



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

TURISMO
SECRETARÍA DE TURISMO



COCINA

TRADICIONAL MEXICANA
Para el Turismo de Romance



**BAJA
CALIFORNIA**
GOBIERNO DEL ESTADO

TURISMO
Secretaría de Turismo

MARÍA DE LOS ÁNGELES CARRILLO SILVA

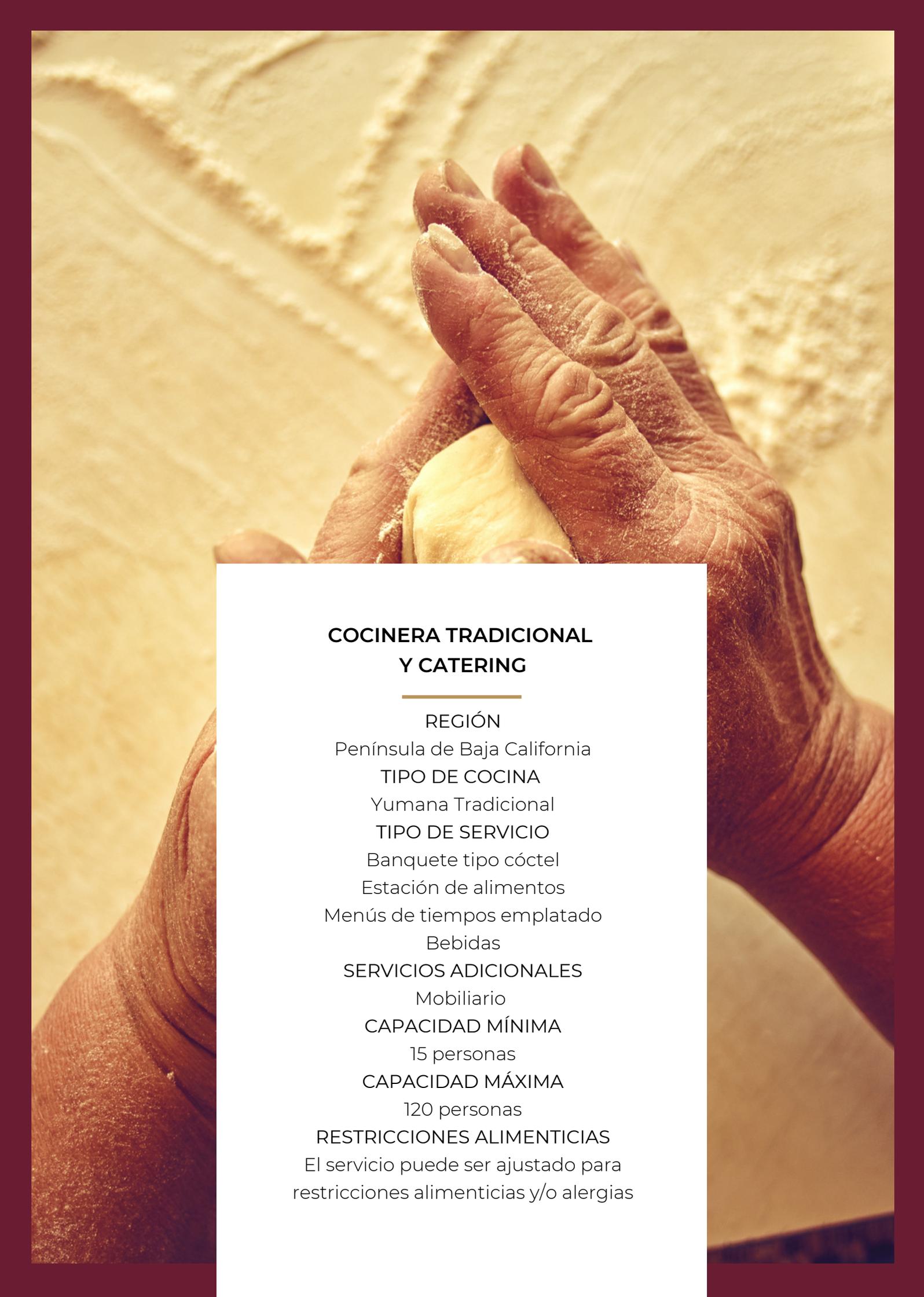
“SHASAU KUMIAY”

En nuestros platillos utilizamos ingredientes que la naturaleza nos ofrece según la temporada en la que nos encontremos, por lo que podemos decir que nuestra cocina es en su mayoría orgánica, a excepción de algunos ingredientes que podemos encontrar en nuestras visitas al pueblo más cercano, como la carne de res y carne de puerco.

