

A black and white photograph of two women in traditional Tarahumara clothing standing by a lake. The woman on the left is seen from the back, looking towards the right. She wears a long, tiered skirt and a long-sleeved blouse with intricate embroidery. The woman on the right is seen in profile, looking towards the left. She wears a similar tiered skirt and a long-sleeved blouse. The background features a calm lake reflecting the surrounding pine trees and rocky terrain.

Ruta los tarahumaras milenarios

Chihuahua y Sinaloa

ENTIDAD FEDERATIVA: CHIHUAHUA

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	<p>Sotol El sotol es la bebida alcohólica que se obtiene de las piñas o cabezas de las plantas conocidas comúnmente como sotol o sereque (<i>Dasyliirion</i>-nombre científico). Se cultiva en los estados de Chihuahua, Coahuila y Durango. Los municipios de Chihuahua en los que se produce esta bebida son Delicias, Parral, Aldama, Coyame del Sotol, Madera, Janos y Casas Grandes. La producción anual es de 300 mil litros. Originariamente el Sotol era una bebida ritual, no obstante hoy en día esta se consume en otros contextos sociales-festivos.</p>
Productos de la región	<p>Agricultura y herbolaria: manzanas, membrillo, duraznos, naranjas, papas, nueces, jícama, tomatillos, maíz, frijol, calabaza; anís, hierbabuena, orégano, matarique, laurel, chuchupaste. Ganadería: ganado vacuno. Aves de corral: pavo. Apicultura: miel de abeja de flores de manzana.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Embutidos: salchicha menonita. Lácteos: queso asadero, rancharo y lácteos menonitas. Dulces: mermeladas y jamoncillos de la Gota de Miel. Conservas de alimentos: frutas en almíbar, chiles y carne seca.</p>
Comida típica	<p>Platillos salados: chile con queso, carne seca norteña, tortillas de harina, burritos, jugo de carne, caldo de oso, caldo de chacales, discada, carne seca en chile pasado, menudo al estilo Chihuahua, carne en chile colorado, trucha empapelada, chile con queso fundido o asado, cecina, machaca con huevo, frijoles meneados, carne asada con cebollitas, papas, tortillas y salsa, gorditas de cuajada y queso asadero en chile pasilla.</p> <p>Platillos dulces: manzanas con nuez, pinole, rayadas de parral, pay de manzana, <i>zwieback</i> (pan menonita), buñuelos, jamoncillo de leche y torrijas de almendras.</p> <p>Bebidas: atole, tepache, jugo de durazno y de manzana.</p> <p>Bebidas espirituosas: sotol, tesguino, vino de manzana, vino de membrillo y esquiote.</p>
Mercados	<p>Mercado Juárez Ciudad Juárez. Juárez y 23. Construido a finales del s. XIX</p>

	<p>Mercado de la Reforma Ciudad Juárez. Julián Carrillo, entre 6ta y 8va Construido a principios del s. XX</p>
Festivales gastronómicos	<p>Feria de Santa Rita Fecha: 22 de mayo Lugar: Chihuahua, Chihuahua Feria con exhibiciones culturales, eventos culturales, gastronomía y danzas regionales.</p> <p>Feria de la Manzana Fecha: Primera quincena de Octubre Lugar: Guerrero, Chihuahua</p> <p>Congreso Anual de Patrimonio Gastronómico de la Frontera Norte</p>
Recetas	<p>Requesón al Estilo Parral</p> <p><u>Ingredientes</u> ½ kg de requesón 1 taza de tomate picado y despepitado ½ taza de cebolla finamente picada 1 chile jalapeño finamente picado ¼ taza de cilantro finamente picado ½ taza de aceite de oliva sal al gusto</p> <p><u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezcle todos los ingredientes. 2. Sirva acompañado de totopos o pedacitos de chicharrón. <p>Tortillas de Harina</p> <p><u>Ingredientes</u> 1 kg de harina cernida 1 cucharadita de polvo para hornear sal al gusto ¾ taza de manteca de cerdo agua caliente</p> <p><u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sobre una mesa o en un recipiente grande, forme una fuente con la harina, el polvo para hornear y la sal, colocando en el centro la manteca. Integre todo muy bien y agregue agua caliente poco a poco, cuidando que no se haga una masa aguada. Cuando la masa este manejable, déjela reposar quince minutos. 2. Forme los testales, que son pequeños trozos de masa. Aproximadamente lo que cabe en un

