

## UN LIBRO QUE REFLEJA EL VALOR DE LAS GORDITAS DE MAÍZ DE CHIHUAHUA

Escrito por: Wendy Pérez  
14/12/2021

El maíz azul es el principal ingrediente de estas ricas preparaciones cuya importancia y riqueza se refleja en este nuevo libro gratuito.



Para las comunidades indígenas de Chihuahua, las gorditas son alimento básico, están presentes a toda hora del día. Por esta razón, la investigadora Ana Rosa Beltrán del Río puso manos a la obra y desarrolló junto a la CONABIO y el IBUNAM, dos libros llamados “La Milpa Rarámuri en las Gorditas Chihuahuenses”.

La primera edición que contiene 20 recetas con rellenos salados y dulces salió recientemente y es descargable gratuitamente.

“Las gorditas son una de las principales formas de transportación de un alimento que emplea de relleno cualquiera de los ingredientes que crecen en el amplio territorio chihuahuense, en especial los procedentes de la milpa”, explica Ana Rosa, quien tiene en su camino más de 25 libros.

Hechas en esta zona con maíz azul cristalino, cobijan en su interior el asado de bodas; la carne de res con flor de calabaza que se aprovecha fresca y deshidratada; la carne con chiles colorados que se dejan secar en los techos; los frijoles con carne seca que puede ser venado, res o cerdo con quelites; y los de hongos sohachi con chile pasado, que surgen en la temporada de lluvia. Costumbres culinarias de las cuatro etnias que habitan Chihuahua: Pimas, Guarijíos, Tepehuanos y Rarámuris.



Fotografía: Ana Rosa Beltrán

“Son 20 recetas en cada edición, donde además se presumen ingredientes base de nuestra economía, como en las gorditas de papas con chilaca y cebolla, tres producciones en las que somos líderes a nivel nacional.

“De los guisos dulces pusimos las gorditas de [maíz azul](#) con piloncillo; las de bichicori a base de calabaza deshidratada al sol, y las de manzana porque el estado también es productor clave a nivel nacional e internacional de ella”.

Este libro, dice, dio la oportunidad de hacer ciertas creaciones o innovaciones, y un ejemplo son las gorditas de dulce de pinole y sotol recogidas en el texto.

“Lo más importante es que el material es gratuito para todos, y los acercaremos físicamente a las etnias porque urge que los más jóvenes dejen de hacer a un lado su patrimonio gastronómico.

“La mayoría de ellos están perdiendo el conocimiento tradicional porque aprenden otras cosas fuera de su hogar, que ya no es lo que son sus raíces y no quieren comer su comida tradicional. Están consumiendo alimentos que los enferman, y menos saben cómo es que se maneja la milpa.

“Por eso es fundamental acercarnos estos testimonios. Habrá ejemplares de este recetario en cada uno de los hogares de las etnias para que tengan la información a su alcance y la valoren, especialmente que se sientan afortunados de venir de tierras con gran agrobiodiversidad”, resalta Ana Rosa, parte importante del proyecto Semillatón.



## COMPARTIENDO SOBRE LA MILPA RARÁMURI

Esta cocinera e investigadora ha impartido por 30 años una serie de capacitaciones y talleres que aportan a la [comunidad rarámuri](#) herramientas que les permite crecer gradualmente a partir de sus sabores gastronómicos.

“Poco a poco se han animado a ofrecer sus platos a turista en maratones, y ha sido una revelación sobre el valor nutrimental que crece en su milpa, y que en la mayoría de los casos ni imaginaban.

“Quiero resaltar que este material ellas mismas nos lo pidieron como herramienta para que no se pierda su cultura, pues con él pueden informar a sus hijos sobre el valor del campo y no depender de las despensas que comúnmente se están pidiendo para apoyar su alimentación”.

El texto también incluye las investigaciones sobre diversidad de plantas que crecen o se cultivan en la milpa y cuál es la importancia de conservarla por parte de los doctores Robert Bye y Edelmira Linares, coautores de “La Milpa Rarámuri en las Gorditas Chihuahuenses”.

Y sabiendo que en Chihuahua se come mucho picante, las salsas son otro apartado importante, donde lucen las recetas a base de chile jalapeño verde, de cacahuete y chile chiltepín o la taquera que acompaña la barbacoa y el tónari, una especie de cocido ceremonial hecho con res.

“Para mí son de suma importancia todas las investigaciones que se realizan de la gastronomía y, sobre todo, de la preservación. Necesitamos que se ponga en valor la milpa, que siga la siembra de maíz, frijol, chile, calabaza, quelites, son nuestras raíces, porque sino cuidamos la milpa, ¿qué vamos a tener para comer? ”, reflexiona finalmente Beltrán del Río. Además de llevar el libro a las comunidades, acercarlo a los albergues y bibliotecas, lo puedes descargar accediendo a [esta liga](#).



DESCARGA EL LIBRO AQUÍ

## RECETA DE NIXTAMAL DE MAÍZ AZUL PARA GORDITAS

Te compartimos la receta tradicional de esta investigadora para nixtamalizar el maíz azul para gorditas

### Nixtamalización de maíz azul para gorditas

(25 porciones)

#### INGREDIENTES:

- 1 kilo de maíz azul
- 2 cucharadas de cal
- 1 cucharadita de sal
- 12 tazas de agua

#### PREPARACIÓN:

##### Primer día:

Lavar el maíz azul en un ware o colador para retirar el polvo o cascarilla.

Disolver la cal en  $\frac{1}{2}$  taza de agua.

Vaciar en una olla con agua caliente el maíz y la cal disuelta, cocer por 15 o 20 minutos, revolver con una cuchara de madera.

El maíz estará listo cuando al tallarlo con los dedos, la cáscara se caiga fácilmente.

Tapar y dejar reposar toda la noche.

##### Segundo día:

Reservar un poco del agua donde se cocinó el maíz.

Enjuagar el maíz dos o tres veces, quitándole la piel suelta, hasta que el agua se vea limpia o transparente.

Moler en el metate o molino en pequeñas porciones; molerlo dos o tres veces hasta que tenga una textura muy fina.

Añadir un poco del agua donde se cocinó el maíz que se reservó y mezclar hasta formar la masa suave. Pueden añadir una pizca de cal para [alargar la vida del nixtamal](#) en caso necesario.

Sazonar al gusto con sal.

Para mejorar el sabor de la masa, se le pueden mezclar otros ingredientes para realzar su sabor, como chicharrón de cerdo triturado o quelites secos triturados.

Este texto es propiedad de su autor y forma parte del acervo editorial de Tortilla de Maíz Mexicana, A. C. una organización mexicana sin fines de lucro. Consulta más información en [www.fundaciontortilla.org](http://www.fundaciontortilla.org)