

A hand is stirring a bowl of soup over a fire. The bowl is filled with a clear broth, green herbs, and white onions. The fire is visible in the background, and the scene is set outdoors.

Voces y sabores de la cocina otomí de Querétaro

Cocina Indígena y Popular

59



Voces y sabores de la cocina
otomí de Querétaro

59

Cocina Indígena y Popular



Voces y sabores de la cocina
otomí de Querétaro

Gehmyä ne ya nkühi nu ha
ra nthokahñuni nuni ha ra
hñähñu Maxei

Héctor Latapí López

 **CONACULTA**

Primera edición, H. Cámara de Diputados, LXI Legislatura, 2011
Primera edición en Cocina Indígena y Popular, 2014

CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA Y LAS ARTES
Dirección General de Culturas Populares

Voces y sabores de la cocina otomí de Querétaro

© Héctor Latapí López

Centro de investigación y Educación para el rescate de las tradiciones,
la cocina y la habitabilidad de la cultura hñāñu-chichimeca. A. C.
Hunts'a hē 'mi tsōmā ts'ēdi ra hoga hñūni nura 'mūi hñāhñu

Título original: *Voces y sabores de la cocina del semidesierto de Querétaro*

Traducción lengua hñāhñu:

Profesor Vicente Zapote Pedraza

Coordinación de la colección:

Mauricio Antonio Avila Serratos

Katia Vanessa López González

D.R. © 2014 Dirección General de Culturas Populares
Av. Paseo de la Reforma 175, piso 12
Col. Cuauhtémoc, C.P. 06500
México, Distrito Federal

Las características gráficas y tipográficas de esta edición
son propiedad de la Dirección General de Culturas Populares
del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total
o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento,
comprendidos la reprografía y el tratamiento informático,
la fotocopia o la grabación, sin la previa autorización por escrito
del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes/
Dirección General de Culturas Populares.

ISBN:978-607-516-599-8
Impreso y hecho en México

 **CONACULTA**
DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES

M'u ra zi dada xa r'akjü
Ra zi dada dä xu pagathohü

Si Dios nos ha dado
Dios ha de multiplicar para todos

Pensamiento hñāhñu

In memoriam

Chef Maurizio Rotti

ÍNDICE

	Página	
Presentación	17	<i>Nt'uthandi</i>
Prólogo	19	<i>Ra nudi</i>
Introducción	23	<i>Mudmede</i>
Recetas		<i>T'ohñuni</i>
RECETAS DE VILLA PROGRESO	43	<i>T'ONHÑUNI BATHÖ</i>
MOLE DE FLOR DE QUIOTE	45	<i>NJÜMÑ'I DÖNI NDÖMBO</i>
TORTITA DE FLOR DE SÁBILA CON HUEVOS	47	<i>M'ANTI RA DÖNI RA JU'TA</i> <i>A KORA MÄDO</i>
SALSA DE VENADITA	48	<i>THÄNT'ÄÑ'I DEDGÄNI</i>
TANTARRIAS O YA XÄ'UE CON SALSA MOLIDAS	49	<i>XÄ'UE KORA JÜNGÄÑ'I</i>
OTRA RECETA DE TANTARRIAS	50	<i>MÄ N'ARA NTHOKA HÑUNI XÄ'UE</i>
QUESADILLA DE FLOR DE CALABAZA	51	<i>PANTSÄ HME DEGA DÖMXUU</i>
NOPALES EN CALDITO (PLATILLO DE GENTE POBRE)	52	<i>XÄT'A KORA DEHE</i> <i>(MOHI PAYÄ JÄ'I HYOYA)</i>
MOLE DE CONEJO	53	<i>JÜNGÄÑ'I RA JUA</i>
GUSANOS DE MAGUEY	54	<i>THET'UE RA 'UADA</i>
FRIJOLES VENTUREROS	55	<i>K'ONTSÄ JÜ - FÖXA JÜ</i>
FLOR DE SÁBILA	56	<i>DÖNI DEGA JU'TA</i>
FLOR DE QUIOTE	57	<i>DÖNI RA BOO (NDÖMBO)</i>
FLOR DE GARAMBULLO	58	<i>DÖNI M'AST'Ä</i>
TORTA DE FLOR DE PALMA	59	<i>NTHÄMI RA DÖNI M'ÄHI</i>
	11	

	Página	
TORTAS DE FLOR DE GARAMBULLO	60	<i>NTHÄNI RA DÖMXÄT'Ä</i>
QUIOTE DE MAGUEY GUAMPO	61	<i>BOO DEGA 'UADA UAMBO</i>
NOPALES IR A BURRO	62	<i>XÄT'Ä DÄ MA 'ROGE</i>
NOPALES BATIDOS	63	<i>XÄT'Ä M'ANT'I</i>
FLOR DE SÁBILA EN TAQUITOS	64	<i>DÖNI JU'TA NTOHME</i>
ATOLE DE MASA CON PILONCILLO	65	<i>T'EI JÜNI KORA T'AFI CHANKA</i>
CALDO DE XOCONOSTLE PARA LA CRUDA	66	<i>NTHOTS'E RA IXXÄHÄ PARÄ HAXÄNTI</i>
VENTUREROS CON BISTEC DE MOLE	67	<i>OXAJÜÜ KORA JÜMÑ'I NGÖ</i>
MOLE DE VENTURERO	68	<i>JÜNGA Ñ'I KOYA K'ONTS'AJÜ – FOXJÜÜ</i>
GUIZO DE FLOR DE GARAMBULLO	69	<i>THÖSHÑUNI DÖNI M'AST'Ä</i>
ENSALADA DE TETILLAS	70	<i>THĚST'Ä NUNI BATHÖ</i>
ENSALADA DE NOPALES CON MENTA	71	<i>MA'NT'ÄXÄT'Ä KORA XÄ'KRI</i>
CAZUELITA DE TORTILLA	72	<i>YAZI DÄTA MOHI PADÄ T'ÜTI RA HÑUNI</i>
ATOLE DE MAÍZ ROJO O NEGRO CRUDORA	73	<i>T'EI DEGA THENGA DĚTHÄ N'EHE MBÄI 'NÄÄ</i>
PULQUE NATURAL	74	<i>SEI NJABÜTHO</i>
PULQUE DE FRESA	75	<i>SEI COYA FRESA</i>
PULQUE DE GUAYABA	76	<i>SEI DEGA GUAYABA</i>
PULQUE DE PIÑA	77	<i>SEI U T'Ü'UADA</i>
POLLOCOA	78	<i>THUMGO ÖNI</i>
MOLE DE QUIOTE	79	<i>JÜM'Ñ'I DEGA BO</i>
HONGOS DE MAGUEY	80	<i>JO YA'UADA</i>
FRIJOLE MADUROS	81	<i>XAJÜ</i>
NOPALES CAPEADOS	82	<i>XÄT'Ä NTHÄNI – TSAST'I</i>
CHILES RELLENOS CON NOPALES	83	<i>Ñ'I HÑUTSA XÄT'Ä</i>
NOPALES EN MOLE VERDE	84	<i>XÄT'Ä DEGA K'ANGA NJÜMÑ'I</i>
FLOR DE PALMA	85	<i>DÖNGA M'ÄHI</i>

	Página	
TORTA DE CILANTRO	86	<i>NTHAMI LANDRO</i>
AGUA DE NOPAL	87	<i>DEHE DEGA XÄT'Ä</i>
BARBACOA AL HOYO	88	<i>THUMGO</i>
NOPALES EN PENCA DE ARRIERO	89	<i>AT'Ä HARA XÜ'TA DEGA 'YOFRI.</i>
NOPALES DE SANTO	90	<i>NSUNDA XÄT'Ä</i>
RECETAS DESAN SEBASTIÁN DE BERNAL	93	<i>T'ONHÑUNINDEDO</i>
SALSA PARA TACOS	95	<i>Ñ'I PAYA JOXÑ'I</i>
SALSA DE TOMATE EN CRUDO	96	<i>THÄNT'ÄÑ'I Ñ'ÄÄ</i>
SALSA PARA ENFERMOS	97	<i>THÄNT'Ä Ñ'I YA LOLO</i>
SALSA DE JITOMATE EN CRUDO	98	<i>THÄNT'ÄÑ'I Ñ'ÄÄ</i>
SALSA NEGRA PARA BARBACOA	99	<i>M'O THÄNT'ÄÑ'ITHÄNT'ÄÑ'IPARÄ THUMGÖ</i>
RAJAS DE MANZANO	100	<i>NTHEKA UXPĚÑ'I</i>
SALSA DE CHILE CUAC	101	<i>THÄNT'ÄNI Ñ'IKUÄK</i>
SALSA DE MORITA	102	<i>THÄNT'Ä ZIPĚT'Ä Ñ'I</i>
SALSA PARA CARNITAS	103	<i>THÄNT'Ä Ñ'I PASINGÖ</i>
TORTILLAS DE NOPAL	104	<i>HME XÄT'Ä</i>
MOLE DE QUIOTE	106	<i>JUNGA Ñ'I NDÖMBO</i>
DULCE DE HUAMICHE	108	<i>Ñ'UGA BIXNAGA (UAMIXI)</i>
AGUA DE PITAHAYA	109	<i>DEHE DEGA PITAHAYA</i>
PULQUE CURADO DE TUNA	110	<i>SEI NTHOKI NT'ÖTHE KÄHÄ</i>
XOCONOSTLE A LA PEÑA	111	<i>IXKÄHÄ DEGA NDEDO</i>
TORTAS DE CHABELITOS O FLORES DE SÁBILA	113	<i>NTHÄNI BÖKDÖNI JU'TA</i>
POLLO ANNIE	115	<i>T'UNI ANNIE</i>
DULCE DE XOCONOSTLE	116	<i>'ÑU IXXÄHÄ</i>
CHABELITOS MOLCAJETEADOS	117	<i>CHABEITO HARA NADA</i>
CHABELITOS A LA MEXICANA	118	<i>CHABEITO M'EM'ANDA</i>
ATOLE DE MAÍZ CRUDO	119	<i>T'EIN'Ä DĚTHÄ</i>
VERDOLAGAS	120	<i>TS'ÖTKANI</i>
QUELITES AL MOJO DE AJO	121	<i>K'ANI SATA AXI</i>

	Página	
NOPALITOS EN TORTA DE CAMARÓN	122	<i>YAZI XÄT'Ä NTHÄMA MAI</i>
NOPAL EN PENCA	123	<i>XÄT'Ä MANT'A XUTA</i>
FLOR DE SÁBILA AL VAPOR	124	<i>DÖNI JU'TA MA XANTHE</i>
ATOLE A LA CAPILLA	125	<i>T'EI T'ÜKANIJA</i>
PIPITORIAS	126	<i>T'AFNDAMU</i>
MOLE DE FLOR DE PALMA	127	<i>ÖNI 'MAHI NTHÄTS'ÑI</i>
TORTILLAS DE MAÍZ NEGRO	128	<i>HME DEGA 'MOTHÄ</i>
TORREJAS	129	<i>TORREJAS</i>
SALSA DE XOCONOSTLE	130	<i>'ÑI DEGA IXKÄHÄ</i>
ATOLE DE AGUAMIEL	131	<i>T'ENTFI</i>
ATOLE DE MASA	132	<i>T'EI DEGA JÜNI</i>
TOSTADAS DE NATA (RECETA PARA LAS MUJERES QUE ACABAN DE DAR A LUZ)	133	<i>TSUT'I DEGA FUGI'MAM'A'YO</i> <i>(NTHOKI PANUYA M'EHÑA</i> <i>JAXA HUEGI)</i>
GORDITAS DE MAMÁ	134	<i>NXALOLO BILO MANXA</i>
BURROS	135	<i>N'ÖNDO</i>
REMEDIOS CASEROS	137	<i>Ñ'ETHI MENGU</i>
Glosario de términos español-hñähñu	149	<i>Pünts 'a noya</i> <i>españamfo-hñähñu</i>

PRESENTACIÓN

NT'UTHANDI

El libro, *Voces y Sabores de la Cocina del Semidesierto de Querétaro*, realizado en Villa Progreso y Bernal, delegaciones del Municipio de Ezequiel Montes, Querétaro, es resultado de un intenso trabajo de investigación de Héctor Latapí López, proyecto que con gran convicción y entusiasmo emprendió hace más de tres años, este encomiable esfuerzo de investigación, rescate y recopilación tienen como objetivo impulsar la promoción, preservación y difusión de la riqueza gastronómica de los habitantes de esta zona del semidesierto queretano.

