



Catálogo de las principales plantas comestibles de las etnias Yaqui, Mayo y Seri



Autores:

Otila Noema Valenzuela Amavizca
Gabriel Rendón Hoyos
Carlos Adán Castillo Ortiz



GOBIERNO DE
MÉXICO



CONAHCYT
CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



Título original: Catálogo de las principales plantas
comestibles de las etnias Yaqui, Mayo y Seri
Universidad Tecnológica de Hermosillo | RENATURA
Sonora, Jardín etnobiológico en el desierto
Hermosillo, Sonora 2024

Primera edición: octubre 2024

Visite el sitio de RENATURA Sonora, Jardín etnobiológico en
el desierto:

redescubramossonora.mx/renaturasonora

Producción:



redescubramossonora.mx



Licencia Creative Commons: CC BY-NC-SA 4.0

Atribución/Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

Adaptar — remezclar, transformar y construir a partir del material

Atribución — Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.

NoComercial — Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales.

CompartirIgual — Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original.

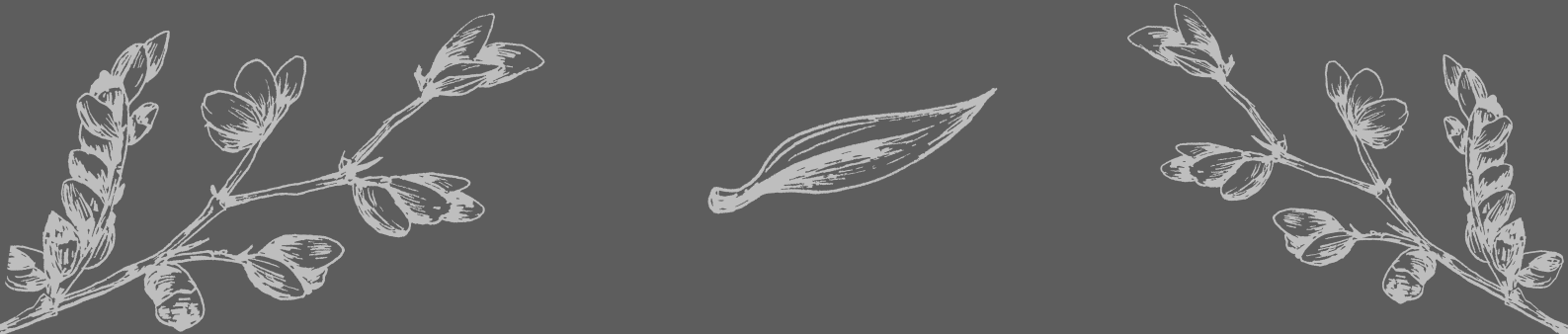
<https://redescubramossonora.mx/renaturasonora>

Presentación

El estado de Sonora posee una gran biodiversidad de plantas, las cuales se encuentran distribuidas en los diferentes ecosistemas, muchas de estas plantas han sido utilizadas como alimento, preparadas en combinación con carnes producto de la caza, fueron la base de la alimentación de los nativos. Poco a poco se introdujeron diferentes cultivos y crianza de diferentes animales que se han convertido en la base de la dieta Sonorense. Sin embargo, en las regiones rurales todavía se utilizan plantas silvestres para la elaboración de algunos platillos que forman parte del patrimonio culinario de nuestra región. La alimentación étnica ha sido variada gracias a que en Sonora existen una gran variedad de cactáceas, que proveen de frutos, pulpa y semillas, quelites que son altamente consumidos, árboles y plantas que proveen de semillas, flores y raíces, que forman parte de la dieta de pobladores originarios. De la misma manera estos productos representan parte de la cultura y la gastronomía, ya que son utilizados en ceremonias y festividades de las diferentes culturas que se han desarrollado en el estado.

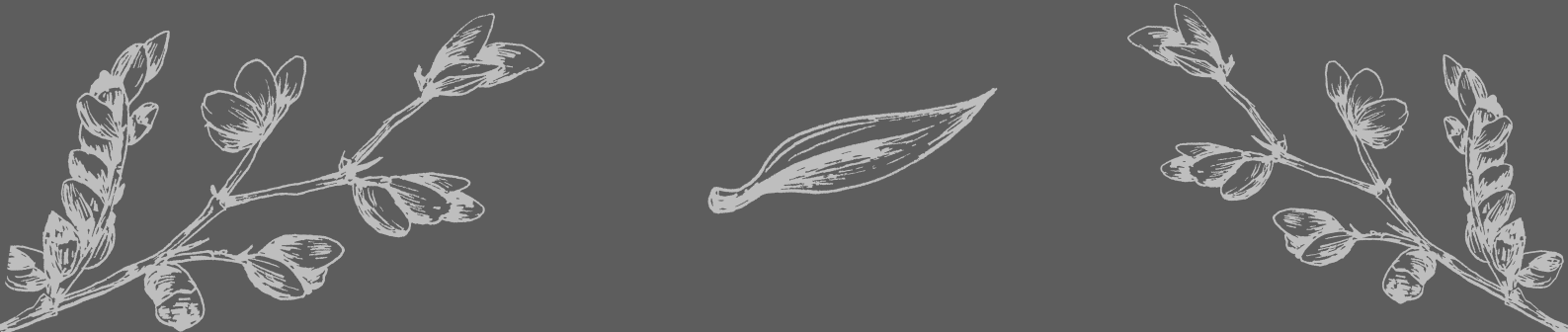
Es importante documentar las plantas endémicas que se han utilizado como alimento, contribuyendo a la preservación y difusión de la cultura gastronómica mediante la realización de inventario de las principales plantas comestibles, así como los usos culinarios que han tenido a lo largo de la historia.

Dentro del Proyecto Conahcyt RENAJE-2023-15 denominado “Renatura Sonora, Jardín Etnobiológico del Desierto”, que se implementa en la comunidad de Bahía de Kino, un componente muy importante es el rescate,



Presentación

promoción y difusión de saberes gastronómicos, como base de la etnobiología de nuestros grupos humanos originarios. Es en este sentido se elaboró un catálogo con las principales especies endémicas comestibles utilizadas por las etnias Yaqui, Mayo y Seri, dentro de su riqueza etnogastronómica. Dicho catálogo tiene como finalidad rescatar y difundir saberes ancestrales, y resguardar esa información para ponerla al alcance de pobladores, estudiantes, investigadores, y en general para cualquier sector de la sociedad que tenga interés en la riqueza gastronómica de nuestra región. Es importante reconocer los retos que ha representado para nuestros ancestros y como la evolución a la actualidad ha generado cambio en las costumbres. La facilidad para acceder a diferentes productos ha ido modificando la dieta de la población, influido por diferentes factores. Las recetas que se presentan en este catálogo son una pequeña muestra de los alimentos que se preparan a partir de plantas endémicas, no representa la totalidad de usos gastronómicos de las diferentes etnias.



