

Del Recetario

Empanadas de calabaza: postre sonorenses por tradición

Mtra. Ana Guadalupe Hernández Cerón

Docente y Asistente Administrativo del Programa Educativo Licenciado en Administración de Empresas Turísticas del Instituto Tecnológico de Sonora, Unidad Guaymas.

ana.hernandez@itson.edu.mx

Empanadas de calabaza: postre sonorenses por tradición

En México, la producción de calabaza es considerada como una opción de comercio rentable debido a la importante derrama económica que se genera por la demanda que existe tanto a nivel nacional como a nivel mundial (Conoce Hirdroponía, 2016). Sonora es la entidad líder a nivel nacional en producción de calabaza al obtener en el año 2017 una producción de 155 mil 304 toneladas, superando 1.5% su producción en el año 2016 (SAGARPA, 2018).

La calabaza pertenece a la familia de las *Cucurbitáceas*, se trata de un fruto cuya familia comprende alrededor de 850 especies de plantas que se caracterizan por su planta herbácea, trepadora o rastrera, que producen frutos grandes de corteza firme, con la cual se pueden elaborar una gran diversidad de platillos como caldos, cremas, pepitas (semilla de calabaza tostada); conservas, mermeladas y panes, entre otros (Erosky Consumer, 2018).

Una opción para el aprovechamiento de la calabaza en su etapa de madurez son las empanadas de calabaza: se trata de una empanada de pan suave, relleno de una mermelada también de calabaza elaborada con piloncillo y sazonada con clavo y canela.

Para esta preparación se recomienda la *cucúrbita moschata* conocida como *butternut* por su semejanza al cacahuete en la forma y color de la cáscara; su sabor es dulce, por lo que resulta ideal para postres.

RECETA

Receta para la mermelada de calabaza:

Figura 1. Mermelada de calabaza.



Foto: Carlos Valenzuela (2018).

2 Piezas de calabaza *butternut*

800 grs. de piloncillo

3 piezas de clavo de olor

2 piezas de raja de canela

1 taza de agua

Procedimiento:

Quitar la cáscara y la semilla a la calabaza, cortarla en cubos y poner a cocer con el resto de los ingredientes por 45 minutos aproximadamente (la cantidad de agua puede variar dependiendo de la cantidad de agua que contenga la calabaza). Dejar enfriar y moler con un brazo de inmersión hasta obtener la consistencia de un puré como se muestra en la **Figura 1**.

Figura 2. Masa para las empanadas.



Foto: Carlos Valenzuela (2018).

Receta para la masa:

1 kilo de harina de trigo

¼ de manteca

1.5 tazas de azúcar

2 pizcas de sal

2 cucharadas de levadura

½ litro de agua

Procedimiento:

En el agua tibia disolver el azúcar, la sal, una cucharada de harina y la levadura; esperar a que la levadura se active, para lo cual se deberán formar burbujas; derretir la manteca vegetal en una sartén a fuego medio bajo para evitar que se caliente, formar un volcán con la harina, agregar la manteca derretida en el centro, incorporar y agregar poco a poco la mezcla con la levadura y amasar los ingredientes hasta lograr una textura tersa.

Dejar reposar por 30 minutos al sol o en un lugar cálido para que la levadura trabaje y la masa doble su tamaño; posteriormente elaborar las bolas de la porción deseada para la empanada y dejar reposar por 15 minutos más. Ver **Figura 2**.

Transcurrido ese tiempo extender la masa hasta formar una tortilla, colocar la mermelada de calabaza y doblar por la mitad, oprimir las orillas con la yema de los dedos para cerrar la empanada, colocar sobre una charola previamente engrasada y hornear a 200°C por aproximadamente 30 minutos. Ver **Figura 3**.

Figura 3. Empanadas de calabaza.



Foto: Carlos Valenzuela (2018).

Como el estado de Sonora se caracteriza por su clima cálido, para la elaboración artesanal de esta receta se recomienda que la preparación de la masa se lleve a cabo al medio día; de esta forma, la levadura trabajará más rápido y el resultado final será un pan más esponjoso. Para dar un acabado brillante a las empanadas se les puede barnizar con un jarabe de azúcar, para lo cual se requiere hervir por 10 minutos 2 tazas de azúcar con una taza de agua hasta obtener un jarabe espeso.

Bibliografía

Conoce Hidroponía (20 de octubre de 2016). *Calabaza, uno de los principales cultivos en México*. Recuperado de: <http://hidroponia.mx>: <http://hidroponia.mx/calabaza-uno-de-los-principales-cultivos-en-mexico/>

Erosky Consumer (26 de abril de 2018). *Hortalizas y verduras, guía práctica de verduras*. Recuperado de: <http://verduras.consumer.es>: <http://verduras.consumer.es/calabaza/introduccion>

SAGARPA (24 de enero de 2018). *Sonora es líder en la producción nacional de calabacita*. Recuperado de: www.sagarhpa.sonora.gob.mx: <http://oiapes.sagarhpa.sonora.gob.mx/notas/econo/calabacita.pdf>