a lo largo de todo el año y puede extender sus espinosas ramas hasta los quince metros de altura. Se caracteriza por sus espinas pareadas y una copa plana, rala e irregular, que se extiende sobre un tronco grueso de corteza maciza que pretende ser recto. Perfectamente adaptado a la sequía extrema, puede enterrar su gruesa raíz central por debajo de los cuarenta metros de profundidad, en torno a la que extiende un amplio sistema radicular que se encargará de aprovechar hasta la última gota que pueda caer del cielo.

VARIEDADES

En Guanajuato, predomina el *Prosopis laevigata*, conocido como mezquite blanco, pero también se pueden encontrar ejemplares de *Prosopis juliflora* del *Prosopis glandulosa*, también llamado mezquite dulce; e incluso del *Prosopis tamaulipana*, cada uno de ellos con sus características formas y colores en las vainas.

p. 110 En la vida siempre encontraremos unidos el goce con las espinas.

CULTIVO

Poco cultivado hasta el momento, este árbol se reproduce en su estado natural mediante semillas. Estas, ingeridas por los animales y tras pasar por su tracto digestivo, vuelven al suelo con una porción de abono y humedad que, a veces, resulta suficiente para su germinación. Para poder sobrevivir a tan duro viaje, el mezquite recubre sus semillas con una cubierta dura e impermeable que les permitirá resistir los jugos gástricos del animal.

En los viveros de repoblación forestal, luego de recoger las semillas una vez completamente seca la vaina, proceden en primer lugar a escarificarla; esto es, dañar mecánicamente la dura cáscara para facilitar la acción de los procesos siguientes, que no hacen sino imitar la digestión de un animal. Después, se sumerge en un medio ácido que ablanda la corteza y permite a la semilla absorber suficiente humedad para provocar la germinación de la semilla que esconde.

Algunos autores aconsejan también someterla a un proceso de estratificación — refrigerar las semillas durante seis o siete semanas —, proceso que imita el paso de la temporada fría que facilita romper la latencia de la simiente. Luego de someterla a todos estos tratamientos y una vez germinada, la semilla necesitará dos o tres años en adquirir las dimensiones necesarias para ser trasplantada a la naturaleza. Estos tiempos se pueden acortar sustancialmente realizando acodos en las ramas de un árbol sano. Este sistema de reproducción asexual, si bien supone un esfuerzo por las periódicas visitas que deben realizarse hasta el árbol madre para controlar el acodo, permite conseguir en una sola temporada los cuatro o cinco años que tomaría el partir desde la semilla.

Para la reforestación de zonas degradadas, se recomienda colocar los plántones a una distancia de cinco metros entre ellos para permitir el correcto desarrollo de su sistema radicular que, una vez implantado y bien desarrollado, pocos más cuidados necesita. Incluso, puede resultar una planta invasiva de difícil erradicación, puesto que crea con facilidad renuevos en los tocones talados o en las ramas podadas. De hecho, es capaz de regenerarse a partir de un pedazo de raíz que quedara en el suelo tras ser arrancado.

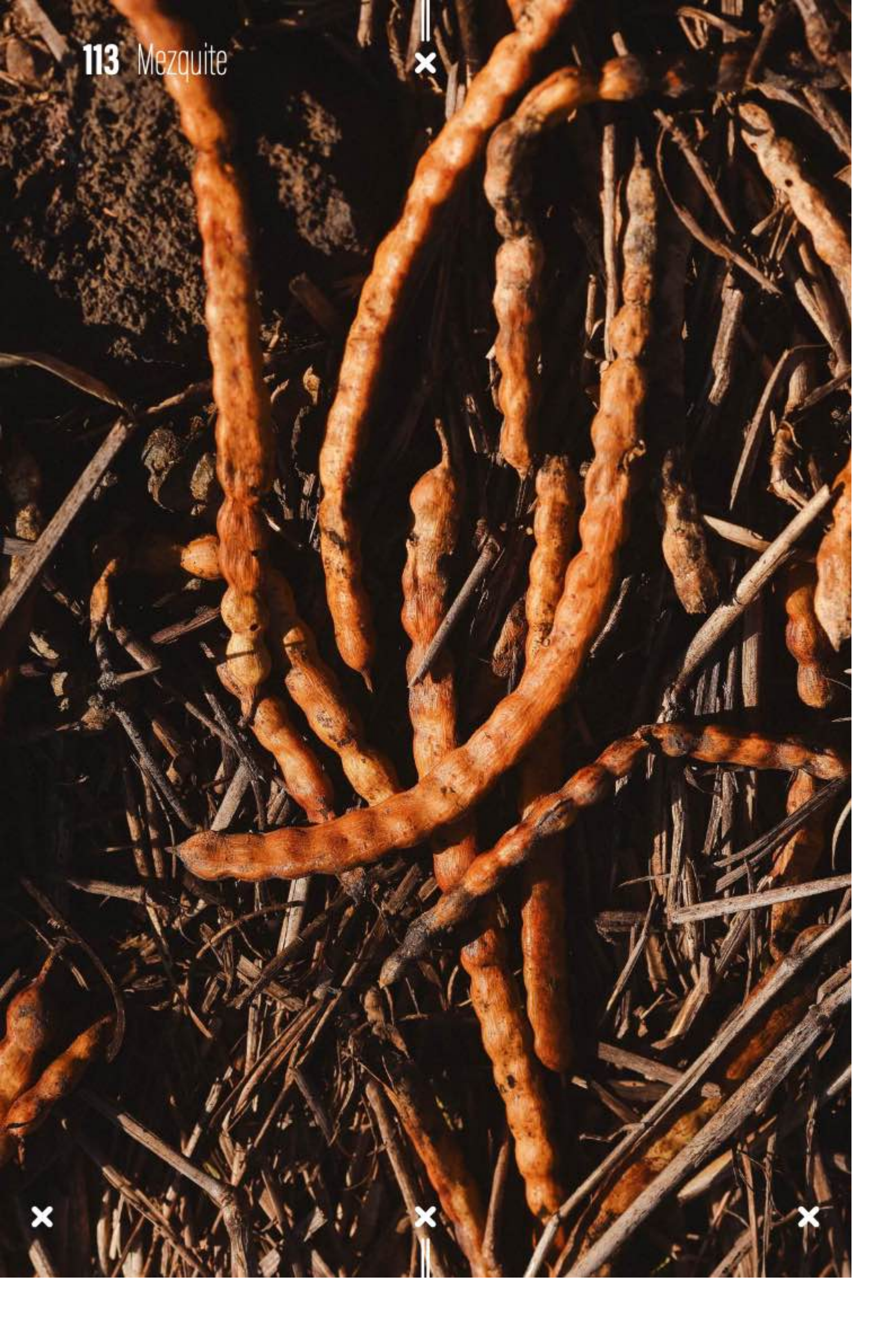
USOS

Los pueblos indígenas han utilizado tradicionalmente el mezquite como fuente de alimento, elaborando con sus vainas una harina rica en proteínas y aromas, con buen poder endulzante y de color suavemente tostado, cuyo sabor nos trae recuerdos piloncillo y anís. Puede utilizarse como sustituto de la harina de trigo para la alimentación de celíacos y diabéticos, pero no es ese el único uso que encontraron para tan sorprendente planta. Cada una de sus partes encuentra una aplicación: su madera como materia prima para la construcción de herramientas y la fabricación de armas, con sus raíces hacían arcos ligeros y en extremo potentes, sus partes leñosas son magnífico material para obtener carbón vegetal y en su estado natural, es un combustible muy apreciado en gastronomía para realizar asados. Su goma, el látex exudado por sus heridas, además de servir a los nahuas para elaborar la preciada tinta, también permite la creación de tinturas y medicinas.

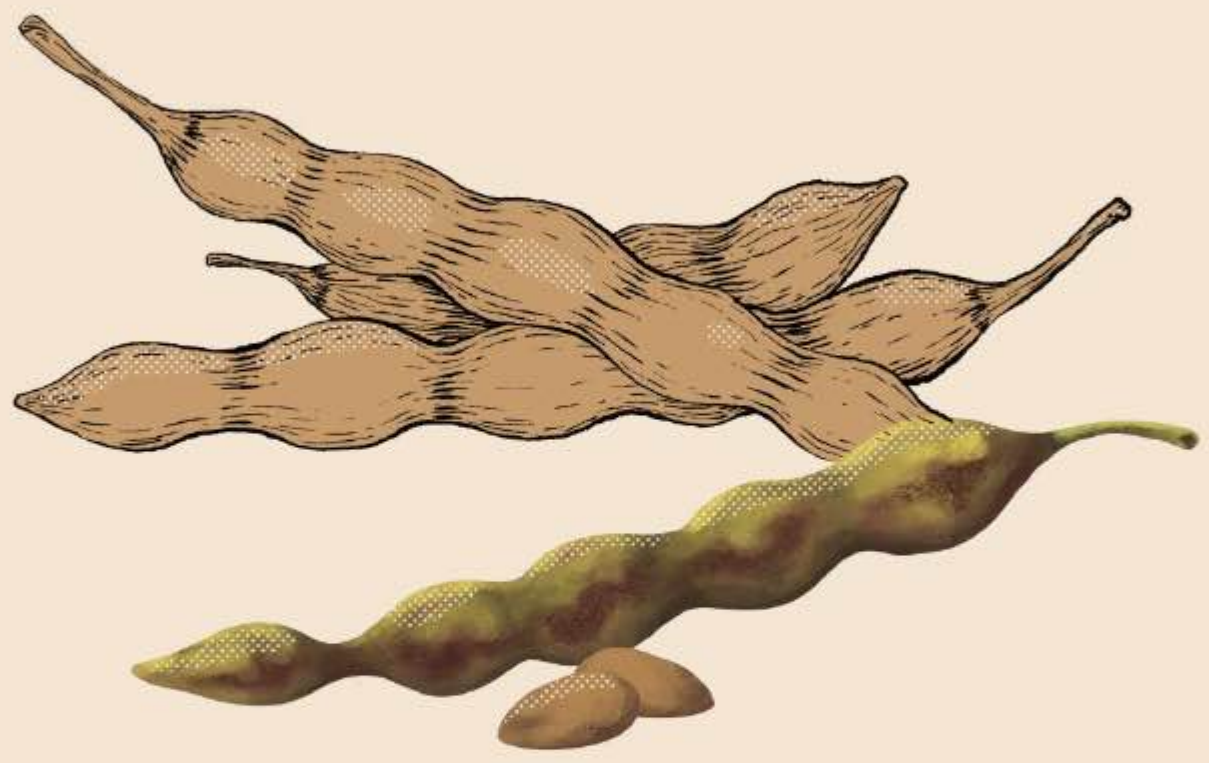
Lo mismo ocurre con sus raíces, hojas y flores, empleadas en la medicina tradicional para tratar diferentes dolencias de los ojos, regular el estómago y controlar sus espasmos. Sus flores son importantísimas para la apicultura en las zonas más secas de nuestro estado. Las pechitas secas sirven de pienso para el ganado y su madera, clara y firme, tiene gran demanda en la carpintería y construcción de muebles. Todo esto sin olvidar la extraordinaria ayuda que supone para regular el cambio climático, por su facilidad para reforestar de zonas desérticas y degradadas, controlar la erosión e infiltrar el agua de lluvia evitando así que corra por la superficie, creando torrenteras que arrastren el escaso suelo fértil.

p. 113 Pechitas secas sobre la tierra que las alimentó.

p. 114 El mezquite, un salvaje que decidió favorecer al hombre.











Harina de mezquite:

50 gr. de mezquite blanco
50 gr. de mezquite rojo

Nota: Es aconsejable que los mezquites se hayan secado un mes al sol antes de emplearlos para preparar la harina. Esta harina se puede elaborar de igual manera con un solo tipo de mezquite. Si no se dispone de metate o molcajete para moler los mezquites, se puede hacer en la licuadora, teniendo la precaución de hacerlo en intervalos cortos para evitar que liberen su azúcar.

Pan:

100 gr. de harina de mezquite
50 gr. de harina de trigo
20 gr. de azúcar
1 gr. de Santa María
1 gr. de canela
1 gr. de sal
2 huevos de rancho
10 gr. de mantequilla descremada
40 gr. de manteca de cerdo

Nota: Si se desea, la masa se puede cocinar en forma de gordita directamente sobre el comal.

Jarabe de mezquite:

25 gr. de mezquite
500 ml. de agua
1 anís estrella
1 hoja de naranjo

Presentación:

1 hoja de coyol
Jarabe de mezquite
2 mezquites cocidos

Pan de mezquite

Para 5 personas

En un comal de barro, dorar los mezquites ligeramente y reservar.

Una vez completamente fríos, moler vainas y semillas, hasta obtener una harina lo más fina posible y reservar.

Asar en un comal la canela y la Santa María para mezclarlos luego con el resto de ingredientes, a excepción de la mantequilla y una pequeña porción de harina.

Engrasar con la mantequilla y enharinar el interior del recipiente donde se ha de cocer el pan antes de verter la mezcla en su interior.

Llevarla a cocción en un horno a 180 °C por unos veinte minutos, hasta que se advierta el tueste en la superficie del pan.

Poner todos los ingredientes en una olla y hacerlos hervir a fuego bajo por veinte minutos.

Nota: Se puede intensificar el dulzor del jarabe añadiéndole azúcar al gusto.

El pan se presenta en una cazuela adecuada, bañado con un poco de jarabe y decorado con la hoja de coyol y los mezquites cocidos.











Gelatina de mezquite:

100 gr de mezquite blanco seco
50 gr de azúcar
250 ml. de crema de coco
750 ml. de leche
45 gr. de grenetina
15 ml. de agua
1 raja de canela

Marco de chocolate:

200 gr. de chocolate blanco
Molde de marco de silicón

Nota: Es preferible que el chocolate sea de color blanco para que pueda lucir en la presentación. El molde donde se vierta el chocolate debe estar completamente seco. Cuidar la temperatura del chocolate, porque se puede quemar al derretirlo.

Presentación:

Gelatina de mezquite
Marco de chocolate
Ceniza de totemoxtle
1 flor seca de Santa María

Cuadro de Santa María

Para 10 unidades

Poner a hervir la leche junto a la crema de coco, el mezquite y el azúcar. Apenas rompa el hervor, retirar del fuego y reservar.

Hidratar la grenetina en el agua. Una vez hidratada, llevarla al microondas por un minuto para derretirla.

Colar la leche y agregar la grenetina moviendo la mezcla para integrar los ingredientes.

Verter en un molde cuadrado de dos centímetros de altura. Dejar que se solidifique y reservar.

Llevar el chocolate al microondas y calentarlo por lapsos de treinta segundos, sacándolo para removerlo, hasta que quede completamente derretido.

Una vez derretido el chocolate, verterlo en el molde de silicón y dejar que se enfríe.

Desmoldar el marco de chocolate y pintarlo con la ceniza tamizada.

Colocar el marco sobre la gelatina de mezquite, recortada previamente al tamaño del marco, y decorar con la flor de Santa María.





123 Mezquite







un nopal y tanta fue su importancia, tan grande su influencia, que esta espinosa planta, dura y generosa al tiempo, se ganó figurar en el centro del Escudo Nacional Mexicano, convirtiéndose, junto al águila y la serpiente, en el símbolo por antonomasia de la mexicanidad. Cuando llegaron aquí los primeros españoles, lo llamaron "higuera de Indias", por la similitud que encontraron en las tunas con los higos que ellos conocían, de ahí su actual nombre científico: *Opuntia ficus indica*.