La notable diversidad cultural de México y de Querétaro, se reflejan con claridad en la cocina indígena, así la principal característica, es que los ingrediente de cada una de las comidas locales están determinados por el medio ambiente y por su entorno natural. En la región del semidesierto queretano, sus características culturales y fisiográficas particulares determinan en gran medida las formas y los elementos de la alimentación de los pobladores de esta zona.

Las formas de obtener, preparar, servir e ingerir los alimentos conllevan y se expresan en una multiplicidad de prácticas, creencias, ritos, ceremonias, tradiciones, costumbres, mitos, dichos, relaciones sociales, y cosmovisión propia que en su conjunto, conforman lo que denominamos cultura alimentaria.

Procedentes de los diferentes barrios de la comunidad de Villa Progreso y Bernal, cada platillo deja ver parte del marco natural

y sociocultural de donde emanan, cada una de las recetas ha sido documentada durante el proceso de preparación, como parte del trabajo de campo, donde se explica el desarrollo de los procesos y las técnicas originales tal como han sido preparadas a través de los años.

Los pobladores de esta región poseen una riquísima y variada cultura gastronómica; muchas de las recetas que hoy conocemos, son aún recuerdos de la antigua cocina indígena.

Como parte de esa tradición existe una gran variedad de guisos elaborados con los productos de recolección que el campo ofrece, son muy comunes los platillos con base en el nopal, verdolagas o quelites, otros con flores de diferentes cactáceas, de xoconostle, de sábila, las tunas o los xá'ues, escamoles, gusanos de maguey y jinicuiles, entre otros.

También otras delicias como el mole de conejo y las gorditas de maíz, cocidas en el comal o fritas, rellenas de frijol o de queso.

Héctor Latapí se ha relacionado con el mundo otomí del semi-desierto queretano a través del conocimiento de su gastronomía, con gran sencillez, humanismo y compromiso.

En estas páginas rescata la importante variedad de la cocina otomí de recolección, la comida del semidesierto, que se caracteriza por el aprovechamiento de los recursos que brinda la naturaleza y la adaptación de sus necesidades al medio ambiente que les rodea.

Así el autor contribuye de manera fundamental a preservar esta cocina, a revalorarla como signo de identidad y entenderla como parte de nuestra herencia y patrimonio.

Ing. Aurelio Sigala Pérez

PRÓLOGO *RA NUDI*

*"Y los gitanos del agua
levantan por distraerse,
glorietas de caracolas
y ramas de pino verde"*
(Federico García Lorca)

ESENCIAS Y PRODIGIOS

En la cocina, los ingredientes; en la voz, las palabras; entre ambas, el saber, que es tradición e innovación, aprendizaje y recreación, incesante reproducción ampliada de un legado de conocimientos y valores que da a los grupos humanos identidad, cohesión y sentido.

El hombre es lo que come, puesto que el alimento no es sólo sustento material y provisión indispensable, sino también sabor, saber, prodigio, esencia y simbolismo.

Ya sabemos que no sólo de pan viven los seres humanos, sino también, entre otras cosas, de la poesía y el canto, la danza y el afecto, los sueños y la contemplación del mundo, y parafraseando a Mateo, el evangelista, de toda palabra que sale de la boca de sus semejantes. Así, para los pueblos, la comida no es mera digestión o panza llena, sino un ámbito en que el instinto y la necesidad se convierten en placer, encuentro y gusto compartido; un espacio en que el aprendizaje, la experimentación y la imaginación se vuelven

cómplices de procedimientos milagrosos, que tienden puentes portentosos entre el mundo de las cosas y el mundo de los símbolos.

Bien decía Lévi-Strauss, nuestro colega centenario, que la cocina, como el lenguaje, constituye una práctica humana verdaderamente universal, ya que así como no existe sociedad humana sin lenguaje, tampoco podemos hallar ninguna que no cocine, de una u otra manera, alguno de sus alimentos. El libro que presentamos aquí: *Voces y Sabores de la Cocina del Semidesierto de Querétaro*. Gehmyä ne ya nkühi nu ha ra nthoka hñuni nuni ha ra 'maxkahai Maxei es una elocuente muestra de la afirmación anterior.

Esta obra tiene, entonces, la declarada intención de ensalzar la importancia del gusto y los conocimientos que las comunidades aplican para la consecución, el acopio, la transformación, la confección y el disfrute de los diversos alimentos de su dieta cotidiana y ritual, en una de las regiones indígenas más representativas del estado de Querétaro.

Pero este libro va más allá de un trabajo cuidadoso y ordenado de investigación y compilación de las expresiones gastronómicas del semidesierto queretano. Tiene además el formidable acierto de mirar la cocina como una expresión que tiene múltiples texturas y connotaciones culturales. Bajo esta perspectiva, la preparación de los alimentos aparece como un recurso de activación cosmogónica, una práctica social que permite refrendar los vínculos identitarios y de reconocimiento entre los individuos, las deidades y las ánimas de antepasados y difuntos.

Así, después de leer esta publicación, la cocina aparece como la excusa perfecta para saborear probaditas de la cosmovisión, la organización social, la ritualidad y el territorio simbólico de las culturas del semidesierto.

El campo de trabajo para la recolección de esta andanada de suculencias se centró en dos poblaciones del municipio de Ezequiel Montes: Villa Progreso (antes llamada San Miguel Tetillas y designada en otomí como Bathö), comunidad de un eminente origen chichimeca otomí; y San Sebastián de Bernal (conocida en hñähñu como Ndedo), fundación hispano criolla del siglo XVII, a partir de

un barrio indígena que antes estuvo sujeto al pueblo otomí de San Antonio. Como puede observarse en su historia y en su composición sociocultural, ambas comunidades surgen de procesos y contextos distintos, pero comparten un sustrato regional, un creciente orgullo por sus tradiciones y sus raíces indígenas, así como un visible interés en la recuperación y el reconocimiento de su patrimonio cultural. Ello se plasma en esta obra, en la que aparece más de una veintena de personas, mujeres y hombres, con su nombre, apellido, rostro, memoria y voz, hablando de sus saberes y su memoria gastronómica.

Una de las cualidades que celebramos en este libro, tiene que ver precisamente con la voz de los habitantes; su propia voz, en castellano y en otomí. Este trabajo es para Querétaro el primer recetario indígena bilingüe español - hñähñu, que además de incluir un glosario de ingredientes en otomí, plasma en dicha lengua los nombres de los platillos y los procedimientos culinarios; de modo tal que, además de ser un texto de gran utilidad para cualquier persona interesada en el acervo gastronómico de Querétaro, constituye un referente de la memoria y la autoestima de la población del semidesierto en lo que se refiere a su lengua, su cultura y sus tradiciones culinarias.

El resultado de esta valiosa iniciativa, no sólo tiene que ver con la salvaguardia de la memoria y la costumbre, sino también con la reivindicación de una identidad y un gusto que hasta hace no más de quince años eran excluidos y menospreciados por la presunción insípida de los ricos y patronos de la región.

Barriga llena, corazón contento. ¿Qué sería de la identidad de los chichimeca otomíes del semidesierto, sin sus nopales, tunas, magueyes o mezquiales?; tal vez serían más mesoamericanos y menos chichimecas, no sabrían distinguir entre la enorme variedad de nopales que ofrece el monte en su aridez, ni la manera como se recolectan por la mañana las tantarrias entre los mezquites, y sobre todo, se perderían el enorme placer de beber a sorbos la ancestralidad del charape.

Es muy probable que, sin esa tradición recolectora, dejarían también de hacer, año con año, las peregrinaciones a sus cerros sa-

grados, para visitar a sus abuelitos mecos y pedir el agua del cielo a las santas cruces; y tampoco serían indispensables las estradas tejidas de palma para los convites. Es por todo eso que, entre líneas, podemos leer la identidad en una receta de comida. Es por eso que, simultáneamente, los platillos saben a lo chichimeca, a lo otomí y al mundo urbano contemporáneo, puesto que la cultura es constante interpenetración y transformación inevitable. Se trata de la invariable inventiva popular, capaz de agregarle hinojo, comino, chile y ajonjolí a la historia de un pueblo; el ajo que da vida nueva al pasado y al presente.

Pensar el estudio de las gastronomías locales como un diálogo intercultural, abierto al movimiento, a la autoconciencia, a la continuidad y el cambio en las comunidades originarias, puede ser un ejercicio de encuentro plural y solidario, que nos acerque la receta para cocinar, entre todos, una sociedad más justa e igualitaria, dispuesta a saborear la convivencia fraternal entre las diversas sensibilidades y perspectivas culturales que el ser humano ha sido capaz de producir.

Antrop. Alejandro Vázquez Estrada
Antrop. Diego Prieto Hernández

INTRODUCCIÓN

Rescatar, nos dice el diccionario de la lengua española, entre otras definiciones “es recobrar algo perdido u olvidado”.

La intención de este libro es, precisamente, recobrar parte de la cultura gastronómica de nuestro estado a través de los medios que se usan actualmente en la metodología de la investigación de campo, a fin de analizarla, estandarizarla, probarla y pasar al papel los sabores, tradiciones y el espíritu milenario de un pueblo; el hñähñu.

De manera general, en el significado de patrimonio cultural intangible se engloban los aspectos más importantes de la cultura viva y de la tradición de un pueblo.

Sus formas y manifestaciones son amplias y diversas, apoyadas en la tradición oral, que es la que nos ocupa, nos hemos propuesto convertir esta aportación cultural gastronómica intangible en algo tangible, real, aterrizado, y además, con el objetivo de darlo a conocer.

Nuestro propósito es contribuir al rescate y preservación de la gastronomía hñähñu, Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en la región del semidesierto del estado de Querétaro, y además basada en la presente investigación fue nombrada la cocina tradicional como Patrimonio Cultural del Estado en el año 2012¹,

¹ La Sombra de Arteaga. Diario oficial del estado de Querétaro. 10 de febrero de 2012.

documentando los contextos originales que nos han sido narrados en su lengua, el ñhañho, ñhañha o hñañhu, para pasar a la manera escrita las voces recogidas directamente de las personas de la región de Villa Progreso y del pueblo de Santiago de Bernal en el municipio de Ezequiel Montes.

La idea de este trabajo es servir de puente entre el pasado y el presente, entre su cultura gastronómica y el mundo globalizado.

Han preservado su cultura milenaria hasta nuestros días y hemos podido observar cómo la gastronomía está relacionada con sus rituales como sucede en muchas civilizaciones.

Observamos que las etnias del semidesierto queretano tienen como acervo de sus tradiciones un calendario ritual que determina muchas de sus actividades que se desarrollan a lo largo del año y que tienen por objetivo rendirle culto a las divinidades, a los santos patronos y vírgenes, a sus antepasados y también para pedir buenas cosechas.

Al escuchar sus voces, se percibe esa parte invisible que reside en el espíritu mismo de su cultura, por momentos se envuelve en poesía o en rito, en vida y muerte, en forma de vida y en ocasiones en medicina tradicional y hasta en religiosidad popular.

El contenido de este patrimonio intangible, en particular la gastronomía del semidesierto que nos ha sido transmitido y depositado a través de la voz, lo hemos querido transformar en algo tangible, en letra escrita, en un proceso gastronómico que nos permita consolidar la creatividad, la diversidad y la identidad cultural de los otomíes de esta región.

TRADICIÓN ORAL

La tradición oral es y ha sido la forma de comunicar al interior del grupo étnico hñañhu, desde tiempo inmemorial, su cultura, sus experiencias, sus tradiciones y también su comida.

Actualmente se sigue llevando a cabo de padres a hijos, de generación en generación, con la idea primordial de conservar los conocimientos ancestrales a través de los tiempos.