Rector de la Universidad Tecnológica de Hermosillo

Dr. Abel Leyva Castellanos

Autores:

Otila Noema Valenzuela Amavizca¹

Gabriel Rendón Hoyos²

Carlos Adán Castillo Ortiz³

1. Universidad Tecnológica de Hermosillo. Profesor Investigador de Tiempo Completo.

2. Universidad Estatal de Sonora. Profesor-Investigador

3. Universidad Tecnológica de Hermosillo. Director de PE Ingeniería en Energías Renovables. Responsable Técnico del Proyecto.

Edición y diseño gráfico:

Olavo Rojas Vega. Redescubramos Sonora A.C.

Fotografías:

Narciso Navarro Gómez

Colaboradores:

Investigadora

Delia Marina Acuña Acosta

Etnia Yaqui:

Apola Valenzuela Mapomea

Epigmenia Fuentes González

Etnia Seri:

Imelda Guillermina Barnett Díaz

Tina Cindy Romero Torres

Valentina Torres Molina

Etnia Mayo:

María de Jesús López Valencia

Rosa Idalia López Valencia



María Beatriz López Valencia

Agradecimientos:

Agradecemos el financiamiento otorgado por el CONAHCYT a través del proyecto RENAJEB-2023-15 denominado **“Renatura Sonora, Jardín Etnobiológico del Desierto”**

A la Universidad Tecnológica de Hermosillo, Sonora, por el apoyo al desarrollo del proyecto a través de la Licenciatura en Gastronomía.

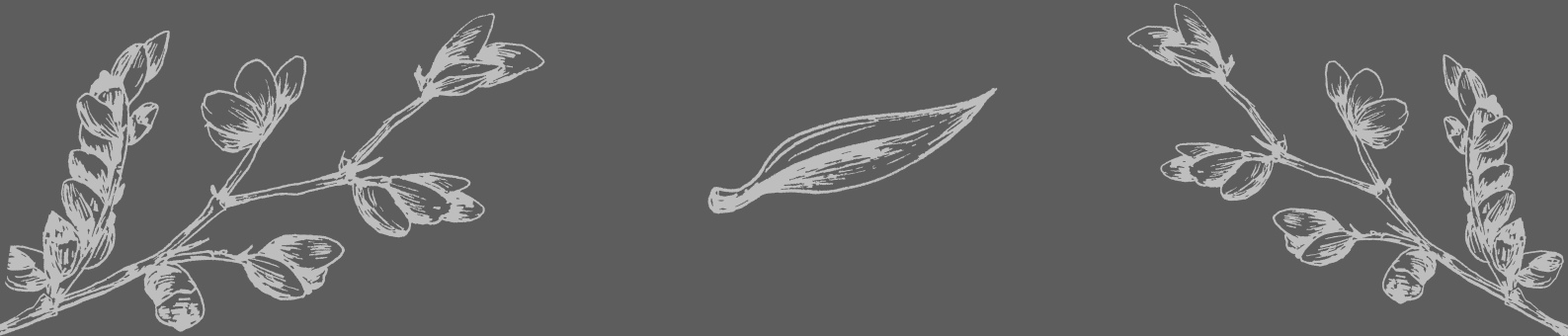
La impresión de este catálogo fue financiado por el proyecto **“Renatura Sonora, Jardín Etnobiológico del Desierto”**.



Introducción

México es un país con una gran biodiversidad pero también lo es en la variedad de grupos etnolingüísticos, partiendo de la importancia del patrimonio cultural que estos grupos aportan a nuestro país en cuanto tradiciones, costumbres y alimentación, destaca la importancia del estudio y la documentación de los usos comestibles que tienen las distintas plantas silvestres enlistadas en este catálogo, la cual recae en la herencia cultural y la transmisión de saberes no solo vía oral si no impresa de dicho legado que conforman nuestros grupos etnolingüísticos. En este trabajo se documentan las principales plantas silvestres comestibles utilizadas por las etnias Yaquis, Mayos, Seris (Comcaác). Es una obligación tácita la búsqueda de la conservación y el respeto de estos conocimientos de nuestros antepasados, la conexión humano - naturaleza debe prevalecer en un sentido práctico para con ello nutrir la conexión con la tierra y vivir cada vez más en armonía comunidad y medio ambiente.

Como propone Feuerbach en la frase "Somos lo que comemos" nuestros cuerpos no solo reflejan lo que comemos si no el profundo vínculo con la elección de nuestros alimentos y la identidad de estos mismos, lo cual es tan importante porque no solo nos alimentamos para nutrir nuestro cuerpo si no también nuestra conciencia y nuestro espíritu, por ello los alimentos temporales y silvestres que se encuentran en estos territorios son tan relevantes ya sea en forma de plantas, tallos, frutos, semillas, etc. alimento que la tierra se digna a dar en sus diferentes ciclos temporales determinados por las condiciones geográficas, orográficas entre otras, y que nacen a



Introducción

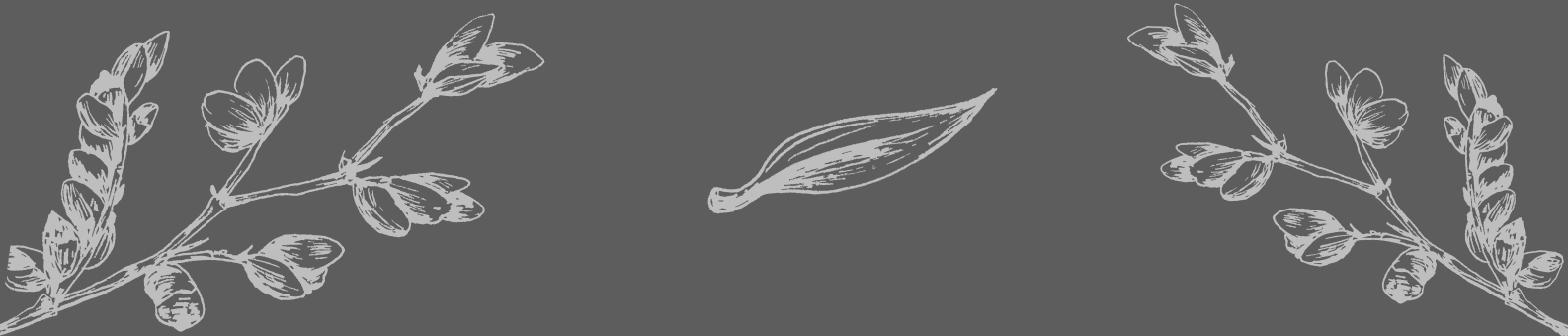
voluntad propia sin más motivación que la de existir.