Para la cocción de nuestros alimentos utilizamos, entre otros, estufa de gas, estufa de leña, y platillos al pozo, este último lo usamos en celebraciones especiales como cumpleaños, bodas o algún acontecimiento familiar; dependiendo el clima es la técnica de cocción, ya que en esta zona el clima es muy intenso, tanto en verano como en invierno.



Aunque nuestra manera de cocinar ha evolucionado en comparación a la de nuestros ancestros, hemos mantenido nuestras recetas tradicionales y herbolaria medicinal, como el uso de la bellota para elaborar atole; la flor de quiote, cosechada en temporada de invierno; el conejo y la salvia, entre otros. Todos estos ingredientes los hemos incorporado a platillos populares para adaptarlos al gusto de nuestros visitantes, añadiendo especies que originalmente no se agregaban a los platillos tradicionales.



COCINERA TRADICIONAL Y CATERING

REGIÓN

Península de Baja California

TIPO DE COCINA

Yumana Tradicional

TIPO DE SERVICIO

Banquete tipo cóctel

Estación de alimentos

Menús de tiempos emplatado

Bebidas

SERVICIOS ADICIONALES

Mobiliario

CAPACIDAD MÍNIMA

15 personas

CAPACIDAD MÁXIMA

120 personas

RESTRICCIONES ALIMENTICIAS

El servicio puede ser ajustado para restricciones alimenticias y/o alergias



PIZZA DE FLOR DE QUIOTE

Se prepara la masa que normalmente se usa para cualquier pizza y se le agregan hierbas que tradicionalmente se recolectan en el monte, las cuales le dan un sabor único y distintivo. La masa se extiende, como normalmente se hace, en una charola para hornear. Aparte se prepara la flor de quiote, que es la flor del maguey, en un guisado con cebolla; este guisado es la cobertura de la pizza. Como ritual de agradecimiento dejamos una porción de tallo en la leña dentro del fuego del horno. Este platillo tradicional, aunque es de temporada invernal, se eligió para servirlo en boda, por su textura cremosa y sabor único, el cual no tiene similitud con ningún otro ingrediente que se utiliza en la cocina tradicional mexicana.

PIZZA DE FLOR DE QUIOTE



TIPO DE COCINA

Kumiai Tradicional

REGIÓN

Península de Baja California

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 a 20 minutos



PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene gluten

No contiene carne





FRIJOL CON TRIGO Y CARNE DE PUERCO

Este platillo es mi especialidad y es un plato típico de la cocina Kumiai.

Después de que los frijoles con el trigo se encuentran ya cocidos, se prepara el adobo para la carne de puerco. Para esto, se tatemá ajo, cebolla, chile y tomate; posteriormente, se licúan los ingredientes para preparar el adobo, el cual se incorpora en una olla junto con la carne de puerco y se pone a cocer en el fogón. En este platillo, el frijol con trigo es la guarnición de la carne de puerco; se le puede acompañar con nopales bien cocidos y tortillas de harina. Es una buena opción para ofrecerlo en bodas tradicionales, ya que la salsa tipo adobo que se prepara es una receta secreta heredada de mis ancestros, que le otorga un gran sabor a la carne de puerco por la combinación de sabores, siendo un platillo de especialidad, gran sabor y predilecto entre los familiares y comensales.