La tradición oral ha sido nuestra gran fuente de información, para llegar al conocimiento de la cultura gastronómica de esta región.

Se dice que la tradición oral es la historia de un pueblo, de una sociedad que avanza a través de sus vivencias y de sus tradiciones y nos ha tocado la suerte de vivirla y saborearla, de esta manera entendemos que estos conocimientos y experiencias nos presentan la suma del saber - recogida bajo la forma oral - y que ellos han juzgado esencial y, por ende, la conservan y reproducen a fin de facilitar su memorización y difusión a las generaciones presentes y futuras.

EL TERRITORIO DEL SEMIDESIERTO OTOMÍ

El semidesierto queretano, abarca una superficie de 11,499 km², que viene siendo aproximadamente el 38.11% de la superficie total del estado de Querétaro y se circunscribe entre las coordenadas geográficas de los 21° 20' latitud sur, a los 90° 20' longitud este, y a los 100° 15' longitud oeste.

En esta región habitan alrededor de 300,000 otomíes y en cuanto a sus colindancias territoriales, al norte limitan con los municipios de San Joaquín y Pinal de Amoles; al este con el estado de Hidalgo; al oeste con el estado de Guanajuato y el municipio del Marqués y al sur con los municipios de Huimilpan, Amealco y San Juan del Río.

Hay que hacer notar que existen otro tipo de fronteras que van de lo sutil a lo marcado, las culturales con otros grupos indígenas, por ejemplo, hacia el sur con los otomíes de Amealco, al oriente con otomíes del estado de Hidalgo, en dirección al norte, en lo que viene siendo la Sierra Gorda con el grupo de pames y huastecos. Todos ellos han creado influencia en ambos sentidos.

FLORA Y FAUNA DE LA REGIÓN

La flora proporciona a los habitantes otomíes leña para cocinar, hierbas medicinales, pastura para el ganado y una variedad de productos para su alimentación, como el nopal, el garambullo, la sábila, la flor de palma, diferentes chiles y el maguey del cual obtienen el aguamiel para producir pulque, el ixtle que usan para infinidad de productos, etcétera.

En relación con la fauna existe una gran variedad de animales, como el coyote, el zorro, el tlacuache, el cacomixtle, el armadillo, la ardilla, el topo, el zorrillo, el mapache; aves como el colibrí, el zopilote, el águila; reptiles como la lagartija, víbora de cascabel y coralillo; insectos como chapulines, escarabajos, tantarrias, abejas y avispa, entre otros.

LOS PUEBLOS HÑĀHÑU - CHICHIMECAS DEL SEMIDESIERTO

Los nombres de las comunidades nos acercan a la cosmovisión indígena porque ellos reflejan la relación con diversos elementos importantes dentro de ellas, muestra de ello es su cercanía con los santos, como en el caso de San Miguel de las Tetillas ahora llamada Villa Progreso, y San Sebastián de Bernal.

Las localidades hñāhñu no cuentan con un patrón de asentamiento homogéneo por la diversidad de procesos históricos y culturales de cada una de ellas. La división de las comunidades se ha venido realizando desde la época del virreinato en barrios y es consecuencia de la forma de organización tradicional de los asentamientos hñāhñu, la cual se sustenta en la agrupación de una familia extensa en torno al hogar paterno, esta forma de distribución socio-territorial permite una activa y estrecha organización y comunicación familiar en un espacio habitado por distintas generaciones, estos grupos familiares se identifican por la devoción a un santo o una virgen que son resguardados en las capillas barriales.

En ellas se vive un mismo sentimiento de comunidad que se ve reflejado en la organización de las fiestas principales, en las que participan activamente todos los pobladores del barrio y para cada festividad se cuenta con una riquísima gastronomía.

Así vemos que Villa Progreso (fundada en 1645) se ha dividido en tres barrios principales, Santa María, San Miguel y San José, de aquí se desprenden diferentes zonas como La Bóveda, el Tablado y sitios con los apellidos de las familias que viven en áreas de la población como son Los Reséndiz, San José (Los Valencia), Los Castillos, Los Cantera, Los Díaz y otros más.

En el caso de San Sebastián de Bernal (fundada en 1642) cuenta con los barrios de La Capilla, Centro, La Fuente, Los Palacio, El Gallito, El Puerto, La Loma y Barrio Nuevo con sus 1ª 2ª y 3ª secciones.

LAS VOCES: LOS OFRECIMIENTOS

La parte medular de las tradiciones de esta región, así como sucede en gran parte de Mesoamérica son los ofrecimientos; el momento central de su gastronomía, pues aquí se mezclan su cosmogonía, la religión, su vida y su agradecimiento a lo recibido, tradición que viene de muchos años; determinar el tiempo corresponde a los expertos que estudian las culturas antiguas de nuestros pueblos.

Lo que compete a este trabajo es relatar la vivencia del ofrecimiento en la comunidad de Guanajuatito, Querétaro, a 7 km., de Ezequiel Montes, cabecera municipal y observar como perviven estas celebraciones a través de los tiempos.

La tradición oral tiene una importancia fundamental, las personas mayores de la comunidad son los que transmiten los conocimientos al resto de la comunidad, los hombres y mujeres ponen manos a la obra con gran entusiasmo, todo se vuelve en una acción conjunta.

La celebración está acompañada de varios elementos, iniciamos con los doce bastones, que ellos hacen con varas de árbol muy delgadas de aproximadamente medio centímetro, las raspan con un cuchillo hasta quitar las hojas y la corteza, estas varas miden alrededor de 35 centímetros de ancho, luego se cubren con hojas que remojan para que no se quiebren, con un hilo las enrollan adornándolas con flores silvestres; dos de los bastones deberán ser más largos pues se dedicarán uno a Dios y otro a la Virgen María, los demás bastones son para los santos que tienen en la capilla y son ofrecidos en un plato de madera.

LA COCINA RITUAL, TRADICIÓN SABERES Y SABORES

ELEMENTOS QUE COMPONEN EL RITUAL DENTRO DE LAS CAPILLAS EN VILLA PROGRESO.

Dos floreros de barro, adornados para la ocasión, el sahumerio con el copal y en una charola llevan doce jarritos de barro con atole, el fondo de la charola está cubierto con maíz, y llevan en la parte superior un pedacito de pan, al centro de la charola va otro jarroncito de barro de mayor tamaño cubierto de pan.

LOS ALIMENTOS

El fogón es la parte central de la cocina hñähñu, lo típico son los nopales de santo que se preparan con garbanzos o con frijoles y la sopa de fideos delgados.

La bebida tradicional de las fiestas es el pulque de charape hecho con "anís y harto piloncillo" bebida que sabe deliciosa.

Las tortillas de maíz de colores preparadas en el comal no pueden faltar.

Llegado el momento, la gente de la comunidad se dirige junto con sus invitados a la capilla donde se va a celebrar el convivio.

En esta ocasión nos encaminamos a la capilla de Las Dos Marías que según platican los lugareños "así le puso de nombre el padre en una ocasión y así se llama desde entonces", se encuentra cerca de un manantial del cual se abastecen de agua.

En su interior hay dos imágenes de la Virgen María y tiene varios frescos pintados que los lugareños platican se refieren a las fiestas de San Miguel.

EL ENCUENTRO

Es el momento de recibir a los invitados frente a la capilla; presentan las imágenes, traen el incensario prendido, los floreros, la charola con los jarritos de atole, los bastones en otra charola de madera y se rezan, de rodillas, unas advocaciones y se le pasa el incensario a las imágenes.

LA COMIDA

La comida es toda una ceremonia, al frente de la capilla se extiende siempre de derecha a izquierda la "estrada" hecha de ixtle que mide de unos 35 a 40 centímetros de ancho, se colocan a sus extremos floreros adornados con flores silvestres, dicha estrada se desdobra según va llegando la gente y si hace falta se extiende otra.

Se inicia con la dotación de tortillas de colores sobre la estrada de una manera muy basta, se sirven los "nopales de santo" en platos de barro en repetidas ocasiones, el pulque de charape y la pasta seca.

Terminando el convivio se retiran persignándose frente a la capilla a la antigua usanza.

LAS VOCES DE UN PUEBLO

Se dice que tradición es aquello que es considerado de valor y que da identidad a la comunidad, se va heredando de generación en generación, hasta volverse patrimonio cultural.

En la actualidad, siguiendo el ciclo anual de las estaciones del año, escuchamos las voces, nos invitan para que vivamos con ellos sus tradiciones y sus fiestas en las que se descubren estupendas recetas guardadas en la memoria y que resurgen llegado el momento a través de la voz que pasa de padres a hijos.

El calendario agrícola y el calendario ritual de la cocina tradicional de los hñähñu del semidesierto de Querétaro están ligados.

Cuando observamos el calendario ritual tenemos que las fiestas de Semana Santa y la de la Santa Cruz, están relacionadas con el fin del tiempo de "secas" y petición de lluvias, La fiesta de San Miguel Arcángel que dura desde el 8 de mayo al 4 de octubre y el Día de Muertos que coincide con el termino del ciclo agrícola, constituyen las celebraciones más importantes actualmente durante el año, existen otras que aunque aparentemente menores están ligadas con las tres principales, como el día 2 de febrero, Día de la Candelaria y la relación existente con la bendición de las semillas para solicitar abundancia de las cocechas.

CELEBRACION DEL DIA DE SAN JOSE

El 19 de marzo es el día que se celebra a San José, se llevan a cabo una serie de festejos comenzando con una misa al medio día en el templo de San Miguel Arcángel, que es el templo principal de Villa Progreso, en cada barrio existen capillas u oratorios muy antiguos que son cuidados por los habitantes, en Villa Progreso existen alrededor de unos 30 capillas u oratorios.

Este día las familias de los distintos barrios llevan con gran devoción y respeto las imágenes de su santo, muy adornadas, al templo de San Miguel Arcángel, las visten cada año para la ocasión. El grupo familiar va dirigido por el padrino, la madrina y el rezandero, que son los guardianes de las capillas, al término de la misa se bendicen los santos y se hace un recorrido alrededor del templo de San Miguel llevando las imágenes, y de ahí cada grupo se dirige a su capilla o a las casas donde se realiza una comida que sirven con una generosidad inusitada.

La familia del señor Román Castillo Castillo y de su esposa, Doña Cirila González, con domicilio en la calle 29 de septiembre, en la localidad de Villa Progreso, hizo la invitación para degustar y compartir esa tradición platicando sobre la preparación de los alimentos. Ellos viven cerca de la capilla de la Campanita, en donde también se llevó a cabo otra comida con gente de la comunidad.

La abundancia para servir los platillos es de llamar la atención, la gente de la región dice que son así pues si ellos son generosos con los demás de igual manera van a recibir durante el año; no se necesita ser del barrio, basta con ser invitado.

SEMANA SANTA

El maestro Omar Arteaga Paz, cronista municipal de Ezequiel Montes y originario de Villa Progreso narra las celebraciones de la Semana Santa, comenta

"El Jueves Santo se vive la pasión de Cristo con una procesión llamada de los Cristos que se celebra en el templo de San Miguel, ahí se reúnen

todos los cristos que van a ser festejados durante la semana mayor y entonces cada uno hace su fiesta, pero cada uno en diferente día o prepara diferente programa, en algunos barrios es hasta el domingo o lunes de pascua, en otros es hasta los ocho días.

"Ahí es donde entra la gastronomía tradicional, los nopales es lo fundamental en las ceremonias, los nopales de santo son parte del rito, si no hay nopales no hay ritual, entonces, ya en la noche, se hace la velación y empiezan las alabanzas que son parte del ritual, es una alabanza con mística, con mucho sentimiento, muy sentida por parte de los presentes e improvisada en su mayoría de veces, ellos dicen el texto por ejemplo, - Mi Jesucito, ya vamos llegando - y ya ellos le dan el tono y largo a la frase cantando.

