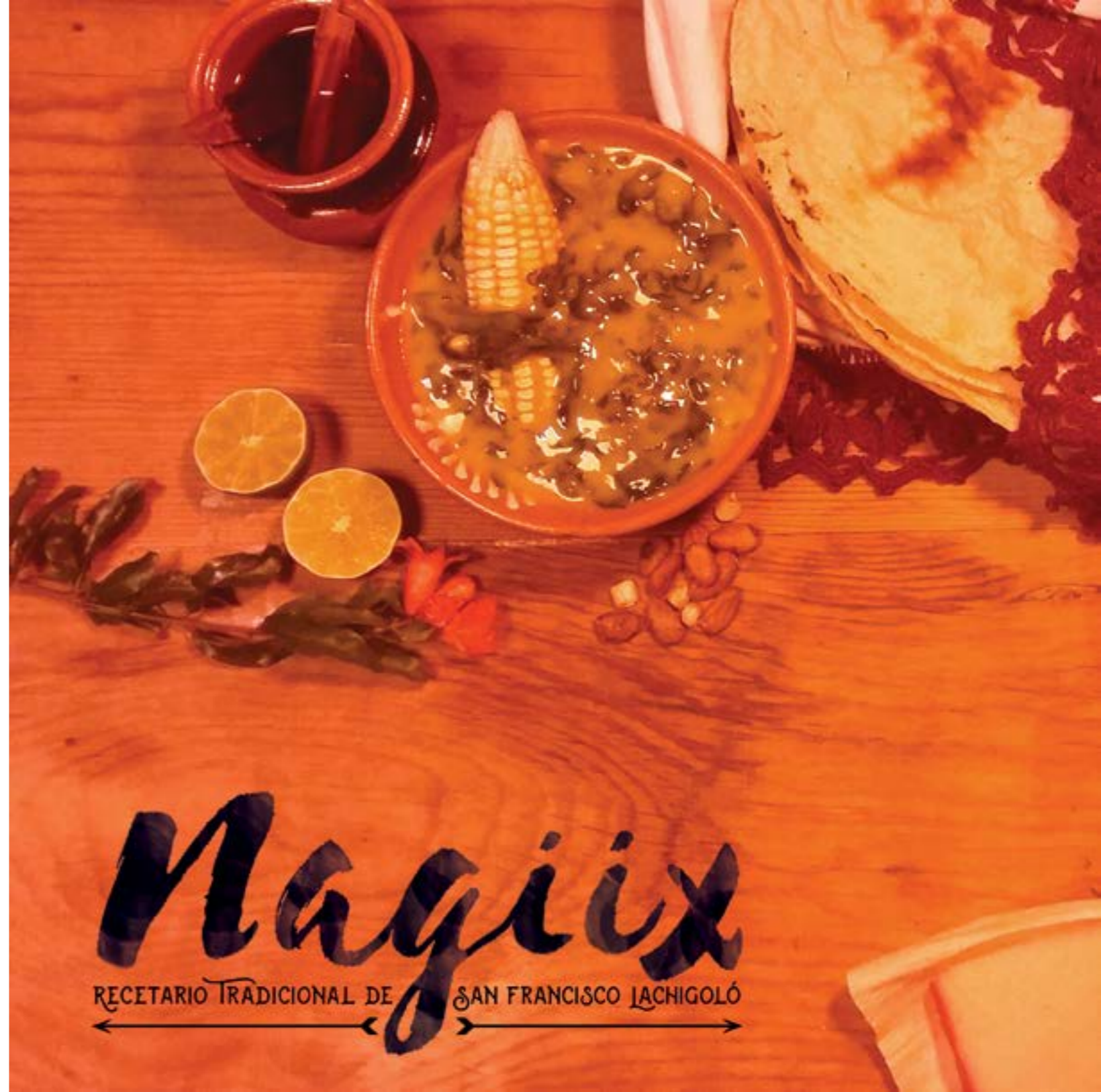




# Maggiix

RECETARIO TRADICIONAL DE SAN FRANCISCO LACHIGOLÓ





# *Maggiix*

RECETARIO TRADICIONAL DE SAN FRANCISCO IACHIGOLÓ

## Recetario tradicional de San Francisco Lachigoló

Primera Edición 2017



### Atribución-No comercial-No derivadas

Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported (CC BY-NC-ND 3.0)

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

El licenciente permite a otros, crear y distribuir obras derivadas, pero solo bajo la misma licencia o una compatible.

El licenciente no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia.

Fotografías, diseño y maquetación.

Prólogo.

Introducción

Cuidado de edición.

### Coordinación de Difusión y Publicación del CEDELIO

**Dra. Rosemary G. Beam de Azcona**

**Mtro. Amador Teodocio Olivares**

**Colectivo de la Esc. Prim. "José O. López"**

**Coordinación de Investigación Lingüística del CEDELIO**

La propiedad intelectual de las recetas en este libro, es del pueblo zapoteco del Valle de Oaxaca, específicamente de San Francisco Lachigoló, Oaxaca.

Esta obra se formó usando las fuentes tipográficas: Archivo Narrow, Nightingale, Selima, Steelworks Vintage, Lavanda, DIN Pro, Northern Lights y Cerry Bomb.

Esta publicación es resultado del financiamiento del Programa de Apoyo a las Culturas Municipales y Comunitarias (PACMyC) Emisión 2015

Impreso en México

## Agradecimiento

Aurea López Cruz  
Brook Danielle Lillehaugen  
Michael Galant  
Anastacio Hernández García  
Amador Teodocio Olivares

Lingüistas que revisaron los textos en zapoteco

Este libro es el resultado del trabajo y esfuerzo de

COLECTIVO DE LA ESC. PRIM. "JOSÉ O. LÓPEZ" DE SAN FRANCISCO LACHIGOLÓ

HONORABLE AYUNTAMIENTO CONSTITUCIONAL DE SAN FRANCISCO LACHIGOLÓ, TLACOLULA, OAXACA. 2014-2016

COMITÉ MUNICIPAL DEL DIF - LACHIGOLÓ 2014 - 2016

CENTRO DE ESTUDIOS Y DESARROLLO DE LAS LENGUAS INDÍGENAS DE OAXACA

PROGRAMA DE APOYO A LAS CULTURAS MUNICIPALES Y COMUNITARIAS



HONORABLE AYUNTAMIENTO  
CONSTITUCIONAL DE SAN  
FRANCISCO LACHIGOLÓ,  
TLACOLULA, OAXACA. 2014-2016



PACMyC  
2015



RECETARIO TRADICIONAL DE SAN FRANCISCO LACHIGOLÓ



# Índice

|   |    |
|---|----|
| PRÓLOGO . . . . .   | 9  |
| INTRODUCCIÓN . . . . .  | 11 |
| CONTEXTO . . . . .  | 13 |
| COMIDAS Y BEBIDAS . . . . .   | 17 |
| Estofad xte buidy / Estofado de pollo . . . . .                             | 19 |
| Ndokub xte buidy / Amarillo de pollo . . . . .                              | 21 |
| Ndonian xte buidy / Mole de pollo . . . . .                                 | 23 |
| Sages kun bel kuch / Segueza de maíz con carne de cerdo . . . . .           | 25 |
| Ndo lolyit kun kuania' / Espesado de guías de calabaza con chepil . . . . . | 27 |
| Gixrin / Higaditos . . . . .  | 29 |
| Getguu ndokub kun buidy / Tamales de amarillo con pollo . . . . .           | 31 |
| Getbaas kuania' / Tamales de chepil . . . . .                               | 33 |
| Getguu ndonia kun buidy / Tamales de mole con pollo . . . . .               | 35 |
| X̄byiin bityu'x yix / Salsa de chile seco con tomate de milpa . . . . .     | 37 |
| Siaab panel / Atole de panela . . . . .                                     | 39 |
| Siaab champurad / Champurrado . . . . .                                     | 41 |
| Siaab ge'z / Chocolate atole . . . . .                                      | 43 |
| Siaab ze' / Chileatole . . . . .  | 45 |
| Nis yitues / Agua de chilacayota . . . . .                                  | 47 |
| Nis yitgu / Agua de támara . . . . .  | 49 |
| Kub / Tejate . . . . .  | 51 |
| Nikuatol / Nicuatole . . . . .  | 53 |
| <br>  |    |
| PLANTAS MEDICINALES . . . . .   | 55 |
| ANEXO 1 Diferencia de tonos en algunas palabras . . . . .                   | 68 |
| ANEXO 2 Adultos mayores participantes en las recetas . . . . .              | 69 |



## Prólogo

DRA. ROSEMARY G. BEAM DE AZCONA

**S**e dice que la lengua nativa de uno es la lengua en que se expresan los sentimientos. Entre estas páginas es posible leer las recetas en zapoteco y así sentir ese antojo en zapoteco. Alguna vez en Estados Unidos una estudiante mexicana-americana que era bilingüe me confesó que en cosas de la cocina era monolingüe en español, ya que su mamá le había enseñado cómo cocinar y me decía con pena que no sabía cómo decir 'colador' en inglés. Yo lo ví como lo más natural del mundo. Quien nos da de comer desde las primeras horas de la vida es mamá, es quien nos ama y quien nos habla en su propia lengua. Lo que sería triste es si sólo supiera decir colander en inglés. Sería igual de triste si a la gente de Lachigoló se olvidara de ndokub y ndonian y todos los modos de comer buidy, porque en esas palabras tanto como en esos platillos está el amor de las mamás y de las abuelitas.