FRIJOL CON TRIGO Y CARNE DE PUERCO

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

3 personas

NOTAS

Contiene gluten y carne

TIPO DE COCINA

Kumiai Tradicional

REGIÓN

Península de Baja California

TIEMPO DE PREPARACIÓN

2 horas



PRÁCTICAS

INCLUSIÓN

Darnos empleo entre las mujeres kumiai y a nuestra familia es la mejor manera que tenemos de incluir a los que tienen menos. El trabajo fijo para las mujeres kumiai no existe, por las distancias y el transporte. Si deseamos un trabajo fijo, tendríamos que renunciar a nuestra comunidad y vivir en la ciudad.



SOSTENIBILIDAD

Mientras cocinemos con lo que la madre tierra nos da y sigamos haciendo nuestros platillos tradicionales, los cuales podemos vender a nuestros turistas y visitantes, podremos conservar nuestras tradiciones por muchos años más, sin importar que debamos esperar meses para poder preparar un platillo que nos guste mucho en nuestras casas.



CONTACTO

TELÉFONO

646 119 2291

CORREO ELECTRÓNICO

carrillomsj2@gmail.com

DOMICILIO

Domicilio conocido en la Comunidad Indígena de San José de la Zorra, Playas de Rosarito, 22755, Baja California (la comunidad se extiende hasta el municipio de Ensenada, sitio donde se encuentra el acceso principal).

YANET SALAZAR CARRILLO

“LA COCINA DE YANET”

En nuestras cocinas de casa seguimos preparando platillos que nuestros ancestros cocinaban según la temporada o los meses; la preparación sigue siendo igual que antaño, aunque algunas cosas han cambiado, pero no se notan. Para poder preparar muchos de nuestros platillos ancestrales nos basamos en los meses o temporadas, ya que aún recolectamos flores, semillas y frutos; asimismo, seguimos cazando para poder guisar algunos platillos completamente desconocidos para la gente que no es de nuestra comunidad. Creemos que consumiendo lo que la madre tierra nos da, aseguramos el poder conservar nuestras tradiciones, las cuales se las enseñamos a nuestros hijos para que aprendan el cómo y cuándo, y ellos lo enseñen a sus hijos, preservando así la tradición de nuestra cocina. Si queremos comer carne de res, pollo o pescado, lo compramos como otras personas, pero es algo que casi no hacemos, ya que en nuestras comunidades también hay pequeños ganaderos y normalmente criamos gallinas, pollos, puercos y borregos para auto consumo.



Para cocinar nuestros alimentos utilizamos principalmente (y mientras el clima lo permita) estufa de leña, donde asamos en comal o en plancha nuestros ingredientes; también utilizamos olla de barro para cocer los frijoles y las semillas de trigo.

En nuestras celebraciones especiales, como son las fiestas familiares, nacimientos, cumpleaños, bodas, quince años o ceremonias de bendición, solemos preparar platillos que integren la Flor de Quiote, que es una planta originaria de la región; o bien, el conejo, cuyo consumo y preparación se remonta desde nuestros ancestros y, dado que sólo se pueden servir en nuestra comunidad, consideramos que pueden ser del interés del turista y los visitantes que viajan motivados por probar platillos auténticos con productos locales.

Muchas de nuestras técnicas y procesos se mantienen en secreto y se heredan de boca en boca a nuestros hijos, para que ellos puedan continuar con la tradición.



COCINERA TRADICIONAL Y CATERING

REGIÓN

Península de Baja California

TIPO DE COCINA

Yumana Tradicional

TIPO DE SERVICIO

Banquete tipo cóctel

Servicio de buffet

Menús de tiempos emplatado

Repostería

Bebidas

SERVICIOS ADICIONALES

Mobiliario

CAPACIDAD MÍNIMA

15 platillos

CAPACIDAD MÁXIMA

25 platillos

RESTRICCIONES ALIMENTICIAS

El servicio puede ser ajustado para restricciones alimenticias y/o alergias

A photograph of a plate of rabbit in green sauce. The plate is white with a purple floral pattern around the edge. It contains a portion of rabbit meat in a thick green sauce, a serving of white rice, and two pieces of toasted bread. The dish is garnished with fresh green cilantro leaves and a large purple leaf. In the background, there is a glass of red wine and a small bowl of blueberries on a red tablecloth.