Nopal

Si se busca una planta resiliente, en la que se pueda confiar donde todas las demás plantas han fallado, generosa incluso si es abandonada a sus propios recursos, comprometida con el cuidado de la tierra que la vio nacer, con sus raíces tan profundamente ancladas a la historia y la cultura, como para convertirse en símbolo de nuestra nación, solo podemos estar hablando del nopal. Una planta originaria de Mesoamérica que alimentó los primeros cazadores-recolectores que llegaron a estas tierras, acompañándolos en el cambio de la vida nómada al establecimiento de las primeras sociedades sedentarias. Al tratarse de una planta muy poco exigente, en cuanto a suministro de agua y necesidad de nutrientes, puede prosperar en lugares donde otros vegetales no son capaces de crecer y soportar episodios extremos de sequía. Estas características supusieron un suministro de nutrientes estable y accesible para los primeros pobladores de estas tierras, que hace ya más de siete mil años dejaron huellas de su empleo como alimento.

Nohpalli lo nombraban los nahuas que, conscientes de lo que esta planta suponía para su sociedad, la incorporaron a su mitología para llevarla a formar parte incuestionable de nuestro acervo cultural. Los mexicas decidieron levantar su capital sobre la isla que sostenía



CARACTERÍSTICAS

Como otras plantas de su género, son plantas muy ramificadas con los tallos o ramas planos en forma de pala, a los que se llama cladodios. Los tallos del nopal son ovales y de color verde, con apariencia de grandes hojas gruesas y cerúleas armadas con dos tipos de espinas: unas largas, punzantes y duras, y otras cortas y tan finas que parecen agudas vellosidades a su alrededor. Es sobre los cantos de estos cladodios donde brotan flores y frutos, así como las palas jóvenes, deliciosa verdura cada vez más apreciada. El nopal se caracteriza por su extremada resistencia a las más adversas condiciones climáticas de calor y sequía porque es capaz de prosperar donde ninguna otra planta lo consigue. Esto hace de su cultivo un recurso natural de máxima importancia, pues permite aprovechar terrenos incapaces de sostener ninguna otra actividad agrícola que hace de la explotación del nopal en temporal un cultivo en extremo fiable y rentable.

VARIETADES

Desde hace miles de años, el hombre ha cuidado y seleccionado los nopales más adecuados para consumir como verdura. Primero silvestres en los campos, luego en sus agostaderos y huertos familiares. Recolectado de la naturaleza al inicio, luego plantado y posteriormente reproducido como cerca natural y para suministro de hortaliza fresca durante todo el año. Tantos siglos de trabajo y esfuerzo han desarrollado variedades del nopal especialmente aptas para la producción de los nopalitos, diferenciándolas claramente de las variedades destinadas a la producción de tunas. Así, el *Opuntia ficus indica* es el nopal verdulero por excelencia, del que se han ido diferenciando variedades con menos espinas, más sabrosas o productivas por efecto de la selección humana. Aunque no es el único del que se consumen sus nopalitos, también se emplean y cuidan con este fin el espinoso nopal blanco (*Opuntia megacantha*) y el nopal silvestre conocido como nopal tapón (*Opuntia robusta*).

Como es natural, para el cultivo comercial se tienden a emplear las variedades más rentables económicamente. Estas son aquellas sin espinas que facilitan su manipulación y reducen el trabajo e incremento de los costes que supone el desespinado de las pencas. Las variedades que por su sabor tienen mayor aceptación

entre los consumidores son las "Milpa Alta", "Atlixco", "Copena" y, especialmente, la "Valtierrilla", una variedad tan apreciada que ganó, para la localidad de la que toma nombre, el título de "Capital Mundial del Nopal".

CULTIVO

Ciertamente, el nopal es capaz de sobrevivir en suelos pobres y áridos, pero no rechaza los suelos de buena calidad, profundos y bien fertilizados con suficiente humedad. En estos casos, su rendimiento se multiplica e incrementa su productividad de manera significativa. Existen diferentes modos o formas de aprovechamiento del nopal de verdura. El más básico, practicado desde la antigüedad y empleado usualmente para el autoconsumo, es la recolección. También se pueden cultivar a cielo abierto en lo que se conoce como cultivo de temporal, con o sin riego, y en las explotaciones comerciales se cultivan en mini túneles de plástico e invernaderos de baja tecnología. A raíz del notable incremento de la demanda que ha tenido este producto, se han ido tecnificando cada vez más los métodos de cultivo, hasta llegar al sistema de cultivo hidropónico (sin necesidad de tierra) que comienza a mostrarse como una novedosa alternativa a la producción de nopalitos.

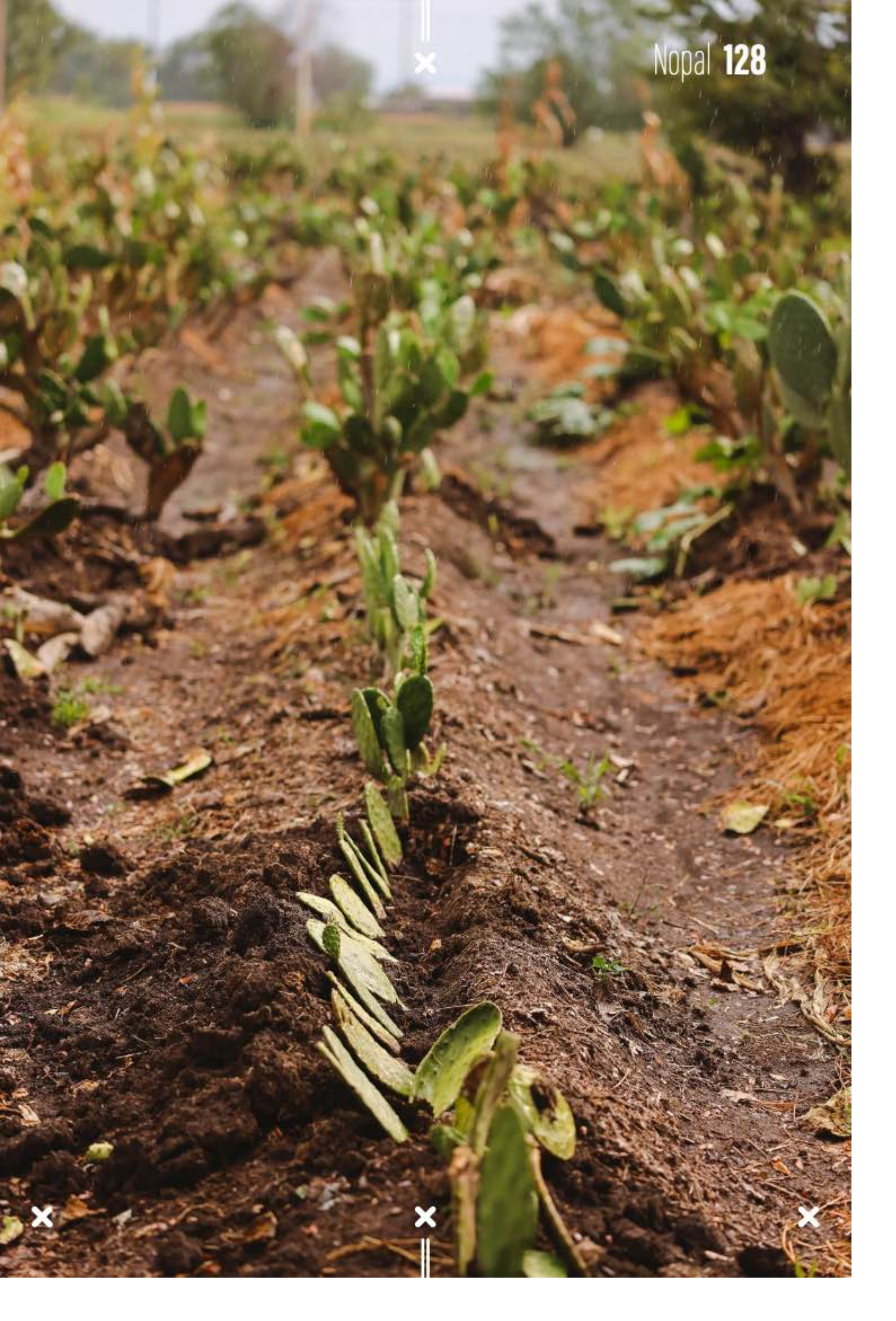
El nopal puede propagarse mediante semillas, pero su crecimiento es lento, por lo que habitualmente se cultiva a partir de esquejes, para lo que se emplean las pencas del nopal —un método mucho más sencillo y rápido— reservándose la reproducción por semillas para el mejoramiento genético y la búsqueda de nuevas variedades. Para su siembra, se seleccionan pencas sanas, libres de plagas y enfermedades provenientes de una planta con las características deseadas por el agricultor. Una vez separadas de la planta madre, se dejan secar entre una y dos semanas para que cicatrice el corte y se deshidraten parcialmente, con lo que se minimiza la probabilidad de posterior pudrición.

p. 127 Verde universo tachonado de pinchudas estrellas.

p. 128 Alineadas es su surco, las pencas esperan su turno para ser plantadas.

p. 129 Campos de espinosas riquezas.







Preparadas las camas de plantación, rectas y separadas unas de otras lo suficiente para permitir el paso para los trabajos de mantenimiento y recolección, se entierran las pencas por el extremo más angosto hasta la mitad de su longitud, procurando que queden paralelas a las hileras de plantación. De esta manera, se evita que los brazos invadan las calles, al tiempo que se facilita la tarea de cosechar los nopalitos.

El primer riego, en función de las condiciones ambientales de la plantación, se suele realizar entre los diez y veinte días siguientes a la plantación. Cuarenta días después, se podrá apreciar el brote de las primeras yemas, que serán las que formen el piso de producción, las palas de donde más adelante se recogerán los nopalitos. Las yemas florales se eliminan para evitar el consumo de recursos de la planta y la consiguiente inhibición de las yemas vegetativas que, a partir de los seis meses, nos darán la verdura que se pretende. El cultivo del nopal en temporal tiene la ventaja de poder aprovechar campos que, por no disponer de suministro de agua para el riego o por la pobreza del suelo, resultan inservibles para otros plantíos.

Dado que de forma natural el nopal genera sus brotes en la temporada de calor, entre abril y agosto, en un cultivo tradicional, será esta época cuando se pueda recolectar la verdura.

Para atender la demanda durante el resto del año, y para poder abastecer al mercado durante los meses más fríos, se inició el cultivo bajo plástico de las nopaleras. Este sistema permite optimizar los recursos hídricos disponibles por escasos que estos sean, defiende las plantas de las heladas y reduce la incidencia de las plagas, además de conseguir un tamaño uniforme en los nopalitos. El sistema de cultivo en túnel, aunque consigue mayor producción y un producto más comercial, conlleva unos cuidados que no son precisos en el cultivo tradicional, pues en días soleados es necesario abrir los extremos para airear el plantío y evitar un exceso de calor que podría dañar a las plantas; para luego, con la caída del sol, volver a cerrarlos y evitar así la pérdida de calor.

Bajo este método, la frecuencia de recolección de nopalitos puede llegar a ser semanal, manteniendo la producción por períodos de hasta un año y medio, antes de que sean tantas las cicatrices de los cortes que comience a disminuir la generación de brotes

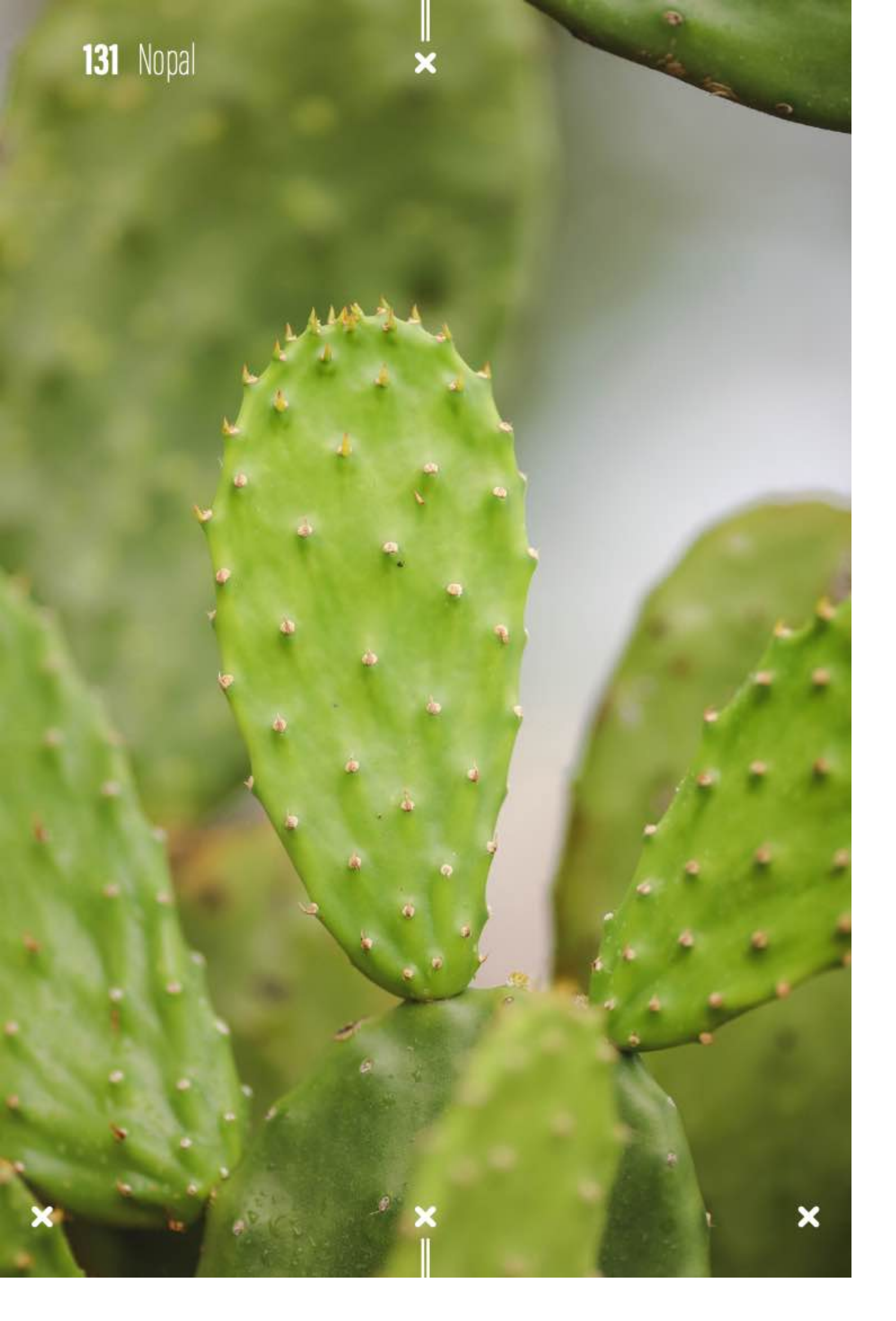
por parte de las pencas productivas. En ese momento, se habrán de eliminar estas para dejar la base de la planta y esperar la brotación que genere un nuevo piso de producción que estará listo para comenzar a recolectarse a partir del siguiente invierno. Para evitar daños en la penca productiva y minimizar las inevitables cicatrices, los nopalitos se cortan a mano y temprano si es posible, pues es cuando su carne aún retiene la humedad acumulada durante las frías horas nocturnas aunque se pueden recoger en cualquier momento del día, si las obligaciones de entrega así lo exigen.