"Las comidas de todos los días son en la tarde, los nopales son básicos, las tortillas pintadas son hechas a mano no de tortillería, azules, rojas, verdes, pueden ser también blancas, hechas de maíz quebrado pero sí deben ser hechas en casa, nunca se da tortilla comercial, otros platillos que se dan son el mole verde, en sus diferentes preparaciones, los nopales, también se preparan de diferente manera, como el nopal con garbanzo o con frijol, el nopal solo con torta de camarón, la torta de camarón en puro mole, en caldo o secos, otro platillo que se acostumbra es la sopa seca, que son unos fideos anchos que tiene un sabor especial esos días. Dicen que la comida tiene un toque espiritual en esos días, los moles en variedad verdes, rojos; la bebida que se da es el charape con mucho piloncillo o pulque. Actualmente se van agregando los refrescos embotellados, se usan los platos de plástico en lugar de los de barro."

LA FIESTA DE SAN MIGUELO ARCÁNGEL

27 de septiembre, está relacionada con la madurez del maíz, que está ya listo para cosecharlo.

"Estas tradiciones la gente las hace primero por espiritualidad, en segundo lugar por convivencia y en tercer lugar y el más importante por religiosidad"

LOS CUATRO PUNTOS CARDINALES

"Una tradición mesoamericana es el ofrecimiento de los alimentos, los antiguos hñähñu trajeron sus costumbres, y ellos han sido muy celosos de su cultura, no es fácil quitárselas, se dejaron conquistar, pero sus tradiciones nunca las perdieron, las llevaban a cabo a escondidas pero las siguieron conservando a través de los siglos por eso antes de comer los alimentos deben ser ofrecidos, en las capillas, pasan primero los padrinos, los caseros o la mayordomía al frente, luego pasan todos y se ofrecen los alimentos a los cuatro puntos cardinales que son los cuatro elementos; tierra, agua, aire y fuego, que es por lo que vivimos, narran, la madre tierra que nos da los alimentos. Actualmente se le agradece a Dios por esos cuatro puntos, por que han aprendido que hay un dios más allá de esos cuatro puntos cardinales, y también se le agradece a la tierra por todo ese alimento que se va a comer. Se bendice ahí para que a la hora de la comida se multiplique y alcance para todos.

"Antiguamente no había mesas y tendían un tapete de ixtle de 15 a 20 metros llamado "estrada", tampoco había sillas se comía en el suelo, ahora se está perdiendo parte del ritual, pero en algunas capillas a veces lo hacen a la usanza antigua.

Ya sentados los caseros, empiezan a aventar las tortillas a montones a la mesa y a servir el mole muchas veces, aunque ya haya comido le vuelven a servir y hay que recibir el alimento que se está recibiendo en abundancia."

Una recomendación que nos hace el cronista "es conveniente traer ollitas para llevarse lo que no se va a comer, porque no es costumbre despreciar el alimento.

"Entonces es una convivencia muy grande y el compartir es lo principal". Así acaba su relato el maestro Omar Artega.

LA VOZ DEL TLACHIQUERO

Don Juan Castillo, lugareño de Guanajuatito, Querétaro se ha dedicado a la extracción del pulque junto con su familia, la tradición le viene de sus abuelos quienes a su vez la traen de sus antepasados, se acerca mostrando un maguey pequeño, que había escogi-

do, de aproximadamente un año y arrancado en su parcela, él nos narra lo siguiente:

"Ahora tenemos que podarlo, ya que está podado hacemos la plantación, primero hay que limpiar su base para luego hacer el trasplante.

"Bien, ahora ya está listo para trasplantarlo dejándole entre tres o cuatro pencas al maguey."

Selecciona el sitio con mucho cuidado, y platica: "El espacio depende del tamaño del maguey y de la manera de como se extiendan las hojas, para trasplantarlo puede ser un metro o más. Eso se sabe según el nombre del maguey, hay que buscar un lugar en la tierra que no tenga plaga para que crezca sano.

"Una vez escogido el sitio no se necesita cavar muy profundo. Las pencas cercanas de otros magueyes viejos y tirados sirven de leña para hacer las tortillas en el fogón."

Explica que es un proceso largo, y muestra cómo se planta, "le agrego, a veces, tierra que no se ha utilizado para otros magueyes para que se dé mejor y lo dejo bien derecho.

"Ahora vamos al siguiente paso, hay que podarlos cada determinado tiempo para que desarrolle mejor", y se dirige al sitio donde están los magueyes plantados con anterioridad y muestra como se hace una poda al maguey, nos muestra en su parcela lo que es un almácigo, "es el lugar donde siembran a los hijos que da el maguey cuando le sale el quiote, y que serán después de un año los magueyes que se van a trasplantar al lugar donde van a crecer ya en definitivo, aquí duran aproximadamente un año".

Don Juan dice: "El siguiente paso es ir a quebrar el maguey", y caminamos por el cerro hasta encontrar el maguey que él consideró el mejor, comenta, "no se raspa nada más así por rasparlo, depende del terreno también", él aprendió a quebrar el maguey desde los siete u ocho años, nos comenta que "los antiguos se fijaban en las fases de la luna para plantar los magueyes y eso aún lo hacen, cuando la luna es tierna no lo plantamos, sólo a media fase de la luna es cuando lo plantamos porque ahí agarra ya fuerza y la fuerza es lo que hace que el maguey crezca, todo tiene su razón, la plantación de cualquier planta hay que hacerla en los meses de enero, febrero y marzo, ¿por qué?, porque el terreno debe estar seco, si plantamos el maguey y está mojada la tierra, el maguey se pudre".

Pregunté, ¿porqué hay que quitar el quiote del maguey cuando éste sale?, y explica "que hay que quitarlo porque si no, no da el pulque, ¿por qué?, porque todo el jugo se lo lleva la flor", nos dice, "el maguey hay que verlo cuando está en su tiempo, nosotros lo notamos cuando se pone delgadito el corazón del maguey y cuando está delgado es señal de que va a salir el quiote y se capan, para luego rasparlo, cuando le sale la flor de quiote es su última fase, pues se seca, claro que antes de que se seque avienta las crías y las crías las sacamos cuando están en su momento y las plantamos en el almacigo.

"El trabajo del tlachiquero requiere de herramientas como picos, palas, apodador, quebrador, cuchillo, luego el acocote, el raspador, cantaros o botas que antiguamente se hacían de tripa de chivo."

Comenta que: "En época de calor tenemos que sacarle el aguamiel al maguey hasta tres veces al día porque si no se agria, en época de frío no pasa esto, a veces para que el maguey se caliente le ponemos una bola hecha de la rama del pirul en la trompa o lugar donde se quiebra el corazón para que el maguey produzca más aguamiel".

De camino al jacalito donde vive, vimos una cueva donde comenta que "hace años, los lugareños se escondían en las cuevas para que no los mataran los cristeros el siglo pasado".

Llegamos al jacalito que es el lugar donde prepara el pulque; el colador que usa está hecho de ixtle que también lo sacan del maguey y se deja reposar.

Para terminar don Juan Castillo platica: "Las pencas las cortamos en trozos y las echamos en el corral para que sirvan de alimento a los chivos.

Este tronco es lo que se llama una canoa, y se utiliza para dar de beber o comer a los animales, este es muy antiguo".

LAS VOCES OTOMÍES

En cuanto al idioma de los hñähñu, la lengua hñähñu, a nivel nacional ocupa el quinto lugar y se sigue hablando en varios estados de nuestra república. Esta cultura es una de las más antiguas de Mesoamérica, en el estado de Querétaro la población otomí se en-

cuentra agrupada principalmente al sur en Amealco y en la zona del semidesierto abarcando los municipios de Tolimán, Ezequiel Montes y Cadereyta de Montes.

El hñähñu, como otros idiomas, tiene variantes lingüísticas, que en algunos casos son muy marcadas de una región a otra presentando diferencias idiomáticas, como sucede con el idioma español en el que existen variantes lingüísticas en las palabras de una región a otra.

Para escribir las narraciones en la lengua hñähñu, el apoyo del maestro Vicente Zapote Pedraza fue fundamental, él fue el puente para entender su cultura, entenderlos a ellos, entender la forma de hablar y de escribir de los otomíes que nos permitieron entrar a su universo, a su cosmogonía, leer y escribir guiado por un maestro como él fue como abrir la puerta para entrar a su cultura y tradiciones.

La lengua hñähñu es su lengua materna, el maestro Vicente Zapote Pedraza, aprendió a hablar el idioma español cuando tenía 18 años, él es originario de Ixmiquilpan, estado de Hidalgo, realizó sus estudios de primaria en varias escuelas, teniendo que caminar aproximadamente 14 Km. diarios para llegar, tiene alrededor de 30 años viviendo en la región del semidesierto de Querétaro.

Terminó la primaria en 1963, con grandes esfuerzos realizó la secundaria, se tituló en 1972 en la Normal Básica, en 1976 realizó estudios en el Centro Regional para la Alfabetización en América Latina (CREFAL), estudió en la Normal Superior de Hidalgo, y estudió la licenciatura para maestro en la Universidad Pedagógica Nacional donde su trabajo se enfocó en el rescate de platillos regionales para la alimentación natural. Durante toda su carrera se ha dedicado a trabajar en diversas comunidades donde se habla el idioma hñähñu.

En 1979 llega al estado de Querétaro y en 1986 se traslada al municipio de Ezequiel Montes, el maestro Zapote habla y traduce el idioma hñähñu. Entre otras muchas actividades trabaja en el rescate de cuentos y leyendas tradicionales en la lengua hñähñu.

Para el maestro Vicente Zapote Pedraza "lo más importante es trabajar con la gente, no vivir de la gente". Labora actualmente en el municipio de Ezequiel Montes, Querétaro, como Supervisor de Educación Indígena perteneciente a la Secretaría de Educación Pública. Nuestro agradecimiento infinito por introducirnos al conocimiento de su cultura y de sus tradiciones.

SAN SEBASTIÁN DE BERNAL, SUS VOCES

La tradición de la Santa Cruz en San Sebastián de Bernal, viene realizándose desde tiempos muy lejanos como platica don José Vega Aguilar, mayordomo de la capilla de la Santa Cruz en Bernal, nos narra su visión y los detalles de los ofrecimientos, encuentros y la relación, hasta nuestros días, de cómo se lleva a cabo el convivio - comida, los guisos, el arreglo de la mesa, en la capilla de la Santa Cruz ubicada en el barrio del mismo nombre en San Sebastián de Bernal.

MAYO DE 2009

La narrativa de don José Vega viene del interior de su alma y de su experiencia de vida que para él y para los que han seguido esta tradición con fe y devoción significa la Santa Cruz, que desde luego es el sentir del pueblo, el chichimeca - otomí; nos platica lo siguiente.

"Yo nací en un rancho allá por Buena Vista y las primeras imágenes que se me dieron en mi vida, las primeras, cuando abrí mis ojos fueron tres, mire, dentro de ellas la primera fue la de la Santa Cruz, no la de aquí, que en la historia del lugar hay tres imágenes de tiempo atrás, la que hay aquí es una astilla de cuando la imagen se partió con un rayo y esas cosas que se cuentan, la astilla mide un metro, que es la que han cuidado mis antepasados y todavía sale de visita a algunas partes.

"Desde que abrí los ojos yo recuerdo a la Santa Cruz, entonces, como le decía yo recuerdos tres imágenes, una fue la de la Santa Cruz, otra la de San José y la tercera la de la Virgen María, yo las recuerdo muy bien, yo me vine a Bernal a la edad de 5 años, eso quiere decir que serán mis recuerdos de la edad de 3 años, yo tengo memoria de esas imágenes, que

fue cuando mis padres me llevaron a conocerlas, luego a través de los años pasaron unas pausas, como sucede en la vida, hay tiempos que he estado más cerca y a veces más retiradito por las circunstancias, pero siempre he estado cerca de mis devociones hacia estas imágenes, quizá en algún año no me paré en la capilla y quizá en otros fui diario, ya sabe usted, la vida tiene sus cosas, pero toda mi vida he ido a visitar a la Santa Cruz, mis padres me lo inculcaron y a ellos también sus padres les inculcaron esas devociones, esta tradición me viene de mis antepasados. "Hay mucho de qué hablar, nos pasaríamos días enteros, pero hablemos sobre los ofrecimientos de los alimentos a los cuatro vientos; antes de comer se hace eso; vámonos al día tres de mayo, en la capilla de la Santa Cruz, antes de los alimentos en la comida en general lo que tenemos anotado por ahí en la mente.