Los Mayos son un grupo étnico que está establecido en el sur del estado de Sonora y norte del estado de Sinaloa, conocen bien la temporalidad de las diferentes plantas silvestres y se alimentan de éstas, utilizan preparaciones que son complemento de su dieta compuesta de plantas silvestres y alimentos domesticados.

Los Yaquis están ubicados frente al Mar de Cortés, conformado por ocho pueblos tradicionales: Loma de Guamúchil, Loma de Bácum, Tórim, Vícam, Pótam, Ráhum, Huirivis y Belem. Habitan el conocido valle del Yaqui de donde obtienen su sustento, plantas nativas y de cultivo. Complementando su dieta principalmente con una variedad de quelites y frutos de cactus.

La etnia Seri es una de las culturas del estado de Sonora con mayor arraigo en sus tradiciones, ubicados frente a la isla del Tiburón. Han subsistido gracias a la pesca y la recolección de granos y frutos silvestres.

La finalidad de este trabajo es documentar y difundir las principales plantas silvestres comestibles de 3 regiones de los grupos étnicos del estado de Sonora, Yaquis, Mayos, Seris (Comcaac), representa un legado para futuras generaciones, se documentan diferentes técnicas y usos gastronómicos de la flora que habita en estas regiones.



Choya

Nombre Científico:

Cylindropuntia Fulgida

Nombres Comunes

Choya, Chain-Fruit Cholla, Jumping Cholla

Nombres Étnicos: Seri - Conca'ac = Sea Cotópl,

Sea Icös Cooxp, Mayo – Yoreme = Choya

Temporalidad: La floración ocurre entre mayo y agosto.

Ubicación: En México, se ubica en los matorrales de Sonora y Sinaloa, se encuentra principalmente en planicies arenosas, pendientes rocosas y laderas entre los 0 y 1200 metros sobre el nivel del mar.

Uso Gastronómico: Los Yaquis preparan mermeladas, dulces y jaleas, infusiones y aguas frescas.

Parte comestible: Fruto.

Descripción

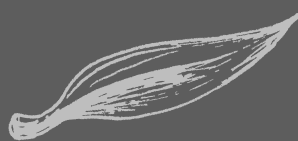
Altura: Mide den1.5 a 2 metros de altura, puede llegar hasta 3.5 en algunos casos.

Tallo: Los tallos tienen forma de articulaciones cilíndricas de 3 a 5 cm de diámetro y de 1.5 a 2 metros de altura, puede llegar hasta 3.5 metros.

Tiene un tronco robusto que sostiene las ramas desordenadas.

Flores: Posee flores pequeñas de 2 cm de diámetro y tienen de 5 a 8 pétalos de color rosa o púrpura.

Frutos: Produce frutos amarillos o verdes, pueden tener pocas semillas o no tener.



Agua de Choya

Tiempo de preparación: 15 min.

Ingredientes:

1000 g Choya (fruto)
300 g Miel de abeja o agave
4000 ml Agua
1 pizca Sal



Preparación:

Pelar las choyas con la ayuda de un cuchillo, en un contenedor machacarlas con la ayuda de un mazo o machacador, agregar la miel y machacar un poco más, poner la mitad del agua y revolver intensamente, poner el resto del agua y la pizca de sal, ajustar el dulzor al gusto.

Mezquite

Nombre Científico:

Prosopis Velutina

Nombres Comunes

Mezquite, Mezquite De Terciopelo, Velvet
Mesquite, Algarroba, Chachaca, Pechita

Nombres Étnicos

Seri - Conca'ac = Hoohopam,
Mayo – Yoreme = Jüpa

Temporalidad: La floración ocurre en primavera y ocasionalmente en verano.

Ubicación: Se ubica en todos los matorrales de Sonora, especialmente en tierras bajas, laderas y mesetas.

Uso Gastronómico: Los Yaquis elaboran harinas con las que se preparan atoles y tortillas a partir de la péchita de mezquite. Los Mayos preparan atoles, tortillas y panes.

Los Seris elaboran atole de péchita.

Parte comestible: Fruto y/o semilla

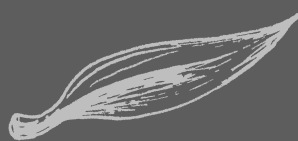
Descripción

Altura: Puede alcanzar los 17 metros

Tallo: El tronco presenta corteza color marrón oscuro y que se desprende en tiras largas y estrechas.

Flores: Presenta flores de color amarillo pálido-verdoso y florecen en grupos con forma puntiaguda de entre 5 a 12 cm de largo.

Frutos: Los frutos son vainas aplanadas de color marrón claro, miden aproximadamente 20 cm de largo y tienen vellosidades finas.



Tortillas de pechita

Tiempo de preparación: 45 min.

Ingredientes:

500 g Harina de pechita

500 g Harina de trigo

150 g Manteca (vegetal o de cerdo)

20 g Sal

500 ml Agua



Preparación:

En una bandeja poner las dos harinas, agregar la sal y la manteca, integrar muy bien, una vez integrado todo agregar el agua en dos partes, amasar hasta obtener una masa homogénea, ajustar el agua de ser necesario, reposar la masa por 20 min en la bandeja tapada con una manta o plástico.

Hacer bolas del tamaño deseado colocar en las charolas y reposar por 20 min.

Estirar las bolas torteando con las manos o con la ayuda de un rodillo.

En el comal o sartén (ya caliente) poner la tortilla y dejar cocer por ambos lados.

Guamúchil

Nombre Científico:

Pithecellobium Dulce

Nombres Comunes

Guamúchil, Macochín, Guamoche, Humo,
Piquiche

Temporalidad: Perennifolia, florece de noviembre a mayo, los frutos maduran de marzo a julio.

Ubicación: Baja California y Sonora, hasta Chiapas.

Uso Gastronómico: Los yaquis preparan harinas con las que se preparan atoles y tortillas a partir de la semilla de guamúchil.

Parte comestible: Fruto.