**P**ara mí como norteamericana que vivo en México, siempre noto diferencias culturales y noté una al leer este recetario. ¡Todas las recetas rinden 10 porciones! Vengo de una sociedad con familias pequeñas y más aislación social. Rara vez necesitamos cocinar para 10 personas. Comer es vivir y aquí viven y conviven muchos. Mi deseo es que estas recetas no solamente rindan muchas porciones, pero que también rindan mucho entusiasmo y orgullo para la lengua y la cultura de Lachigoló, y que ese entusiasmo rinda más hablantes. Estas porciones indican la necesidad de alimentar no solamente a una o dos personas pero a varias, y hay que hacer lo mismo con la lengua. Comida, amor, cultura, familia, todos van junto con la lengua y no hay que perderla. Hay que compartirla con las más personas posibles en cada oportunidad. Espero que cada persona que tome un chileatole o que coma un tamal de este recetario, también escuche algo de zapoteco, para recordar que la lengua igual que la comida es sabrosa.

## Introducción

INTRO. AMADOR TEODOCIO COLIVARES

Las manifestaciones culturales del estado de Oaxaca tienen mucho en común; sin embargo, éstas pueden variar y ser distintas en cada comunidad. Esta premisa, se aplica a la gastronomía y medicina tradicional. Cada pueblo tiene distintas formas de preparar alimentos y de cuidar su salud. Las recetas de comida y medicina tradicional son específicas en cada comunidad; por eso existe gran diversidad al respecto. Para mostrar parte de esta diversidad se ha documentado de manera bilingüe (zapoteco español), la gastronomía y medicina tradicional de San Francisco Lachigoló. La información gastronómica y de salud comunitaria se presenta en un recetario tradicional que tiene como objetivo dar a conocer un trabajo colectivo que muestra el conocimiento gastronómico y herbolario tradicional que los zapotecos hablantes de San Francisco Lachigoló poseen.

Estos conocimientos se manifiestan a través de la oralidad zapoteca y de esta forma han sido transmitidos por generaciones, pero ha dejado de suceder, ya que la lengua de comunicación entre la generación de adultos y la generación joven es el español. Por esta razón se recurre a la escritura del zapoteco. La forma escrita del zapoteco se considera aquí como un medio para acercarse a la oralidad y al mismo tiempo mostrar que los hablantes del zapoteco de Lachigoló (la mayoría de ellos adultos mayores) tienen importantes conocimientos que aportar a la generación de jóvenes de esta población. Entre estos conocimientos, la preparación y el consumo de alimentos tradicionales así como las formas de prevenir o curar enfermedades aplicando la medicina tradicional. Los adultos mayores están convencidos que consumir y curarse con lo propio, refuerza el sentido de pertenencia a la comunidad y fortalece la identidad zapoteca. Además, servirá para orientar a todo lector sobre la importancia de una alimentación nutricional y a la mejora de la salud a partir de productos existentes en la comunidad donde vivan.

En ese afán de reforzar la identidad comunitaria este recetario, primero presenta una reseña histórica de la población. Después se da a conocer la situación lingüística de la comunidad. Aquí se menciona cómo ha disminuido la población de zapoteco-hablantes a lo largo del siglo pasado y en la última década de este siglo. Enseguida se presenta la ortografía zapoteca que se usa en el recetario. En esta parte se da una explicación breve de las consonantes, vocales y tonos que ocurren en el zapoteco de Lachigoló. Las recetas están organizadas en dos secciones: la de alimentos y bebidas, y la sección de medicina tradicional. En la sección de alimentos y bebidas hay seis recetas de guisos, tres de tamales, una salsa, un postre y ocho bebidas. En los guisos, los tamales, el postre y las bebidas; el chile, el cacao, el maíz y la calabaza son los ingredientes principales. La sección de medicina tradicional tiene en total once recetas. Estas recetas son parte de la herbolario local. Hay nueve recetas con plantas domésticas y dos con plantas silvestres. Finalmente hay dos anexos; el primer anexo es una lista de palabras que están escritas casi igual, se muestran aquí para conocer los tonos que las hacen diferentes. El segundo anexo son fotografías de los adultos mayores que facilitaron la información en zapoteco.



## Contexto

### Historia, toponimia y ubicación

San Francisco Lachigoló o en náhuatl Iztlayutlan se fundó en el año de 1545 y la expedición de títulos territoriales fue en 1712. Perteneció al Señorío de Teitipac, y en 1580 había pasado al señorío de Macuilxóchitl. En 1802, San Francisco Lachigoló, que tenía entonces 300 habitantes, era un pueblo de visita del curato de Tlacoahuaya. Hacia 1826 este poblado aparece en la lista de pueblos del partido (territorio) de Tlacolula, demarcación en la que continúa en el presente (Pardo M. y Acevedo M. L. 2013). La toponimia de Lachigoló es “llano grande o primero”. Lachi significa “llano” y goló “grande”. Entre la población también se oye decir que Lachigoló significa “chepiche temprano”. El municipio de San Francisco Lachigoló se localiza en la región de Valles Centrales del estado de Oaxaca; accediendo por la carretera federal 190 está aproximadamente a 18 kilómetros de la ciudad capital de Oaxaca de Juárez.

### Situación lingüística de la comunidad

En el año de 1900 la población total de Lachigoló era de alrededor de 600 personas; en ese tiempo, la mayoría de las personas hablaban la lengua zapoteca. Para 1930 la población total era de 534 habitantes, aproximadamente 450 hablaban zapoteco. Treinta años después, en 1960, se reportan 799 habitantes con alrededor de 522 personas que se comunicaban en zapoteco. En 1990 la población total de Lachigoló suma 1,282 habitantes, de los cuales sólo 379 hablaban la lengua zapoteca (Pardo M. y Acevedo M. L. 2013)<sup>1</sup>.

En la actualidad, la población total de este municipio es de aproximadamente 3,474 personas (INEGI 2016)<sup>2</sup> de los cuales 1,777 son mujeres y 1,697 hombres, la mayoría de esta población son hispanohablantes. La información anterior muestra claramente que en esta población, la lengua zapoteca era la lengua de comunicación; la cual puede extinguirse totalmente si las nuevas generaciones no la aprenden. Actualmente, el zapoteco lo hablan aproximadamente 250 personas, la mayoría de ellos adultos mayores de 60 años. La población de niños y jóvenes no conocen esta lengua y raramente se reconocen como zapotecos. Por esta razón, se espera que el recetario bilingüe zapoteco-español sirva como medio que permita valorar y recuperar sus raíces lingüísticas.

<sup>1</sup> Pardo M. y Acevedo M.L. (2013). La Dinámica Sociolingüística en Oaxaca: Los Proceso de Mantenimiento o Desplazamiento de las Lenguas Indígenas del Estado, TOMO II. México: Talleres Documaster.

<sup>2</sup> INEGI (2016). Censo de Población y Vivienda 2010. [En línea] Disponible en: <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/ccpv/cpv2010/> [Consultado el 30 Jun. 2016].



## Ortografía del zapoteco de Lachigoló

En la región de los Valles Centrales hay varios dialectos del zapoteco, los cuales pueden considerarse como lenguas distintas en algunos casos. Esta variación dialectal conlleva alfabetos diferenciados o varias formas de escribir. Las diferentes formas de escribir reflejan en cierta forma el interés de los hablantes por representar su lengua en forma escrita y han sido importantes para el desarrollo de una escritura regional normalizada de los Valles Centrales aunque esta normalización aún no esté consolidada. Tomando en consideración lo anterior y para contribuir en el desarrollo de la lectura y escritura del zapoteco en el Valle de Tlacolula, en este material se usarán las grafías o letras que los hablantes del zapoteco del Valle han convenido.

El zapoteco de San Francisco Lachigoló tiene veintidós consonantes, veinte aparecen en palabras nativas y dos en préstamos, por su pronunciación se agrupan en consonantes fuertes, débiles y resonantes, éstas se muestran en la tabla 1.

### Tabla 1. Consonantes

|                     |   |   |    |    |   |   |   |
|---------------------|---|---|----|----|---|---|---|
| Fuertes             | p | t | ts | ch | k | s | x |
| Débiles             | b | d | dz | ll | g | z | ḡ |
| Resonantes          | m | n | r  | l  | w | y |   |
| Préstamos (fuertes) | j | f |    |    |   |   |   |

El contraste de las consonantes fuertes y débiles se puede constatar en los pares de palabras que se dan en la tabla 2.

### Tabla 2. Contrastes

|      |           |      |         |      |         |             |     |
|------|-----------|------|---------|------|---------|-------------|-----|
| xo'p | ḡub       | te   | de      | tsḡ  | dzḡ     | chi         | li  |
| seis | maíz      | para | brasero | diez | comal   | condicional | día |
| guk  | gug       | nis  | niz     | xit  | ḡity    |             |     |
| pasó | tortolita | agua | mazorca | gato | cebolla |             |     |

En el grupo de consonantes resonantes no hay contraste de sonido fuerte y débil, como suele suceder con otras variantes del zapoteco. En algunas variantes del zapoteco del Valle, por ejemplo en Teotitlán del Valle las consonantes "n" y "l" tienen contraste de duración; una es breve y la otra es larga al pronunciarse. Esto no ocurre en el zapoteco de Lachigoló con ninguna de las consonantes sonorantes mostradas en la tabla 1.

Las letras que se usan en este recetario, representan sonidos casi iguales a las que se utilizan al escribir en español. Las únicas letras que representan sonidos diferentes al español son: ll, ḡ, y x. La letra ll tienen un sonido parecido al que se escucha con la j en la palabra "juice" del inglés. La ll al pronunciarse contrasta con la ch. Este contraste se observa en; lli "día" y chi "si, condicional" en este par de palabras la letra ll tiene sonido débil, mientras que la letra ch tiene sonido fuerte.

Las letras ḡ y x representan sonidos que se parecen a la sh del español norteño en mushasho o del inglés en la palabra she "ella". Las letras x y ḡ son sonidos que también contrastan. Este contraste se observa en ḡity "cebolla" xit "gato". La ḡ con diéresis tiene un sonido débil, mientras que la x representa un sonido fuerte.