USOS

Si bien la importancia económica del nopal recae principalmente en su comercialización para el consumo humano, no es menos importante su valor como cultivo de cobertura para la protección del suelo y evitar la desertificación, para la recuperación de tierras degradadas, aumentar fijación del carbono y como reserva de forraje para el ganado en épocas de sequía prolongada. Las pencas más chicas se emplean generalmente como verdura, para preparar mermeladas y dulces, mientras que las más grandes son utilizadas principalmente para su envasado y para la elaboración de escabeches. Incluso las palas de más edad se aprovechan, consumiéndolas rellenas con asado, guisos y quesos. Además su mucílago, esa sustancia viscosa que desprende al cortarlo, es un magnífico espesante y antioxidante alimentario que también puede ser utilizado en construcción. Mejora las propiedades del concreto y actúa como biopolímero en la elaboración de morteros de cal y de pinturas murales.

p. 131 Se ganó el apelativo de pelón por sus pocas espinas.

p. 132 Manos expertas cortan la penca tierna sin dañar la planta madre.











Ensalada con nopal curado en sal de grano y chapulines

Para 5 personas

Ingredientes:

5 pencas de nopal tiernas
100 gr. de sal de grano

Nota: Esta técnica prehispánica de curado mantiene y realza el color del nopal, al tiempo que potencia su sabor y conserva su textura natural.

Presentación:

1 lechuga sangría
20 pza. de jitomates cherry
3 cucharadas de chapulines
Nopales curados

Nota: Los chapulines son una fuente tradicional de proteína en todo el país, que también se consumen en sal de chapulín y como botanas. Su temporada principal en Guanajuato es al término de la cosecha del maíz. Esta ensalada también se puede combinar con aderezos al gusto del comensal, aunque en la receta propuesta se busca resaltar el sabor natural del nopal curado y los chapulines que lo acompañan.

Cortar los nopales en tiras y agregar sal. Tras dejarlos reposar por veinte minutos, enjuagarlos con agua fría.

Partir la lechuga con la mano en pedazos que se puedan comer con comodidad de un bocado.

Cortar los tomates cherry por la mitad.

Disponer sobre un plato la base de lechuga y tomate para colocar sobre ella el nopal, añadiendo finalmente los chapulines de manera que queden a la vista del comensal.











Crema de jitomate asado:

- 4 jitomates riñón
- 150 ml. de caldo de pollo ranchero (ver página 65)
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de cebolla
- 150 ml. de crema ácida
- 15 gr. de manteca de cerdo
- Sal
- Pimienta

Coral de nopal:

- 10 gr. de harina
- 55 gr. de agua
- 60 gr. de aceite
- Pizca de sal
- 2 gotas de colorante verde
- 1 nopal grande

Presentación:

- Crema de jitomate rostizado
- 2 piezas del coral de nopal
- 1 jitomate cherry
- 10 crotones de acambaritas
- 2 gr. de chicharrón
- 10 gr. de queso panela
- 3 gr. de germinado de alfalfa
- 3 arándanos
- 3 flores comestibles
- 4 garbanzos
- 10 gr. de nopal curado en sal (ver página 135)

Crema de jitomate rostizado con crotones de acambaritas y corales de nopal

Para 5 personas

Tatemar en comal los jitomates, la cebolla, el ajo y licuar los ingredientes tatemados junto al caldo de pollo y la crema.

Poner en una cacerola a fuego bajo la manteca y añadir el licuado de jitomate, para llevarlo a ebullición durante quince minutos.

Sazonar con sal y pimienta.

Licuar bien el nopal junto con el agua y añadir al resultado la harina, el aceite, el colorante y la sal. Remover hasta integrar perfectamente todos los ingredientes.

En una sartén caliente, y con la ayuda de una mamila de cocina, verter una cantidad mínima para trazar dibujos finos a modo de coral.

Acomodar en el centro de un plato hondo todos los ingredientes, menos la crema de jitomate, que se añadirá al final, una vez montado el centro, para que no se pierda la estética del conjunto.

Nota: Si no se dispone de acambaritas, se pueden sustituir por pan de caja, baguette o bolillo.











las primeras explotaciones comerciales del pecán en nuestro país, coincidiendo con el desarrollo de las nuevas técnicas de injerto para su multiplicación y mejora. Desde entonces, en México, centro del origen de la especie, su cultivo ha ido ganando relevancia para encontrarse en la actualidad en plena expansión, motivada en buena parte por la fuerte demanda de este fruto existente en EE. UU.

Nuez

Oculto en el interior de su cofre leñoso, se esconde un corazón dulce y sabroso disfrazado de cerebro. Es la semilla del nogal pecanero. La *Carya* es una especie nativa de Guanajuato, cuya distribución originaria alcanzaba el sur de los actuales EE. UU. Su aprovechamiento por el ser humano se pierde en el tiempo, cuando hace ya más de ocho milenios las primeras comunidades indígenas norteamericanas supieron encontrar el tesoro alimenticio que el árbol de pecán ofrecía. Pese a que ya existía en nuestra tierra un nogal endémico, el *Juglans Mollis Engelm*, al encontrarse los españoles con el pecano, por la similitud de sus frutos, lo llamaron nogal de las indias y a su fruto, la pecana, nuez, aunque no hubiera relación botánica alguna entre ellos. Conscientes de su importancia, los españoles no tardaron en distribuirlo por todos los territorios bajo su control. Se extendió así por todo el continente, desde Sudamérica hasta Canadá, para luego distribuirse por el resto del mundo, si bien continúan siendo sus dos países originarios los mayores productores de este fruto.

Las primeras valoraciones del poder económico de nuestra nuez se realizaron a finales del siglo XVIII en las haciendas existentes a lo largo de la costa del Golfo de México. A inicios del siglo XIX, se exportaban nueces a Europa aunque no fue hasta 1871 que comenzaron



CARACTERÍSTICAS

Las especies de género *Carya* son, salvo excepciones, de talla arbórea, son ejemplares que llegan a levantarse por encima de los treinta metros de altura y a superar, en algunos casos, los cien años de vida. Es su fruto, clasificado botánicamente como drupa, lo que le presta el valor económico y comercial de que disfruta. Esta drupa tiene una capa externa verde y carnosa, de sabor astringente y amargo, llamada ruezno —el fruto propiamente dicho— que, una vez madura, se seca y oscurece al tiempo que se abre en cuatro partes para mostrar la cáscara leñosa que guarda su única semilla: una codiciada almendra comestible a la que conocemos como nuez pecana. A diferencia de la nuez de Castilla, la cáscara de la pecana es más delgada, lisa y alargada, pero lo suficientemente resistente como para poder transportarla largas distancias sin necesitar condiciones complicadas y se puede almacenar fácilmente a lo largo del año sin que pierda su sabor ni su poder nutritivo y antioxidante.

VARIETADES

Es habitual en nuestro estado encontrar nogales silvestres o criollos, que crecen sin necesidad de cuidados por parte de quienes recogen sus frutos en época de su cosecha, pero es cada vez más la superficie dedicada a su cultivo comercial, con técnicas y cuidados encaminados a potenciar su producción y conseguir de ellos una rentabilidad mayor que supere la economía local y de autoconsumo. Podríamos así diferenciar entre el nogal criollo, aquél nacido de una semilla que crece según su naturaleza y el nogal injertado, representado en las variedades más comerciales. Se distinguen el uno del otro en que el criollo muestra un tronco grueso, que se eleva recto para ramificarse a buena altura, sus hojas son de color verde ligeramente cenizo con una suave vellosidad. El injertado, por el contrario, ramifica a menor altura sobre un tronco más delgado y corto, con hojas lisas de un verde más brillante y una nuez generalmente de mayor tamaño, con cáscara más delgada y fácil de romper.

En Guanajuato podemos encontrar ejemplares de la *Carya ovata*, a la que también se conoce como nogal cimarrón aunque la variedad más extendida en México es la *Carya illionensis*, que podemos encontrar desde el norte al sur de Oaxaca y se conoce, entre otros nombres, como nuez de cáscara de papel. En la actualidad, existen

otras muchas variedades injertadas dedicadas al cultivo intensivo, como la *Western*. Esta es una de las variedades que menos cuidados requiere, bien adaptada a zonas áridas y con fruto de cáscara suave; la *Wichita*, una de las más productivas, que produce frutos a los pocos años de su plantación, o la *Pawnee*, de reducido tamaño, que raramente supera los diez metros de altura que da nueces de cáscara muy fina y sencilla de abrir.

CULTIVO

México es el segundo productor mundial de nuez pecana y Guanajuato es una región productora estratégica, con gran potencial en este cultivo que se encuentra en pleno crecimiento y con unas perspectivas de futuro inmejorables. Las plantaciones de variedades mejoradas, como las anteriormente nombradas, pueden iniciar su aprovechamiento a partir de los seis u ocho años de la plantación, para producir luego comercialmente por más de cincuenta años consiguiendo una producción promedio por árbol de unos cincuenta kilos de nuez, con la densidad estándar de cien árboles por hectárea.

Los árboles solitarios, que no deben competir con otros para su crecimiento en condiciones óptimas, pueden superar los doscientos kilos anuales de nuez, pero en las plantaciones comerciales se busca optimizar el trabajo y la producción, por lo que se buscan plantaciones más densas que se puedan cultivar y cosechar con menos trabajo, aceptando menor producción por árbol a cambio de aumentar la rentabilidad por hectárea.

Su aprovechamiento más básico consiste en la mera recolección de frutos en los ejemplares silvestres o plantados hace años en las huertas y ejidos, limitándose a recoger los frutos caídos en el suelo o, en el mejor de los casos, a sacudir las ramas someras para hacerlos caer.

p. 145 La nuez se mantuvo oculta hasta llegar al punto exacto de maduración, cuando su verde abrigo se abrió en cuatro simétricos brazos para entregámosla.





En el cultivo tradicional, los nogales son plantados generalmente en terrenos baldíos, no utilizables para su uso como huerta o para plantaciones de rápido rendimiento como el maíz o el frijol. Los plantones se disponen en hileras amplias, lo que resulta en una baja densidad de población, con suficiente separación entre los árboles para que estos puedan desarrollarse de manera natural y extender las ramas en su crecimiento espontáneo. En este caso, puede darse el cultivo de temporal o con riego de superficie por gravedad y cuidarse de abonar el plantío para mejorar su producción. Estos pequeños productores cultivan diferentes variedades, incluidas las criollas, procedentes de ejemplares silvestres o heredados de sus antepasados y suelen recolectar durante un período que va de octubre a noviembre.

Por el contrario, en los cultivos industriales se utilizan unas pocas variedades — básicamente injertadas —, para cosecharlas en el período más amplio comprendido entre septiembre y noviembre. Esta opción requiere plantaciones de mayor superficie e implica sustanciales innovaciones a lo largo de todo el proceso de cultivo, desde el momento de escoger las variedades a plantar hasta la recolección. Se comienza por seleccionar el terreno, buscando terrenos planos, profundos y ricos, con buena permeabilidad que evite encharcamientos, teniendo en cuenta la disponibilidad y calidad del agua para el riego. Conseguida la tierra, se ha de seleccionar cuidadosamente la variedad a plantar, buscando aquellas que mejor se adapten al terreno disponible y dentro de ellas seleccionar las que den mayor rendimiento, frutos más grandes y de cáscara fina, pues son los más demandados. Se ha de tener en cuenta que para optimizar el potencial productivo del pecán es conveniente realizar una polinización cruzada, lo que supone plantar al menos dos variedades diferentes en el campo.

Antes de proceder al plantío, es conveniente implementar un sistema de riego adecuado que permita aprovechar al máximo los recursos hídricos disponibles, siendo los

más empleados el sistema de riego por goteo o por micro aspersores. Dado que en este tipo de plantaciones se pretende priorizar el aprovechamiento máximo del terreno, la densidad de plantación es mayor que en el cultivo tradicional, lo que obliga a realizar una primera poda de formación en los árboles, que facilitará la posterior recogida del fruto una vez que alcancen la edad de producción, al tiempo que garantizará la penetración de la luz a la parte baja e interior de todos los árboles para favorecer su floración y posterior fructificación. Una segunda poda de verano garantizará el aporte lumínico a las plantas y eliminará los brotes leñosos en favor de los brotes florales. Con esta poda se podrá minimizar la tendencia del pecán a la vejería — fenómeno que consiste en presentar una gran cosecha un año y al siguiente tener una mucho menor — que conseguirá unificar las cosechas una temporada tras otra.

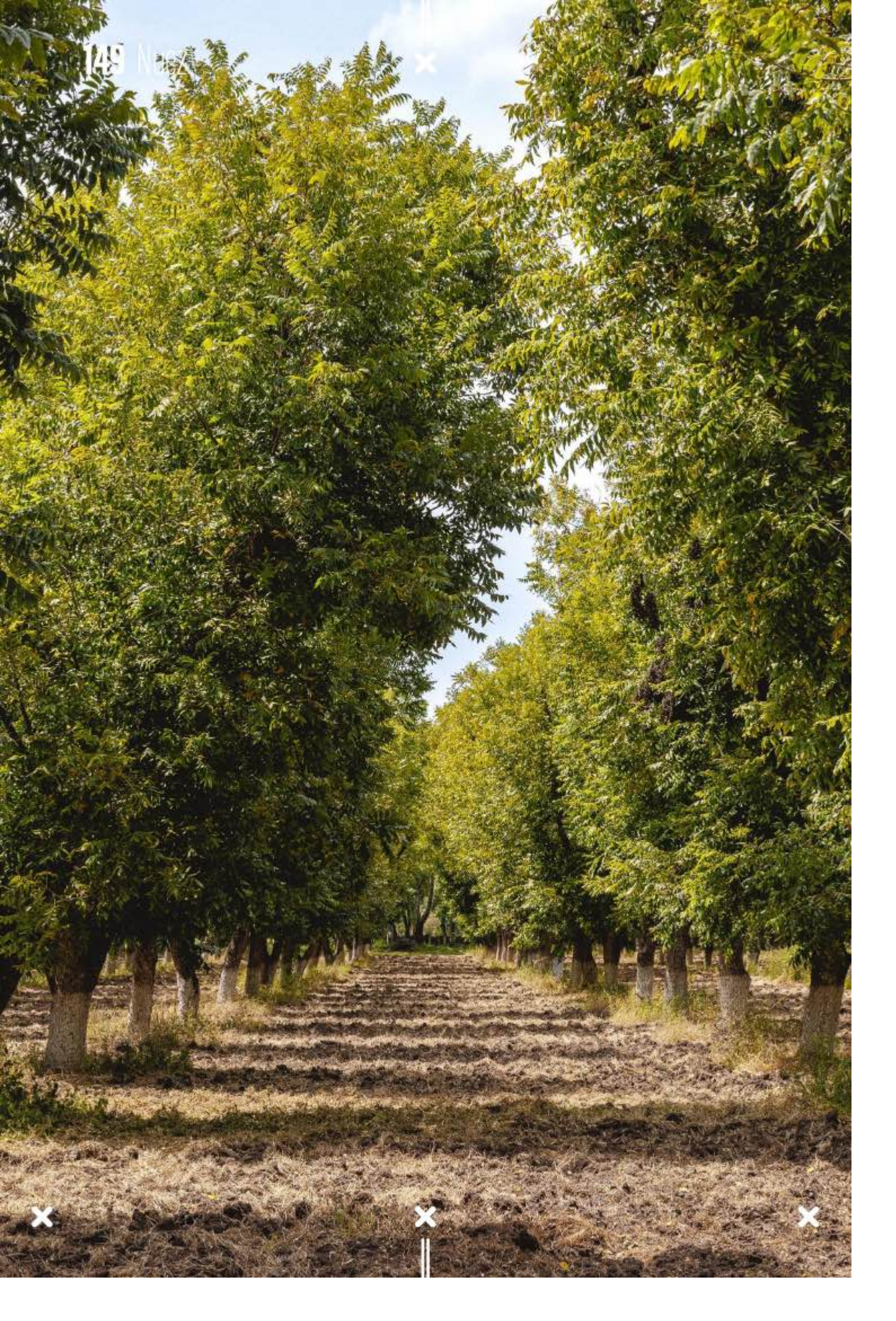
Como es lógico, dada la concentración de árboles en un espacio relativamente reducido, se habrá de cuidar al máximo el abono y la incidencia de posibles plagas o enfermedades. Para la recolección de las nueces se suelen extender grandes redes en torno al árbol para luego sacudir sus ramas con largas varas o chicotes y acumular los frutos caídos sobre las redes o paños para luego descargarlos en el transporte. También en los sistemas industriales, no demasiado extensos, existe la posibilidad de realizar esta recolección de forma manual, pero en caso de plantaciones más amplias se pueden emplear máquinas sacudidoras, barredoras y cosechadoras.