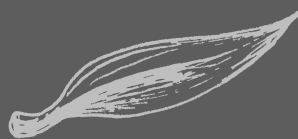
Descripción

Altura: : Mide de 15 a 20 m de alto

Tallo: Tiene tronco recto, ramas delgadas con espinas. La corteza es lisa de color gris con bandas horizontales protuberantes.

Flores: Grupos de flores de 5 a 30 cm de largo, flores pequeñas ligeramente perfumadas, tienen coloración blanco-cremosas o verdes.

Frutos: El fruto es una vaina de hasta 20 cm de largo por 10 a 15 mm de ancho, enroscadas, con vellosidades, de color rojizo o rosadas. Las semillas son negras brillantes.



Atole de guamúchil

Tiempo de preparación: 20 min.

Ingredientes:

250 g Guamúchiles limpios

3 pza. Piloncillo

1 pza. Canela

2000 ml Agua

250 g Masa de maíz



Preparación:

En una ollita poner el agua con los piloncillos y la canela a fuego medio, después de 15 min agregar la pulpa de las vainas de guamúchil (eliminar la piel y la semilla), dejar hervir por 30 min aproximadamente.

En una taza o vaso diluir la masa de maíz con suficiente agua y con la ayuda de un colador agregarla al agua que aún está a fuego medio bajo, integrar revolviendo constantemente, agregar una pizca de sal y ajustar el dulzor al gusto, espesar y servir.

Pitaya

Nombre Científico:

Stenocereus Thurberi

Nombres Comunes

Pitahaya Dulce, Marismeña, Órgano, Organpipe
Cactus

Nombres Étnicos

Seri - Conca'ac = Óol, Hóol
Mayo – Yoreme = Aaqui, Akim

Descripción

Altura: Alcanza los 8 metros de altura.

Tallo: Cactus columnar tiene entre 5 y 35 tallos que crecen desde la base de la planta. Los brazos son delgados y miden entre 5 a 20 cm de diámetro y presentan entre 12 y 19 costillas.

Hojas: En lugar de hojas la pitaya tiene espinas radiales (de 7 a 9) que miden 1 cm de largo, en el centro se desarrollan entre 1 y 3 espinas de 2 a 5 cm de largo.

Flores: Las flores crecen en la parte superior de los tallos, su forma es tubular y miden entre 5 y 8 cm de largo, el color de las flores es rosado a violeta y blanco cremoso con puntas ligeramente púrpura.

Frutos: Los frutos son globosos, miden entre 2.5 y 7.5 cm de diámetro, son espinosos y en su interior contienen una pulpa roja y una gran cantidad de semillas negras.

Temporalidad: Florece durante marzo-abril, ocasionalmente en diciembre. Los frutos aparecen en julio-agosto.

Ubicación: Se desarrolla en todo el desierto de Sonora.

Uso Gastronómico: Los Seris preparan mermeladas, dulces y jaleas, vino, dulce y deshidratados.

Los Yaquis y Mayos elaboran mermeladas, dulces y jaleas.

Parte comestible: Fruto.



Mermelada de pitaya

Tiempo de preparación: 25 min.

Ingredientes:

12 Pza. Pitayas

200 g Azúcar

50 ml Agua

1 Pza. Limón

¼ Pza. Manzana



Preparación:

Limpiar las pitayas y ponerlas en una cacerola, agregar el azúcar, el agua, el jugo de limón y las mitades una vez exprimidas también, poner el pedazo de la manzana (puede ser solo el corazón) llevar al fuego e ir aplastando constantemente conforme va tomando temperatura la mezcla, mantener a fuego medio hasta que tenga una consistencia de mermelada, retirar del fuego, sacar los limones y la manzana, enfriar.

Bledo

Nombre Científico:

Amaranthus Palmeri

Nombres Comunes

Quelite, Bledo

Temporalidad: Floración durante verano y otoño, rara vez en primavera-invierno.

Ubicación: Crece principalmente a orillas de corrientes de agua, hábitats perturbados, especialmente en campos agrícolas.

Uso Gastronómico: Los Yaquis y Mayos preparan guisos y caldos con bledos.

Parte comestible: Hojas tiernas.

Descripción

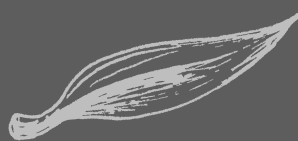
Altura: Puede llegar a medir hasta 2 metros.

Tallo: : Hierba con tallos erectos ramificados.

Hojas: Tienen forma de romboide a elíptica con venas marcadas en la superficie.

Flores: Son agrupaciones de flores en forma de espiga, alargadas de color verde cuando son inmaduras, pajizas cuando están secas.

Frutos: Los frutos tienen semillas de color marrón de 1 a 1.2 mm de diámetros.



Bledos con huevo

Tiempo de preparación: 10 min.

Ingredientes:

1 mazo Bledos
3 pza. Huevos
½ pza. Tomate
1 pza Chile jalapeño

¼ pza. Cebolla
1 diente Ajo
3 pza. Tortillas
Sal y pimienta al gusto



Preparación:

Cortar en cubos el tomate, la cebolla y el chile, reservar.

Picar el ajo

Deshojar los bledos

En un sartén agregar un poco de aceite, agregar la cebolla, el ajo y el chile, guisar por 3 minutos a fuego medio, agregar el tomate, cocinar por 5 minutos y por último poner los bledos, integrar y cocinar a fuego medio bajo, agregar los huevos revolver y rectificar sazón con sal y pimienta.

Acompañar con tortillas.

Hojasen

Nombre Científico:

Senna Covesii

Nombres Comunes

Ejotillo, Daisillo, Ojosón, Rosamaría

Uso Gastronómico: Los Seris lo consumen como Infusión.

Parte comestible: Flor.

Descripción

Tallo: Posee tallos levemente leñosos con 30 a 60 cm de longitud y con vellosidades.

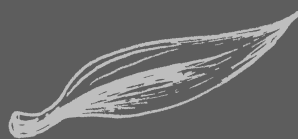
Hojas: Hojas compuestas de 3 a 4 pares de hojuelas con forma elíptica y de color verde grisáceo, con una punta al final. Tienen vellosidades.

Flores: Son amarillas y tienen 5 pétalos.

Frutos: Vainas con forma cilíndrica de 5-6 mm de ancho y 2-3.5 cm de largo, tienen vellosidades, tienen un pico pequeño de 2- 4 mm en la punta.

Temporalidad: Florece de abril a octubre.

Ubicación: Se encuentra en llanuras y en suelos gravosos y rocosos



Infusión de hojasen

Tiempo de preparación: 10 min.