El zapoteco de San Francisco Lachigoló tiene seis vocales, éstas se agrupan en sencillas, glotalizadas y laringizadas. Ésta agrupación se muestra en la tabla (3):

### Tabla 3. Vocales

|              |    |    |    |    |    |    |
|--------------|----|----|----|----|----|----|
| Sencillas    | a  | e  | i  | ḡ  | o  | u  |
| Glotalizadas | a' | e' | i' | ḡ' | o' | u' |
| Laringizadas | aa | ee | ii | ḡḡ | oo | uu |

Las vocales sencillas son aquellas que al pronunciarse se parecen a las vocales del español, excepto la sexta vocal. La sexta vocal se conoce como la i herida y se representa así; ḡ. Para pronunciar esta vocal, la posición de la lengua es media y los labios ligeramente cerrados. Las seis vocales adquieren dos modificaciones de voz: glotalización y laringización. La vocal glotalizada se realiza en la garganta con una interrupción fuerte en la voz, ésta se representa ortográficamente con vocal seguida de saltillo. La vocal laringizada también se realiza en la garganta y se oye como un quejido débil, ésta se representa con doble vocal. En esta variante también hay alargamiento de vocal, pero no se representa ortográficamente; ya que éstas regularmente ocurren antes de las consonantes débiles.

Por otra parte, en el recetario hay muchas palabras que son préstamos del español. Estos préstamos se han zapotequizado, por lo que al escribirlos se respeta la ortografía del zapoteco presentado en el cuadro de consonantes y vocales; además, no se escriben las letras v, c, y q, que se utilizan al escribir en español, tampoco se usan qu y gu antes de la vocal i como indica la ortografía del español.

Por último, es importante mencionar que el zapoteco de Lachigoló es una lengua tonal. Esta lengua tiene cinco tonos; tres de nivel (bajo, medio, alto) y dos de contorno (ascendente y descendente). En este recetario los tonos no se marcan ortográficamente. Para aclarar posibles dudas al respecto, al final del recetario hay un anexo donde se muestran pares de palabras que tienen diferencia tonal.







# Comidas y Bebidas



# Estofad xte buidy *estofado de pollo*

## JENI RENEN (PAR TSH BUIN)

- Tuby buidy
- Tuby bich kumin, xo'p pimient
- Tuby bich oreg, xo'p klab
- Tsii almendr, muidy kuart ajonjoli
- Muidy kuart pas, tuby lda' kanel
- Tuby xis tomiy, tiop kie xtieġ, tiop xity
- Tuby kil bityu'x su, muidy kil bityu'x yix
- Tuby lda' chuklaty, muidy kuart sukr
- Tuby butey bichi alkapar, tuby butey aseitun
- Nis par gaay buidy
- Tuby kuart sety par gak frit buidy
- Tuby bich zed
- Tuby bich yiin binagr

## XA GAKNI

- 1 Chaady buidy kun nis.
- 2 Yiyi' xtieġ ne yiyi' xity lo dzil.
- 3 Yiyi' yirate de lain; tomiy, oreg, pas, pimient, kanel, almendr ne ajonjoli.
- 4 Gildieb bityu'x su bityu'x yix. Chuchu' nis ni guuy bityu'x.
- 5 Gie't yirate de lain kun nis ni guuy bityu'x.
- 6 Chie bityu'x su, chie bityu'x yix. Chie alkapar, chie aseitun te gie'tni.
- 7 Sub kasuel lo de, an chie sety. Gibesn te gak ilda setyni.
- 8 Chie beel buidy la'n kasuel.
- 9 Gak frit beel buidy ne gibieenni la'n kasuel.
- 10 Chie yirate de lain ni ba bie't la'n kasuel.
- 11 Chie sukr, chie chuklaty, chie zed ne gibieenni ast chi ba wale.
- 12 Gibes muidy or par gaayni.
- 13 Chini ba guuyini, chiru ta'ni la'n plad, gidoni kun getguus ne yiin binagr.

## INGREDIENTES

- 1 pollo
- 1 poco de comino (2 pizcas), 6 piezas chicas de pimienta
- 1 poco de orégano (2 pizcas), 6 piezas de clavo
- 10 almendras, 125 g de ajonjolí
- 125 g de pasas, 2 rajas de canela
- 1 ramita de tomillo, 1 cabeza de ajo, 2 cebollas medianas
- 2 kg de tomate, 1 kg de miltomate
- 1 tablilla de chocolate, 125 g de azúcar
- 1 frasco chico de alcaparras (125 g), 1 frasco de aceitunas (125 g)
- Agua, la necesaria para cocer el pollo
- 1/4 de litro de aceite
- Sal al gusto
- 1 lata de rajitas de chile en vinagre para servir al gusto

## PREPARACIÓN

- 1 Lavar bien el pollo.
- 2 Dorar sobre el comal el ajo y la cebolla.
- 3 Dorar el resto de los ingredientes; hoja de olor, orégano, pasas, pimienta, canela, almendra y ajonjolí.
- 4 Poner a hervir el tomate y el miltomate (reservar el agua de la cocción).
- 5 Moler primero las especias doradas con el agua de los tomates hervidos.
- 6 Añadir el tomate con el miltomate, agregar las aceitunas y alcaparras a la licuadora y molerlas junto con las especias ya molidas.
- 7 Echar aceite en una cazuela y esperar que caliente.
- 8 Agregar el pollo a la cazuela para sancocharlo.
- 9 Mover con una cuchara o pala de madera la carne de pollo para freir bien.
- 10 Vaciar la mezcla molida al pollo.
- 11 Agregar azúcar, chocolate y sal al gusto, mover hasta que el chocolate se disuelva.
- 12 Esperar que se cueza por media hora.
- 13 Servir en un plato, se acompaña con tortillas y rajitas en vinagre.

# Ndokub xte buidy

*amarillo de pollo*

## JENI RĒNEN (PAR TSĤ BUŦN)

- Gadz yiin guajiy
- Muidy kil kub
- Gaay bityu'x yix
- Gaay bityu'x su
- Tuby buidy
- Tuby bich kumin, xo'p pimient, xo'p klab
- Xo'p lay xtieġ, tuby ġity
- Tsii ġis tomiy, tiop balax buidy
- Tuby bich zed
- Chon litr nis

## INGREDIENTES (PARA 10 PERSONAS)

- 7 chiles guajillo medianos
- 500 g de masa
- 5 miltomates
- 5 tomates colorados
- 1 pollo
- 1 poco de comino (2 pizcas), 6 piezas chicas de pimienta, 1 puño de orégano, 6 piezas de clavo
- 6 dientes de ajo, 1 cebolla grande
- 10 ramitas de tomillo, 2 hojas de hierba santa
- Sal al gusto
- 3 litros de agua o la necesaria para cocer el pollo.

## XA GAKNI

- 1 Chie buidy la'n ges kun nis par gaayni, chie xtieġ, chie ġity ne tuby bich zed.
- 2 Chie baldag balax buidy la'n ges xte kald buidy ne ġiraa tuby bich kald par gak ndokub.
- 3 Ġiraa bin yiin te par suslo ġie'tni, par gak ndokub.
- 4 Chie yiin kun tuby bich kald la'n likuador par ġie'tni.
- 5 Chie bityu'x su ne bityu'x yix.
- 6 Chie komin, pimient, klab, xtieġ, ne tuby lda' ġity ne nis par ġie'tni par chie lo kald.
- 7 Ġiraa buidy lo kald ne chie la'n tuby trast.
- 8 Ġibub yiin par chien lo kald par gak ndokub.
- 9 Gak likuar kub kun tuby bich kald.
- 10 Chie niskub la'n ges ne chie tuby bich zed.
- 11 Ġibieen ndo la'n ges par gaayni.
- 12 Chiru ba welen, chiru ta'n la'n plad kun tuby lda' beel buidy.

## PREPARACIÓN

- 1 Cocer el pollo en una olla con agua, sal, una cabeza de ajo y un pedazo de cebolla.
- 2 Agregar hierba santa en el caldo de pollo hirviendo, mismo que se usará para el amarillo.
- 3 Desvenar y remojar el chile guajillo que se molerá después.
- 4 Echar el chile con un poco de caldo en la licuadora.
- 5 Agregar los tomates y los miltomates.
- 6 Añadir comino, pimienta, clavo, ajo, cebolla y moler todo.
- 7 Sacar el pollo del caldo cuando ya esté cocido.
- 8 Colar la salsa y vaciar en la olla del caldo.
- 9 Licuar aparte la masa con un poco de agua.
- 10 Agregar la masa licuada en la olla y un poco de sal.
- 11 Mover el amarillo con la cuchara hasta que se cueza.
- 12 Servir en un plato con la carne de pollo.



# mole de pollo Ndonian xte buidy

## JENI RENEN (PAR TSII BUIN)

- Muidy kuart kil yin wakle
- Tuby kuart kil chilianch
- Tuby kuart kil bityu'x yix
- Gaay bityu'x su
- Tuby buidy, tiop baldag balax buidy
- Tiop bidua' xtil
- Bin yiin xte chilianch
- Tuby bich kumin, xo'p pimient
- Tuby bich oregñ, xo'p klab
- Muidy kuart ajonjoli, tsiñ almendr, muidy kuart pas, tuby lda' kanel
- Muidy bols gayet maria
- Tuby lda' chuklaty
- Muidy kuart manoj tomiy
- Chon baldag balax gel
- Tuby kie xtieġ, tuby xity
- Muidy kuart bizie'yu
- Chon litr nis ne tuby bich zed par gaayni buidy

## XA GAKNI

- 1 Chie buidy la'n ges kun nis par gaayni.
- 2 Chie zed, xtieġ, xity, baldag balax buidy.
- 3 Giriaa bin yiin chilianch.
- 4 Yiyi' yiin lo dzil, te gak ndonian.
- 5 Yiyi' ajonjoli, pimient, almendr, bizie'yu, pas ne kanel.
- 6 Yiyi' xtieġ, xity, kumin, tomiy, balax gel, oregñ ne bin yiin par chie kie ndonian.
- 7 Gak frit gayet, bidua', kun sety par chie kiando.
- 8 Chie yiran la'n incha par che'ni molin par gie'tni.
- 9 Gak frit yiin xte ndonia.
- 10 Gaay bityu'x su ne bityu'x yix, chiru gie'tni par chie kie ndonian.
- 11 Gibub bityu'x ba bie'tni la'n kasuel par gildiební kun ndonia.
- 12 Guchni par gibildni.
- 13 Gibieen, gibieen te yanni wen.
- 14 Gibes te gildieebni, ne gietni te gialni.
- 15 Ta' ndonian la'n plad kun beel buidy.