CONEJO EN SALSA VERDE

Este platillo se elabora después de un día de caza. Para su preparación, luego de quitarle la piel y eviscerar al animal, se pone a cocer con cebolla y pimienta; aparte se prepara una salsa típica de tomatillo. Una vez que el conejo está cocido, se desmenuza e incorpora a la salsa de tomatillo para terminar de cocer. Se sirve con arroz, frijol y tortillas de harina.

Se ofrece en eventos especiales, particularmente bodas, ya que el conejo ofrece al comensal una experiencia única a su paladar por su sabor, que no se compara a la de ninguna otra proteína animal; además, es cocinado con especias oriundas de la región para darle ese toque auténtico y original.

CONEJO EN SALSAS VERDE

TIPO DE COCINA

Kumiai Tradicional

REGIÓN

Península de Baja California

TIEMPO DE PREPARACIÓN

35 minutos

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

3 personas

NOTAS

Contiene gluten y carne



PRÁCTICAS

INCLUSIÓN

La falta de trabajo fijo derivado de las distancias y medios de transporte, nos empuja a darnos empleo entre nosotros. En lo personal, puedo dar el servicio de banquete en un evento; sin embargo, en caso de que otra de las cocineras necesite apoyo en algún servicio, las que estamos sin empleo somos las trabajadoras, lo cual nos ayuda a tener un ingreso extra para llevar a nuestras casas.



SOSTENIBILIDAD

Nuestra comunidad aprendió de nuestros antepasados a consumir lo que nuestras tierras nos ofrecen, de acuerdo con las temporadas, sin tomar más de lo que necesitamos; con esto, respetamos el ciclo de vida de las plantas y animales silvestres, así como aseguramos que existan alimentos para nuestras nuevas generaciones.



CONTACTO

TELÉFONO

646 214 5842

CORREO ELECTRÓNICO

salazarcarrilloyanet7@gmail.com

DOMICILIO

Domicilio conocido. Comunidad Indígena de San José de la Zorra, Playas de Rosarito, 22755, Baja California (la comunidad se extiende hasta el municipio de Ensenada, sitio donde se encuentra el acceso principal).

**ROSAURA
CARRILLO
SILVA**

“TIÑAM SHAKARR”

Los platillos kumiai que preparamos, específicamente en un servicio contratado para un evento especial o para turistas y visitantes, son los platillos que normalmente nosotros comemos en nuestras casas, heredados por nuestros ancestros y antiguos pobladores originarios de la península de Baja California y que no hemos modificado casi nada en su elaboración o en la manera en cómo obtenemos los ingredientes, así como las temporadas.

Para la preparación de los alimentos utilizamos principalmente la estufa de leña, pues así es como lo hacían nuestros antepasados. En mi caso, la estufa se encuentra en nuestro patio exterior, al aire libre; por lo que, mientras el clima lo permita, cocinamos en el exterior.

Algunos de nuestros utensilios son de madera, aunque también utilizamos ollas de barro para cocción de granos, proteína animal, caldos, etc.; o bien, usamos placas de fierro o lámina para asar carnes, para preparar la planta quiote o dorar semillas.



Muchas de nuestras técnicas y procesos de transformación de los alimentos permanecen en secreto para el turista o visitante, con el objetivo principal de que puedan prevalecer en nuestra comunidad.



COCINERA TRADICIONAL Y CATERING

REGIÓN

Península de Baja California

TIPO DE COCINA

Yumana Tradicional

TIPO DE SERVICIO

Banquete tipo cóctel

Estación de alimentos

Menús de tiempos emplatado

SERVICIOS ADICIONALES

Mobiliario

CAPACIDAD MÍNIMA

20 personas

CAPACIDAD MÁXIMA

150 personas

RESTRICCIONES ALIMENTICIAS

El servicio puede ser ajustado para restricciones alimenticias y/o alergias



FLOR DE QUIOTE

Es el plato fuerte dentro de nuestro menú, se complementa con frijoles, arroz, queso y tortillas de harina.

Esta flor se recolecta aproximadamente por dos meses a partir de Semana Santa, ya que es en estos días cuando florece. Después de cocida en agua, la flor se pica en pequeños trozos para ser guisada (de preferencia en manteca de cerdo). Este platillo puede servirse como desayuno o merienda acompañado con café.