Ingredientes:

15 Pza. Hojasen Secas

1000 ml Agua

Miel de abeja al gusto



Preparación:

Hervir agua y poner en un recipiente de vidrio preferentemente, agregar las hojas y tapar, dejar infusionar por unos 8 minutos, retirar las hojas y endulzar al gusto si se desea.

Orégano

Nombre Científico:

Lippia Palmeri

Nombres Comunes

Orégano, Batayaqui, Bacaton

Nombres Étnicos

Seri - Conca'ac = Xomcahiift

Ubicación: Se desarrolla en zonas cálidas, en suelos pobres de materia orgánica, es fácil de encontrarla en las laderas de los cerros y en raras ocasiones en terrenos planos.

Uso Gastronómico: Yaquis, Mayos y Seris lo utilizan para especiar carnes y pescado, también es usado como infusión.

Parte comestible: Hojas.

Descripción

Altura: 0.5 hasta 2.5 m de alto.

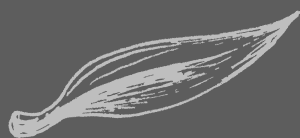
Tallo: Ramas delgadas y semi-leñosas.

Hojas: Las hojas brotan de dos en dos en cada nudo, son ovaladas acabadas en punta, su longitud es de 0.5 hasta 2 cm. Tienen pecíolos y están cubiertas de glándulas (pequeños puntitos).

Flores: Son blancas amarillentas cambiando a color violáceas con el tiempo.

Frutos: Es ovoide, globoso y en forma de capsulado.

Temporalidad: Florece en verano de julio a octubre.



Té de orégano silvestre

Tiempo de preparación: 5 min.

Ingredientes:

1 cdita. Orégano silvestre fresco o seco
250 ml Agua



Preparación:

Hervir agua con el orégano, con la ayuda de un colador filtrar y servir caliente, endulzar si se desea.

Ocotillo

Nombre Científico:

Fouquieria Splendens

Nombres Comunes

Ocotillo, Albarda, Barda, Ocotillo Del Corral

Nombres Étnicos

Seri - Conca'ac = Xeshish, Xong

Mayo – Yoreme = Murue

Descripción

Altura: Crece entre 2 y 7 metros de alto.

Tallo: Posee tallos espinosos y rectos, con ramificaciones desde la base del suelo.

Hojas: Son simples de 1 a 3 cm de largo y de 2 a 8 cm de ancho con forma ovalada.

Flores: Se producen en agrupaciones de aproximadamente 30 cm de largo en la punta de los tallos, los pétalos están unidos y tienen color rojo-naranja miden 3 cm de largo.

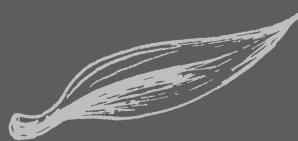
Frutos: Son cápsulas pequeñas de 10 a 15 mm de longitud.

Temporalidad: Las hojas aparecen poco después de las lluvias, en condiciones de sequía las pierde. Florece entre febrero y agosto.

Ubicación: Se encuentra en el Desierto Sonorense, especialmente en matorrales, crece sobre pendientes áridas, rocosas o gravosas y en planicies arenosas cerca del nivel del mar.

Uso Gastronómico: Los Seris consumen la flor cocida.

Parte comestible: Flor.



Flor de ocotillo

Tiempo de preparación: 5 min.

Ingredientes:

60 g Flor de ocotillo

2 cdta. Miel

1 pza. Pan seri



Preparación:

En una cacerola poner agua y hervir, agregar la flor de ocotillo y esperar al primer hervor y apagar, extraer la flor y escurrir.

Poner la flor en un pan seri y aderezar con miel.

Agave

Nombre Científico:

Agave Angustifolia

Nombres Comunes

Bacanora

Nombres Étnicos

Seri - Conca'ac = Captoj

Mayo – Yoreme = Cu'u

Ubicación: Se encuentra en bosques y en el Desierto de Sonora, crece preferente en laderas rocosas de los cerros de la región central y en las sierras de Sonora.

Uso Gastronómico: : Los Mayos preparan una bebida alcohólica espirituosa llamada Bacanora, con Denominación de Origen del estado de Sonora. También se consume la penca de agave cocido, destacado por su sabor.

Parte comestible: Piña o cabeza.

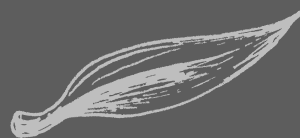
Descripción

Altura: Puede medir entre 1 y 1.5 metros de alto.

Hojas: Crece en forma de roseta, tienen forma lineal o como lanza, son carnosas y rectas con una textura suave y de color verde grisáceo.

Flores: Producen inflorescencias (10 a 20 grupos de flores) que surgen de un qurote, que puede medir hasta 5 metros de altura. Las flores miden 5 cm de largo y son de color amarillo-verdoso.

Temporalidad: Las flores aparecen entre noviembre y marzo.



Mezcal cocido

Tiempo de preparación: 3 días.

Ingredientes:

Planta de agave



Preparación:

Se recolecta el agave y se despenca obteniendo el corazón, conocido como “piña”. En una malla se pre quema leña de mezquite hasta formar brasas, la leña que no se consumió por completo se retira y se dejan las brasas (una capa de 30 cm aproximadamente). Se acomodan las piezas de mezcal y se tapan con una capa de 10 cm de nopal y tierra, se atiza encima y deja reposar, al día siguiente se repite lo mismo, al tercer día se desentierra, se deja enfriar y se consume.

Trigo Marino



Nombre Científico

Zostera Marina

Nombres Comunes

Trigo Marino, Pasto Marino



Descripción

Altura: Hasta 1.5 m de alto.

Temporalidad: Hierba anual, crece en forma de sargazo en el Golfo de California.

Ubicación: Se encuentra en estuarios, marismas y fondos marinos hasta de 20 m de profundidad.

Uso Gastronómico: Los Seris elaboran tortillas, atoles y galletas que las utilizan para sus ceremonias de año nuevo o alguna festividad.

Parte comestible: Granos.



Tortillas de xnois

Tiempo de preparación: 25 min.

Ingredientes:

500 g Xnois

500 g Agua

150 g Sal



Preparación:

Moler bien el xnois, poner en una bandeja agregar la sal y el agua de poco en poco, amasar y reservar.

Obtener pequeñas porciones y aplastar con la ayuda de un tortillero poner en el comal y cocinar por ambos lados.



Nombre Científico

Opuntia

Nombres Comunes

Nopal, Tuna



Descripción

Tallo: Cactus de tallos segmentados de formas variables con areolas cubiertas de espinas.