"Los nopales son la base de los alimentos en nuestras comidas en las fiestas, las cuales son muchas a través del año, tenemos la Candelaria, San José, el 3 de mayo y 13 de septiembre a la Santa Cruz, sin ellos no hay fiesta.

"En esa fecha, como en todas las fiestas, es la costumbre que puede venir quien llegue, y se da hasta donde alcance, eso sí, todos comen, todos, nadie se queda sin comer y todos son bienvenidos, el mole tradicional pues que no falte, el espinazo de marrano en caldito o molito no falta, el caldo de pollo tampoco falta, los garbanzos con chile negro ahí están presentes, las sopas en diferentes formas, la de tallarín que es tradicional, la sopa de arroz, los nopales, otro platillo tradicional en esta fiesta son los garbanzos amarillos.

"Pero qué pasa, le voy a contar, la gente se pone de acuerdo primero y vienen con sus alimentos, los de acá, muchos los traen por lo general ya preparados, y ahora bien, otros los preparan ahí, a las personas que vienen de fuera se les da permiso para que preparen los alimentos en la parte de atrás de la capilla, los de aquí, muy normal llevamos los alimentos ya preparados.

"Se tira el mantel en el suelo, la costumbre no es comer en una mesa, es en un mantel de ixtle, llamado estrada, se tira en el suelo, y encima se le pone su mantel de tela, a los lados se usa, normalmente, poner en el suelo las vigas sobre unas piedras para sentarse, ¿porqué?, porque así lo marca la

tradición, no debemos de poner sillas, se descompone la tradición si usamos sillas y tablones, todo tiene que ser en el suelo, abajo, y ahí se sienta la gente, ahí, a comer, se sienta a esperar a que se le sirvan los sagrados alimentos, uno, como mayor, cuenta con ayudantes, por ejemplo el mascarado, que está a la orden del mayordomo, tenemos un grupo de mascarados, hay el mascarado mayor que está a la orden y espera atento a que le diga 'mueve la gente"', y mueven los grupos, también están a las ordenes de poner las vigas, los manteles, los floreros, hasta dejar todo listo.

"Antes de empezar a poner los alimentos se debe de formar primero la esposa del mayordomo que lleva un chiquihuite lleno de tortillas, ella está a la cabeza, si no empieza la esposa del mayordomo nadie puede empezar a tirar tortillas, nadie puede dar de comer hasta que ella empiece a hacerlo, tiene que ser así pues así lo marca la costumbre, luego, la que va atrás de ella formada es la esposa del tenanche, ya los demás llevan sus kilos de tortillas que son por lo general de a cinco kilos los montones y así van pasando aventando las tortillas de colores, en seguida va la esposa del mayor danzante, después va la del malinche, que es el segundo del mayor danzante, que se forma atrás, ahí van los cuatro grupos, los cuatro mayores, si las esposas de los cuatro mascarados mayores quieren apoyarnos entonces sigue la esposa del mayor mascarado, luego la esposa del segundo mayor mascarado, y se forman los seis grupos, ¿qué hacen los mascarados ahí?, los mascarados, en el momento que la esposa del mayordomo toma su chiquihuite, el esposo tiene la obligación de cargar todo el tiempo el chiquihuite, para que vayan aventando las tortillas sobre la estrada, hasta que le den la vuelta a la gente que se ha sentado a comer. El chiquihuite está hecho de carrizo, entonces vemos, que ya se formaron los seis mayores, las esposas, no pueden empezar hasta que el mayordomo diga unas palabras que la tradición nos manda decir que son "Ave María purísima, hermanos, a servir.

"La generosidad debe darse porque estamos celebrando una fiesta muy grande, y cuando uno celebre una fiesta grande se da todo lo que uno tiene, todos los invitados son importantes pues vienen a la fiesta de la Santísima Cruz, ahora, ¿cómo se invitan?, por medio de sus mayores, que somos los que formamos el grupo de organizadores de todas sus fiestas, hay que atender de lo mejorcito que se pueda, porque son los invitados de

la Santa Cruz, por eso no se comienza hasta que el mayor dé una orden, una palabra que diga y ya, adelante, si no, no se puede empezar.

"¿Por qué hacemos todo eso? Porque es la tradición de muchísimos años, hubo una temporada por ahí, que los mayores empezaron a levantar la mesa, empezaron a rentar tablones, sillas y entonces levantamos la voz y dijimos no; yo tengo mucho tiempo sirviendo en la capilla de la Santa Cruz, de un modo u otro, pero llevo tiempo ya en esto, y tiene que ser en la tierra la tradición ¿Por qué? Porque la tierra es la que nos da de comer. "¿Por qué las tortillas son de colores? Porque son como símbolo de las flores, para nosotros son como flores de colores, porque la flores significan siempre algo bonito, un bonito presente que le estamos ofreciendo a la imagen de la Santa Cruz y en este caso se lo estamos ofreciendo a la mismísima y Santísima Cruz, todo lo que se hace ahí es a la Santa Cruz, todo, todo y lo más bonito es cuando la esposa se preocupa de hacer ella misma, en su casa, las tortillas de colores en el fogón, pues son hechas en símbolo de ofrenda a la imagen.

"Algo importante, a la ahora que ya terminamos de arreglar la mesa para la comida, se le avisa al mayordomo, ya terminamos entonces antes de iniciar lo anterior va él a dar la bendición, da la bendición dice un Padre Nuestro o un Ave María y la oración; lo mismo se hace al terminar de comer, tiene la obligación de, ya sea él o, invitar a alguien que sepa rezar para que dé una oración para bendecir los alimentos.

"No se permite levantarse antes de que quiten el mantel, terminamos de comer y nuevamente damos gracias, se canta una alabanza muy hermosa que a mí me gusta mucho que empieza así, les narro el comienzo: 'Esta es una devoción muy antigua para todos los presentes', y así sigue, habla mucho de Dios Nuestro Señor, de nuestros antepasados, habla de tiempos pasados, presentes y futuros, así al terminar la alabanza.

"Ya dimos gracias, ya cantamos, también hay compañeros danzantes, hay también una alabanza del granito de la sal que es muy hermosa.

"Entonces el mayordomo les da la orden a los mascarados para que empiecen a recoger la mesa y conforme se va recogiendo el mantel de tela y el mantel de ixtle, se va levantando la gente, y ahí se acaba lo de la comida, esa es la parte dentro de nuestras tradiciones que corresponde a la comida que es muy importante.

"Todos los elementos que se usaron durante la comida se encuentran en la capilla ahí son resguardados.

"Los manteles (estradas) son de 25 metros de largo por 50 centímetros de ancho aproximadamente, el material es de Villa Progreso y se elaboró en San Antonio de la Cal, actualmente contamos con dos."

Así termina su narración don José Vega Aguilar, quien fungió como mayordomo de la capilla de la Santa Cruz en Bernal del año 2007 al 2010.



Área de investigación

Localidades:

Delegación de Villa Progreso

Delegación San Sebastián de Bernal

Municipio de Ezequiel Montes, Querétaro, México

Recetas de Villa Progreso

T'onhñuni Bathö

MOLE DE FLOR DE QUIOTE

NJÜMÑ'I DÖNI NDÖMBO

Doña Lorenza Cruz

Nä Lensa Pont'i M'ahi

INGREDIENTES:

150 gramos de chile bandeño²
150 gramos de chile pasilla
200 gramos de flor de quiote
2 dientes de ajo
1 cucharadita de comino
2 cucharaditas de ajonjolí
300 gramos de planchuela de res
50 gramos de manteca de cerdo
caldo de pollo
sal

MPËUI:

*n'a nthebe gramos homñ'i*³
n'a nthebe gramos m'at'an'i
yoho nthebe gramos döni ndömbo
yoho nts'i axi
n'azi nt'atsi it'ëi
yoho zi nt'atsi jonjolí
hñü nthebe gramos pet'a ngötfani
made nthebe gramos ndëga ts'üdi
fixngön'i
u

ELABORACIÓN:

Se corta la flor del quiote, se le saca el corazón y se hierve la flor con una pizca de sal. Se cuele la flor y se reserva.

Se asan los chiles, se remojan y se muelen con el ajo, el comino y el ajonjolí previamente dorado.

En una cazuela de barro se fríe con manteca la planchuela de res cortada en cuadros de un centímetro. Una vez bien dorada la carne se le agrega el adobo colado y se deja guisar por 40 minutos; se le va agregando caldo de pollo conforme sea necesario.

Se agrega la flor de quiote reservada y se deja hervir por otros 40 minutos.

² Llamado así por los locales, pero se refiere al chile guajillo.

³ *T'embi njabü ngu mengu ngue'ä zopi na ra ñ'i theyhoñ'i.*

NTHOKI:

Dä thäki ya ndömbo, dä thämpi ra me, dä thöts'e ya döni kona nset'i ra u. Dä pim'i ra ndömbo neda 'ueke.

Dä thoxi ya 'ñ'i, dra pobo neda jüni kora axi, ra it'ei nera jonjoli yaxa t'et'i.

Ha nara dätamohi hai dä nthut'i kora ndëga ra pët'angötfani nthëki gohmi thets'i ngu n'a xëni t'ëni m'u yaxa fest'e ra ngö dä japä ra thüt'a thant'a ñ'i pim'i dä hepi dä nthüni num'ü dä sitsua ra fixngön'i ngu dä ne.

Dä thäntsua ra (döni) ndömbo nt'eke num'ü dä tg'ohni ngu (goho r'et'a) (yoho n'ate) xëni zoginthuni mana 40 minutos (xeni).

TORTITA DE FLOR DE SÁBILA CON HUEVOS**M'ANTI RA DÖNI RA JU'TA A KORA MÄDO**

Doña Lorenza Cruz Palma

Nä Lensa Pont'i M'ahi

INGREDIENTES:

flor de sábila

comino

pimiento

clavo

ajo

jitomate

chile bandeño

MPËUI:

döni ra ju'ta

it'et

it'iyüni

xäyü ni

axi

dädim'axi

k'amañ'i

ELABORACIÓN:

Se corta la flor del bracito del quiote de la sábila. Se lava tres veces.

Harina de trigo 100 grs. Le echan el huevo y lo baten. No hay que poner a hervir la flor, se pone en aceite en la lumbre. Ya calentito se echa una cucharada de aceite, se van haciendo las tortitas.

Salsa:

Moler el jitomate con el ajo y el chile bandeño, incorporar todos los condimentos y mezclar.

Sazonar con sal al gusto.

NTHOKI:

Dra thëki ra döni ha ra ndömbo ra jut'a. Dra m'ete hñu m'iki.

Njunga hot'ei na nthebe gramos Dra t'entsua ra mädo ha dra füt'i.

Dra thöts'e ra döni, dä japi ra nts'öni num'ü ya di tits'i ha ra tsibi.

Ya strapa dä t'entsua n'a nt'atsi ra nziki, n'epü dä jätsua ra mpant'i.

SALSA DE VENADITA

THÄNT'ÄÑ'I DEDGÄNI

Doña Lorenza Cruz Palma

Nä Lensa Pont'i M'ahí

INGREDIENTES:

chile bandeño

xoconostl

ajo

sal

venadita⁴

MPËUI:

k'amañ'i

ixähä

axi

u

*dedgäni*⁵

ELABORACIÓN:

Se muele el chile con el xoconostle.

Luego lavar la venadita, quitar las hojitas y echarla a la salsa.

Esta salsa se hace en los meses de agosto y septiembre que abunda la venadita por las lluvias.

NTHOKI:

Dä thänt'i ra ñ'i kora ixähä, n'epü dä m'ete ya dedgäni dä thäkua ya xi dä t'üt'a hara thänt'äñ'i.

Nuna thänt'äñ'i thoki nu ts'opa ne setiembre 'n'mü jaya dedgäni.