## INGREDIENTES (PARA 10 PERSONAS)

- 125 g de chile chilhuacle
- 250 g de chile ancho
- 250 g de miltomate
- 5 tomates rojos
- 1 pollo, 2 hojas de hierba santa
- 2 plátanos machos
- Semillas de chile (las que salgan del chile ancho)
- 2 pizcas de comino, 6 piezas chicas de pimienta
- 125 g de orégano, 6 piezas de clavo
- 125 g de ajonjolí, 10 almendras, 125 g de pasas, 2 rajas medianas de canela
- 1/2 paquete de galletas Marías
- 1 tablilla de chocolate
- 1/2 cuarto de manojo de tomillo
- 3 hojas de aguacatillo
- 1 cabeza de ajo, 1 cebolla mediana
- 125 g de cacahuete
- 3 litros de agua y 1 poco de sal para cocer el pollo

## PREPARACIÓN

- 1 Cocer el pollo en una olla con agua.
- 2 Agregar sal, ajo, cebolla y hierba santa.
- 3 Desvenar el chile ancho.
- 4 Tostar los chiles en el comal.
- 5 Dorar sobre el comal; el ajonjolí, almendras, cacahuates, pasas y la canela.
- 6 Tostar por separado; la cebolla, el ajo, el comino, la hierba de olor, la hoja de aguacatillo, el orégano y las semillas del chile.
- 7 Freír en aceite; las galletas, trozos de plátano.
- 8 Echar todos los ingredientes dorados en un traste para llevarlo al molino.
- 9 Freír la pasta que se trajo del molino.
- 10 Cocer tomate y miltomate, molerlo y tenerlo listo para agregar a la última molienda de la pasta.
- 11 Colar y agregar la salsa de tomate para que se cueza con la pasta.
- 12 Revolver bien para deshacer la pasta.
- 13 Mover para que se mezcle bien, hasta que hierva.
- 14 Bajar de la lumbre.
- 15 Servir con pollo en un plato.



# Sages kun bel kuch

*sequeza de maíz con carne de cerdo*

## JENI RENEN (PAR TSII BUIŃ)

- Tuby kil xubki
- Tuby kil beel kuch
- Tuby bich kumin, tap piment, tuby bich oregñ, tap klab
- Tuby kie xtieġ, tuby lda' xity
- Tsii guajiy
- Tiop baldag balax buidy
- Muidy kil bityu'x su
- Tap litr nis par gaayni beel
- Tuby bich zed

## INGREDIENTES (PARA 10 PERSONAS)

- 1 kg de maíz
- 1 kg de carne de cerdo
- 1 poco de comino (2 pizcas), 4 pimentas chicas, 4 clavos
- 1 cabeza de ajo, 1 cebolla chica
- 2 hojas de hierba santa
- 10 piezas de chile guajillo
- 3 tomates
- Agua, la necesaria para cocer la carne
- Sal al gusto

## YA GAKNI

- 1 Yiyi' xub lo dzil.
- 2 Gie't xubki nadich lo yits.
- 3 Gaayni beel kun nis, chie xtieġ ne xity.
- 4 Giriaa beel kuch ne chie la'n tuby trast.
- 5 Chie xub ni ba bie't lo kald.
- 6 Gie't yiin, kumin, piment, oregñ, klab ne bityu'x su.
- 7 Gibub ingredient ba bie't la'n trast.
- 8 Chien lo kald xte sages.
- 9 Chie baldag balax buidy la'n sages.
- 10 Gibieen, gibieen ast gaayni.
- 11 Chie tuby bich zed.
- 12 Gidan sages la'n plad kun tuby lda' beel kuch.

## PREPARACIÓN

- 1 Tostar el maíz.
- 2 Quebrajar el maíz.
- 3 Cocer la carne con ajo, cebolla, sal y agua.
- 4 Sacar la carne del caldo una vez cocida.
- 5 Echar el maíz quebrajado al caldo.
- 6 Moler todos los ingredientes; el chile guajillo, comino, pimienta, clavos, ajos y los tomates.
- 7 Colar todos los ingredientes molidos.
- 8 Agregar los ingredientes molidos al caldo con maíz quebrajado.
- 9 Poner hierba santa a la olla del guiso.
- 10 Mover hasta que el maíz quebrajado esté bien cocido.
- 11 Poner sal al gusto.
- 12 Servir el guiso con la carne cocida en un plato.



# Ndo lolyit kun kuania'

*espesado de guías de*

*calabaza con chepil*

27

## JENI RENEN (PAR TSII BUII)

- Tuby manoj yee lolyit
- Tiop manoj kuania'
- Tuby bich kuaan beldub
- Tiop xis lachi
- Baldag xte gadz xis geslabu'
- Tuby manoj lolyit (tsii xis ni)
- Chon yit r'n
- Gaa lda' ze' (chon ze')
- Tap ze' par gak nanni
- Tuby kie xtieä, tub lda' xity
- Tuby bich zed
- Chon litr nis
- Xubiyin

## XA GAKNI

- 1 Giriaa do xte lolyit.
- 2 Gibika baldag kuania'.
- 3 Gibika baldag kuaan beldub.
- 4 Gibika baldag lachi, gibika baldag geslabu'
- 5 Giixux yee bizi.
- 6 Giixux chon ze'.
- 7 Sub ges kun nis lo de ne chie xtieä, chie xity, chie zed par gildieebni.
- 8 Giixub ze' par gje'tni.
- 9 Chie yit r'n ne yirate kuaan te gaayni.
- 10 Chie kub ze' lo kald kuania'.
- 11 Gibieen ne gibesn ast gildieebni.
- 12 Chiru gidan la'n plad, chie xubiyin loni.

## JINGREDIENTES (PARA 10 PERSONAS)

- 1 manojo de flor de calabaza (10 flores aproximadamente)
- 2 manojos de chepil (15 matitas aproximadamente)
- 1 manojo de ramitas de piojito (10 ramitas aproximadamente)
- 2 ramitas de chepiche
- Hojas de siete ramitas de hierba de violeta o pata de gallo
- 1 manojo de guías de calabaza (10 varas aproximadamente)
- 3 calabacitas tiernas
- 9 trocitos de elote (3 elotes)
- 4 elotes para espesar
- 1 cabeza de ajo
- 3 litros de agua
- Sal al gusto
- Salsa de chile (ver receta en la página 37)

## JPREPARACIÓN

- 1 Quitar el ixtle a las guías y quebrarlas en trozos pequeños.
- 2 Deshojar el chepil, ya que se utilizan solo las hojitas.
- 3 Desprender las hojas de los "piojitos".
- 4 Deshojar el chepiche y la pata de gallo o violeta.
- 5 Partir a la mitad las flores de calabaza.
- 6 Cortar en trozos los elotes.
- 7 Hervir el agua, echar ajo, sal, cebolla y los elotes en trozos.
- 8 Desgranar los cuatro elotes y molerlos.
- 9 Agregar a la olla las calabacitas, después las hierbas y hervir por cinco minutos.
- 10 Agregar la masa de los elotes molidos.
- 11 Mover y esperar que se cueza para bajarlo.
- 12 Servir con salsa.



# Gixrin *higaditos*

## ƷENI ƷENEN (PAR TSƷ BUƷN)

- Tuby pechug buidy
- Muidy kil beel kuch
- Gald bitsii dzi't buidy
- Tuby xity
- Tuby kie xtieċ
- Muidy kil bityu'x su
- Tuby kuart kil bityu'x yix
- Tsii xis perjil
- Muidy kuart kil za
- Gadz klab, tap pimient bichi, tuby bich kumin
- Tap litr nis
- Tuby bich zed

## ƷINGREDIENTES (ƷARA 10 PERSONAS)

- 1 pechuga de pollo
- 500 g de lomo de cerdo
- 30 huevos criollos
- 1 cebolla chica
- 1 cabeza de ajo
- 500 g de tomate
- 250 g de miltomate
- 10 ramitas de perejil
- 125 g de manteca
- 7 clavos, 4 pimientas chicas, 1 poco de comino (2 pizcas)
- 4 litros de agua
- Sal al gusto

## ƷA ƷAKNI

- 1 Gaay beel buidy kun beel kuch, chie xtieċ, chie xity, chie tuby bich zed.
- 2 Giċux beel buidy, giċux beel kuch.
- 3 Giċux bityu'x su, bityu'x yix, xity, xtieċ kun perjil.
- 4 Guch berdurni kun beelni ne dzi't buidy par gak gixrin.
- 5 Sub tuby kasuel lo de par chie kald ni guuy beel buidy kun beel kuch.
- 6 Chie za kuch lo kald par gildieebni.
- 7 Gie't pimient ne klab par chieni lo kald.
- 8 Chie yirate berdur ni ba guch beel kun dzi't buidy lo kald par gaay gixrin.
- 9 Gildieebni ast gaayni ne gibieen ast gidopni.
- 10 Gidan la'n plad, gidoni kun getguus ne xubyiin bityu'x.