- puño cerrado.
3. Extiéndalos con un palote sobre una superficie enharinada, y déles la forma redonda de la tortilla.
 4. Ponga las tortillas a cocer en un comal caliente y voltéelas hasta que queden bien cocidas.
 5. Rellénelas con algún guisado o sívalas acompañando la comida.

Sugerencias

La manteca de cerdo puede sustituirse por manteca vegetal.
Las tortillas pueden presentarse dobladas en cuatro.

Carne Seca Norteña

Ingredientes

2 cucharadas de aceite.
1 cebolla mediana finamente picada.
Chile jalapeño al gusto finamente picado.
400 g de tomate finamente picado.
¼ taza de aceite 250 gramos de carne seca.
Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Acitrones la cebolla, el chile y el tomate.
1. Caliente y sofría la carne con ¼ taza de aceite. Mueva constantemente hasta que la carne tome un color café oscuro. Mezcle con el tomate, la cebolla y el chile.
2. Añada sal y pimienta al gusto.

Sugerencia

Sirva con tortilla de harina o de maíz, acompañada de una salsa de tomate.

Carne de Cerdo en Chile Colorado

Ingredientes

3 kg de carne de puerco cortada en trocitos pequeños.
400 g de chiles mirasol, de la tierra y mulatos lavados y despepitados.
2 dientes de ajo.
Aceite de maíz.
5 cucharadas de harina tostada.
Orégano y sal al gusto.

Preparación

1. Los chiles deberán dejarse remojando en agua bien caliente durante 15 minutos. Una vez suaves se licuan con los ajos.
2. En una cacerola, caliente el aceite y dore la carne de cerdo hasta que tome un ligero color dorado. Agregue la salsa y deje que suelte el hervor. Añada la harina tostada y mezcle muy bien.
3. Sazone con la sal y el orégano. Deje a fuego medio aproximadamente 20 minutos o hasta que la carne este suave.

Carne Seca en Chile Pasado

Ingredientes

250 g de carne seca.
1 cebolla finamente picada.
1 tomate finamente picado.
¼ taza de aceite.
2 cucharadas de aceite.
1 diente de ajo finamente picado.
150 g de chile pasado remojado en agua caliente, despepitado y cortado e trozos medianos.
Sal y pimienta.

Preparación

1. En una sartén, caliente ¼ de taza de aceite y sofría la carne seca hasta que tome un color café oscuro.
Agregue el tomate y la cebolla.
2. En otra sartén sofría el ajo y el chile pasado. Deje a fuego medio 3 minutos moviendo constantemente. Retire del fuego.
3. Incorpore la salsa a la carne sofrida y déjelo un rato al fuego.
4. Verifique la sazón.

Chile con Queso

Ingredientes

3 cucharadas de aceite de maíz.
4 dientes de ajo.
2 cebollas cortadas en juliana.
3 jitomates pelados, despepitados y cortados en cuadritos.
15 chilacas asadas, peladas despepitadas y cortadas en rajas
250 ml de crema.
Leche al gusto.
½ kg de queso menonita cortado en cuadritos.
Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

1. En el aceite caliente, acitrone el ajo y luego la cebolla.
2. Agregue el tomate y las rajas. Deje en el fuego durante 5 minutos.
3. Añada la crema y la leche.
4. Sazone con sal y pimienta . Agregue el queso y no retire del fuego hasta que gratine.
5. Sirva al momento con tortillas de harina.