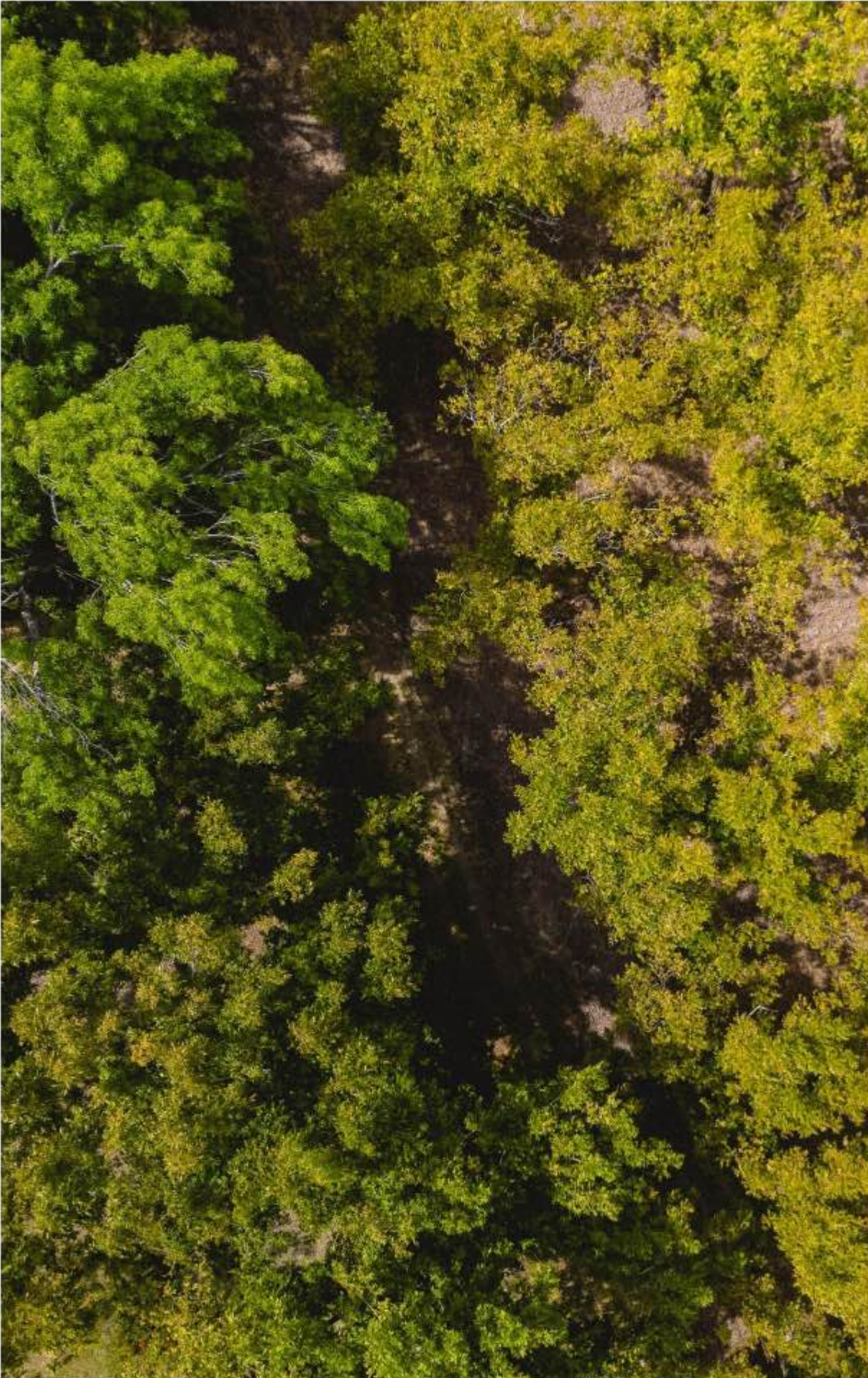
USOS

La nuez pecana se puede consumir en estado fresco o procesada para elaborar dulces, postres y botanas, adquiriendo un inmenso potencial en la gastronomía, no solo en repostería, sino también en la preparación de platos salados como el mole de nuez, como parte de rellenos y en la elaboración de diferentes panes. También, se elaboran subproductos cada vez más demandados, como el aceite de nuez. Además, tiene su hueco bien marcado en la medicina tradicional, pues desde tiempos inmemoriales se emplea su corteza para combatir las fiebres intermitentes y la dispepsia, en donde se utilizan sus hojas como astringentes. Además de sus nueces, el pecán también encuentra aplicaciones en la industria, aportando su cáscara para fabricar carbón activado y su madera, roja, oscura y densa para la fabricación de muebles de alta calidad, aperos agrícolas y palos de golf.

p. 149 Plantación de nogales alineados.

p. 150 Un bosque de riqueza oculta.











Ingredientes:

100 gr. de tomate milpero limpio
10 gr. de chile negro
1 chile pico de pájaro
Sal
1 diente de ajo
¼ de cebolla chica

Presentación:

10 gr. de nuez
1 tortilla doradita
1 ramita de cilantro

Nota: Si fuera necesario, a la salsa se le puede agregar un poco de agua para facilitar su molienda.

Salsa de chile negro y nuez

Por unidad

Tostar ligeramente los chiles en el comal, troceados y sin semillas, y reservar.

Tostar la nuez en el comal, desmenuzarla y reservar.

El plato se presenta en el mismo molcajete en el que se ha molido primero la sal con el ajo, luego la cebolla y el chile. Por último, se añaden los tomates, hasta conseguir una pasta uniforme.

Agregar entonces la nuez desmenuzada, para terminar la presentación decorando el conjunto con la tortilla en pedazos y la ramita de cilantro.







Cobertura:

300 gr. de harina
300 gr. de mantequilla
300 gr. de azúcar glass
5 ml. de esencia de nuez
150 gr. de polvo de nuez

Masa:

½ kilo de harina
½ taza de azúcar
4 huevos
200 gr. de nuez triturada
120 gr. de mantequilla a temperatura ambiente
1 cucharada de leche en polvo
1 ½ cucharada de vainilla
120 ml. de leche
11 gr. de levadura en polvo

Nota: A la cobertura se le pueden añadir colorantes comestibles.

Presentación:

Ceniza de totemoxtle
Pan de nuez

Pan de nuez

Para 10 unidades

Mezclar todos los ingredientes y amasar hasta integrarlos por completo.

Extender sobre una superficie plana y recortar en piezas del tamaño de los panes para poder cubrirlos por completo.

Calentar la mitad de la leche y una vez tibia agregar la levadura y una cucharada de azúcar. Apartar del fuego y reservar.

Mezclar la harina con el resto del azúcar, la nuez, la leche en polvo, la sal y formar un volcán con el resultado.

Añadir la vainilla y los huevos a la leche con la levadura, remover bien y verter lentamente en el centro del volcán para mezclarla con la harina.

Agregar la mantequilla y continuar amasando hasta que la masa se desprege fácilmente de la mesa.

Colocar la masa obtenida en un recipiente engrasado, cubrirla con un paño y dejarla reposar en un ambiente cálido hasta que duplique su tamaño.

Formar pequeñas bolas de tamaño uniforme y colocar sobre ellas la cobertura anteriormente preparada.

Cortar la parte superior para darle forma de concha o trazar el diseño deseado, y dejar reposar treinta minutos.

Una vez reposado, hornear durante quince minutos a 180°C

Una vez enfriados los panes a temperatura ambiente, pasar la ceniza con la ayuda de una brocha por la parte diseñada para resaltar sus trazos. También se pueden decorar con nuez.





Tortilla Ceremonial de maíz criollo

Qué se puede escribir sobre el maíz que no haya sido escrito ya, qué contar sobre esta planta que no sepa cualquier cocinera o cocinero mexicano. Si existe un alimento que resulte consustancial con el alma de México ese es el maíz, que tiene en nuestro país su centro y su cuna. Es la raíz de la civilización mesoamericana, aquello que la une y es fundamento de su calendario agrícola. Es el motivo por el que el ser humano se esforzó por comprender el discurrir del tiempo y quiso conocer el ritmo de las estaciones, pues de la temperatura y las lluvias dependían los ciclos del maíz, su principal sustento. Producto del saber ancestral de nuestros antepasados, que seleccionaron los mejores ejemplares del humilde teocintle para cuidarlos y cruzarlos hasta conseguir la planta nueva que habría de dar paso a la civilización.

No tardaron nuestros ancestros, hace al menos mil quinientos años de esto, en aprender a cocer los granos secos del maíz en una solución alcalina (conseguida en sus inicios con cenizas, más adelante con cal), descubriendo que así se facilitaba su amasado y los platos elaborados resultaban más sabrosos y digestibles, al tiempo que adquirían mayor calidad nutricional. Se trata del nixtamalizado, una técnica ancestral que aún hoy se utiliza en las cocinas mexicanas y que permite aprovechar al máximo todas las virtudes que el maíz puede aportar a la alimentación del ser humano. Un proceso que facilitó sobremanera el consumo del grano

endurecido y consiguió que se pudiera aprovechar fácilmente el maíz en cualquiera de sus estados: tierno, entero, en grano o ya maduro y seco.

A partir de ese momento, se generalizó su empleo por todas las comunidades indígenas, que hicieron del maíz el cultivo más extendido en México hasta calificar a su gente como "gente de maíz". Pues este les permitió crecer y prosperar, puesto que guardaban y seleccionaban los mejores ejemplares. Fruto de su labor continuada, del cuidado y trabajo de estos agricultores tradicionales a lo largo de los siglos se fue multiplicando la diversidad genética del maíz nativo mexicano, gracias a la conservación e intercambio de semillas de las diferentes variedades locales entre los distintos grupos sociales. Así se ha convertido a México en el país con mayor diversidad genética del maíz en el mundo con sesenta y cuatro razas propias de maíz, cincuenta y nueve de ellas nativas mexicanas. Es Guanajuato, nuestra tierra, terreno rico en variedades nativas y nuestros maíces criollos se diferencian entre sí por el tamaño y forma de la mazorca o el color, textura y disposición de sus granos sobre ella. Podremos encontrar, en las milpas y en los campos de nuestras comunidades, al maíz de San Luis, al Celaya, también el Ancho y el Maizón.

Cada comunidad cultiva, por lo general, al mismo tiempo diferentes variedades, que se adaptan a distintas condiciones de riego y temperatura. De esta manera, están en condiciones de poder asegurar una cosecha aceptable en cualquier circunstancia climática. Así, crecen en nuestra tierra el maíz Pepitilla, el Grueso, el Cónico, el Alargado, el Maíz de lino o el Sangre de toro, también el Tapatío y el Molotón.

Hay tantas razas y variedades que no podríamos enumerarlas. Todas una misma planta, cada una de ellas diferente: con los granos redondos, dispuestos en hileras ordenadas, o separados, alargados y puntiagudos como pepitas de calabaza; redondeados como cacahuates o planos como si de tejas se tratara; puede que abundantes y bien apretaditos sobre la mazorca o que aparezcan escasos, como en el cimarrón, que es de pocos granos pero más dulce que ninguno. Los hallaremos en cuantos colores pueda imaginar nuestra razón: azul, colorado, amarillo, negro, blanco, prieto y veteados. Este es nuestro maíz criollo, nativo y endémico de nuestro país, que encuentra en Guanajuato un lugar privilegiado donde crecer y mantener la riqueza que esta planta divina supone para nuestra nación.

CARACTERÍSTICAS

Tan importante fue —y lo sigue siendo— en nuestras vidas, que fundamentó ininidad de manifestaciones culturales ligadas a su cultivo y consumo. Una de las más genuinas y antiguas expresiones de nuestra cultura del maíz son las tortillas ceremoniales, propias de los otomíes asentados en el territorio guanajuatense. Para estas comunidades el maíz, llamado *dētha*, ha sido y es alimento sagrado, consustancial a la propia vida. Comer una de estas tortillas es participar en un rito que nos retrotrae a los tiempos en los que genios antiguos habitaban la tierra, cuando entre 1525 y 1526, llegaron a estos lugares la gente otomí para traer a lo que hasta entonces eran campos baldíos las creencias animistas que sostenían a su pueblo. Ellos dieron existencia y razón de ser a entes que se pueden presentar en diferentes formas y cuerpos, que se aparecen en los sueños y a los que hay que respetar, pues son el sostén básico de toda la creación. El sol, la luna, la tierra y las plantas, el viento, las lluvias y el firmamento; todo aquello que ya existía antes de la llegada del hombre, eran y son las *Antiguas*.

Reflejo de aquellos númenes ancestrales —más tarde trasladados al santoral cristiano—, son las peculiares tortillas de las que hablamos. Por eso, degustar una de ellas es participar en la cosmogonía del pueblo otomí y del estado de Guanajuato, porque el origen de su preparación se remonta a tiempos precolombinos, cuando las comunidades agradecían a sus deidades primigenias la llegada de una nueva cosecha de maíz.

Ma ñojo sheine joo demoji sed jamodii donii ma ñee donii ma xoto donii ma le le ma Nono ma Chuchu ma cita ma jardín ma Dada jamodii jamodii shee.³

"Gracias al río, al sol; gracias a mis plantas, a mis flores. A mis abuelos, a mis padres, a los niños. Al río por el alimento que se otorga a través de esta tortilla. Mil gracias infinitas por siempre al aire, a mi sol, a mi padre y a mi madre. Gracias infinitas."

Con este cántico se reconoce su favor al universo, a los antepasados y a las *Antiguas*, la llegada de los nuevos elotes. Con ellos se elaborarán las tortillas para la ceremonia en la que se agradecerá que el grano sembrado haya germinado y dado fruto. Son pues unas tortillas muy especiales, porque cada una de estas lleva

amasadas en su interior el alma de quien sembró el maíz, las esencias que lo permitieron crecer y el alma de quien la cocinó.