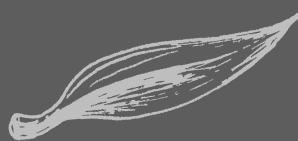
Flores: Flores muy vistosas de color naranja, amarillo o rosa, con una gran cantidad de estambres.

Frutos: Frutos carnosos y globosos de color verde, amarillo o rojo cubiertos de espinas.

Temporalidad: Florece en primavera.

Uso Gastronómico: Los Yaquis y Mayos preparan mermeladas, aguas frescas. Los Seris usan la tuna para tratar la deshidratación y como agua fresca.

Parte comestible: Fruto.



Nopalitos con chile

Tiempo de preparación: 45 min.

Ingredientes:

500 g Nopalitos tiernos

½ taza Cebolla blanca

3 pza. Ajo

3 dientes

12 pz Chile colorado
regional entero

1 cdita. Orégano

6 pzas. Tortillas maíz



Preparación:

Cortar los nopalitos en cubos medianos y hervir, colar y reservar.

Cortar la cebolla en cubos pequeños

Preparar el puré de chile: Limpiar el chile, hidratarlo en agua caliente por unos 3 minutos, licuar, filtrar y reservar. En una cacerola poner un poco de aceite de canola, una cucharada de harina y guisar un momento a fuego bajo, integrar el chile hasta que tome la textura deseada, sazonar con sal y orégano.

En una cacerola guisar la cebolla y el ajo, agregar los nopalitos y mezclar, por último añadir el chile colorado integrar y rectificar la sazón de ser necesario.

Frijol Yorimuni

Nombre Científico:

Phaseolus Acutifolius

Nombres Comunes

Frijol Yorimuni, Tepari, Pawi, Pavi, Escomite

Temporalidad: Las flores aparecen en agosto-octubre.

Ubicación: Se ubica en el desierto Sonorense, habita en laderas rocosas y en matorrales bajos.

Uso Gastronómico: Los Mayos y Yaquis preparan guisos, caldos y tamales.

Parte comestible: Fruto o semilla.

Descripción

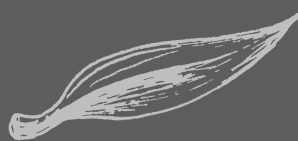
Altura: Puede llegar a los 4 metros de extensión.

Tallo: Los tallos son verdes y retorcidos en forma de enredadera.

Hojas: Son trifoliadas (compuesta de 3 hojas), son delgadas y triangulares, miden 3 a 12 mm de ancho en la base y de 3 a 7 cm de largo.

Flores: Las flores son campanuladas, de 2.5 a 3.5 mm de largo. Los pétalos son de color blanco-verde amarillentas a púrpura.

Frutos: Miden 3 a 5 mm de ancho y 3 a 6 cm de largo, muy comprimidas, con vellosidades muy finas.



Yurimuni con tuétano

Tiempo de preparación: 60 min.

Ingredientes:

250 g Frijol yurimuni
1 Taza Cebolla blanca
1 dientes pza. Ajo
Hueso blanco con
tuetano

½ Cdita Cilantro
10 pzas. Tortillas maíz
4 pzas. Limón
60 g Chiltepín
100 g Queso fresco



Preparación:

En una olla poner la cabeza de ajo, la cebolla partida a la mitad, el frijol yurimuni, el hueso y agua suficiente que cubra por completo los elementos, llevar a fuego medio bajo y hervir, una vez que el yurimuni esté cocinado, agregar la sal e integrar, poner el cilantro por encima y apagar.

Servir y acompañar con queso fresco, limón, chiltepín y tortillas de maíz.

Mangle Rojo

Nombre Científico:

Rhizophora Mangle

Nombres Comunes

Mangle, Mangle Colorado, Mangle Dulce,
Mangle Rojo, Candelón, Mangle Salado, Mangle
Salado, Mangle Zapatero

Descripción

Altura: 1.5 a 15 m (hasta 30 m) de altura.

Tallo: Tiene tronco recto y numerosas ramas, las raíces salen a la superficie.

Hojas: Son simples y opuestas, con forma elíptica, se aglomeran en las puntas de las ramas, miden de 8 a 13 cm de largo por 4 a 5.5 cm de ancho, son lisas y gruesas; de color verde oscuro en el haz y amarillentas con puntos negros por debajo.

Flores: Grupos de 2 o 3 flores de color amarillo.

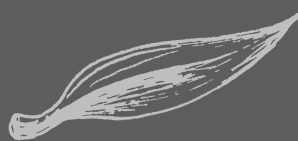
Frutos: Produce una baya de color pardo de consistencia dura.

Temporalidad: Las hojas se mantienen todo el año. La floración ocurre durante todo el año, predominantemente en el verano-otoño.

Ubicación: Se le encuentra a lo largo de las costas del Golfo, el Pacífico y el Caribe, en latitudes tan extremas como Isla San Esteban en Baja California o Huixtla, en el sur de Chiapas. En la vertiente del Pacífico desde Baja California Sur, Sonora hasta Chiapas.

Uso Gastronómico: Los Seris lo consumen como una comida tradicional, se prepara con aceite de caguama y se asa, también es utilizado como infusión.

Parte comestible: Hojas y tallos tiernos.



Infusión mangle rojo

Tiempo de preparación: 15 min.

Ingredientes:

12 pzas. Hojas de mangle rojo o tallos

1000 ml Agua



Preparación:

Si se utilizan las hojas lavarlas, si se utilizan los tallos lavarlos y retirarle la corteza. En una olla poner el agua los tallos o las hojas y hervir, apagar y tapar con un paño para dejar reposar por lo menos unos 5 minutos, retirar los tallos o las hojas y servir.

Cardón

Nombre Científico:

Pachycereus Pecten-Aboriginum

Nombres Comunes

Etcho, Cardón Barbón, Cardón Espinoso, Chiki

Temporalidad: Florece de diciembre a marzo y fructifica en junio y julio.

Ubicación: En el estado de Sonora se distribuye en las selvas secas y los matorrales espinosos del sur y centro de la entidad.

Uso Gastronómico: Los Mayos preparan jalea y atole con las semillas

Parte comestible: Fruto.

Descripción

Forma de crecimiento: Cactácea columnar

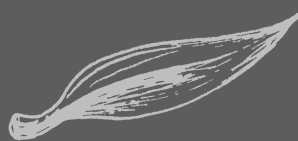
Altura: Mide hasta 8 m de altura.