Carne Asada

Se recomienda usar *rib-eye*, *t-bone*, *sirloin*, costillas, arracheras, chuleta del 7, agujas o costillitas, hamburguesas y salchichas gordas. La manera tradicional de preparar la carne asada es sólo con sal y al fuego. El fuego se prepara con leña de mezquite y se recomienda que el primer fuego se use para la carne con más grasa. Cuando el fuego tenga menor intensidad, coloque la carne más magra. Se puede acompañar con cebollitas de rabo, papas, cebollas y chilacas asadas, guacamole y pico de gallo.

Preparación 1

1. Mezcle una cantidad generosa de aceite de maíz con orégano, laurel picado, sal y cerveza. Unte esta mezcla a la carne con una brocha o bien sumerja la carne en la mezcla. Deje marinando 2 horas antes de asar.

Preparación 2

2. Unte los cortes con limón, salsa inglesa, sal de ajo y cerveza. Déjelos marinando por 2 horas antes de asar.

Discada

Ingredientes

1.200 g de filetillo cortado en cuadritos (puede usar carne molida o bola).

¼ kg de tocino picado.

½ kg de cebolla finamente picada.

2 pimientos morrones verdes finamente picados.

½ kg de chorizo desmenuzado.

Cerveza (opcional).

Sal y pimienta.

Nota: puede marinar la carne (por un mínimo de 2 horas) con 2 cucharadas de salsa inglesa y 1 cucharada de jugo *Maggi*.

Preparación:

1. Salpimentar la carne.
2. Freír el tocino y apartarlo.
3. En la grasa que soltó el tocino, sofría la cebolla y el pimiento, Apártelo.
4. Sofría allí mismo el chorizo. Apártelo.
5. Retire el exceso de grasa y agregue la carne, dejándola al fuego hasta que esté bien cocida. En ese momento añada todos los ingredientes que antes se apartaron. Verifique la sazón.

Sugerencia

Se puede bañar con cerveza y dejarla al fuego un poco más.

Trucha Empapelada

Ingredientes

1 trucha asalmonada de aproximadamente 350 gr.

1 cucharada de mayonesa.

1 cucharada de mantequilla ablandada.

½ cucharadita de mostaza.
Sal de ajo y pimienta al gusto.
1 tomate picado.
¼ cebolla finamente picada.
2 cucharadas de cilantro finamente picado.
½ taza de champiñones picados.
Unas tiritas de pimiento verde.
2 metros de papel aluminio.

Preparación:

1. Mezcle la mayonesa, la mantequilla y la mostaza.
2. Doble a la mitad el papel aluminio con el fin de reforzarlo. Unte la mezcla en la mitad del papel aluminio y ponga encima la trucha salpimentada. Unte la trucha con la mezcla.
3. Cubra la trucha con el tomate, la cebolla, el cilantro, el champiñón y las tiritas de pimiento verde. Agregue sal y pimienta.
4. Doble el papel para cubrir la trucha, formando una bolsa y selle perfectamente las orillas.
5. Coloque el paquete sobre una parilla y espere a que se infle la bolsa que se formó con el papel.
6. Una vez que esta se infle totalmente, espere 3 minutos y sirva.

Pay de Manzana

Ingredientes

2 tazas de harina.
1 cucharadita de sal.
 $\frac{2}{3}$ taza de manteca vegetal.
5 ó 7 cucharadas de agua fría.

Ingredientes para el relleno

6 a 8 manzanas peladas sin corazón y cortadas en rebanadas delgadas.
1 taza de azúcar.
1 cucharadita de canela.
1 pizca de clavo al gusto.
1 cucharada de fécula de maíz.
1 huevo batido para barnizar.