⁴ Hierba que se da por estos lugares en la época de lluvias.

⁵ N'a ra ndäpo ja n'umü ua'i.

TANTARRIAS O YA XÄ'UE CON SALSA MOLIDAS

XÄ'UE KORA JÜNGÄÑ'I

Doña Lorenza Cruz Palma

Nä Lensa Pont'i M'ahí

INGREDIENTES:

tantarrias

chile bandeño

ajo

sal

MPËUI:

xä'ue

k'amañ'i

axi

nera u

ELABORACIÓN:

A las tantarrias se les escurren sus líquidos, se exprimen y se echan en agua con sal, luego se doran en el comal para que no tengan grasa.

Salsita: Y ahí se muelen los xä'ues o tantarrias y se comen en taco.

Salsa: Moler el ajo con el chile de su preferencia, el jitomate o tomate, según haya elegido el chile (si es verde es tomate, si es chile de árbol es jitomate), con el ajo y la cebolla. Sazonar con sal al gusto.

Salsa verde: Moler los chiles con el ajo la cebolla.

También puede ser que sean molidas las tantarrias con la salsa en el molcajete.

NTHOKI:

Dä m'ete ra m'it'i, dä pimi n'epü dä japi ra dehe kora u n'epü dra t'et'i ha ra do'yo pahistra nziki.

Zi ñ'i. Dra jüni ya xä'ue nedra ts'i dega mpants'ohme.

OTRA RECETA DE TANTARRIAS

MÄ N'ARA NTHOKA HÑUNI XÄ'UE

Doña Lorenza Cruz Palma

Nä Lensa Pont'i M'ahí

ELABORACIÓN:

Juntarlas de los árboles de mezquite. Echarlas en agua con sal. Ponerlas a escurrir en la sartén con aceite. Dorarlas hasta que se cuezan. Comerlas con salsa de molcajete con chile verde o de árbol.

Salsa de árbol: Chile de árbol, tomates, cebolla y ajo.

NTHOKI:

Dä ts'iki haya t'añí. Dä t'üt'i hara dehe kora u. Dra t'üt'i han'a ra mohi böjä cora nziki. Dra tsust'i pada dä. Dra ts'i kora thänt'añ'i hara mada, koya k'amañ'i, ora thengañ'i.

Thänt'añ'i: Thant'äts'üm'i, ogudëmxi, dënxi nera axi.

QUESADILLA DE FLOR DE CALABAZA

PANTSA HME DEGA DÖMXUU

Doña Lorenza Cruz Palma

Nä Lensa Pont'i M'ahí

ELABORACIÓN:

Se toma una tortilla fresca se agrega la flor de calabaza cruda con una hoja de epazote y queso fresco para que se vaya derritiendo el queso y se cocine la flor. Las quesadillas las forman como tacos dorados, o sea, doblan la tortilla en tres.

Estas quesadillas también se pueden hacer con la flor de calabaza, cebolla y ajo cocinado en aceite y después de cocinarlo lo pueden utilizar con la quesadilla doblada la tortilla en dos partes.

NTHOKI:

Dä jüü n'a ra tsëhme dä t'ütsua ya dömxuu ñ'ää kora xi ra hoga ñ'ai nera gëxo padä munt'i, n'epü dä japi ya dämxxuu, dä thopi dä tsust'i nge'ü xa ntoti hñu mpantsi.

Nuya mpentsä hme n'ehe dä za kora domxüü, dënxi, axi dä nthut'i kora nziki, n'epü dä za dä to'ti ra hme yoho ntot'i.

NOPALES EN CALDITO (PLATILLO DE GENTE POBRE)

XĀT'A KORA DEHE (MOHI PAYA JĀ'I HYOYA)

Doña Lorenza Cruz Palma

Nä Lensa Pont'i M'ahí

INGREDIENTES:

nopales
agua
cebolla
ajo
hierbabuena
sal

MPĒUI:

xüt'a
dehe
dēnxi
axi
xük'ri
u

ELABORACIÓN:

Poner a calentar aceite en una olla, acitronar el ajo y la cebolla, incorporar los nopales y dejarlos freír un poco.

Agregar agua a la olla, dejar cocer el tiempo necesario con hierbabuena.

Sazonar con sal al gusto.

Nos comentan que este caldillo lo hacen en tiempos de gran pobreza, pero que sabe a consomé de pollo.

MOLE DE CONEJO

JÜNGAÑ'I RA JUA

Doña Lorenza Cruz Palma

Nä Lensa Pont'i M'ahí

INGREDIENTES:

1 conejo completo
100 gramos de chile bandeño
comino
pimienta
6 clavitos
3 dientes de ajo

MPĒUI:

n'a ra jua di xötho
ñ'i jom'i
it'ei
it'i yüní
xäyüni
hñu ts'üi axi

ELABORACIÓN:

Se mata, se pela y se lava.

Al día siguiente se hierve una hora, dependiendo lo viejo que esté, se recomienda joven.

Se destaza y se echa al aceite que esté friendo hasta que quede doradito.

Aparte, el chile, ya molido, se agrega cuando se está dorando y ya que esté hirviendo se agrega el comino y, listo.

(para seis o siete personas)

NTHOKI:

Dra tho, m'üki nedra süki.

Ra hyax'ü dä nthötse'e - na däta xēni dä fūdi num'u ra ndäxjua ha num'ü ra t'ükajua.

Dra zöhni, dä tsäni kora nziki pada tsut'i.

N'ambü dä jüni ra ñ'i n'epü dä sitsui m'ü yaxa tsut'i m'ü yadi nthüni dä t'utsua ra it'ei padra ts'i.

(padi r'ato - yoto ya ja'i).

GUSANOS DE MAGUEY

THET'UE RA 'UADA

Doña Lorenza Cruz Palma

Nä Lensa Pont'i M'ahí

ELABORACIÓN:

En los magueyes muy maduros se encuentran los gusanitos.

Se juntan, se asan en el comal sin aceite, se les pone tantita sal y se comen con salsa.

Los gusanos se encuentran en época de lluvia, en los magueyes muy maduros.

NTHOKI:

Haya 'uada penuya naxka'uada m'ü nuya thët'ue.

Dä hmunts'i, dra t'et'i hara do'yo, dä t'ütsua n'a tüi ra u dä za dä ts'i kora thänt'añ'i.

FRIJOLE VENTUREROS

K'ONTSÄ JÜ - FÖXA JÜ

Doña Lorenza Cruz Palma

Nä Lensa Pont'i M'ahí

INGREDIENTES:

¼ de kilogramo de frijol venturero *jüü neñ'u*

¼ de kilogramo de chile guajillo *theyhoñ'i*

MPËUI:

ELABORACIÓN:

La planta se hierve con la cebolla sin aceite debido a que esta receta no debe de llevar grasa, lo indicé muchas veces, cuando esté sancochado se muele el chile bandeño, se muelen los tres dientes de ajo, una pizca de comino fresco, tres granos de pimienta, tres clavos, masa para una tortilla cruda, se muele la salsa y se agrega a las plantas cuando ya estén sancochadas, se deja hervir un poco más para que tomen sabor. La receta debe de estar preparada en barro y se comen con tortillas hechas a mano.

Se recoge la planta del frijol que nace a la hora que tiene dos hojas la planta. Esta planta sale en época de lluvia debido a que el frijol de la cosecha se queda y nace con la lluvia.

NTHOKI:

Ra foxjüü dä nthots'e kora dënxi hingi pëui ra nziki nge'ä nuna nthokhñuni hingi peui, num'ü yabi nthüni dä jumbi ra ñ'i theyhoñ'i ¼ dä jumba ya hñu nts'ii ra axi, n'a nset'i ra it'ëi, hñu nda it'iñ'uni, hñu xañiini, jüni pana ra hme ñ'ää, dä njüni ra ñ'i dä sitsui ya foxjüü num'u yaxa nthüni dä thopi dä nthüni padä nküki. Ra nthokhñuni dä thä ya mohihai n'eda ts'i ya hme t'ënt'a y'e.

Dä k'ütsa ya foxjü, num'u ja yoho ya xi, nura m'ai pöhö m'u dä 'uai kom'ü nu ya jüü dä dagi nudi nsofo nde dä fötse kora y'e.

FLOR DE SÁBILA

DÖNI DEGA JU'TA

Doña Lorenza Cruz Palma

Nä Lensa Pont'i M'ahí

INGREDIENTES:

- 2 docenas de flor sábila
- 1 cebolla de cabecita (cambray)
- 4 dientes de ajo
- chile al gusto

MPËUI:

yoho r'et'a mayoho juta
n'a dënxi (t'üdënxi)
goho nts'ü axi
u nä'ä dä ne

ELABORACIÓN:

Se pica, la cebolla, una pieza, ajo, dos dientes, chile verde, del que no es gordo, en una cazuela de barro, a la lumbre de leña, se colocan la sábila a la lumbre con sal, se tapa y con el jugo de la sábila se va cocinando por media hora.

NTHOKI:

Dä ntheki ya dënxi (n'a) yahonts'üi ra axi, k'ama ñ'i histra chambo ha n'ara däta mohi dä thits'i dega za, dä thuxa ha ra tsibi kora u dra jum'i, num'ü kora hura xanthe dä dää nu yoho xëni.

FLOR DE QUIOTE

DÖNI RA BOO (NDÖMBO)

Doña Lorenza Cruz Palm

Nä Lensa Pont'i M'ahí

INGREDIENTES:

- flor de quiote
- comino
- pimienta
- clavo
- ajo
- jitomate
- chile bandeño

MPËUI:

döni ra boo
it'et
it'tyüni
xäyü ni
axi
dädim'axi
k'amañ'i

ELABORACIÓN:

Se corta y se le saca el corazón de la flor y la flor se pone a hervir y luego se muele un chile verde o rojo, bandeño o negro.

Se fríe el chile con cebolla y aceite, ya que esté hirviendo le echa la flor de quiote previamente lavada dos veces y se pone en el chile que ya está hirviendo.

NTHOKI:

Dä thëki ne dä zöhni made ra döni, m'ü ya xä uadi dä thöts'e, n'epü dra jumba ra k'amañ'i, n'ehe ra thëngañ'i, dä tañ'i nera m'oñ'i.

Dä nthüni ra ñ'i kora dënxi nera nziki, n'um'ü yadi nthüni dä jätsua ra ndömbo, n'um'ü yaxa m'ete yo'ki dra japä ra ñ'i num'ü yadi nthüni.

FLOR DE GARAMBULLO

DÖNI M'AST'Ä

Doña Lorenza Cruz Palma

Nä Lensa Pont'i M'ahí

ELABORACIÓN:

Se hierven en agua. Se muele el chile y luego en aceite se pone, ya hirviendo se le pone la flor de garambullo.

NTHOKI:

Dä thöts'e kora dehe. Dä jüni ra ñ'i n'epü dä japi ra ntsäni m'ü yadi nthüni dra jätsua ra dóni ra m'ast'ä.

TORTA DE FLOR DE PALMA

NTHÄMI RA DÖNI M'AHÍ

Doña Catalina Emelia Ramírez Morán

Nä Kata Melia Ramíre Moran

INGREDIENTES:

caldillo de jitomate con chile

chipotle rayado

cebolla sazónada

ajo

jitomate

chiles chipotles molidos en

el jitomate

sal al gusto

MPËUI:

nziki ra dädm'axi kora ñ'i

dënxi nthuni

axi

dädim'axi

n'i rayado njüni kora dädim'axi

ra u nä'ü dä ne

ELABORACIÓN:

Se deshojan las flores se lavan bien y se cuecen. Ya bien cocidas se vuelven a lavar y se escurren y se les agrega harina, se ponen al sartén y se van haciendo las tortitas.

NTHOKI:

Dä thäkua ya xikdöni dä süki xa hyo ne dä thöts'e ya 'mü bi dää dä 'mete manaki, dä pi'mi neda t'utsua ra jünga hogat'ei dä ja hara mohi böjä padä hoga yazi nthämi.