## ƷPREPARACIÓN

- 1 Cocer la carne de pollo y cerdo con sal, cebolla y ajo.
- 2 Desmenuzar la carne, una vez cocida.
- 3 Picar el tomate, miltomate, cebolla, ajo y el perejil.
- 4 Mezclar y revolver la carne con los ingredientes picados y el huevo.
- 5 Echar el caldo de la carne en una cazuela.
- 6 Agregar la manteca al caldo y dejar hervir.
- 7 Moler la pimienta y el clavo por separado y agregar al caldo.
- 8 Agregar toda la verdura mezclada con carne y huevos al caldo.
- 9 Revolver y con ayuda de una pala de madera y juntar hasta que se compacte la carne e ingredientes.
- 10 Servir el guiso en un plato, se acompaña con tortillas y salsa de tomate con chile verde.





# Getguu ndokub kun buidy

*tamales de amarillo con pollo*

31

## JENI RENEN (PAR TUA GETGUU)

- Tuby kasuel wini ndokub
- Tiop kil kub xte getguu
- Tuby buidy biixux
- Tuaa baldag bakuel
- Tuby kuart za kuch
- Xon baldag balax buidy
- Tap litr nis par gaay getguu
- Tuby bich zed par chie lo kub

## INGREDIENTES (PARA 40 TAMALES)

- 1 cazuela mediana de amarillo
- 2 kg de masa (para los tamales)
- 1 pollo desmenuzado
- 40 piezas de totomoxtle
- 250 g de manteca
- 8 hojas grandes de hierba santa (40 pedazos)
- 4 litros de agua para cocer los tamales
- Sal al gusto

## XA GAKNI

- 1 Yaady kub par getguu.
- 2 Chie za kuch chie zed ne guch.
- 3 Gall bakuel.
- 4 Suslo gak getguu ndokub.
- 5 Gak get bichi ne chie ndokub kun beel.
- 6 Gidauni, gika baldadg balax buidy.
- 7 Chun la'n bakuel.
- 8 Gat xtain tapesku kun baldag yax.
- 9 Sub ges lo de kun nis.
- 10 Chie getguu ne gibesn par gaayni.
- 11 Chiru subni lo plad.

## PREPARACIÓN

- 1 Amasar (mover y presionar repetidamente) la masa de los tamales.
- 2 Agregar la manteca y sal (procurando que la masa quede un poco salada), continuar amasando hasta que quede bien la mezcla.
- 3 Remojar en agua las hojas de totomoxtle a ocuparse.
- 4 Tener listo el amarillo, el pollo desmenuzado y la masa para tamales.
- 5 Hacer tortillas pequeñas de masa.
- 6 Poner carne con amarillo a la tortilla e ir doblando, cubrirla cada lado con un pedazo de hoja de hierba santa.
- 7 Echar las tortillas dobladas dentro de las hojas de totomoxtle.
- 8 Colocar una cama de hojas de aguacate y agua en la base de la tamalera (procurando que el agua no rebese la cama de hojas).
- 9 Subir la tamalera al fuego, cuando esté llena.
- 10 Colocar los tamales en la olla y esperar que se cuezan.
- 11 Servir en un plato.



# Getbaas kuania'

*tamales de chepil*



## ƧENI ƧENEN (ƧAR TUA A GETBAAS KUANIA')

- Girul darmu xubnil
- Tiop manoj kuania'
- Tuby kuart kil za kuch
- Tuaa baldag bakuel
- Zed sekti ni riulazu'
- Xubyiin sekti ni riulazu'

## XA GAKNI

- 1 Sub xubnil lo de par gaayni.
- 2 Gietni ne gibesn par yalni.
- 3 Giriaa xubnil lo nis guʔ.
- 4 Gie'tni nadich lo yits.
- 5 Chie zed ne chie za.
- 6 Chie kuania' ne guchni.
- 7 An suslo gakni, chun la'n bakwel.
- 8 Gat xtain tapesku kun baldag yax.
- 9 Sub tuby ges lo de.
- 10 Chie la'n ges ne gibes par gaayni.
- 11 Gietni par gialni.
- 12 An gika xubyiin kie getbaas par gidon.

## ƧINGREDIENTES (ƧARA 40 TAMALES)

- 1/2 almud de maíz (2 kg)
- 2 manojos de chepil seco (500 g)
- 250 g de manteca
- 40 piezas de totomoxtle
- Sal al gusto
- Salsa de chile al gusto (ver la receta en página 37)

## ƧREPARACIÓN

- 1 Cocer el maíz para nixtamal en agua de cal.
- 2 Bajar la olla de nixtamal y esperar que se enfríe.
- 3 Sacar el nixtamal del agua.
- 4 Quebrajar el nixtamal en el metate o molino de mano.
- 5 Echar sal y manteca a la masa de maíz quebrajado, amasar (mover y presionar repetidamente) la masa de los tamales.
- 6 Agregar los chepiles a la masa de maíz quebrajado y revolver.
- 7 Moldear una porción de masa y acomodar en el totomoxtle.
- 8 Colocar una cama de hojas de aguacate y agua en la base de la tamalera.
- 9 Subir la tamalera al fogón.
- 10 Echar los tamales en la tamalera y esperar que se cuezan.
- 11 Bajar la tamalera.
- 12 Servir los tamales con salsa roja.



# Getguu ndonian kun buidy *tamales de mole con pollo*

## ƆENI ƔENEN (PAR TUA A GETGUU)

- Tuby kasuel wini ndonian
- Tuby buidy
- Tuby bich kald buidy par gall kub
- Tiop kil kub par getguu
- Tuaa baldag bakuel
- Tap gald baldag balax yax
- Tuby kuart kil za kuch

## ƆA ƔAKNI

- 1 Chie buidy la'n ges kun nis par gaayni. Gietni par gialni ne giux beel.
- 2 Chien ndonian la'n kasuel.
- 3 Gall bakuel.
- 4 Yaayni kub kun kald xte buidy.
- 5 Gak get bichi kun kub ne balaxgel.
- 6 Chie beel kun ndonian, gidauni gika baldag balax yax.
- 7 Chun la'n bakuel.
- 8 Gat xtain tapesku kun baldag yax.
- 9 Chien la'n ges kun nis par gaayni getguu.
- 10 Chiru giriaa la'n ges par subni lo plad par gidon.

## ƆINGREDIENTES (ƔARA 40 TAMALES)

- 1 cazuela mediana de mole ya preparado (ver receta en la página 23)
- 1 pollo
- Caldo de pollo, el que sea necesario
- 2 kg de masa
- 40 piezas de totemoxtle
- 80 hojas chicas de aguacatillo
- 125 g de manteca

## ƔREPARACIÓN

- 1 Cocer el pollo con ajo, sal y cebolla; una vez cocido sacar la carne para desmenuzar.
- 2 Echar el mole preparado en una cazuela.
- 3 Remojar las hojas de totemoxtle.
- 4 Amasar la masa para tamales con un poco de caldo frío.
- 5 Hacer tortillas pequeñas de masa.
- 6 Agregar carne con mole a la tortilla de masa y doblar, colocar las hojas de aguacatillo en ambos lados.
- 7 Echar las tortillas dobladas dentro de las hojas de totemoxtle.
- 8 Colocar una cama de hojas de aguacate y agua en la base de la tamalera.
- 9 Acomodar los tamales en la tamalera y subir al fogón para que se cuezan.
- 10 Servir en un plato.

# Ķubyi in bityu'x yix

*salsa de chile seco  
con tomate de milpa*



## ĶENI ĶENEN (PAR TUBY PLADIECH ĶUBYIIN)

- Tsii yiin mix
- Tuby kuart bityu'x yix
- Gaay lay xtieġ
- Tuby bich nis
- Zed sekti ni riulazu'

## ĶA ĶAKNI

- 1 Gaayni bityu'x yix lo de.
- 2 Yiyi' yiin mix lo zil.
- 3 Gie't yiin kun bityu'x yix ne xtieġ la'n pladiech ne ye ringiin.
- 4 Chie tuby bich zed.
- 5 Gidan la'n plad bichi.

## ĶINGREDIENTES (ĶARA UN MOLCAJETE)

- 10 chiles pasilla (125 g)
- 250 g de miltomate de milpa
- 5 dientes de ajo
- Agua, la necesaria
- Sal al gusto

## ĶREPARACIÓN

- 1 Cocer el miltomate de milpa con un poco de agua.
- 2 Tostar el chile seco en el comal.
- 3 Moler el chile seco con el miltomate y una cabeza de ajo.
- 4 Agregar sal al gusto.
- 5 Servir en un plato pequeño.

# atote de panela *Siaab panel*

## WENI RENEN (PAR TSH TAS)

- Tuby kuart xub par niliaa
- Tuby kuadr panel
- Tap litr nis
- Tiop lida' kanel

## XA GAKNI

- 1 Gaay xub par niliaa.
- 2 Gilluni par chiru gietni lo molin.
- 3 Yain kub kun nis.
- 4 Gibubni kun serbyet siaab.
- 5 Chien la'n ges ne subni lo de par gaayni.
- 6 Chie panel kun tiop lida' kanel.
- 7 Gibieenni te kit tikan la'n ges ast gildieebni.
- 8 Gietni par gialni.
- 9 Chiru gidan la'n tas.

## INGREDIENTES (PARA 10 TAZAS)

- 250 g de maíz
- 250 g de panela
- 4 litros de agua
- 2 rajas de canela

## PREPARACIÓN

- 1 Cocer el maíz en agua.
- 2 Escurrir cuando ya está cocido y luego moler.
- 3 Batir la masa con agua en un recipiente.
- 4 Colar el agua de masa con una servilleta para atole.
- 5 Colocar el agua de masa en una olla y hervir.
- 6 Agregar la panela y la canela.
- 7 Mover constantemente hasta que hierva.
- 8 Retirar del fuego.
- 9 Servir en una taza.