Preparación

1. Precaliente el horno a 185°C.
2. Para preparar la corteza, se ciernen la harina y la sal y se mezclan con la manteca, cortando la masa con un cortapasta hasta que quede con la consistencia de grumos pequeños.
3. Poco a poco se le agrega el agua hasta obtener una masa manejable, procurando no trabajarla demasiado.
4. Corte la masa en mitades que se extienden en dos círculos; uno para la base y otro para la cubierta.

	<p>5. Las manzanas se mezclan con el azúcar, la canela, el clavo y la fécula de maíz. Con esto se rellena la base del pay y se tapa con la cubierta; a la que se le hacen perforaciones decorativas para que escape el vapor.</p> <p>6. Cierre por el borde cortando o adornando la orilla de la masa.</p> <p>7. Barnice con el huevo batido.</p> <p>8. Hornee de 45 ó 50 minutos o hasta que la corteza tome un color dorado ligero.</p> <p>Jugo de Carne</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <p>Para hervir:</p> <p>3 l de agua.</p> <p>1 kg. de chamberete con hueso.</p> <p>1 rama de apio.</p> <p>1 cebolla asada.</p> <p>10 dientes de ajo asados y pelados.</p> <p>½ manojo de cilantro.</p> <p>1 manojo de colas de cebollitas de cambray.</p> <p>Sal y pimienta al gusto.</p> <p>Para asar:</p> <p>800 gr. de bistec o pescuezo cortado en tiras.</p> <p>Sal y pimienta.</p> <p>El jugo de un limón.</p> <p><u>Preparación</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hierva todos los ingredientes, quitando la espuma para obtener un caldo sin grasa. Deje 4 horas a fuego medio o hasta que reduzca a la mitad. 2. Sazone la carne y bañe con el jugo del limón. 3. Saltee la carne y licue con un poco de caldo. 4. Incorpore la carne al caldo y sirva. <p><u>Sugerencias</u></p> <p>La cebolla asada le da el característico color oscuro.</p> <p>Puede servirlo con cebolla, chile jalapeño, tomate y perejil, finamente picado.</p>
<p>Historias, leyendas, mitos</p>	<p>Durante casi medio siglo el internado de la vieja Escuela de Artes y Oficios fue, además de un refugio para adolescentes provenientes de todos los municipios del estado y sus rancherías, una muestra permanente de la cocina regional de Chihuahua. Ahí se intercambiaban productos de las diversas poblaciones. Varias generaciones aprendieron allí un oficio y conocieron todos los productos de su estado.</p> <p>Las semitas cuaresmeñas de Meoqui se cambiaban por nueces del Valle de Allende; la miel de abeja de flores de manzana de Guerrero por la cajeta de membrillo de Julimes; las greñudas de Parral y de Delicias, por el dulce de papas de Villa López; las naranjas enmieladas de San Francisco del Oro por la</p>