VARIETADES

Pero, ¿qué es una tortilla ceremonial? En un primer vistazo, podría parecer que se trata sencillamente de una deliciosa tortilla de maíz criollo estampada con diseños coloreados. Una extravagancia estética, sin más objetivo que decorar una tortilla de maíz tan común como cualquiera que pudiéramos encontrar en cualquier tortillería. Nada más lejos de la realidad. Porque la tortilla ceremonial no es un mero artículo gastronómico. Es, por encima de todo, arte y tradición. La representación iconográfica del universo otomí, de su relación más íntima con el mundo y la tierra, una expresión profunda de su cultura. Supone una muestra de su reconocimiento a la madre Naturaleza por cuanto le da. Un gesto de agradecimiento sincero a los Santos Patronos y a las *Antiguas*, que han permitido completar otro ciclo más a la naturaleza para poder así recoger la nueva cosecha. Y es también un abrazo de bienvenida a los que llegan y un recuerdo sincero para aquellos que nos dejaron. Todo eso son las tradicionales tortillas ceremoniales.

p. 159 *La flor de Mirasol manifiesta en Guanajuato la unión entre la naturaleza y su gente.*

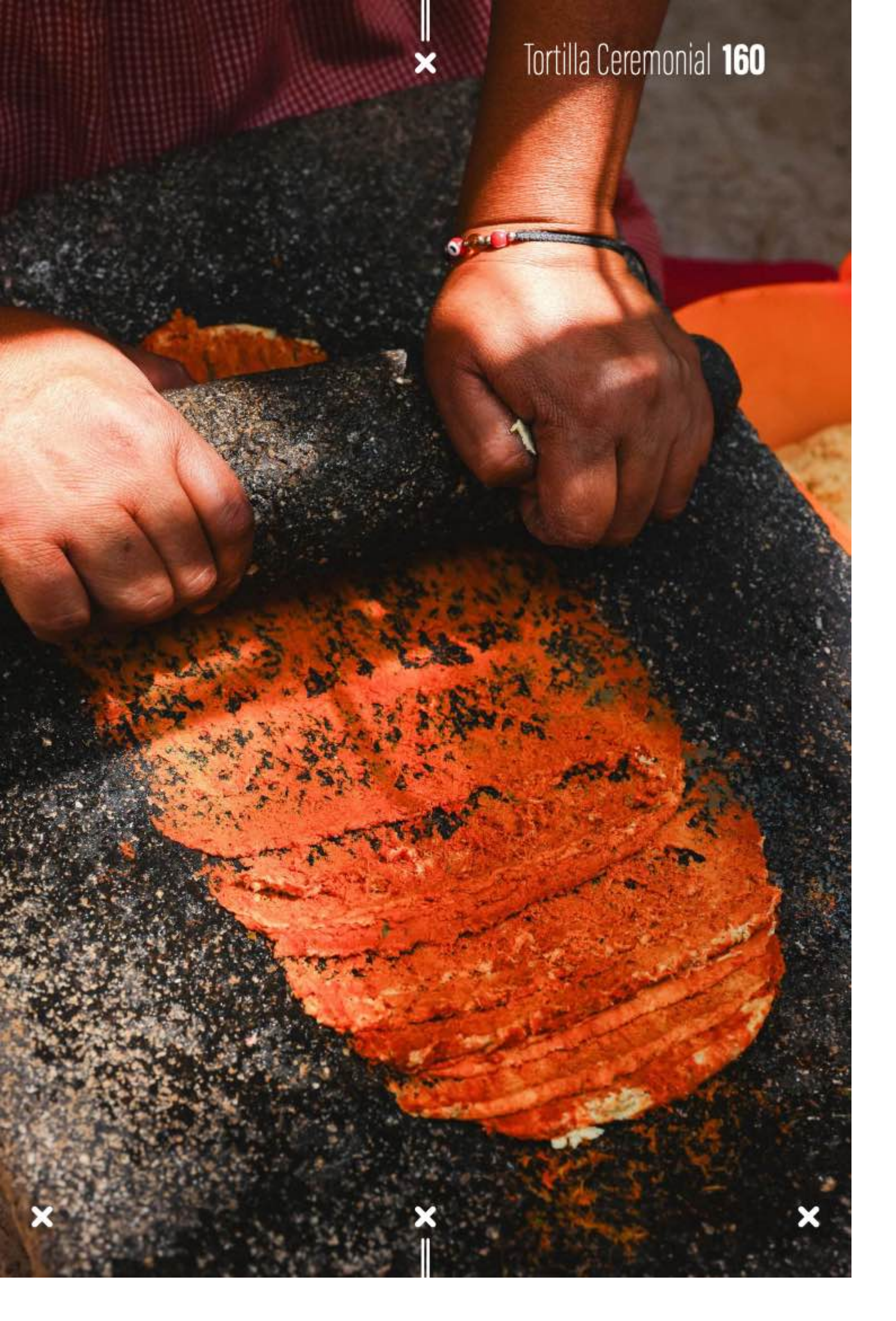
p. 160 *Se combinan sobre el metate el maíz y la tradición.*

p. 161 *Las manos de la cocinera dan la última forma a la tortilla de maíz, en un ritual cotidiano y místico a la vez.*

p. 162-163 *Son el comal y el fuego partes imprescindibles de la ceremonia.*

³ Oración —traducción del otomí facilitada amablemente por la cocinera guanajuatense doña Consuelo Venancio











CULTIVO

Hoy se siguen preparando en Guanajuato con maíz criollo, hijo de aquellas semillas que sembraron sus abuelos. Azul, colorado, blanco o del cimarrón, que es de pocos granos, pero más dulce que ninguno. Su preparación comienza en la última luna de marzo, cuando la familia selecciona la semilla con la que se va a preparar. Pero antes habrá de pedirle permiso a la tierra, aventar los granos de maíz el tres de mayo para que la madre tierra los reconozca y los admita. Fruto del profundo sincretismo religioso de nuestras tierras, el quince de mayo, día de san Isidro Labrador, se bendecirá la semilla que luego se nixtamalizará con cenizas de mezquite y encino. Siguiendo una tradición que se ha transmitido de generación en generación, pasarán los granos por el metate para que, una vez bien molidos y amasados, las manos de la cocinera den forma a las tortillas antes de llegar al comal.

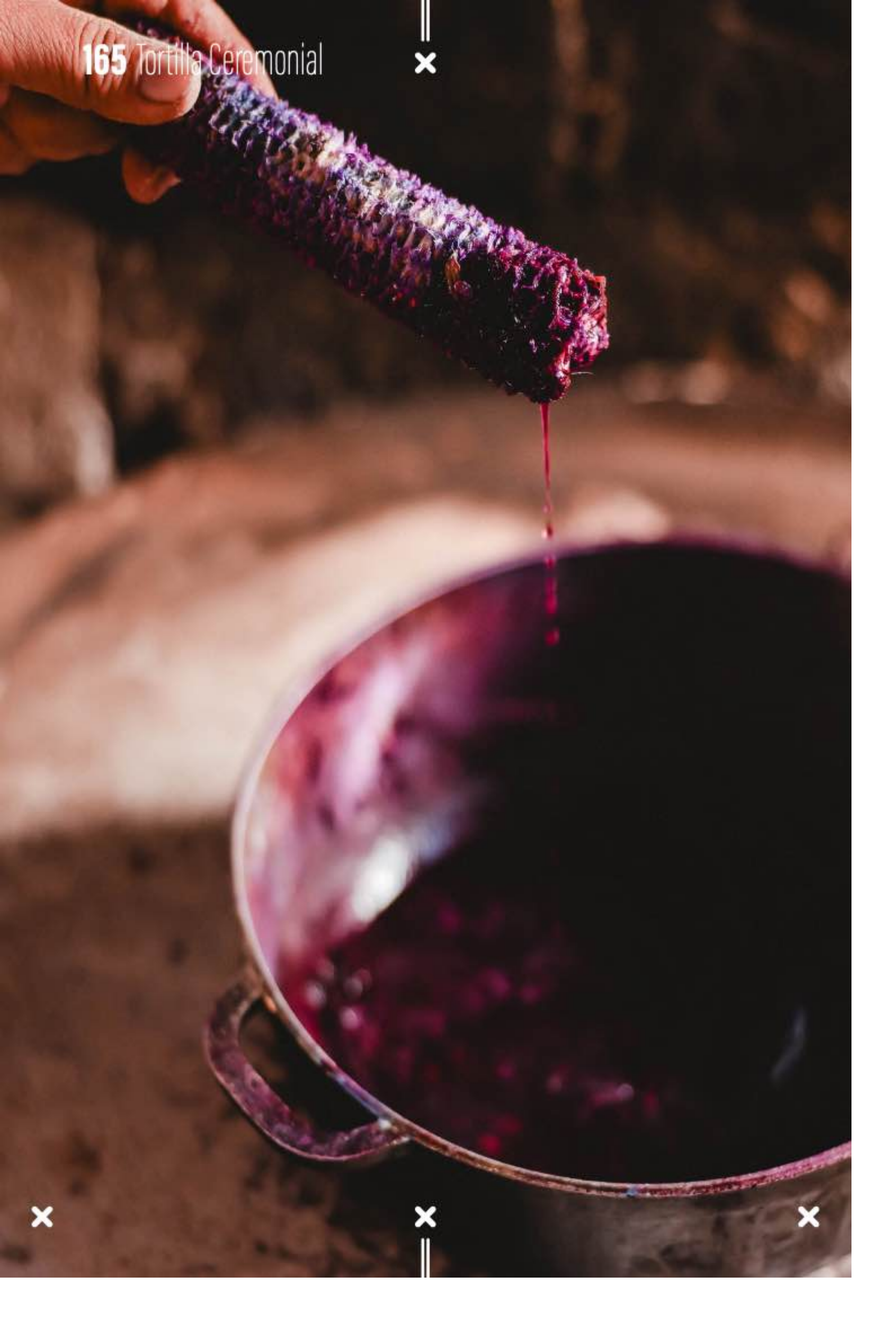
Todo un proceso realizado con el máximo respeto hacia la "semilla sabia" que es el maíz. A mitad de su cocción las sacarán del fuego y dejarán de ser tortillas para convertirse en tradición. Cuando las pintaderas estampen sobre ellas sus primorosos trazados que se consolidarán con la vuelta de la tortilla al comal para terminar su cocción. Su transformación la realizan sellos ceremoniales esmeradamente tallados a mano, con motivos religiosos o relacionados con la naturaleza, heredados de padres a hijos. Trabajados exclusivamente en madera de mezquite, que se dejó reposar un tiempo en el nejayo —el agua donde antes se preparó el nixtamal— para ablandarla y poder esculpir en ella los perfiles que transmitirán sus diseños a la masa, para dejar los colores que los diferentes tintes vegetales le cederán.

Cada uno de ellos, luz del sincretismo cultural y religioso que identifica nuestra tierra, eco de viejas y nuevas creencias. Morado del muicle y el garambullo para el Día de Muertos. Colores claros del verde de la espinaca y el naranja de la flor del mirasol para las alegrías. En sus orígenes símbolos arcanos de las religiones indígenas, que se transformaron con la cristianización en cruces, imágenes de los santos patronos y otras alegorías cristianas. Una tradición ancestral que evoluciona para recuperar en estos tiempos dibujos de plantas y animales, entremezclados con la simbología tradicional otomí.

USOS

Las tortillas ceremoniales son un producto ritual eco de antiguas creencias y reflejo del sentir de nuestra gente, un alimento que sólo se prepara en ocasiones excepcionales. En sus inicios fue ofrendada a las viejas deidades y hoy es imagen imprescindible de los festejos patronales. No pueden faltar en las celebraciones familiares de bautizos, matrimonios o cumpleaños, ni faltará en los altares de difuntos como agradecimiento a las ánimas de los familiares para recordar a todos los que ya no están. Un elemento sustancial en la relación que la comunidad mantiene con la naturaleza y del vínculo que mantiene con sus antepasados. Continúan formando parte, en este siglo XXI, de una ceremonia comunitaria en la que se comparten los alimentos que lo eterno nos concede. Alimento para compartir con el resto de la comunidad y visitantes, que también podrán nutrirse con el maíz nacido y granado en esta tierra generosa.

p. 165 El olote pasará el púrpura del garambullo a la pintadera.





167 Tortilla Ceremonial

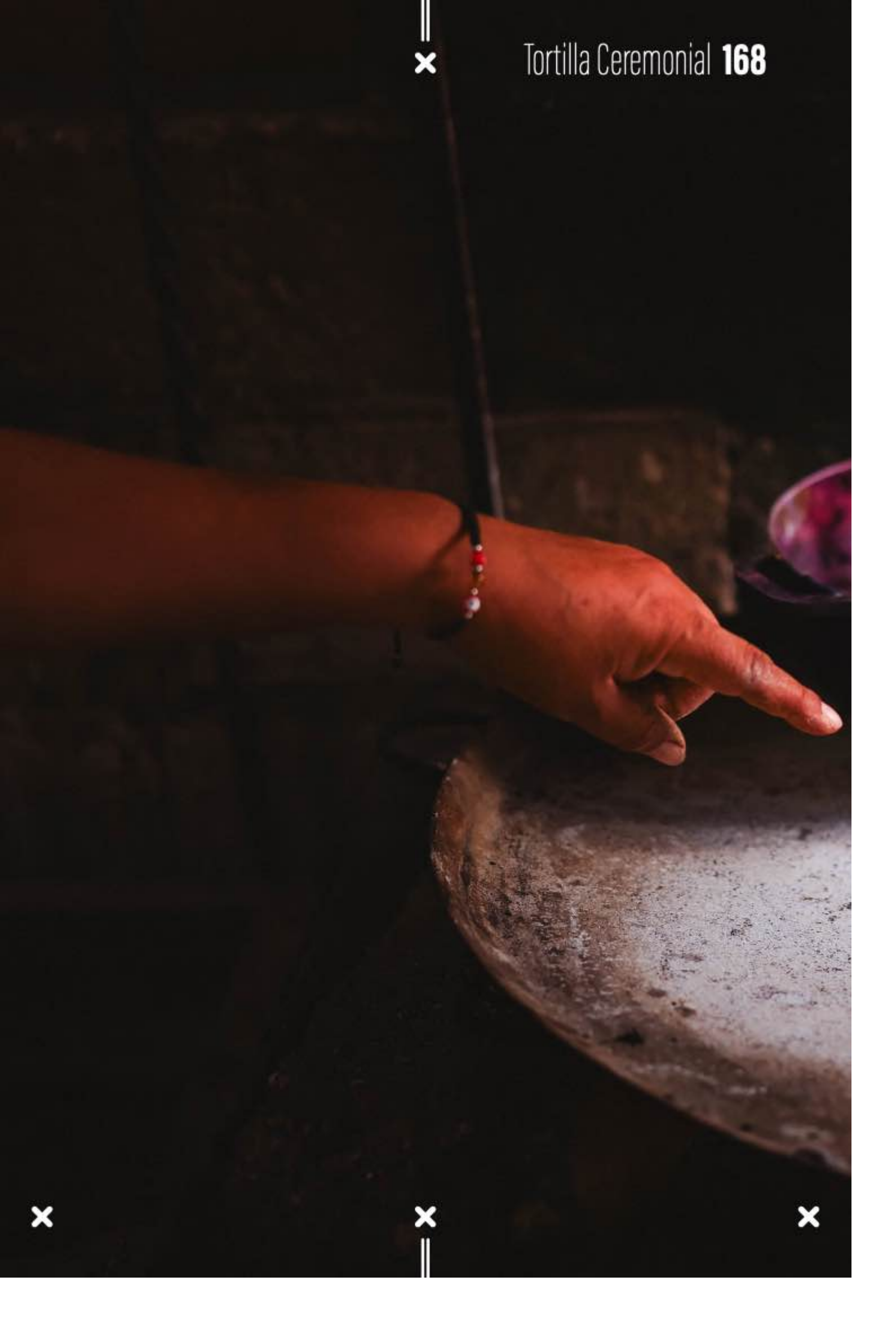
Porque la tierra otomí tiene alma y es magnánima con quien cuida su espíritu y la respeta, las tortillas ceremoniales representan la estrecha ligazón del hombre actual con la cosmología ancestral. Para poder crearla no solo se ha debido plantar la semilla, no basta con esperar a que dé su rendimiento. Primero se ha solicitado permiso a la tierra para sembrarla, para que acepte acogerla en su seno, y se agradece luego su bondad cuando granan los primeros elotes. Se acompaña al maíz con ceremonias rogativas para que las lluvias sean propicias, para que la tierra sea fecunda y los vientos no hielan la semilla sagrada. Un ciclo vital que culmina con la cosecha y se agradece con la ofrenda de las tortillas ceremoniales en los festejos de los santos patronos que lo hicieron posible.