# Siaab champurad

*champurrado*



## JENI RENEN (PAR TSH TAS)

- Tuby kuart xub par niliaa
- Tiop Ida' kanel
- Muid kuart sukr
- Tiop Ida' chuklaty
- Tap litr nis

## XA GAKNI

- 1 Gaay xub par niliaa.
- 2 Gilluni par chiru gietni lo yits.
- 3 Yain kub kun nis.
- 4 Gibubni kun serbyet siaab.
- 5 Chien la'n ges, subni lo de par gaayni ne chie kanel.
- 6 Gibilni chuklaty lo siaab nalda kun tuby bich sukr.
- 7 Gibieenni te kit tikan la'n ges, ast gildieebni.
- 8 Gietni par gjalni.
- 9 Chiru gidan la'n tas.

## INGREDIENTES (PARA 10 TAZAS)

- 250 g de maíz criollo
- 2 rajas medianas de canela
- Azúcar al gusto
- 2 tablillas de chocolate (250 g)
- 4 litros de agua

## PREPARACIÓN

- 1 Cocer el maíz sin cal.
- 2 Escurrir y luego moler.
- 3 Batir la masa con agua en un recipiente.
- 4 Colar el agua de masa con una servilleta para atole.
- 5 Colocar el agua de masa en una olla, agregar canela y hervir.
- 6 Disolver el chocolate en el atole y mover hasta que espese.
- 7 Mover el atole con una pala de madera hasta que hierva.
- 8 Retirar la olla del fuego y agregar el chocolate al atole caliente.
- 9 Servir en una taza.

# chocolate atole *Siaab ge'z*

## JENI RENEN (PAR TIOP KIL GE'Z)

- Tuby kuart bizia' nakits
- Tuby kuart bizia' xnia'
- Tuby kil arros
- Tiop Ida' kanel
- Chon litr nis par gaay xub
- Tuby bich sukr
- Tap litr siaab biaty

## YA GAKNI

### Tub

- 1 Yiyi' arros, yiyi' bizia'
- 2 Girux bizia'.
- 3 Gilla yits kun yi.
- 4 Gie't kanel, gie't bizia' xnia ne bizia' de.
- 5 Gie't arros, guchni kun bizia' par gak ge'z.

### Tiop

- 1 Gaay xub par niliaa.
- 2 Gilluni par chiru gie'tni lo yits.
- 3 Yaiyni kub kun nis.
- 4 Gibubni kun serbyet siaab.
- 5 Chie la'n ges, subni lo de par gaayni.
- 6 Gibieenni te kit tikan la'n ges ast gildieebni.
- 7 Gietni par gialni.
- 8 Chie sukr lo siaab par gak naxni.

### Chon

- 1 Gall ge'z kun nis nald.
- 2 Gikabikni kun molniy la'n ges ri.
- 3 Chiru ta' siaab la'n tas ne chiru chie bitsiny ge'z.

## INGREDIENTES (PARA 2 KILOS DE PINOLE)

- 250 g de cacao blanco
- 250 g de cacao rojo
- 1 kg de arroz
- 2 rajas medianas de canela
- 3 litros de agua
- Azúcar al gusto
- 4 litros de atole blanco (para diez personas)

## PREPARACIÓN

### Primero

- 1 Tostar en un comal caliente el arroz y cacao por separado.
- 2 Retirar la cáscara al cacao.
- 3 Calentar el metate con brasas o bajo el sol.
- 4 Moler el cacao y la canela.
- 5 Moler el arroz con el cacao molido y repasar para obtener el pinole.

### Segundo

- 1 Cocer el maíz para el atole o tlaciahual.
- 2 Escurrir y luego moler.
- 3 Batir la masa con agua en un recipiente.
- 4 Colar el agua de masa en una olla con una servilleta para atole.
- 5 Subir al fuego la olla y mover hasta que hierva.
- 6 Retirar la olla del fuego.
- 7 Vaciar en un apaxtle para que enfríe.
- 8 Agregar azúcar al atole.

### Tercero

- 1 Remojar el pinole en agua fría.
- 2 Batir con un molinillo para obtener la espuma.
- 3 Servir el atole en taza y agregar la espuma.



# chileatole *Siaah ze'*



## JENI RENEN (PAR TSH TAS)

- Tsih tiop ze' gul
- Tiop xis bitya'
- Muid kuart panel
- Tiop yiinions
- Tiop litr nis

## INGREDIENTES (PARA 10 PERSONAS)

- 12 elotes
- 2 ramas de epazote
- 250 g de azúcar
- 2 chiles de onza
- Dos litros de agua

## XA GAKNI

- 1 Girux ze' ne giñubni.
- 2 Gie't xub ze' kun yiin.
- 3 Giden kub ze', yaini kun nis ne giñubni kun serbyet siaab.
- 4 Chie la'n ges par gaayni.
- 5 Chie panel ne chie bitya'.
- 6 Gibieenni te kit tikan la'n ges ast gildieebni.
- 7 Gietni lo de par gialni, chiru gidan la'n cha'.
- 8 Chiru gidan la'n tas.

## PREPARACIÓN

- 1 Desgranar los elotes usando cuchillo.
- 2 Moler los granos de elote y los chiles en el metate.
- 3 Recoger la masa, mezclar con agua y colar con una servilleta para atole.
- 4 Vaciar en una olla y poner a cocer.
- 5 Agregar la panela y el epazote.
- 6 Mover hasta que hierva.
- 7 Retirar del fuego para que se enfríe y vaciar en un apaxtle.
- 8 Servir en una taza de barro.

# Nis yitues

*agua de chilacayota*

## WENI RENEN (PAR TSH BAS)

- Tuby yitues wini
- Tap lda' kanel
- Tuby kuadr panel
- Gaay litr nis
- Yidy lady xte tiop limon
- Tiop lda' xill
- Tuby lda' guiy

## XA GAKNI

- 1 Lda' yitues giriaa lasni gut na nalda.
- 2 Chaady ni kun nis.
- 3 Chie yitues la'n ges, chie kanel, chie panel, subni lo de par gaayni.
- 4 Gietni lo de par gialni.
- 5 Chie la'n incha' te gialni, gibika yid ladyni chiru yaini.
- 6 Giux xill par chie kien girux tiop limon.
- 7 Chiru gidan la'n bas kun guiy.

## INGREDIENTES (PARA 10 VASOS)

- 1 chilacayota chica
- 4 rajas de canela
- 1 cuadro de panela (500 g)
- 5 litros de agua
- Cáscaras de 2 limones verdes
- 2 rebanadas de piña picada
- Hielo

## PREPARACIÓN

- 1 Cortar en trozos y quitar las venas amarillas de la chilacayota.
- 2 Lavar y echar en una olla los trozos.
- 3 Cocer la chilacayota, agregar canela y panela, dejar que hierva.
- 4 Retirar del fuego y dejar enfriar.
- 5 Vaciar en un apaxtle y esperar que se enfríe para retirar la cáscara y batir.
- 6 Agregar trozos de piña, cáscara de los limones y más agua.
- 7 Servir en un vaso (hielo al gusto).





# Nis yitgu

agua de támara



## JENI RENEN (PAR TSII BAS)

- Tuby yitgu wini
- Tuby kuadr panel (muidy kil)
- Gaay litr nis
- Tap lda' kanel
- Muidy kil xub posol

## INGREDIENTES (PARA 10 VASOS)

- 1 támara chica
- 1 cuadro de panela (500 g)
- 5 litros de agua
- 4 rajas de canela medianas
- 500 g de maíz pozol

## YA GAKNI

- 1 Lda' yitgu par giuxni.
- 2 Chaadyini kun nis.
- 3 Chie la'n ges kun nis par gaayni.
- 4 Chie panel, chie kanel.
- 5 Subni lo de te gaayni.
- 6 Gietni lo de te gialni.
- 7 Ta'ni la'n cha', yaini kun takna!
- 8 Chiru gidan la'n tas kun posol.

## PREPARACIÓN

- 1 Partir la calabaza.
- 2 Lavar los trozos de la calabaza.
- 3 Echar los trozos en la olla con agua para su cocción.
- 4 Agregar panela y canela.
- 5 Poner en el brasero para que se cueza.
- 6 Bajarlo del brasero para que se enfríe.
- 7 Vaciar y batir con la mano.
- 8 Servir en un vaso con maíz de pozol.

# Kub *tejate*

## ƆENI ƔENEN (ƆAR TSƔ ƆIG ƆNIA' WINI)

- Tuby kil Ɔub de
- Chon Ɔig de wini (tuby kil)
- Muidy kuart kil bizia'
- Gaay bizia' nakits
- Tap kuyul
- Tiop lats gel wini
- Tsii tiop yee bizia'
- Sukr sekti riulazu'
- Gaay litr nis
- Tuby bich guiy

## ƆA ƆAKNI

- 1 Gak niz de te sub Ɔubde.
- 2 Chie Ɔub la'n ges kun nis par gaayni.
- 3 Gietni te chaadyini kun nis la'n ges billall.
- 4 Chaady Ɔubde kun nis nia'.
- 5 Gach Ɔubde lo yits.
- 6 Yiyi' bizia', yiyi' lats gel, yiyi' kuyul, yiyi' yee bizia'.
- 7 Gie'tni lo yits kun nis par gak kubyin.
- 8 Guch kubyin kun kub Ɔubde par gakni nayu.
- 9 Chie la'n incha par yaïini kun tuby bich ga nis.
- 10 Chie tuby bich guiy par zei giriaa bitsi'ny. Yaïini, yaïini kun takna ast giriaa yee kub bizia'.
- 11 Gida tuby bitch nis sukr la'n Ɔig xnia'.
- 12 Chiru gida kub ba nain nis nax.