Tallo: : Tallo de color verde intenso, erecto, acanalado con 10-12 costillas, generalmente redondeadas.

Hojas: De 1-3 espinas centrales de color gris con la punta oscura, las espinas radiales son entre 8-9 de coloración grisácea.

Flores: Flores de color blanco que abren durante el día.

Frutos: Son frutos redondos secos, miden de 6 a 7.5 cm de diámetro, completamente cubierto de lana amarilla y cerdas.



Infusión mangle rojo

Tiempo de preparación: 40 min.

Ingredientes:

Etcho

Agua



Preparación:

Poner a hervir un poco de agua por 10 a 15 minutos, cuando esté hirviendo se agrega la pulpa de etcho y se agita hasta que las semillas suben a la superficie y se separan con un colador, la miel que queda en el recipiente se usa para acompañar tortillas, pinol o se toma solo.

Nombre Científico:

Amoreuxia Palmatifida

Nombres Comunes

Zaya, Saiya, Temaqui

Temporalidad: Crece durante el verano.

Ubicación: Se encuentra en vertientes rocosas secas.

Uso Gastronómico: Los Mayos preparan atole con la raíz.

Parte comestible: Raíces.

Descripción

Forma de crecimiento: Herbácea perenne activa en verano.

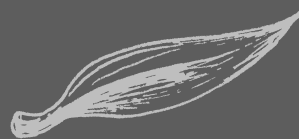
Altura: Alcanza los 40 cm de altura.

Tallo: : Delgados de color verde.

Hojas: : Las hojas tienen forma de palma, tiene entre 7 y 9 lóbulos y el margen dentado.

Flores: Son asimétricas y sus 5 pétalos son de color anaranjado con un círculo de color rojo oscuro en la base, miden alrededor de 5 cm de diámetro.

Frutos: Es una cápsula de 2-4 cm de longitud, las semillas son de color marrón a negro y con vellosidades.



Atole de saya

Tiempo de preparación: 30 min.

Ingredientes:

2 Kg de sayas

½ Kg de Nixtamal

1 Lt de Leche



Preparación:

Se recolectan las raíces, se lavan, después se muelen, se mezclan con el nixtamal y se amasa con un litro de leche, se pone en una cazuela al fuego y se mezcla constantemente, se le agrega azúcar o miel al gusto.

Barchata

Nombre Científico:

Ziziphus Obtusifolia

Nombres Comunes

Barchata, Ciruela De Monte, Abrojo

Temporalidad: Florece de mayo a septiembre.

Ubicación: Se localiza en mesas, cañones, pendientes y pastizales desérticos. Se distribuye en California, Arizona y Sonora.

Uso Gastronómico: Los Mayos elaboran atole de barchata.

Parte comestible: Frutos.

Descripción

Forma de crecimiento: Arbusto

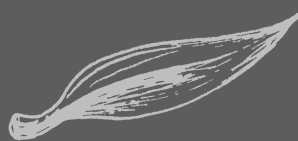
Altura: Mide hasta 3-4 m de alto.

Tallo: Tallos muy ramificados y espinosos de color verde, gris o marrón, con vellosidades blancas muy finas. Las ramitas terminan en punta espinosa.

Hojas: Pequeñas y finas, sin pelos, miden 2 cm de largo. La forma es elíptica y tiene color verde pálido.

Flores: Flores pequeñas de 2 a 15 mm de color amarillo verdoso.

Frutos: Frutos de color azul, morado y en ocasiones negros de 5 a 8 mm de ancho. La superficie del fruto es cerosa blanca.



Atole de barchata

Tiempo de preparación: 20 min.

Ingredientes:

1 Kg de barchata

½ Lt de agua



Preparación:

Se recolectan los frutos de la planta se limpian y se ponen a hervir en una olla con agua; cuando el fruto está cocido, se deshuesa y se separa la pulpa, se muele bien y después se cuela y el jugo se pone en una cazuela a fuego lento por 5 min hasta que hierva por aproximadamente 5 min.

Tápiro

Nombre Científico:

Sambucus Cerulea

Nombres Comunes

Tápiro, Sáuco

Temporalidad: Florece de mayo a agosto.

Ubicación: Gran parte del oeste de Norteamérica, y norte de México.

Uso Gastronómico: Se prepara atole con su jugo.

Parte comestible: Fruto.

Descripción

Forma de crecimiento: Arbusto

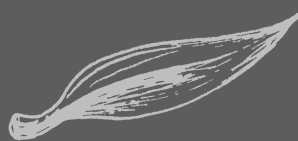
Altura: Hasta 6 m de alto.

Tallo: Tronco de hasta 30 cm de diámetro, corteza gris o marrón.

Hojas: Son opuestas y compuestas, miden de 13-18 cm de longitud. Verdes y lisas por encima, pálidos por debajo.

Flores: Grupos de flores muy ramificadas, normalmente de 10-25 cm de ancho. Son de color blanco-amarillentas con fragancia.

Frutos: Bayas en racimos, de color azul oscuro con corteza nacarado, son jugosas, poseen de 3-5 semillas.



Atole de tápiro

Tiempo de preparación: 60 min.

Ingredientes:

8 litros de fruto maduro de tápiro

2 litros de agua

Azúcar

Harina



Preparación:

Se limpia el fruto de tápiro y se enjuaga muy bien. Se exprime con las manos, se agrega el agua y se cuela.

El jugo se hierve a fuego lento, se espuma y se le agrega azúcar y espesura (harina con jugo de tápiro), dejar hervir hasta que tenga consistencia espesa. El azúcar y la espesura se agregan al gusto.

Sahuaro

Nombre Científico:

Carnegiea Gigantea

Nombres Comunes

Saguaro, Sahuaro, Giant Cactus

Nombres Étnicos

Seri - Conca'ac = Mojepe

Mayo – Yoreme = Saguó, Sahu'ó

Descripción

Altura: Hasta 18 metros.

Tallo: Tallo simple con una o varias ramas laterales y numerosas costillas (entre 12 y 25).

Flores: Las flores son blancas y brotan en la punta de los tallos. Miden entre 10 y 12 cm de largo y 5 a 8 cm de diámetro. El centro de la flor es de color amarillo.

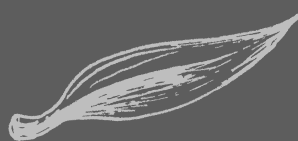
Temporalidad: La floración se presenta de abril a julio, abren durante la noche.

Ubicación: Se le puede encontrar Desierto Sonorense, específicamente en matorrales de Sonora, entre 180 a 1400

metros sobre el nivel del mar, y es abundante en laderas rocosas.