Imagen y fruto de esta gratitud, llevan tatuadas sobre su piel vegetal los exvotos de la comunidad hacia los santos cristianos y los genios prehispánicos que, un año más, consuelan a la comunidad con sus gracias y favores. Aprendamos a degustarlas, cuidemos nuestras tradiciones y disfrutemos de los extraordinarios platos que nuestro campo y nuestra gente nos ofrece.

p. 166 Los sellos de mezquite aguardan al tinte y al maíz.

p. 168-169 El "lele" es ese pequeño muñeco de masa que cuida que las tortillas hechas en su comal se colmen de armonía y traigan paz.

p. 170 Las manos de la cocinera y el sentir de los antepasados.













Ingredientes:

- 1 tortilla ceremonial
- 1 hoja de epazote
- 2 gr. de cebolla fileteada
- 30 gr. de queso oaxaca
- 3 flores de calabaza

Quesadilla de flor de calabaza con tortilla ceremonial

Por unidad

Separar y limpiar los pétalos de las flores de calabaza. Tras calentar la tortilla ceremonial en un comal, colocar sobre ella el queso, la cebolla, los pétalos de flor de calabaza y el epazote, cuidando que queden uniformemente repartidos en ella.

Doblar la tortilla por la mitad, para que quede en forma de medialuna, y calentarla, por ambos lados, hasta que quede bien fundido el queso.





Barbacoa de bagre:

- 1 bagre de 1 kg. aprox.
- 2 pencas de maguey
- 2 gr. de ajo en polvo
- 1 cebolla
- Sal
- Pimienta
- 1 metro de alambre

Nota: Si no se cuenta con el horno de leña, las pencas se pueden tatemar en la estufa. El pescado también se puede cocinar en comal o en vaporera, empleando en este último caso quince minutos por cada lado.

Salsa quemada de chile meco:

- 200 gr. de chile meco
- El jugo de 1 limón
- 100 gr. de tomate milpero
- 5 chiles habaneros
- 2 dientes de ajo
- Vinagre de piña
- Pimienta limón
- Pimienta molida
- Sal

Presentación:

- 1 tortilla ceremonial
- 1 pedazo de bagre
- Salsa de chile meco quemada
- 3 hojas de cilantro
- 1 tomate milpero tatemado
- 7 hojitas de verdolaga
- 1 ramita de huauzontle cocido
- Ceniza de tortilla

Barbacoa de bagre sobre tortilla ceremonial en salsa de chile meco quemada

Para 4 personas

En un horno de piedra, con leña de mezquite, tatemar las pencas por ambos lados, limpiarlas y reservarlas.

Filetear la cebolla y reservar.

Incorporar la sal y la pimienta al ajo en polvo, para aplicar al pescado la mezcla resultante por toda su superficie sin olvidar el interior.

Montar en una penca una cama de cebolla fileteada y sobre esta el pescado. Cubrir el conjunto con la otra penca y sujetar el conjunto con el alambre para luego ponerlo a fuego directo durante veinte minutos.

En un comal, carbonizar el chile meco, el chile habanero, el ajo y reservar. Tatemar el tomate milpero.

Moler el tomate junto con el carbón obtenido anteriormente, añadiendo el jugo de limón y el vinagre de piña.

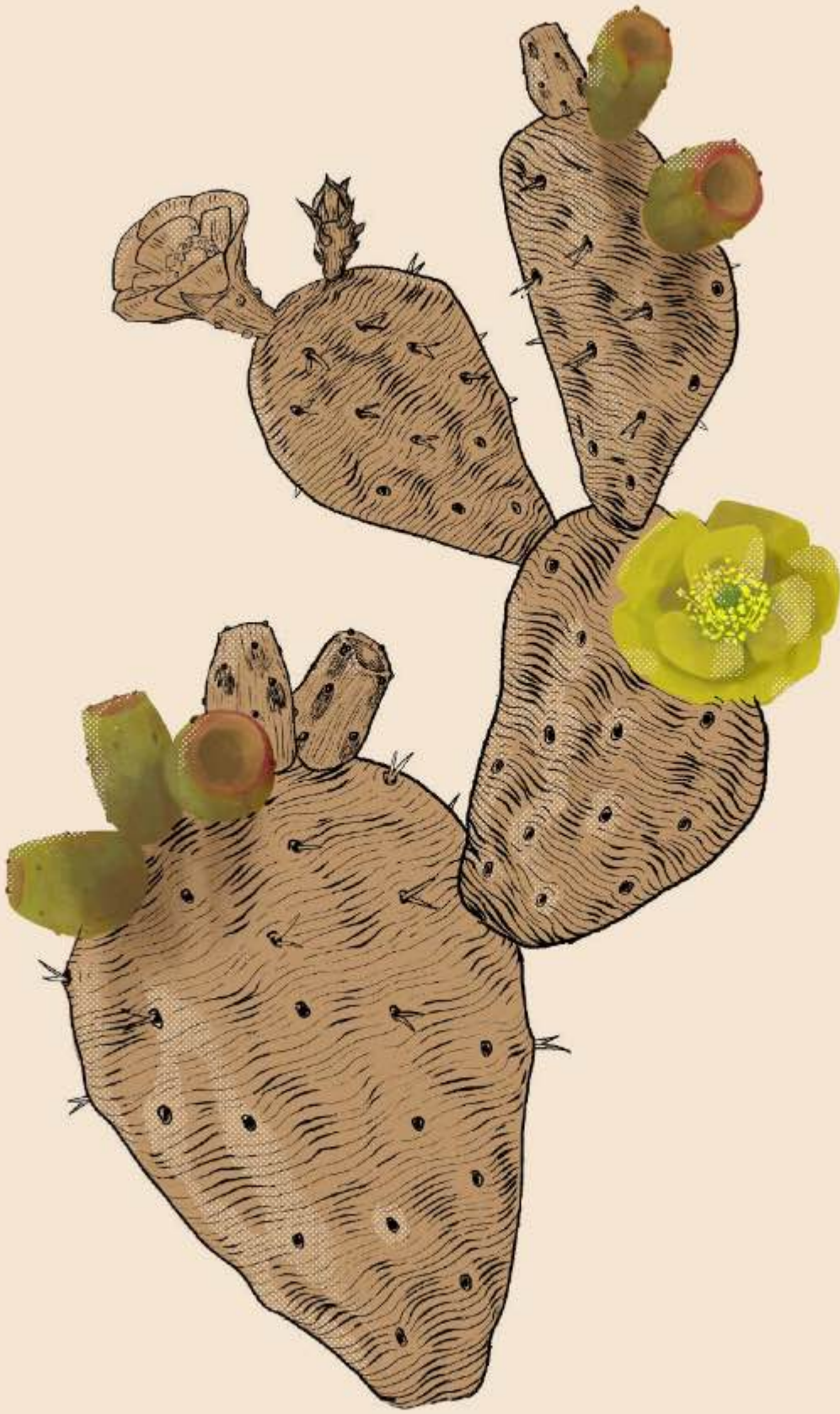
Pasar el resultado por una manta de cielo y sazonar el filtrado con la pimienta limón, la sal y la pimienta molida.

Nota: El picor de la salsa se puede rebajar eliminando, en parte o totalmente, los chiles habaneros.

En el centro de la tortilla, acomodar el pescado formando una línea.

Decorarlo con el cilantro, el huauzontle y las hojitas de verdolaga, para luego espolvorear sobre ellos la ceniza de la tortilla.

Completar el plato con una porción de salsa negra en un extremo de la tortilla.





gustadas en sus nomadeos y no faltó el xoconostle entre ellas; como cerramiento o en los patios de sus casas, para emplearlo como alimento, condimento y parte de su farmacopea.

Tan conscientes eran las culturas precolombinas de la importancia de mantener y conservar los extraordinarios recursos que la naturaleza ofrece, que Nopaltin, el "Venerable Nopal", rey chichimeca-colhua en las primeras décadas del siglo XIII, impuso en su sistema legislativo la pena de muerte para cualquiera que prendiera fuego al campo o a la sierra. Una historia que nos debería hacer pensar en la importancia de los recursos naturales que las tierras de Guanajuato nos regalan y que estamos obligados a cuidar y conservar.

Xoconostle

Agrio, lo llamaron los nahuas, como si fuera el primo huraño y descortés de la dulce tuna. Olvidaron la generosidad con que el xoconostle sostiene sus frutos maduros durante meses para que se puedan recoger a lo largo de todo el año. El *Opuntia jonocastle*, llamado tradicionalmente xoconostle, es ciertamente una variedad de tuna y su nombre procede de las palabras propias del náhuatl *xococ*, que significa agrio y de *nochtli*, la palabra con que los nahuas denominaban a todas las tunas. Es decir, lo bautizaron como "tuna agria", pese a los muchos beneficios que desde que se encontró con el ser humano se nos han reportado. Desde que brotó el primer xoconostle fue alimento de aves, insectos y mamíferos de la fauna local. Todos gustaban tanto de la humedad y energía que les aportaba como de su sabor agrio, tan diferente al empalagoso azúcar de otros frutos en sazón.

Lo descubrió el hombre observando a la naturaleza, que hizo de él un alimento cotidiano incluso antes de su sedentarización. Al ser una de las pocas plantas silvestres que no se desprenden de sus frutos tras la maduración, sino que los mantiene por meses sobre sus pencas, en invierno resultaba un preciado suministro de alimento para los grupos nómadas. De hecho, son múltiples los registros arqueológicos que confirman la gran variedad de tunas —el xoconostle entre ellas— que supusieron parte fundamental de la dieta para los pueblos prehistóricos. Cuando finalmente los grupos humanos formaron asentamientos permanentes, se preocuparon de cultivar aquellas plantas silvestres



CARACTERÍSTICAS

Como ya hemos indicado, el xoconostle es la fruta de un nopal, pero una familia en particular que se caracteriza por generar los frutos más agrios, con menos pulpa que las tunas y con las semillas agrupadas en su centro envueltas por aquella a que llaman carne. Áspero, como su fruto, la planta del xoconostle es uno de los nopales que mejor aguanta el frío y la sequía, adaptándose perfectamente a los suelos desérticos y áridos del altiplano mexicano. Nopal en extremo longevo —existen registros de plantas que superaron los cien años—, es todavía poco cultivado, pese al interés creciente que generan sus frutos. La inmensa mayoría de sus ejemplares crecen silvestres en campos y sierras de nuestro estado, formando manchones compactos sobre suelos que muy pocas otras especies serían capaces de colonizar. De tamaño arbustivo, raramente supera los dos metros y medio de altura. Exhibe generalmente ramificación compacta y densa, en la que brotan sus espinas, blancas y agudas, en grupos de tres o cuatro rodeadas en la base de su areola por las diminutas ahuates; finas púas sutiles como el vello pero agresivas como el cristal.

Sus ramas, llamadas cladodios como las de todos los nopales, tienen forma de pala o raqueta redondeada, cubiertas por una capa cerosa de color verde cenizo en cuyos perfiles aparecen los frutos que pueden variar entre los tres y cinco centímetros de diámetro. Estas peculiares tunas muestran una evidente depresión en su ápice, que marca el punto donde brotó la flor. Guardan bajo su piel espinosa una capa superficial de pulpa relativamente gruesa que envuelve las semillas de su interior, ácida, ligeramente perfumada, con colores que pueden variar del blanco al rosa o al verde y que permanecen en los cladodios hasta que vuelvan a brotar sus espectaculares flores amarillas en el siguiente ciclo reproductivo.

VARIETADES

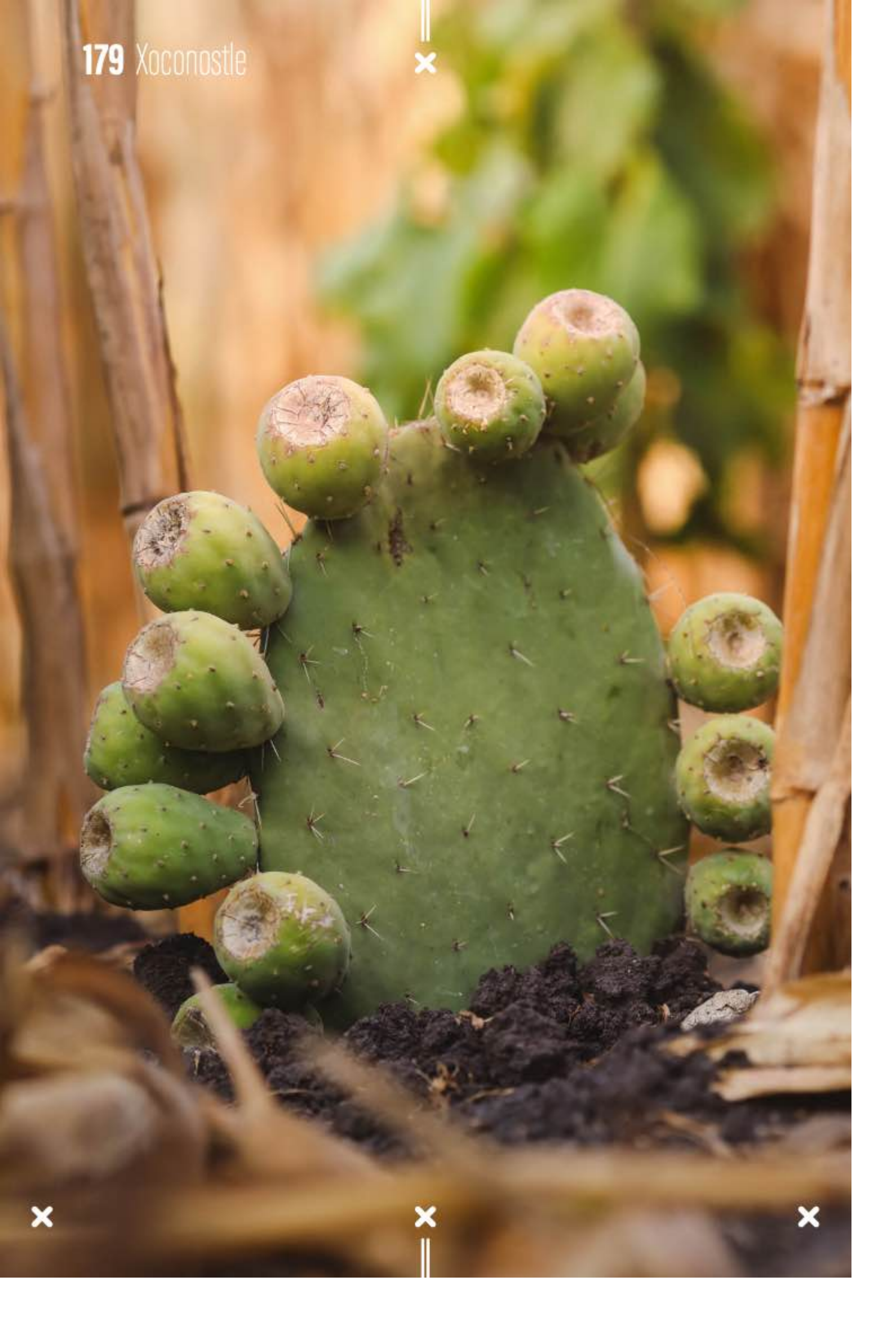
En las zonas áridas y semiáridas del estado de Guanajuato han sido reportadas cuatro especies de xoconostle: *Opuntia joconostle*, *Opuntia imbricata* (conocida como cardenche), *Opuntia lasiacantha* y *Opuntia leucotricha* (duraznillo o xoconostle amarillo). Pero la mayor evidencia de la diversidad de xoconostles que podemos encontrar en nuestras tierras la encontramos en el color