	<p>manzana en almíbar de Cuiteco; los duraznos envasados de Satevó por las galletas de avena de Carichí.</p> <p>Se producen, también, orejones de membrillo, de durazno y de manzana, pepinos envasados de Bocoyna, verdolagas de Buenaventura, chile jalapeño en aceite de oliva también de Buenaventura, asado ranchero de Madera, pinole de Urique, pay de jícama de Saucillo, conserva de tomatillos envasados en Las Varas, asadero ranchero de Villa Ahumada, jamoncillo casero de San Francisco del Oro, naranjas enmieladas de Santa Bárbara, bolas de nuez de Villa Matamoros.</p> <p>Baltazar de Obregón, en su <i>Historia de los Descubrimientos Antiguos y Modernos de la Nueva España</i>, le dice al rey de España, refiriéndose a lo que después sería Chihuahua, que eran “tierras frías y de lindas aguas, montañas, llanos y valles fértiles y abundosos para todo género de semillas y ganados y gentes vestidas que poseen cantidad de maíz, algodón, frijol y calabaza.”</p> <p>Mark Wasserman, a la vez, hace una exacta relación de la riqueza de la familia Terrazas en su libro <i>Capitalitas, caciques y revolución</i>. Deja una detallada relación de los productos y sus regiones, de “un reino de tierras y ganado”. Fue en la etapa que relata cuando se establecieron las primeras industrias alimenticias, cerveceras y textiles.</p> <p>Los productos comestibles de la región de la Sierra son imprescindibles en la dieta de los habitantes. Por ejemplo el anís, la hierbabuena, el orégano, el matarique, el laurel y el chuchupaste, entre otros, contribuyen a dar sabor a los mejores platillos. También son importantes el sotol y la carne.</p>
<p>Rutas gastronómicas</p>	<p>Ruta de la Manzana y el Queso</p> <p>En la ruta de la manzana y el queso elaborado por los menonitas, se pueden conocer las costumbres, historia y actividades de esta región que comprende los municipios de Cuauhtémoc, Guerrero, Cusihuirachi y Carichí.</p>
<p>Fuentes</p>	<p>Bibliografía</p> <p>Albino Mares Trías, <i>Comida de los tarahumaras</i>, CONACULTA-Dirección General de Culturas Populares, México.</p> <p>Beltrán Acosta, Rubén, José Luis Muñoz Pérez, y Luis Ochoa Minjares, <i>Los sabores de Chihuahua</i>, Gobierno del Estado de Chihuahua / Editorial Everest, S.A, Chihuahua.</p> <p>Cruz Bustillos, Hermilo, <i>Recetario tarahumara</i>, PACMYC / CONACULTA-Dirección General de Culturas Populares / Chihuahua Gobierno del Estado-Instituto Chihuahuense de la Cultura, Chihuahua.</p> <p>García Fanny, <i>Para la recién casada, recetas típicas del estado</i>, Talleres Gráficos de Gobierno del Estado.</p> <p>Gisela Ileana Franco Deándar, <i>Herencia de sabor</i>, PACMYC / Cacrep / CONACULTA-Dirección General de Culturas Populares, México, 1998.</p> <p>Jiménez González, Víctor Manuel, <i>Chihuahua, guía para descubrir los encantos del estado</i>, Océano (Rincones y Sabores), México.</p> <p>Mancinas Villegas Remeke, María Dolores, <i>La cocina de Lolita Mancinas</i>, PACMYC / CONACULTA-Dirección General de Culturas Populares / Gobierno del Estado de Chihuahua, Chihuahua.</p> <p>Perla Gómez Caballero (comp.), <i>Del Chile pasado a la Rayada</i>, PACMYC / Doble Hélice / CONACULTA-Dirección General de Culturas Populares, México, 1996.</p> <p>Instituciones y especialistas</p> <p>Departamento de Promoción y Servicios Turísticos del estado de Chihuahua, Secretaría de Desarrollo Comercial y Turístico.</p> <p>Fierro Rojas, Raymundo, ray.frio@hotmail.com.</p> <p>Mancera Valencia, Federico, Jefe de la oficina de patrimonio y gestión cultural, wikasekara@hotmail.com.</p> <p>Ojeda Flores, Benjamin, Director de Comercio, bojeda@chihuahua.gob.mx.</p>