TORTAS DE FLOR DE GARAMBULLO

NTHÄNI RA DÖMXÄT'Ä

Doña Catalina Emelia Ramírez Morán

Nä Kata Melia Ramíre Moran

ELABORACIÓN:

Se cortan las flores. Se les da una lavadita. Se le pone tantita harina, se forman tortitas y se fríen en suficiente caldillo y se agrega al caldillo de jitomate. Se fríen.

NTHOKI:

Dä thüki ya ndömxät'ä. Dä m'ete n'ä tüi. Dä japi n'a tüi ra jünga hogat'ei ha nura nziki ra dädim'axi dä nthut'i.

QUIOTE DE MAGUEY GUAMPO

BOO DEGA 'UADA UAMBO⁶

Doña Catalina Emelia Ramírez Morán

Nä Kata Melia Ramíre Moran

ELABORACIÓN:

Es uno que hay en el campo, es tiernito, parece como calabacita blanca. Se cuece en agua con sal.

Se fríe cebolla, ajo, sal y jitomate, se juntaba todo y se sazónaba.

NTHOKI:

Ge'ä m'a hara mbonthi, xa tudi, ngura zi muu xa nt'axi, dä täü kora dehe nera u. Dä tsöni kora ra dënxi, axi, ra u ne ra dënxi dra thänts'i gatho ne dä ntsäni.

⁶ *Ua - pie o tronco, mbo-quiote*

NOPALES IR A BURRO

XĀT'Ā DĀ MA 'ROGE

Doña Catalina Emelia Ramírez Morán

Nä Kata Melia Ramíre Moran

INGREDIENTES:

nopales
masa
cebolla
manteca
ajo
sal

MPĒUI:

xät'ä
jüni
dënxi
ndëga
axi
u

ELABORACIÓN:

Se pone a hervir el agua, se ponen las florecitas bien lavadas, por cinco minutos, se escurren.

Aparte, guisar cebolla, chile serrano, agregar la flor sal y pimienta al guiso, agregar agua. Hervir cinco minutos junto con ajo y cebolla.

NTHOKI:

Dä thüt'i ra dënxi kora ndëga.

Ra nziki dä thäntsua ra jüni kora ra dädim'axi nthëki nera xä-gri dä nthöts'e.

Ya xät'ä dä theki xahyo neda pi'mi, nthöts'e xa hyo ra nziki dä japi ya xät'ä.

NOPALES BATIDOS

XĀT'Ā M'ANT'I

Doña Catalina Emelia Ramírez Morán

Nä Kata Melia Ramíre Moran

ELABORACIÓN:

Se cuecen en agua los nopales junto con ajo y sal.

Salsa:

En molcajete moler ajo, sal, chile verde o serrano, se revuelven los nopales, cebolla, tantito cilantro, orégano y ya quedan listos.

NTHOKI:

Dra tää hara dehe ya xät'ä kora axi nera u thant'añ'i.

Thant'añ'i:

Ha ra mada, ra axi, u, k'amañ'i, ya xät'ä, dënxi, landro, oregno, dä nthänts'i, xä'ä jabü 'a.

FLOR DE SÁBILA EN TAQUITOS

DÖNI JU'TA NTOHME

Doña Catalina Emelia Ramírez Morán

Nä Kata Melia Ramíre Moran

ELABORACIÓN:

Se cortan. Se desgranar. Se lavan.

Se tiene cebolla y ajo sazonados con manteca y se ponen junto con las florecitas al vapor.

Se sirven en tacos y a comer.

NTHOKI:

Dä thoki. Täki. Dä süki.

Dri jani ra dënxi nera axi dra thut'i kora ndëga n'epü ma hyëgi koya döni dä täü mampa.

Dra ts'i ntohme, xä'ä dä ñuni.

ÁTOLE DE MASA CON PILONCILLO

T'EI JÜNI KORA T'AFI CHANKAKA

Doña Catalina Emelia Ramírez Morán

Nä Kata Melia Ramíre Moran

ELABORACIÓN:

Se pone a hervir el piloncillo, ya que esté hirviendo se agrega la masa. Listo.

La melaza sólida de azúcar se vende en forma de cono truncado con el nombre de piloncillo.

NTHOKI:

Dä thöts'e kora t'afi chankaka, m'ü yaxa nthöts'e dä japi ra jüni, dä za dä ts'i.

Ra njüni kora dotfi m'a njüni t'embi t'afi chankaka.

CALDO DE XOCONOSTLE PARA LA CRUDA

NTHOTS'E RA IXKÄHÄ PARÄ HAXÄNTI

Doña Catalina Emelia Ramírez Morán

Nä Kata Melia Ramíre Moran

INGREDIENTES:

sal
ajo
papita
xoconostle

MPĒUI:

u
axi
zi r'ok'a
ixkähä

ELABORACIÓN:

Xoconostle en rajitas, dos o tres, se pelan y se ponen a hervir con chile y papitas hasta que quede bien picoso y listo, a sudar.

NTHOKI:

Ya ixkähä xä nthëki mä mäü, yoho, hñuu, dä 'müki neda nthöts'e kora ñ'i penü'mü stra ñ'i xi'ä padä xanthe.

VENTUREROS CON BISTEC DE MOLE

FÖXAJÜÜ KORA JÜMÑ'I NGÖ

Doña Josefina Velázquez Arteaga

Nä Hose Fina Velazque Artega

INGREDIENTES:

½ kilogramo de bistec
½ kilogramo de ventureros
¼ de chile guajillo
½ cebolla
2 dientes de ajo
pimienta
comino, una pizca
sal al gusto

MPĒUI:

made kilo ra pet'amgö
made kilo ya foxajüü
made kilo themhoñ'i
made dënxi
yoho nts'ii axi
it'iñüni
n'a nset'i it'ëi
u nä'ä dä ne

ELABORACIÓN:

Se hierve el agua con sal y se agregan por cinco minutos los ventureros, se escurren, se pica el bistec en tiras y se deja freír para que se vaya cocinando, un poco antes de que estén listos se agrega la cebolla, el ajo para que tomen el sabor, todo esto en poca grasa, se agregan los ventureros y el chile también.

Para poder conseguir los ventureros que no sean de la milpa se colocan frijoles de los más viejos en una maceta y se dejan por diez días.

NTHOKI:

Dä thots'e ra dehe kora u dä ts'ohni küt'a zi xëni ya föxajüü, dä pim'i n'epü dä thëki ra ngö stra maa n'epü dä tsäni ngu stri nthots'e, na tüi sta dää dä japi ra dënxi, ra axi padri nküki gatho 'n'ü n'a tüi ra nziki nde dä japi ya foxajüü n'ehe ra ñ'i.

Nupada ts'ü ya foxajüü ge hinga hara huähi ge nuya ndäxjua jüü dä t'ut'iha n'ara döngats'e dä ts'ohni ngu r'et'a ma pa.

Ngu nzäntho dri thä ra m'öts'e paya ntsänga hme.

MOLE DE VENTURERO

JÜNGA Ñ'I KOYA K'ONTS'AJÜ - FOXJÜÜ

Doña Josefina Velázquez Arteaga

Nä Hose Fina Velazque Artega

INGREDIENTES:

chile guajillo
chile poblano

MPËUI:

*thenga ñ'i
ñ'i ndema*

ELABORACIÓN:

Se mezclan en el metate y se le pone sus pimientos, cominos, clavitos y una tortilla para que espese y se guisa.

Los ventureros es frijol recién nacido, se pone a hervir primero agua, luego se agregan los frijoles, se escurren bien y se vacían al molito.

NTHOKI:

Dä nthänts'i hara jüni di japi ra yüngants'ant'i, it'ei, it'inö'mi nara zi hme padä me 'neda thots'e.

Ya foxjüü ge'ü ya jüu ja xa fots'e (k'onts'i) ra müdi dä thöts'e kora dehe dä thotsue ya k'onts'ajü dra pi'mi xa hyo neda jatsua ha ra jünga ñ'i.

GUIISO DE FLOR DE GARAMBULLO

THÖSHÑUNI DÖNI M'AST'Ä

Doña Josefina Velázquez Arteaga

Nä Hose Fina Velazque Artega

ELABORACIÓN:

Se pone a hervir el agua, se ponen las florecitas bien lavadas por cinco minutos y se escurren.

Aparte guisar cebolla, chile serrano, agregar la flor, sal y pimienta al guiso agregar agua. Hervir cinco minutos con ajo y cebolla.

NTHOKI:

Dä thots'e kora dehe, dä thotsua ya zi döni peya xa 'mete ngu kut'a xëni, dä pi'mi.

N'ambü dä nthots'e ra dënxi, k'amañ'i, dä jäspi ra dömxät'a nera yüngantsant'i, ra thöshñuni dä sitsua ra dehe. Dä thöts'e ngu küt'a xëni nthänts'i kora axi nera dënxi.

ENSALADA DE TETILLAS

THĚST'Ā NUNI BATHŌ

Doña Josefina Velázquez Arteaga

Nä Hose Fina Velazque Artega

INGREDIENTES:

2	kilogramos de nopales en rajitas	<i>yoho kilo ya thēka t'üst'ä</i>
1	cebolla picada en rajitas	<i>n'a dēnxi thēka xēni</i>
5	jitomates en rajitas sin semilla, solamente la pulpa	<i>k'üt'a ya dädim'axi ntheki hindi puēi ya nda</i>
	hierbabuena	<i>xägri</i>
	chile jalapeño al gusto en rajitas	<i>k'amañ'i ngu dä ne</i>

ELABORACIÓN:

Se cuecen los nopales en agua con carbonato y sal. Siempre el agua debe de estar caliente para que mantengan el color. Aproximadamente tardan 20 minutos hasta que estén tiernitos, se cuelean y se escurren.

Se sazonan con la cebolla, el chile en rajas y el jitomate, se fríe por un momento y se agrega la hierbabuena con las rajas de jitomate y después se presenta con rebanadas de queso fresco y flores de jitomate.

NTHOKI:

Dä nthöts'e ya xät'ä hara dehe kora themböhö nera u. Nzäntho ra dehe s'trä pa pangu'e hinda m'ë ra nk'ami.

Ngu n'ate zixēni pangu sta tuk'i, dä pim'i n'e dä fam'i.

Dä tsäni ra dēnxi, ra ñ'i xa thēki mä ma nera ogudēmxi dä ntsäni n'a tüi n'epü dä t'entsua ra xägri koya denga ogudēmxi, theka gēxo ne da dongua kora ra dädim'axi.

ENSALADA DE NOPALES CON MENTA

MA'NT'ĀXĀT'Ā KORA XĀ'KRI

Doña Josefina Velázquez Arteaga

Nä Hose Fina Velazque Artega

ELABORACIÓN:

Los nopalitos se hacen rajitas

Se corta la cebolla en rajitas, el chile serrano también y el jitomate.

Sazonar primero la cebolla y el chile con pedacitos de hierba buena por dos minutos y se le pone el jitomate, sal y pimienta.

Lo sazonado se deja enfriar, se agregan los nopales, se mezclan y listo.

Se le puede agregar queso fresco, si se quiere, en tiritas.

NTHOKI:

Ya zi xät'ä dä thoki xa maa.

Dä theki ra dēnxi ya ntsant'i koya k'amañ'i 'nehe.

Dädim'axi.

'mēt'o dä tsöni ra dēnxi kora k'amañ'i dyä xēni ra xäk'ri ngu h'a yoho xēni n'epü dä japi ra dädim'axi, ra u nera yüngants'ant'i.

M'ü xa nthüni dä japi dä kani n'epü dä japi ya xät'ä dä nthänts'i, xä'ä jabü.

Dä za dä japi ra gēxo nu'mü dä ne ya thēkmaa.

CAZUELITA DE TORTILLA

YAZI DĀTA MOHI PADĀ T'ŪTI RA HÑUNI

Doña Josefina Velázquez Arteaga

Nä Hose Fina Velazque Artega

ELABORACIÓN:

Con masa de nixtamal se hacen las tortillitas, se pone el molde y se echa en aceite hasta que se doren.

Se usan para poner guisos, salsas, etcétera.