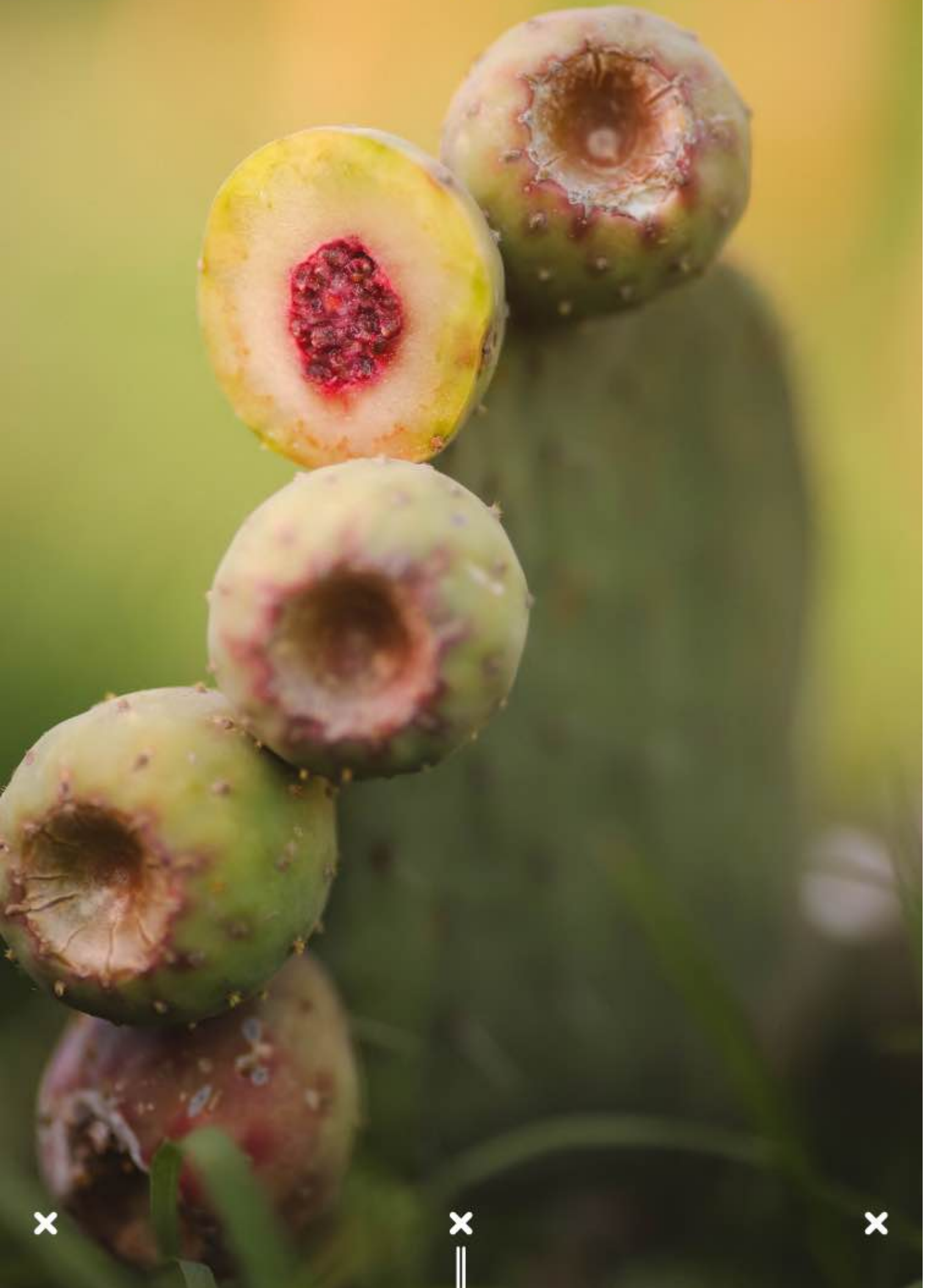
de su pulpa, que puede variar del blanco al rojo intenso pasando por todas las variedades de rosas, amarillos y verdes imaginables. A cada uno de ellos le dio el saber popular su nombre característico, como llamaron sangre de toro al de pulpa rojo intenso o cuaresmeño al de carne verde. Muestra de lo rico de nuestro léxico y nuestros campos, donde podremos encontrar que los llaman, según sus características, como duraznillo, oloroso, cenizo, agrio, rosa Castilla, raicillo, amarillo, dulce, blanco o puerquero, entre otros muchos sobrenombres.

CULTIVO

De todos es conocido que, en nuestro estado, estos frutos tienen una gran aceptación en la gastronomía, sea esta doméstica o de la más alta cocina. Sin embargo, el cultivo de este particular nopal apenas ha comenzado a realizarse de una manera sistemática y comercial. Lo podremos encontrar en huertos de traspatio en casi cualquier localidad rural guanajuatense, pero la mayor parte de los frutos que se consumen y comercializan provienen de la recolección en las plantas silvestres que se encuentran en los cerros. En su medio natural se pueden multiplicar por reproducción sexual, mediante semillas dispersadas por las aves y animales que se alimentan de sus frutas, o por reproducción asexual, por enraizamiento fortuito de alguno de sus cladodios desprendidos de la mata por vientos, la acción del ganado a cualquier otro accidente. Para el cultivo comercial no resultaría práctica la primera opción, dado el tiempo que sería necesario invertir para conseguir una planta madura capaz de producir frutos, por eso la propagación de la planta se realiza habitualmente mediante clonación natural de una planta sana y con las características que se desean reproducir, partiendo de pencas jóvenes de no más de cuatro años, aunque son preferibles las que tienen uno o dos solamente. Se separan de la planta madre con una cuchilla bien afilada sin producir rotos ni desgarros, ni en la penca a sembrar ni en la planta madre de la que se extrae. Antes de separar el cladodio esqueje, se habrá de elegir para la plantación un terreno adecuado, no demasiado húmedo y con la suficiente consistencia como para poder sujetar la penca una vez la enterremos hasta la mitad aproximadamente.

p. 179 Brota de la tierra un alimento ancestral.





Si lo que pretendemos es crear una plantación de xoconostle para su cultivo comercial, es preferible plantar todas las pencas en el mismo sentido, ofreciendo la parte plana hacia el paso entre hileras para facilitar más adelante la recolección de los frutos. Dicen, quienes de esto saben, que el mejor momento para la plantación se da con la luna llena y que en zonas especialmente calurosas es preferible colocarlas con la parte curva de la penca orientada hacia la salida del sol, para evitar el exceso de deshidratación de la pala recién cortada. En plantaciones industriales, donde gozarán de un adecuado suministro de agua desde el primer momento, se pueden plantar con su parte plana orientada hacia el sol de verano, pues así los frutos madurarán mejor.

Es cierto que son plantas abnegadas y montaraces, acostumbradas a suelos delgados y pobres, pero si son abonadas convenientemente lo agradecerán creciendo rápidamente. Al año de ser plantadas ofrecerán los primeros frutos que alcanzarán su máximo esplendor entre los meses de junio a agosto. Las plantas cultivadas por el sistema tradicional, que pueden producir hasta ochenta kilogramos de fruta por temporada, mientras que los cultivos comerciales, mucho más concentradas las plantas y de más sencilla recolección, producen una media que ronda los treinta kilogramos por planta. En ambos casos debe de tenerse en cuenta el porte que puede alcanzar esta planta en el momento de trazar el plantío, por lo que es aconsejable el establecer una separación adecuada entre esquejes.

En el cultivo tradicional, será preferible el dejar una separación mínima de cuatro metros entre plantas; mientras que en los casos de cultivo comercial, cuyas plantas serán podadas regularmente para estimular la floración, bastará con dos metros de distancia entre penca y penca. En la producción del xoconostle se realizan tres tipos de poda, siempre en invierno. En primer lugar, está la poda de formación, que consiste en seleccionar las pencas deseadas entre las brotadas

de la planta madre. Existen dos métodos básicos para esta poda de formación: en "corona", donde se eliminan los cladodios brotados en el centro de la penca o sus laterales, de modo que los restantes formen una especie de vaso sobre la sembrada originalmente. Luego está la poda en "orejas de conejo" que deja solamente dos cladodios hijos en los extremos opuestos del perfil superior de la madre.

Una vez en producción el cultivo, es conveniente podar anualmente todas las pencas que produjeron frutos en el ciclo anterior. Este tipo de plantaciones, convenientemente abonadas y con riego adecuado, suelen disminuir su productividad a partir de los quince años, momento en que sería conveniente podar todos los cladodios para dejar únicamente la penca madre. El sistema de recolección implica práctica y conocimiento por parte del operario. Sería ideal ir a recogerlos provistos de guantes gruesos y a la primera hora de la mañana, con vientos flojos de poca intensidad, cuando la humedad ambiental mantenga adherida esa vellosidad espinosa que son los ahuates a la planta e impida que vuelen hacia el recolector para clavarse en su cuerpo. En estas condiciones es sencillo recolectar el xoconostle. Simplemente hay que girarlo un poco al mismo tiempo que se presiona contra la penca. Con este sencillo movimiento tendremos esta maravillosa fruta en nuestras manos.

USOS

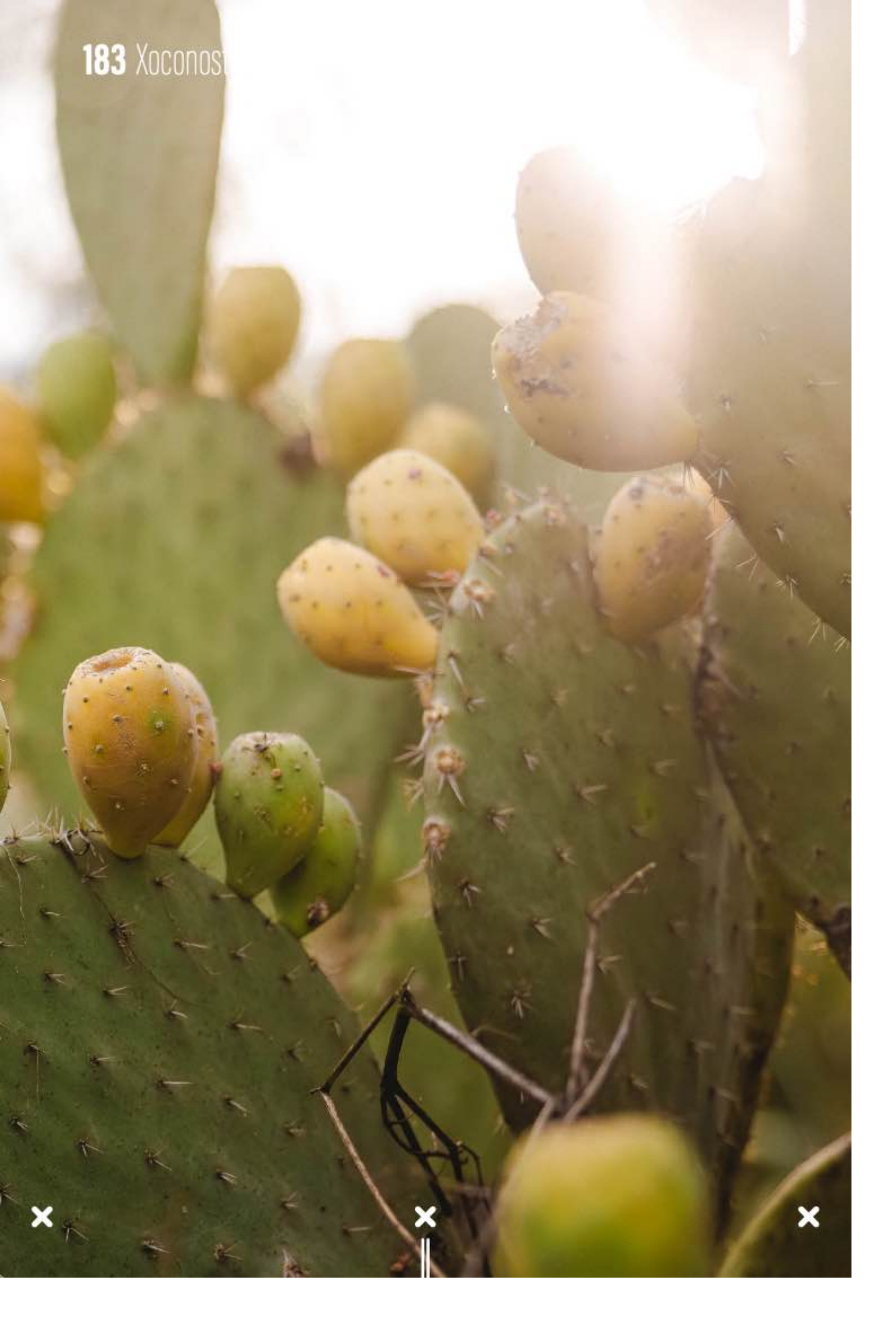
Guanajuato es uno de los estados que mejor aprecia en su gastronomía las peculiaridades que el xoconostle ofrece. Desde siempre se ha utilizado para preparar caldos, sopas, así como diferentes moles, mermeladas y salsas, entre las que goza de un reconocimiento particular la molcajeteada. También, una vez deshidratado, se consume como fruto seco, en botanas, dulces, postres y licores. Se ha multiplicado en los últimos años el interés por esta extraordinaria tuna, debido principalmente a la riqueza de antioxidantes, vitaminas y fibra que aporta, lo que hacen de él un magnífico aliado para fortalecer el sistema inmunológico.

p. 180 Un xoconostle nos muestra su sabroso corazón.

p. 182-183 Los frutos aguardan arracimados sobre el filo de la penca protegidos por agudas púas.

p. 184 La belleza espinada se recorta contra el cielo.











Tamal:

- 10 hojas grandes y frescas de coyol (*Canna indica*)
- ½ kilo de masa de maíz blanco para tortilla
- 100 ml. de caldo de frijol
- 1 cucharada de sal
- 125 gr. de manteca de cerdo
- 250 gr. de frijoles refritos

Nota: La aparición de una capa de grasa en la superficie será señal de que el mole está ya listo. Las abuelas afirman que entre más tiempo esté hirviendo el mole mejor será su sabor; pero se debe tener cuidado de no dejar de removerlo, para evitar que se pegue al fondo de la olla y se quemé.

Mole de xoconostle:

- 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 2 jitomates pequeños
- 8 xoconostles
- 4 tomates verdes
- 2 chiles mirasol
- 1 ½ chiles anchos
- 1 chile pasilla
- 1 chile de árbol
- 250 gr. de masa de maíz
- 2 cucharaditas de ajonjolí sin semillas
- 3 clavos de olor
- 4 granos de pimienta
- Sal
- 2 litros de caldo de pollo ranchero (ver página 65)

Presentación:

- 10 gr. de queso fresco
- 7 charales tostados
- 2 tamales de piedra
- Mole de xoconostle

Nota: Los charales se deben tostar apenas unos segundos, pues si se hacen demasiado se amargarán.

Tamal de piedra con frijol refrito, mole de xoconostle y charales

Para 10 personas

Tatemar directamente en el fuego las hojas de coyol hasta que cambien de color por ambos lados.

Batir la manteca hasta que cambie a una tonalidad blanco pálido y añadirla a la masa de maíz blanco.

Después de agregar sal a la masa, incorporar poco a poco el caldo de frijol hasta conseguir una consistencia moldeable no demasiado aguada.

Con la ayuda de una cuchara, extender sobre una hoja de coyol tatemada alrededor de cien gramos de la masa obtenida, para extenderla luego a modo de cama.