Uso Gastronómico: Se prepara miel, con la que se endulzan bebidas o se consume directa.

Parte comestible: Fruto.



Miel de Sahuaro

Tiempo de preparación: 45 min.

Ingredientes:

4 Docenas de fruto de sahuaro

1 litro de agua

1 taza de azúcar



Preparación:

Se pela la fruta y se cocina en el agua. El sahuaro cocido se cuela, para quitar la semilla, y el líquido se cocina con el azúcar hasta que tiene consistencia de miel. Para la elaboración de jalea se utiliza más pulpa y se deja cocinar más tiempo.

Senita

Nombre Científico:

Pachycereus Schottii

Nombres Comunes

Sinita, Cabeza De Viejo, Garambullo, Tuna
(Pitahaya) Barbona, Hombre Viejo, Músaro,
Senita Cactus, Senita

Nombres Étnicos

Seri - Conca'ac = Hasahcapöj (Sina)

Mayo – Yoreme = Mussue

Frutos: Los frutos son globosos, tienen pulpa roja y semillas pardas a negras brillantes y de entre 2 a 3 cm de largo y 1.5 a 2 de ancho.

Temporalidad: La floración ocurre a partir de abril y termina en agosto, los frutos aparecen entre julio y octubre.

Ubicación: Se encuentran en Sonora, en planicies, bordes de arroyos y pequeñas laderas, sobre suelos arenosos.

Uso Gastronómico: Se usa en la preparación de dulce.

Parte comestible: Fruto.

Descripción

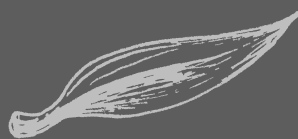
Forma de crecimiento: Cactácea columnar

Altura: Alcanza hasta 8 metros de altura.

Tallo: Numerosos tallos de 8 a 12 cm de diámetro ramificados desde la base, tiene de 5 a 10 costillas de 1.5 a 2.5 cm de alto.

Hojas: Tienen agrupaciones de 3 a 7 espinas en forma radial y 1 a 3 espinas en el centro de 5 a 10 mm de largo.

Flores: Pequeñas de alrededor de 2 cm, tubulares y de color rosa. Abren durante la noche y cierran por la mañana.



Dulce de Senita

Tiempo de preparación: 60 min.

Ingredientes (4 porciones)

50 frutos de Senita

½ kilogramo de azúcar

2 tazas de agua



Preparación:

Se limpia la senita y se le saca la pulpa.

Se pone a cocer la pulpa de la senita con el agua y el azúcar. Ya cocida se quitan un poco de semillas. Se pone a recocer para lograr un punto de miel o jalea.

Tomatillo Silvestre

Nombre Científico

Physalis Crassifolia

Nombres Comunes

Tomatillo Del Desierto, Tomate De Culebra, Tomatillo

Descripción

Altura: Hierba que mide entre 20 y 50 cm de alto.

Hojas: De formas variables de entre 1 y 3 cm de tamaño con peciolo de igual tamaño.

Flores: Son de color amarillo claro de entre 1 y 2 cm.

Frutos: Baya de color verdoso con una gran cantidad de semillas pequeñas.

Temporalidad: Aparece una vez al año y en ocasiones se mantiene.

Ubicación: Suroeste de Estados Unidos, Baja California, Baja California Sur y Sonora.

Uso Gastronómico: Los Yaquis preparan mermeladas, dulces y jaleas.

Los Seris preparan mermelada y salsas del tomatillo silvestre.



Jalea de tomatillo silvestre

Tiempo de preparación: 60 min.

Ingredientes:

500 g Tomatillo
silvestre
350 g Azúcar
2 cda. Miel de abeja

Sal
1 pza. Limón
2 pza. Clavo
100 ml Agua



Preparación:

Machacar o licuar los tomatillos con el agua, poner en una cacerola junto con el jugo de limón y el resto de los ingredientes, llevar a fuego medio y mantener en constante movimiento hasta que tenga el punto de jalea, retirar del fuego quitar el clavo, enfriar y reservar.

Referencias

Avila, M., & Rodolfo, C. (2016). Comida tradicional del desierto de altar. Ciudad de México: Cultura. Secretaria de Cultura.

Celaya, H., César, H., Celaya, M., Valdez, D., & Edgar, R. (2020). Plantas nativas más comunes de las zonas áridas de sonora. Hermosillo: Universidad de Sonora.

CONABIO. (s.f.). Garrapañilla. *Sarcomphalus obtusifolius*.
Obtenido de <https://enciclovida.mx/especies/170760-ziziphus-obtusifolia>

CONABIO. (s.f.). Guamúchil. *Pithecellobium dulce*.
Obtenido de <https://enciclovida.mx/especies/155134-pithecellobium-dulce>

CONABIO. (s.f.). Hoja sen. *Senna covesii*. Obtenido de <https://enciclovida.mx/especies/186028-senna-covesii>

CONABIO. (s.f.). Mangle colorado. Obtenido de <https://enciclovida.mx/especies/166804-rhizophora-mangle>

CONABIO. (s.f.). Orégano. *Lippia palmeri*. Obtenido de <https://enciclovida.mx/especies/167883-lippia-palmeri>

CONABIO. (s.f.). Pasto marino, *Zostera Marina*. Obtenido de <https://enciclovida.mx/especies/162119-zostera-marina>

CONABIO. (s.f.). Quintonil tropical. *Amaranthus palmeri*.
Obtenido de <https://enciclovida.mx/especies/171307-amaranthus-palmeri>

CONABIO. (s.f.). Saiya. *Cochlospermum palmatifidum*.
Obtenido de <https://enciclovida.mx/especies/163256-amoreuxia-palmatifida>

CONABIO. (s.f.). Saúco azul. *Sambucus cerulea*. Obtenido de <https://enciclovida.mx/especies/199957-sambucus-cerulea>

CONABIO. (s.f.). *Senna covesii*. Obtenido de <https://enciclovida.mx/especies/186028-senna-covesii>

Referencias

CONABIO. (s.f.). Tepary Bean. *Phaseolus acutifolius* var. *acutifolius*. Obtenido de <https://enciclovida.mx/especies/210745-phaseolus-acutifolius-var-acutifolius>

Little, W. (2020). PLANTAS DESÉRTICAS DE BAHÍA DE KINO Y LOCALIDADES VECINAS. Hermosillo: Universidad de Sonora.

Ruíz, M., & Mejía, J. (2000). Recetario Indígena de Sonora. Ciudad de México: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.