ENTIDAD FEDERATIVA: SINALOA

CONCEPTO	INFORMACIÓN REQUERIDA
Productos con Denominación de Origen	<p>Toni-col Refresco sabor vainilla, originario de El Rosario hecho con las aguas de un río subterráneo.</p> <p>Zulka (Zucarmex) Zucarmex es uno de los productores más grandes de azúcar de México, con los ingenios de azúcar establecidos estratégicamente en el estado de Sinaloa y otros estados.</p>
Productos de la región	<p>Agricultura: raíces, frutas, maíz, trigo, frijol, chiles, limón.</p> <p>Pesca: camarón, langosta, jaiba y calamar, pargo, lisa, guachinango, robalo, marlín y sierra, cayo de hacha, cayo de lobina, ostiones de piedra, ostiones de placer, pulpo, camarones, cangrejo manta, calamares, raya.</p> <p>Ganadería: ganado vacuno.</p> <p>Caza: paloma, pichón, codorniz, pato, venado.</p>
Alimentos tradicionales y productores	<p>Chilorio (carne de cerdo deshebrada), jocoque, jocoque preparado con chile jalapeño o con chipotle, asadera, requesón, queso fresco, queso oreado, queso Chihuahua, cotija, margarina, crema, yoghurt, carnes frías, tortillas de harina, frijoles puercos.</p>
Comida típica	<p>El arte culinario sinaloense, que reúne las costumbres de españoles, indios y negros, se vio reforzado a lo largo de los años con la llegada de pescadores, cazadores recolectores y campesinos inmigrantes griegos, chinos, japoneses, ingleses, alemanes, franceses, libaneses, judíos y norteamericanos. Para los hombres del campo todavía es una alternativa salir en busca de la pieza que formará parte del menú cotidiano. La cacería de palomas, codornices, patos, e incluso venados, es usual entre los grupos indígenas que secan la carne y le agregan limón antes de asarla a la leña. Estos grupos conservan también sus antiguas tradiciones alimenticias y encuentran una parte de su sustento en los productos que obtienen directamente del campo, como son frutas y raíces, además del frijol, maíz y trigo.</p> <p>Platillos salados: aguachile, chilorio, pollo asado estilo Sinaloa, mochomo, pichones empapelados, camarones sinaloenses marinados en jugo de limón, rellenos de queso rallado y envueltos con tocino o cocidos a la parrilla; cortes de carne (arrachera, filete de cabrería), asado placero, achaca, machaca frita, machaca con huevo, caldillo de machaca; mixcocos de frijol y puerco enchilado, frijoles puercos, menudo blanco, colache de calabacitas o colachito, puntas de calabaza con queso, acelgas con garbanzo, caldo de zuzule, caldo michi, cocido, sopa de pescado, pozole, pozolillo, albóndigas de camarón, chicharrón de camarón, tortitas de camarón y nopales, machaca de lisa o de mantarraya, juliana al vapor, pescado zarandeado, pollo tierno con arroz, gallina en caldo, quelites con puerco,</p>

	<p>borrego tatemado, pulpos y calamares preparados de varias formas; tamales sinaloenses, tamales tontos, tamales barbones (son de camarón; típicos de Escuinapa, en donde la cabeza y las “barbas” del camarón salen del tamal), tamales rosas, tamales de piña, frijoles puercos, caldo de queso, albóndigas de camarón, pescado zarandeado, chicharrón de camarón, quelites, pollo a la plaza, pipián. Tacos de camarón, burritos, caldo de carne, enchiladas del suelo, estofado de tortuga caguama, gorditas de asiento, chilaquiles sinaloenses, pato en salsa de lichis, tacos de lengua, pozole, cocido, birria, barbacoa.</p> <p>Platillos dulces: torrijas, dulce de leche, conservas de frutas (papaya, camote y limón), alfeñiques, suaves (Mazatlán), jamoncillo, cocadas, capirotada, coricos, tacuarines, empanochadas, ponteduros.</p> <p>Bebidas: agua de cebada de la región, de horchata de arroz, de Jamaica, de limón, de ciruela, de chía; atole de pinole y atole blanco de masa.</p> <p>Bebidas espirituosas: tesjuino.</p>
<p>Mercados</p>	<p>Mercado Pino Suárez Mazatlán, Centro. Abierto desde 1889, horario de las 5 a 19 horas. El mercado se construyó sobre el terreno de una antigua plaza de toros de Madera, la cual fue derruida para levantar un edificio <i>Art Nouveau</i>, basado en el mismo sistema de construcción utilizado para la Torre Eiffel. Se concibió como un parteaguas en las formas de comercio tradicional, los abasteros contarían con mostradores de mármol traído de Estados Unidos, las mesas de pan tendrían su vidriera y un aparador con puertas corredizas para el pan común. Se prohibieron los gritos y se exigían certificados de salud a los comerciantes. Actualmente la vida al interior del mercado destaca por la variedad de olores y colores de la carne fresca, frutas, pan, semillas o flores. Diariamente al mercado lo visiten poco más de tres mil personas.</p> <p>Mercado Gustavo Garmendia Culiacán, Centro. En 1910 se coloca la primera piedra del mercado y empieza sus operaciones en 1916 con 150 mercaderes. En ese año el área del mercado abarcaba 3,628 metros cuadrados. Actualmente es de 4,687 metros cuadrados con 252 locatarios. Abastecedor de productos básicos de consumo de primera necesidad, con buenas condiciones higiénicas y sanitarias. Ubicado en el centro histórico de Culiacán, con un flujo diario de 30,500 personas, y un tráfico de 20 mil vehículos. Los productos que se distribuyen actualmente en el mercado son: productos perecederos, frutas, legumbres, carnes, abarrotes, jugos,</p>

