

Cartografía de Sabores

Calabaza

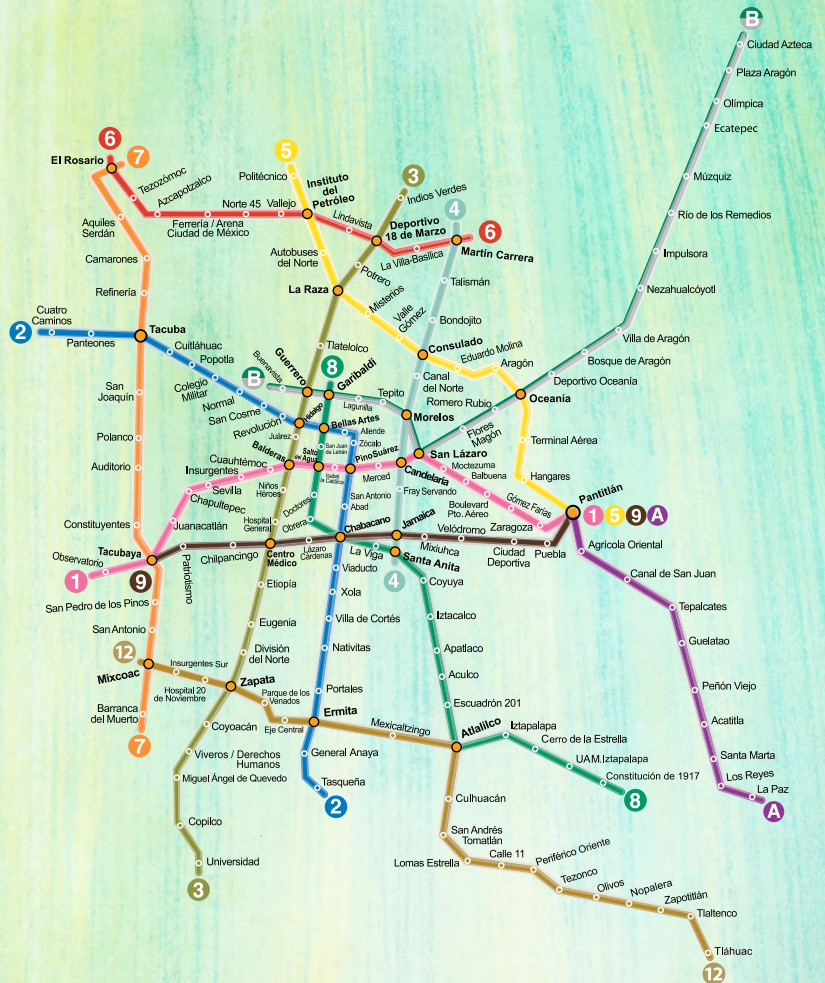


Calabaza / Bachi (ralámuli)

La calabaza es uno de los productos que conforman la triada mesoamericana de la alimentación. Aunque ha estado presente desde tiempo remotos como un ingrediente predominante en nuestra mesa, solemos olvidar la importancia de consumirla.

Este fruto en baya de la calabacera crece al ras del suelo, por lo que se le conoce como *planta rastrera*, mide de doce a quince centímetros y sólo se cultiva en climas cálidos, pues es intolerante a las heladas.

Hay una gran diversidad de calabazas en el territorio mexicano, pero esta especie, *Curcubita pepo*, es endémica de la Sierra Tarahumara de Chihuahua y regularmente se siembra en agosto para consumirse en noviembre.



DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURAS POPULARES, INDÍGENAS Y URBANAS

TRABAJAR con las INVISIBLES

[f CulturasPopularesOficial](#)
[@dgcpopulares](#)
[culturas.populares](#)

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

Ana Rosa Beltrán

Cocinera tradicional y asesora en gastronomía de Delicias, Chihuahua

Desde muy pequeña aprendí a pisar y todo lo relacionado con la agricultura; mis abuelos me enseñaron. Las calabazas me traen bonitos recuerdos, pues el campo se llenaba de flores y me gustaba mucho. Más tarde, a los nueve años, descubrí la cocina; me emocionaba mucho que mis abuelas me enseñaran la diversidad de ingredientes.

Lo primero que aprendí a hacer fue el nixtamal, luego las salsas y después todo lo relacionado con la calabaza. Las personas que trabajaban con mis abuelos, la mayoría de ellas rarámuris, compartieron conmigo diversos conocimientos; entre ellos, el orear las semillas de pepitas para elaborar pipián y cómo preparar el *bichicori*. Ésta es una técnica de deshidratación muy importante en la que la calabaza se pela, se troza y se deja orear por cinco días al sol; después se hacen unas tiras para formar una madeja y que continúe deshidratándose, de modo que se conserve de uno a cinco años. El bichicori es fundamental, pues, gracias a él, podemos utilizar la calabaza para preparar mermeladas, relleno de pasteles, platillos salados o goma de mascar.

Pienso que para usar cualquier ingrediente en la cocina debes conocerlo bien; por eso me interesa que se siga reconociendo el valor de los productos que se siembran y consumen en los pueblos indígenas de Chihuahua, así como la técnica de deshidratación de la calabaza, que es parte de la cocina rarámuri y parte de la gran diversidad alimentaria que existe en nuestro territorio.



El *ralámuli*, o *rarámuri*, es una lengua indígena con cinco variantes habladas por más de 83 mil personas que habitan la parte de la Sierra Madre Occidental que pertenece al estado de Chihuahua, así como en el suroeste de Durango y Sonora.*

Somos lo que comemos. Hablamos lo que somos. Hablar lo que comemos da gusto. Nuestro deseo es que esta cartografía le dé ruta a su gusto.

* Fuente: Instituto Nacional de Pueblos Indígenas (INPI).

DULCE DE BICHICORI

INGREDIENTES

- 1 kilo de bichicori en trozos pequeños
- 2 piezas de piloncillo claro
- 8 rajas de canela
- 6 clavos de olor
- 2 tazas de agua
- 500 gramos de queso menonita rallado

PREPARACIÓN

- Cortar el bichicori en trozos pequeños.
- Calentar las dos tazas de agua en un cazo y vaciar los trozos de piloncillo, canela y clavo. Hervir por 3 minutos a fuego bajo.
- Agregar el bichicori al cazo y cocinar a fuego bajo.
- Mover constantemente para que no se pegue, hasta que su consistencia sea blanda.
- Retirar las rajadas de canela y los clavos de olor.
- Incorporar la mezcla con un tenedor.
- Rellenar con la mezcla gorditas de maíz azul o untarla en un pan.
- Acompañar con queso menonita rallado para potenciar su sabor.