El platillo puede utilizarse como guisado (junto a otros ingredientes) o como guarnición. El sabor de la flor de quiote no se asemeja a ningún otro ingrediente, su consistencia es suave y cremosa, siendo un atractivo para quienes gustan de probar nuevos sabores; por lo que, se ofrece para servir en eventos especiales.

FLOR DE QUIOTE

TIPO DE COCINA

Kumiai Tradicional

REGIÓN

Península de Baja California

TIEMPO DE PREPARACIÓN

10 minutos

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene gluten y lácteos

No contiene carne



PRÁCTICAS

INCLUSIÓN

Para nuestra comunidad es difícil salir a diario a trabajar a otros lugares por cuestiones de distancia y transporte, por esa razón muchos Kumiai no tienen trabajo; cuando se cuenta con la oportunidad de dar un servicio, apoyamos a otro Kumiai que necesita una ayuda para que trabaje y tenga una entrada de dinero.



SOSTENIBILIDAD

Casi todos los platillos tradicionales Kumiai que preparamos, los hacemos con ingredientes que recolectamos o cazamos en el monte; de igual manera, por lo lejos que estamos de la población, hacemos el esfuerzo para tener, aunque en pequeñas cantidades, nuestro propio ganado, gallinas y huertos para autoconsumo, lo que nos facilita el poder ser autosuficientes y no pagar precios tan elevados.

Normalmente, los que trabajamos en un servicio somos familiares y conocidos de la misma comunidad Kumiai.



CONTACTO

TELÉFONO

646 150 2202

CORREO ELECTRÓNICO

waashaak@gmail.com

REDES SOCIALES

Tiñam Shakarr

DOMICILLIO

Domicilio conocido. Comunidad Indígena de San José de la Zorra, Playas de Rosarito, 22755, Baja California (la comunidad se extiende hasta el municipio de Ensenada, sitio donde se encuentra el acceso principal).

El contenido y las fotos publicadas en este documento fueron proporcionadas por las empresas y proveedores que integran el presente catálogo. Todos los contenidos de este documento están sujetos a derecho de autor.

AÑO DE ELABORACIÓN 2024



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

TURISMO
SECRETARÍA DE TURISMO

La edición, diseño y desarrollo de este catálogo se realizó con el apoyo de:

Secretaría de Turismo del Gobierno de México

Lic. Miguel Torruco Marqués

Secretario de Turismo del Gobierno de México

Mtro. Humberto Hernández Haddad

Subsecretario de Turismo

Mtro. Mauricio Aarón Reyna Guerrero

Titular de la Unidad de Innovación y Política Turística

Ing. Jorge Vázquez Valdés

Director General de Innovación del Producto Turístico

Lcda. Paulina Domínguez Aguilar

Directora de Segmentos Especializados y Apoyo a la Comercialización

pdominguez@sectur.gob.mx

5530026300 Ext 6325

Lcda. Claudia Patricia Girón Ortíz

Subdirectora de Segmentos Especializados

cpgirono@sectur.gob.mx

5530026300 Ext 6308

Lcda. Adriana Aguilar Gallardo

Directora de Desarrollo de Turismo Cultural y de Salud

aaguilar@sectur.gob.mx

5530026300 Ext 6307

Lcda. Mónica Rebeca Martínez Fuentes

Jefe de Departamento de Turismo Cultural

mrmartinezf@sectur.gob.mx

5530026300 Ext 6318

www.sectur.gob.mx

Secretaría de Turismo del Estado de Baja California

Karla Durazo Soto

Coordinadora de Turismo de Romance

kdurazo@baja.gob.mx

Oficina: (664) 624 2020

<https://bajacalifornia.travel>

<http://bajacalifornia.gob.mx/secture>

Destination Wedding Specialist Association

info@dwspecialistassn.com

www.dwspecialistassn.com



**BAJA
CALIFORNIA**
GOBIERNO DEL ESTADO

TURISMO
Secretaría de Turismo



Destination
Wedding
Specialist
Association