	<p>pescados, mariscos, quesos, pollos, carnes de res, cerdo, especies, zapaterías, sombreros, loza etc.</p> <p>Mercado Rafael Balbuena Culiacán En 1940 se colocó la primera piedra y empieza a operar en 1944 con 53 mercaderes en un área de 5,883 metros cuadrados. En la actualidad es de 7,267 metros cuadrados con 204 locatarios, incluyendo la terminal de camiones que circulan a diferentes comisarías. Abastecedor de productos agropecuarios básicos de consumo de primera necesidad, con buenas condiciones higiénicas y sanitarias. Ubicado en el oriente de Culiacán, tiene un flujo diario de 5 mil a 7 mil personas, y un tráfico de más de 10 mil vehículos diarios. Los productos que se distribuyen en el mercado son: frutas, legumbres, carne, abarrotes, jugos, mariscos, quesos, pollos, carne de cerdo, especies, zapatería, bombas de agua, equipo de riego, plantas solares, etc. Este mercado se distingue por los artículos de venta para la ganadería y agricultura como fertilizantes, difíciles de conseguir en otro lugar.</p>
Festivales gastronómicos	-
Recetas	-
Historias, leyendas, mitos	-
Rutas gastronómicas	<p>Bacurimí Ofrece tamales de puerco, elote, picadillo, requesón, piña, chile en rajas. Pan de mujer, empanadas con calabaza y piloncillo, panecillos con queso y con cajeta, conchas, arepas. Chorizo, chilorio, machaca, chicharrón, asientos, natas, cremas, cafés, tacos de carne azada.</p> <p>Carboneras Ofrece pan de mujer, empanadas de piloncillo y de calabaza, conchas, coricos, machaca, leche bronca, quesos, panelas, requesón, natilla y mantequillas.</p> <p>Imala Ofrece pan de mujer, empanadas de calabaza y piloncillo, coricos, chorizo, chilorio, machaca, queso y panela.</p> <p>El conchal Ofrece ceviche de pescado y de camarón, cóctel de camarón, y de pulpo, aguachile, patas de mula,</p>

	osti3n, callo de hacha, callo de robalo, campechanas; camarones endiablados, al mojo de ajo, empanizados, fritos, machaca, rancheros, alb3ndigas, ensalada; filetes de pescado, empanizados, rancheros, fritos, zarandeado, chicharrones y machaca; sopa marinera, caldo de pescado y de camar3n.
Fuentes	<p>Bibliograf3a Rayas Aldana, Josefina, <i>Recetario ex3tico de Sinaloa</i>, Cocina ind3gena y popular, Conaculta, M3xico, 2000.</p> <p>Internet http://www.sinaloa.gob.mx/ http://www.sinaloa.com/</p>