## ƆINGREDIENTES (ƆARA 10 JÍCARAS)

- 1 kg de maíz para el conextle
- 3 jícaras de ceniza (1 kg)
- 125 g de cacao rojo
- 5 piezas de cacao blanco
- 4 cocoyules
- 2 semillas medianas de mamey o pisle
- 12 florecitas de cacao
- Azúcar al gusto
- 5 litros de agua
- Hielo al gusto

## ƆREPARACIÓN

- 1 Preparar agua de ceniza para poner el maíz.
- 2 Echar el maíz en una olla y dejarlo cocer.
- 3 Vaciar el maíz cocido dentro de una pichancha (olla de barro con perforaciones) para tirar el agua de ceniza.
- 4 Lavar con agua limpia el maíz cocido o conextle.
- 5 Quebrajar y moler el conextle (maíz hervido en agua de ceniza) sobre un metate, la masa del conextle se mezclará con los otros ingredientes.
- 6 Tostar sobre comal el cacao blanco, el cacao rojo, los cocoyules, el pisle y la flor de cacao.
- 7 Moler todos los ingredientes tostados con un poco de agua en un metate para obtener masa de tejate.
- 8 Repasar la masa del conextle revolviendo con la masa de cacao para obtener la masa final del tejate.
- 9 Echar la masa de tejate en un apaxtle (recipiente ancho de barro).
- 10 Batir con agua y hielo hasta sacar la flor de tejate.
- 11 Servir en una jícara colorada agua dulce.
- 12 Agregar el agua de tejate en la jícara del agua dulce.





## ᐃᑎᑎᑦ ᑲᑦᑎᑦᑎ (ᑭᑦᑎ ᑲᑦᑎ ᑲᑦᑎᑦ ᑲᑦᑎᑦ)

- Muidy kil xub
- Tuby kuart kil sukr
- Gaay lida' kanel
- Chon litr nis
- Tuby bich sukr xnia'

## ᑲᑦᑎ ᑲᑦᑎᑦ

- 1 Sub xub lo de kun nis par gildieenni, tuby kuart or.
- 2 Chiru gietni lo de par yalni.
- 3 Gietni lo molin.
- 4 Chie kub la'n incha par yaaini.
- 5 Gibub nis kub nan kun serbiyet siaab, la'n tuby xig bisiet ro'.
- 6 Chie la'n ges, chiru subni lo de par gaayni.
- 7 Chie' sukr, chie' kanel.
- 8 Gibieen, gibieen tuby or, kayak nan ni ast gaayni.
- 9 Chini ba guyni, gietni lo de.
- 10 Ta'n la'n de moldy. Chiru ba chie sukr xnia', gibesni par gialni.
- 11 Gidon nikuatol.

## ᑲᑦᑎᑦᑎᑦᑎᑦᑎᑦ (ᑭᑦᑎ ᑲᑦᑎ ᑲᑦᑎᑦ)

- 500 g de maíz
- 250 g de azúcar
- 5 rajas de canela
- 3 litros de agua
- Azúcar roja al gusto

## ᑭᑦᑎᑦᑎᑦᑎᑦᑎᑦ

- 1 Cocer el maíz.
- 2 Moler el nixtamal en el metate para obtener la masa.
- 3 Echar la masa en un apaxtle y agregar agua.
- 4 Batir la masa con la mano para obtener agua espesa de masa.
- 5 Colar el agua espesa de masa en una servilleta de atole.
- 6 Poner en la lumbre el agua colada y dejar hervir.
- 7 Agregar azúcar y canela.
- 8 Mover con un molinillo por una hora hasta que espese y obtener el preparado de nicuatole.
- 9 Vaciar el preparado de nicuatole en un apaxtle y esperar que se entibie.
- 10 Echar el preparado en moldes, esparcir azúcar roja y dejar que cuaje.
- 11 Disfrutarlo desde el molde.

*Plantas  
medicinales*



ƆAR GAK RMUDY ERID XTE RUTR BIRU: BALDAG XTE KUAAN KANS

Deni renen:

- Baldag xte chon x̄is kuaan kans
- Tuby litr nis

Xa gakni:

- 1 Chaady baldag xte kuaan kans.
- 2 Sub nis lo de.
- 3 Chie baldag.
- 4 Gibes ast gildieebni.
- 5 Gietni lo de par ḡialni.

Xa gak rmuidyni:

- 1 Chaady ni sekb̄el bes ast gibisni.
- 2 Xa ḡideni sekb̄el bes ast gibisni.

ƆARA CURAR HERIDAS O CORTADAS: HIERBA DE CÁNCER

Parte de la planta a usar e ingredientes:

1. Hojas de 3 ramas de hierba de cáncer
2. 1 litro de agua

Preparación:

1. Lavar las hojas.
2. Poner el agua en una olla.
3. Agregar las hojas.
4. Hervir por 10 minutos.
5. Enfriar

Uso o aplicación:

1. Si es una herida externa se usa para lavarla hasta secar la herida, dos veces al día.
2. Si es una herida interna se toma hasta cicatrizar la herida, una vez al día.



ƆARA LA DIARREA Y VÓMITO: COGOLLOS DE GUAYABAL, COGOLLOS DE GRANADA Y HIERBABUENA

Parte de la planta a usar e ingredientes:

- 2 cogollos de guayaba
- 2 cogollos de granada
- 3 ramitas de hierbabuena
- 1 litro de agua

Preparación:

- 1 Lavar los cogollos y las ramas.
- 2 Poner el agua en una olla.
- 3 Agregar los cogollos y las ramas.
- 4 Hervir por 10 minutos.
- 5 Enfriar.

Uso o aplicación:

- 1 Vaciar en una taza.
- 2 Tomar una taza de té tres veces al día.

ƆAR GARDEED NE GARSUB: BID YAGWI, BID YAGRANAD NE BALDAG BETXTIL

Deni renen:

- Tiop bid yagwi
- Tiop bid yagranad
- Chon x̄is xte baldag betxtil
- Tuby litr nis

Xa gakni:

- 1 Chaady bid yagwi, bid yagranad ne baldag betxtil.
- 2 Sub nis lo de par chie kuaan.
- 3 Chie yirate kuaan la'n ges.
- 4 Gibes ast gildieebni.
- 5 Gietni lo de par ḡialni.

Xa ḡideni:

- 1 Chie la'n tas.
- 2 Ge tuby tas chon bes tuby lli.



PAR GAK R MUHDY YI: BALAX BUHDY

Deni renen:

- Tap baldag balax buidy
- Tiop litr nis

Xa gakni:

- 1 Giru tap baldag xte balax buidy.
- 2 Chaady baldag xte balax buidy.
- 3 Sub nis lo de par chie balax buidy. Gibesn ast gildieebni.
- 4 Gietni lo de par gialni.

Xa gak rmuidy:

- 1 Gall tuby lady liens.
- 2 Chiru sub lady liens lat rsayibni biniet.
- 3 Stub lli kiti gas biniet chale na yalde yi.

PARA LA HINCHAZÓN O INFLAMACIÓN: HIERBA SANTA

Parte de la planta a usar e ingredientes:

- 4 hojas de hierba santa
- 2 litros de agua

Preparación:

- 1 Cortar cuatro hojas de hierba santa.
- 2 Lavar las hojas.
- 3 Hervir las hojas en dos litros de agua por 10 minutos.
- 4 Entibiar.

Uso o aplicación:

- 1 Remojar lienzos en la infusión.
- 2 Poner en la parte inflamada las veces que sean necesarias, por las noches.
- 3 Al otro día no mojarse con agua fría.

PAR CHI RAK YUB LULASDOO NE GARDEED: BETXTIL

Deni renen:

- Chon xis betxtil
- Tuby litr nis

Xa gakni:

- 1 Giru chon xis betxtil.
- 2 Chaady.
- 3 Sub nis lo de par chie betxtil. Gibesn ast gildieebni.
- 4 Gietni lo de par gialni, gakni nalla tuby bich.

Xa gideni:

- 1 Chiru yidan la'n tas.
- 2 Ge tuby tas chon bes tuby lli.

PARA EL DOLOR DE ESTÓMAGO Y DIARREA: HIERBABUENA

Parte de la planta a usar e ingredientes:

- 3 ramitas de hierbabuena
- 1 litro de agua

Preparación:

- 1 Cortar tres ramitas.
- 2 Lavar las ramitas.
- 3 Hervir en un litro de agua por 5 minutos.
- 4 Entibiar.

Uso o aplicación:

- 1 Servir el té en una taza.
- 2 Tomar la taza del té tibio.



ƆAR CHI YUB SUKR LO RIN: BALDAG CHAY, BIA' RIN, JUG NARAX

Deni renen:

- Tiop baldg xte chay
- Tiop bia' rin
- Tiop narax

Xa gakni:

- 1 Giru tiop baldag xte chay, chiru chaadyni.
- 2 Gilli tiop narax.
- 3 Chaady tiop bia' ne giuxni.
- 4 Gie't yiran.

Xa gideni:

- 1 Ge tuby basni de rsil.

ƆARA LA DIABETES: CHAYA, NOPAL Y JUGO DE NARANJA

Parte de la planta a usar e ingredientes:

- 2 hojas de chaya
- 1 o 2 nopales
- 2 naranjas

Preparación:

- 1 Cortar y lavar dos hojas de chaya.
- 2 Exprimir las dos naranjas.
- 3 Limpiar y lavar el nopal.
- 4 Licuar todo.

Uso o aplicación:

- 1 Tomar un vaso diario en ayunas.



ƆAR CHI YU SUKR LO RIN: BALDAG XTE NIM

Deni renen:

- Baldag xte tuby xis kuaan nim
- Tub litr nis

Xa gakni:

- 1 Giru tuby xis kuaan nim.
- 2 Gibikian baldag xte kuaan nim, chiru chaadyni.
- 3 Sub nis lo de par chie kuan nim. Gibesn ast gildieebni.
- 4 Gietni te par gialni.

Xa gideni:

- 1 Ge biniet ni sek te.
- 2 Ge biniet ni sek nis tiemp.
- 3 Ge biniet tuby tas ni rsil, tuby tas ni girul lli, tuby tas ni gulli.