Agregar una cucharada de frijoles y cerrar el conjunto con la hoja (repetir hasta terminar con toda la masa).

Una vez montados los tamales, cocinarlos en un comal dándoles vuelta cada poco tiempo.

Limpiar los chiles y reservar una cucharadita de las semillas.

Tostarlos luego en el comal volteándolos a menudo, cuidando que se doren uniformemente y no se quemen. Repetir la operación con las semillas de chile, el ajonjolí, un diente de ajo y media cebolla.

Asar los xoconostles, tras retirarles las semillas de su interior, hasta que se quemé la piel.

Lícuar todos los ingredientes añadiéndoles un poco de caldo de pollo ranchero, hasta obtener una salsa ligera y uniforme a la que se le añadirá sal al gusto.

Calentar el sobrante del caldo en una cazuela de barro y, cuando comience a hervir, añadir la salsa sin dejar de remover, para evitar la aparición de grumos en el mole.

Nota: La aparición de una capa de grasa en la superficie será señal de que el mole está ya listo.

Sobre un plato de su preferencia, abrir las hojas de coyol para mostrar los tamales de su interior y depositar sobre ellos la cantidad deseada de mole.

Se decora el conjunto con los charales y una cucharadita de queso fresco en la orilla del tamal.







Salsa roja de xoconostle:

- 2 xoconostles
- 2 chiles negros
- 2 chiles guajillos
- 100 gr. de ajonjolí
- 2 dientes de ajo pelados
- 50 gr. de cebolla
- 150 ml. de caldo de pollo ranchero (ver página 65)
- 4 hojas de hierbabuena
- 30 gr. de manteca
- Sal de grano
- Pimienta

Croquetas de huauzontle:

- 2 ramas de huauzontle
- 1 huevo
- 50 gr. de queso de cabra
- 200 ml. de cerveza
- 200 gr. de harina de trigo
- 300 ml. de aceite
- 1 cucharada de paprika
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de cilantro seco
- Sal
- Pimienta

Nota: La temperatura del aceite para una correcta fritura de las croquetas debiera ser de 68°C. Para dar forma a las croquetas se pueden ayudar con un par de cucharas.

Croqueta de huauzontle rellena de queso de cabra en salsa roja de xoconostle

Para 5 personas

Pelar los xoconostles y cortarlos por la mitad para luego tatamarlos en el comal junto al ajo y la cebolla. Reservar el resultado.

Tatamar a fuego medio los chiles e hidratarlos luego en el caldo de pollo.

Licuar todos los ingredientes, salvo la manteca, junto al caldo de pollo.

Poner la manteca al fuego en una olla y cuando esté caliente añadir el licuado. Dejar hervir a fuego lento durante unos veinte minutos y sazonar con sal y pimienta.

Nota: El xoconostle entre más verde, más ácido. Se recomienda agregar azúcar o chocolate en barra a la preparación en caso de que el mole quede ácido.

Limpiar las ramas de huauzontle eliminando tallos y hojas para conservar únicamente las "bolitas", que se habrán de lavar y escurrir bien para luego mezclarlas con el huevo y una cucharadita de harina. Sazonar con sal y pimienta y reservar.

Incorporar el resto de la harina, junto a la paprika, el orégano y el cilantro, sazonados con sal y pimienta, a la cerveza fría hasta obtener una tempura de consistencia espesa que se reservará en el refrigerador por veinte minutos.

Formar con la mezcla de huauzontle pequeñas croquetas de unos cuatro centímetros de diámetro y rellenarlas con queso de cabra para luego pasarlas por la tempura de cerveza y freírlas.



FOODATHON

Foodathon es un reto, impulsado por la plataforma Guanajuato ¡Sí Sabe!, para encontrar el nuevo sabor guanajuatense. Uno de los campos en los que la Secretaría de Turismo del Estado de Guanajuato se vuelca especialmente, es en el apartado gastronómico. Reconocemos el potencial que este sector tiene para desarrollar, reforzar y consolidar otros modelos de turismo —como pudieran ser el cultural y del ocio—. De igual manera, lo gastronómico imprime en el visitante una imagen tan profunda de Guanajuato, que bien podría convertirse en la marca distintiva de nuestro estado.

La cultura culinaria guanajuatense del siglo XXI se sustenta sobre las raíces históricas que forjaron su identidad, para proyectarse hacia el futuro impulsada por eventos novedosos como lo es el Foodathon, donde

p. 194 Besos para el alma. Helado de lavanda con zarzamora, montado sobre crocante de cacahuete con una nube de algodón de azúcar.

p. 196 Es necesario un minucioso trabajo para extraer lo mejor del xoconostle.

p. 197 Dorado en el comal, el mezquite podrá entregar todos sus azúcares.

p. 198 Preciso trabajo de corte sobre camote naranja.

p. 199 Tanto asado con mantequilla en finas láminas como en cajeta, el camote sigue deleitando a los más exquisitos paladares.

se sintetiza la magia de la cocina hogareña con las últimas innovaciones tecnológicas; para aunar en un solo acto nuestro acervo culinario, el impulso vital de la transformación y el empleo de las tecnologías más innovadoras.

En este acto se fusionan los profesionales de la gastronomía, las industrias agroalimentarias, los laboratorios de las universidades y los artistas del diseño, para formar equipos multidisciplinarios que trabajan en un maridaje global del alimento; no solo con la bebida, sino también con todo lo relacionado a su degustación, desde la presentación al ambiente que rodea al comensal.

Todos se han unido para conseguir que la restauración en Guanajuato, por la calidad y particularidad de sus ingredientes, por la exquisitez en la presentación del platillo, y por las novedosas técnicas empleadas en su elaboración, sea una experiencia inolvidable para quien la disfrute, a raíz de la cual pueda identificar nuestra cocina dentro del espectro gastronómico internacional.











Endémico 200



Endémico Guanajuato, La Huella Culinaria

El festival Endémico Guanajuato, La Huella Culinaria, busca incorporar los productos más tradicionales de nuestro estado,—como pueden ser el cacahuate, los charales, las tortillas ceremoniales o el xoconostle— a la más alta cocina actual. Se convierte así en un extraordinario escaparate, donde los ingredientes endémicos guanajuatenses se encumbran a lo más alto en manos de los más prestigiosos chefs. El nopal, los escamoles, la fresa y el camote saltan de las humildes cocinas de nuestras comunidades a los fogones más afamados, para ser elaborados en nuevos platos con las técnicas más avanzadas.

p. 200 Barbacoa prensada con salsa capone, acompañada de puré de aguacate tatemado, tierra de frijol, cecina y puré de camote.

p. 202 Una sorprendente exquisitez: fresa picante encurtida.

p. 203 Los xoconostles se impregnan de dulzor en la olla de cobre.

p. 204 Dulces cacahuates garrapiñados, sabores de la infancia.

p. 205 Una delicia tradicional en la gastronomía más novedosa: xoconostle en almíbar.

Este evento, promovido por la Secretaría de Turismo de Guanajuato, ensalza el empleo de estos productos que son herencia de nuestros mayores en la nueva cocina guanajuatense, un movimiento destinado a sobresalir dentro de la restauración mexicana, ya Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Endémico Guanajuato busca, como bien indica su propio calificativo, destacar la huella culinaria que alimentos como el mezquite o el garambullo —trabajados en las cocinas familiares de nuestro estado desde hace siglos— marcaron en el carácter de esta tierra y en los hombres y mujeres que la habitan.

Para ello, cuenta como valores esenciales con esos ingredientes y condimentos únicos de nuestro estado, prácticamente inexistentes fuera de él, como el chilcuague o los escamoles. Productos que, anclados en nuestras raíces, se proyectan con este festival más allá de las fronteras del estado y la nación, para impulsar un emergente turismo gastronómico de proyección internacional y establecer en las cocinas de los mejores restaurantes una fusión de cocina y cultura que solo puede encontrarse en Guanajuato.









Guanajuato es hoy lo que es gracias a su tierra y a su gente, a sus campesinos y empresarios, a los emprendedores que con su esfuerzo y coraje lo han hecho posible. Hombres y mujeres cuyas bondades son referentes del pasado y un portal hacia el futuro, garantes de una tradición que no se limita a recordar tiempos pretéritos, sino que se convierte en inspiración e identidad de la nueva cocina guanajuatense. Gracias a ellos, nuestro campo y nuestra gastronomía emergen en el nuevo siglo sin olvidar sus atávicas raíces, para significar a Guanajuato más allá de nuestras fronteras.

Por eso, este libro no podría concluir sin mostrar nuestro más sincero agradecimiento a todas aquellas personas que nos ayudaron a conocer los secretos de estos productos tan profundamente guanajuatenses.

Del cacahuate y el camote:

Aurelio Muñoz Ríos, Presa del Juguete, Jerécuaro
Enrique García Ruiz, Presa del Juguete, Jerécuaro
Marco Antonio Gonzales Trenado, Paso de Ovejas, Tarandacuao

El chilcuague:

Florentino Alvarado Benavides, Xichú
Sara Arvizu Rico, cocinera tradicional de San José Iturbide

La fresa:

Heriberto Hernández Ordoñez, Paso de Ovejas, Tarandacuao
Sara Mora Alejandre, Paso de Ovejas, Tarandacuao

El mezquite:

Ana Karen Chaves Rentería, La Merced, Acámbaro

El nopal:

María de Jesús, Valtierra, Salamanca
Mónica Georgina Martínez, cocinera tradicional de Salamanca
Sirenio Silva Plaza, Valtierra, Salamanca

La nuez:

Ángel Barajas, Jalpa de Cánovas, Purísima del Rincón
María de Lourdes Camarena Razo, cocinera tradicional de Manuel Doblado
María del Refugio López Ayala, cocinera tradicional de Jalpa de Cánovas

La tortilla ceremonial:

Consuelo Venancio Mesita, cocinera tradicional de Delgado de Abajo, Comonfort

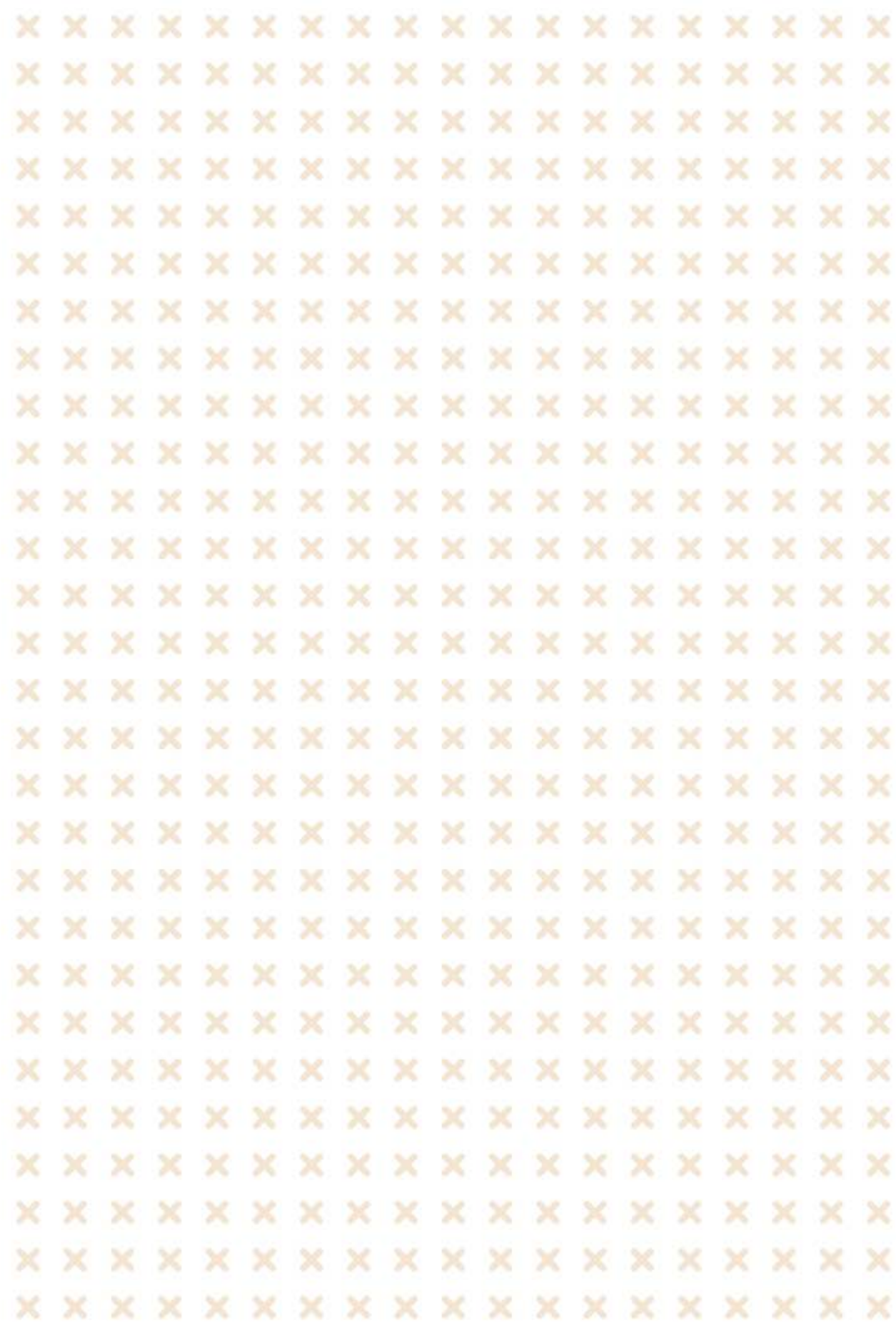
Las recetas de:

Graciela Trujillo Espitia, cocinera tradicional de Acámbaro
Ismael Hernández Trujillo, Trujillo, Acámbaro
Marco Antonio Díaz Castro, Acámbaro

A todos los participantes del Foodathon, que tan amablemente nos dejaron entrar en sus cocinas.

Y por último, al festival gastronómico Endémico Guanajuato, La Huella Culinaria con especial reconocimiento a:

Chef Abel Hernández, CDMX
Chef Fernando Pérez, CDMX
Héctor Vázquez, Gerente Argentilia León
Jorge Arredondo, María Luisa Gastro Bar, León
Chef José Luis Hinostraza, San Diego/Tijuana
Chef Mario Alberto Arredondo, León





En el fascinante mundo de la gastronomía, la riqueza de la que dispone Guanajuato le aporta una identidad culinaria extraordinaria y única, forjada a lo largo de innumerables generaciones con el empleo de ingredientes que —de tan habituales en nuestras mesas— pasan muchas veces desapercibidos, a pesar de ser la esencia misma de nuestra cultura y alimentación.

Del campo a la mesa, Bajío guanajuatense, pone en valor esos productos autóctonos, propios del estado, sobre los que se cimienta nuestra cocina. En un tributo sincero a la íntima interrelación existente entre la tierra y la mesa, nos embarcaremos en un recorrido culinario que va mucho más allá de los simples ingredientes. Exploraremos la historia que esconde cada sabor para conocer sus más profundos secretos transmitidos a través de generaciones.

En este trabajo, de la mano de Ángel Uriarte Benito y Héctor Jorge Martínez Hernández, realizaremos un viaje apasionado a través de la historia, para desvelar las bondades del camote, el cacahuete, la fresa, el mezquite, el xoconostle, el nopal, la nuez, el garambullo, el chilcuague y la tortilla ceremonial. Descubriremos así sus excepcionales cualidades para evidenciar el inconmensurable tesoro que estos productos pueden suponer para el turismo en nuestro estado, y poder disfrutarlos tanto en los fogones tradicionales como en la más alta cocina.