ƆARA LA DIABETES: HOJAS DE NIM

Parte de la planta a usar e ingredientes:

- Las hojas de 1 ramita de nim
- 1 litro de agua

Preparación:

- 1 Cortar una ramita de nim.
- 2 Deshojar la ramita y lavarlas.
- 3 Hervir en un litro de agua por 10 minutos.
- 4 Enfriar.

Uso o aplicación:

- 1 Tomar como té.
- 2 Tomar como agua de tiempo.
- 3 Tomar una taza en la mañana, otra al medio día y una más en la tarde.



ƆAR GAK RMIHDY CHI YU BOMBI NE CHI YU CHIBY: RUD, ROMER NE YEERUEG

Deni renen:

- Tiop xis rud, tuby xis romer, tuby xis yeerueg
- Tuby bich alkohol

Xa gakni:

- 1 Giru xis rud, romer ne yeerueg.
- 2 Chiru gildub alkohol kie yirate kuaan.

Xa gak rmuidyini:

- 1 Gak tuby menux kun kuaan.
- 2 Chiru sub biniet ni gak rmuidy delant o subi.
- 3 Gilduby kuerp xte biniet tuby o tiopla.

ƆARA LAS LIMPIAS CUANDO HAY DOLOR DE CUERPO POR SUSTOS O AIRE: ROMERO, ALBAHACA Y RUDA

Parte de la planta a usar e ingredientes:

- 2 ramas de ruda, 1 rama de romero, 1 rama de albahaca
- 1 poco de alcohol

Preparación:

1. Cortar las ramitas de las tres plantas.
- 2 Salpicar con un poquito de alcohol.

Uso o aplicación:

- 1 Hacer un manojo con las tres ramas.
- 2 Ubicarse frente al enfermo.
- 3 Barrer las plantas en todo el cuerpo dos o tres veces.

ƆAR CHAADY RUTR BIRU': BALDAG XTE ARNIC

Deni renen:

- Chon xis xte arnika
- Tub litr nis

Xa gakni:

- 1 Giru chon xis arnika.
- 2 Gibikain yirate baldag xte arnika.
- 3 Chaadyini kun nis.
- 4 Sub nis lo de par chie yirate baldagni. Gibesn ast gildieebni.
- 5 Chiru gietni par gialni.

Xa gak rmuidyini:

- 1 Chaady biru' kun baldag ni ba guuyki.
- 2 Gak rmuidy erid kun nisey xte arnika, chon bes tuby lli.

ƆARA LAVAR HERIDAS O CORTADAS: HOJAS DE ÁRNICA

Parte de la planta a usar e ingredientes:

- 3 ramas de árnica
- 1 litro de agua

Preparación:

- 1 Cortar tres ramas.
- 2 Deshojar las ramas.
- 3 Lavar bien las hojas.
- 4 Hervir en un litro de agua por 10 minutos.
- 5 Entibiar.

Uso o aplicación:

- 1 Lavar la herida con las hojas hervidas.
- 2 Curar la herida con la infusión tres veces al día.





PAR CHI RAK BINIET OPERAR: X̄IS ARNIK KUN YEE NAGAX

Deni renen:

- Chon x̄is arnika
- Tuby litr nis

Xa gakni:

- 1 Chiru x̄is arnika.
- 2 Chaadyni.
- 3 Sub nis lo de par chie x̄is arnika. Gibesn ast gildieebni.
- 4 Gietni par gjalni.

Xa gideni:

- 1 Ge biniet ni, tuby tas chon bes tuby lli, ge biniet rsil, girul lli, gulli.

PARA LAS HERIDAS INTERNAS, POSTQUIRÚRGICAS: ÁRNICA CON FLOR AMARILLA

Parte de la planta a usar e ingredientes:

- 3 ramas de árnica con sus flores
- 1 litro de agua

Preparación:

- 1 Cortar tres ramas con sus flores.
- 2 Lavar bien las ramitas.
- 3 Hervir en un litro de agua por 10 minutos.
- 4 Enfriar.

Uso o aplicación:

- 1 Tomar una taza del té tres veces al día.



PAR GIET YI CHI NAGIZ DUD: X̄IS YAGESIIU

Deni renen:

- Tap x̄is yagesiiu
- Tiop litr nis

Xa gakni:

- 1 Giru tap x̄is yagesiiu.
- 2 Gibikain baldag.
- 3 Chaadyni kun nis.
- 4 Chie la'n tuby trast kun tuby litr nis par gildieebni.
- 5 Gietni par gjalni.

Xa gak rmuidyni:

- 1 Gall tuby lady liens.
- 2 Sub lady liens kue dud giro blad.
- 3 Subni liens chon bes tub lli (che ni gielo chon rmuidy, ba suslo giet yi)

PARA LA INFLAMACIÓN MAMARIA Y OBSTRUCCIÓN DE CONDUCTOS LÁCTEOS: CHAMIZO MACHO

Parte de la planta a usar e ingredientes:

- 4 ramas de chamizo macho
- 2 litros de agua

Preparación:

- 1 Cortar cuatro o cinco ramas de chamizo macho.
- 2 Deshojar las ramas.
- 3 Lavar bien las hojas.
- 4 Hervir en un litro de agua por 10 minutos.
- 5 Entibiar.

Uso o aplicación:

- 1 Remojar en la infusión un lienzo suave.
- 2 Colocar el lienzo en los dos senos.
- 3 Aplicar la infusión tres veces al día (después de la tercera aplicación el malestar desaparece).



ƆAR GIRIAA MAIN LULASDOO BINIET: BITIA' XNIA'

Deni renen:

- Tiop x̄is bitia' xnia'
- Tiop litr nis

Xa gakni:

- 1 Giru tiop x̄is xte bitia'.
- 2 Gibikain baldag xte bitia' lo x̄isni.
- 3 Chaadyni kun nis.
- 4 Sub tuby litr nis lo de, chien bitia' par gildieebni.
- 5 Gietni par gjalni.

Xa gideni:

- 1 Chiru yidan la'n tas.
- 2 Geb binietni chon bes la'n tub lli.
- 3 Geb ni tuby tas chon bes la'n xman.

ƆARA DESPARASITAR: EPAZOTE ROJO

Parte de la planta a usar e ingredientes:

- 2 ramas de epazote rojo
- 2 litros de agua

Preparaci3n:

- 1 Cortar dos ramas de epazote.
- 2 Deshojar las ramas.
- 3 Lavar las hojas.
- 4 Hervir en dos litros de agua por 10 minutos.
- 5 Entibiar.

Uso o aplicaci3n:

- 1 Servir en una taza.
- 2 Tomar una taza del t3 en ayunas.
- 3 Tomar tres veces en una semana.



*Magiix*

# Anexo 1

## DIFERENCIA DE TONOS EN ALGUNAS PALABRAS

### a. TONOS EN MONOSÍLABOS

| zapoteco | español   | zapoteco | español   | contraste tonal        |
|----------|-----------|----------|-----------|------------------------|
| giet     | “moler”   | giet     | “bajar”   | alto-descendente       |
| de       | “aque!”   | de       | “brasero” | alto-descendente       |
| za       | “nube”    | za       | “manteca” | alto-descendente       |
| nis      | “agua”    | niz      | “mazorca” | medio-descendente      |
| ges      | “olla”    | ge'z     | “pinole”  | medio-descendente      |
| yee      | “flor”    | ye       | “piedra”  | medio-descendente      |
| beel     | “carne”   | beld     | “pescado” | ascendente-descendente |
| xil      | “borrego” | xil      | “algodón” | ascendente-descendente |

### b. TONOS EN BISÍLABOS

| zapoteco  | español           | tonos           |
|-----------|-------------------|-----------------|
| tuby lda' | “tablilla”        | bajo-ascendente |
| tuby lda' | “un pedazo”       | bajo-alto       |
| getguu    | “tamales”         | bajo-alto       |
| getguus   | “tortilla blanda” | bajo-medio      |

# Anexo 2

## ADULTOS MAYORES PARTICIPANTES EN LAS RECETAS





Tomasa López López  
María Federica García  
ESTOFADO DE POLLO



Susana Ceballos Hernández  
Agripina Cruz Gutiérrez  
AMARILLO DE POLLO



Sebastiana Vásquez Hernández  
Justina Santiago López  
ESPESADO DE GUÍAS DE CALABAZA CON CHEPIL



Angelina García Vásquez  
Agripina Cruz Gutiérrez  
HIGADITOS DE POLLO



Agripina Cruz Gutiérrez  
Angelina García Vásquez  
MOLE DE POLLO



Dominga López Saavedra  
María Federica García  
SEGUEZA DE MAÍZ CON CARNE DE CERDO



Juanita López Sánchez  
Salustia López Saavedra  
TAMALES DE AMARILLO Y TAMALES DE MOLE



María López Martínez  
Justina Santiago López  
TAMALES DE CHEPIL



Sebastiana Vásquez Hernández  
SALSA DE CHILE SECO CON TOMATE DE MILPA



Tomasa López López  
Rosario Vásquez Soto  
ATOLE DE PANELA



Aurea Vásquez Olivera  
María Vásquez Martínez  
AGUA DE CHILACAYOTA



Inés Palula Vásquez  
AGUA DE TÁMALA



Dominga López Saavedra  
Lidia Martínez  
CHOCOLATEATOLE



Edith López López  
Justina Santiago López  
CHILEATOLE



Domitila Vásquez Martínez  
Lucía Palma Lara  
JÉJATE



Dominga López Cruz  
Antonio García Vásquez  
NICUATOLE



CULTURA  
SECRETARÍA DE CULTURA



DIRECCIÓN GENERAL  
DE CULTURAS POPULARES  
INDÍGENAS Y URBANAS

PACM/C  
2015



HONORABLE AYUNTAMIENTO  
CONSTITUCIONAL DE  
SAN FRANCISCO LACHIGOLO  
TLACOLULA OAXACA 2014-2016



SECULTA  
SECRETARÍA DE LAS CULTURAS  
VARIAS DE OAXACA