NTHOKI:

Kora jüni dä thoka yazi hme, drä ja hara nt'ënt'ahme dä nthüt'i kora nziki, 'n'mü dä tsust'i n'e padä sit'i ra nthöshñuni, neya thänt'añ'i.

ATOLE DE MAÍZ ROJO O NEGRO CRUDO

T'EI DEGA THENGA DĒTHĀ N'EHE RA MBAI 'NĀĀ

Doña Josefina Velázquez Arteaga

Nä Hose Fina Velazque Artega

ELABORACIÓN:

Se tuesta el maíz en el sol, ya bien tostado se muele en el metate, luego el polvito, como tipo harina, se disuelve con agua y se hace atole.

Azúcar al gusto

NTHOKI:

Dä ot'i ra dethä hara hyadi, 'mü yaxa 'yot'i xa hyo dä jüni ha ra jüni, m'ü yaxa njüni dä hyai ngu ra jünga t'ei, dra thäntsua ra dehe padä thoki ra t'ei.

Ra dotfi n'üü dä ne.

PULQUE NATURAL

SEI NJABÜTHO

Don Juan Castillo Cruz

Xuua Thot'änzafi P'onti

INGREDIENTES:

3 litros de pulque fuerte

2 litros de aguamiel

MPËUI:

hnu t'ëni ra ñogi sei

noho t'ëni untfi

ELABORACIÓN:

Se deja reposar por cuatro horas para que quede campechano.

NTHOKI:

Dä ts'ohni goho xëni padä zoi.

PULQUE DE FRESA

SEI COYA FRESA

Don Juan Castillo Cruz

Xuua Thot'änzafi P'onti

INGREDIENTES:

5 litros de pulque

1 kilo de fresa; no se cuela

¼ de leche (lechera)

MPËUI:

küt'a t'ëni ra sei

ra fresa; hinda pim'i

ra m'a (lechera)

ELABORACIÓN:

Se agrega todo y se deja reposar por un rato para que tome sabor y esté a su punto.

NTHOKI:

Dä thänts'i gatho dä ts'ohni n'a tüi padä nthänts'i gatho dä nkiki nde num'ü xa dä za dä ts'i.

PULQUE DE GUAYABA

SEI DEGA GUAYABA

Don Juan Castillo Cruz

Xuua Thot'änzafi P'onti

INGREDIENTES:

- 1 kilo de guayaba
- 5 litros de pulque
- ¼ de leche (lechera, una lata

MPËUI:

- guayaba*
- küt'a t'ëni ra sei*
- a m'a (lechera)*

ELABORACIÓN:

Se muele la guayaba con parte del pulque, se agrega al resto del pulque y se agrega la leche, se deja reposar por un momento y se puede servir, la guayaba no debe de estar totalmente licuada, de preferencia, dice Juan, sin semilla.

NTHOKI:

Dä jüni ra guayaba n'epü dä sitsui ra ñogi sei dä ts'ohni padä nküki dä hñudi ra m'a hinga ya 'a paxä dä küki.

PULQUE DE PIÑA

SEI U T'Ü'UADA

Don Juan Castillo Cruz

Xuua Thot'änzafi P'onti

INGREDIENTES:

- 2 kilos de piña (se cuelan)
- 5 litros de pulque fuerte
- ¼ de leche (lechera)

MPËUI:

- yoho kilo ya ut'ü'uada (dä pim'i)*
- küt'a t'ëni ra ñogi sei*
- a m'a (lechera)*

ELABORACIÓN:

Se muele la piña, se cuela, se agrega al pulque fuerte y se deja reposar junto con la leche por un tiempo para que esté a su punto.

NTHOKI:

Dä jüni ra ut'ü'uada, dä pimi n'epü dä sitsui ra ñogi sei dä ts'ohni padä nküki dä hñudi ra m'a hinga ya'ä paxa dä küki.

POLLOCOA

THUMGO ÖNI

Don Juan Castillo Cruz
Xuua Thot'änzafi P'onti

INGREDIENTES:

2 pollos enteros pelados

MPËUI:

Yoho ya m'uka öni xöge

ELABORACIÓN:

Se asan las pencas de maguey antes de poderlas usar para el pollo, se asan a la leña y con piedras para que tome más calor, en cuanto estén listas las brasas se coloca el pollo en el centro de las pencas con dos kilos de nopales picados en cubitos, ¼ de chile jalapeño, ½ kilo de cebolla de rabo, para el mole se ponen ½ kilo de chile bandeño, un diente de ajo, una cebolla, se licúan con una pizca de comino, se junta todo y con el pollo, en piezas, se tapa con las pencas y también con tierra.

En el hoyo, donde se encontraban las pencas, se coloca el pollo cubierto con más pencas y al final se tapa con tierra, se deja cocinar por cuatro horas y se retira la tierra y las pencas y queda listo. A la salsa se le llama mole rojo.

NTHOKI:

Dä thäxa ya 'uada m'et'o nehada mantsa ya öni di udi ra tsibi koya za ne ya do ñena di zoya do m'u yadi jani ya dëspi dä m'antsa ya öni haya 'uada ko yoho kilo ya xät'a xa nthëki ya k'amañi, made kilo ra dënxi koya xi, parä jungañ'i dä japi made kilo ra homñ'i na ntsü ra axi, h'ara dënxi dä jüni konara nsët'i ra it'ei gatho mahyëgi koya öni dä ja hara ximbo dä nt'agi hara hai.

Hara hu habü mi jaya ximbo däja ya öni dä jum'i kora hai, dä ts'ohni padä dä ngu goho xëni, n'ambü dä thökua ra hai neya ximbo xa'a jabü'a.

Ra thänt'ä ñ'i t'embi njümñ'i thëni (thënga njümñ'i).

MOLE DE QUIOTE

JÜM'Ñ'I DEGA BO

Doña Julia Cruz
Nä Hulia Mpont'i

ELABORACIÓN:

Se corta la flor del quiote, se saca el corazón y se hierva la flor con una pizca de sal y agua. Se cuele la flor y se reserva. Se pueden hacer dos tipos de moles con ello: verde, con chile verde y tomate y rojo, con chile bandeño y pasilla. Se asan los chiles y se muelen con dos dientes de ajo, una pizca de comino y dos cucharadas de ajonjolí, se guisa el mole y se agrega la flor. El ajonjolí debe ser dorado

NTHOKI:

Dä thëki ra döni ra bo n'epü dä thämpabi ra deete n'epü dä thots'e ra döni kona nset'i ra u kora dehe. Dä pim'i ra döni neda t'eke. Dä za dä nthoki yoho jüm'ñ'i. Nk'ami - koya k'amañ'i nera dädim'axi - (ogumaxi)

Thëni - koya hom'ñ'i, m'ütäñ'i.

HONGOS DE MAGUEY

JO YA'UADA

Doña Julia Cruz
Nä Hulia Mpont'i

ELABORACIÓN:

Estos se dan debajo de la raíz del maguey.

Se cortan y se lavan.

Se muelen en el metate, su forma es como de hojas, y se queda como masita medio amortajada, aguadita, no mucho, parecida al mole. Se guisa en el sartén con aceite.

Por otro lado se hace el chile bandeño o guajillo, se muele en el metate, se asan y después en agua caliente se muelen. Se le puede poner dos chiles negros con todo y semillas. Se guisa aparte el chile.

Cuando empieza hervir el hongo se le echa el chile ya guisado. Y listo.

NTHOKI:

Nuya ts'üdi haya ua ya 'yüü ra 'uada.

Dra thëki neda nsüki.

Dra jüni hara jüni kom'ü xa nxidi ngu ra xi, m'ü yada njüni xa ntsast'i hinga ngura jüngañ'i, dra thut'i hara mohi böjä kora nziki.

N'ambü xa njüni ra k'amañ'i, thënga yo'mi dä jüni hara jüni da thäxi, n'epü dä jüni kora pathe, dä zi dá t'ëntsua hayo ya m'om'ñi kogatho ya ndaa.

Dä nthüt'i nämbu ra ñ'i.

M'ü dä müdi dä nthünga yajodä sitsua ra ñ'i yaxa nthüni yada hogi.

FRIJOLES MADUROS

XAJÜ

Doña Carolina Hernández Pérez
Nä Karo Melia Hernande Pere

ELABORACIÓN:

Son los frijoles que en su vaina están más duritos; se cortan y se deshojan y se saca el granito y se pone a cocer en olla con agua, ajo, sal y cebolla por media hora en el fogón.

NTHOKI:

Ge'ü yajüü ja haya xidijü, dä thüki dä thäkua ya xi dä thämba yazi jü n'epü dä thöts'e kora dehe, axi, ra u, dënxi ngu made xëni hara faspí.

NOPALES CAPEADOS

XĀT'Ā NTHĀNI – TSAST'I

Doña Carolina Hernández Pérez

Nä Karo Melia Hernande Pere

ELABORACIÓN:

Se cortan los nopales en tiras. Se hace caldillo de jitomate con ajo, cebolla y cominito, una pizca, para el sabor. Se pasa la tira de nopal en harina, se revuelve con huevo revuelto y se pone a dorar en el sartén, encima su caldillo, y listo.

NTHOKI:

Dä thēki ya xāt'ā stā maa. Dä thoki ra ngii kora dädim'axi, rä axi, rä dēnxi nera it'ei na nsēt'i pada umba ra nkühi. Dä thoki ya ma xāt'ā hara jungahoga t'ēi dra thäntsua ra mädo nthäntsi n'epü dä ntsäni hara mohi böjä, dä sitsui ra ngii ne xää jabü.

CHILES RELLENOS CON NOPALES

Ñ'I HÑUTSA XĀT'Ā

Doña Carolina Hernández Pérez

Nä Karo Melia Hernande Pere

INGREDIENTES:

chile poblano

nopales

ajo

sal

MPĒUI:

ñ'i ndemä

xāt'ā

axi

u

ELABORACIÓN:

Asar los chiles quitándoles la cascarita y se rellenan con los nopales, primero se mete el queso. Capeados con turrón. Se pone a punto de turrón la clara de huevo, estando así se ponen las yemas.

Luego se enharinan los chiles y se ponen en el turrón.

Caldillo: Jitomate, cebolla, ajo y una pizca de comino para darle sabor, todo molido en molcajete.

NTHOKI:

Dä thäxi ya ñ'i dä thäkua ya xi ñ'epü dä t'utua ya xāt'ā, m'ēt'o dä japi ra gēxo.

Dä fūka ra mädo sēhē ra t'axi mú ya xa fūgi nūmü dä tēntsu ya k'ast'i.

N'epü dra japi ra jūnga hokt'ei dra ja ha ra fugi.

Ngii: Dädim'axi, dēnxi, axo, na nset'i ra it'ei pada umba ra nñühi, dä jüni ha ra mada.

NOPALES EN MOLE VERDE

XÄT'Ä DEGA K'ANGA NJÜMÑ'I

Doña Mary Hernández

Nä Mariya Hernande

ELABORACIÓN:

Se corta el nopal, se limpia y se cuece en agua con sal y carbonato, el agua ya debe de estar caliente a la hora de agregar los nopales por unos minutos. Por otro lado se hierven los chiles serranos o gordos (cuaresmeños), se muelen con cebolla, ajo, se guisa con la grasa y se agregan a los nopales.

NTHOKI:

Dä t'oki ya xät'ä dä m'üki dä nthots'e kora theemböhö ra dehe ya stra pa dä t'utsua ya xät'ä ngu n'a zi xëni, ma n'ambü xa thöts'e ya k'amañ'i neya chambo dä njüni ra dënxi, ra axi, dä nthüt'i kora nziki neda t'utsua ya xät'ä.

FLOR DE PALMA

DÖNGA M'AHÍ

Doña Mary Hernández

Nä Mariya Hernande

INGREDIENTES:

100 gramos de chile bandeño asado
2 dientes de ajo
3 dedos de comino
¼ de cebolla

MPËUI:

*na nthebe gramosra homñ'i nthäxi
yoho nts'ii ra axi
hñu xa ya ü'ei
dee made ra dënxi*

ELABORACIÓN:

Se limpia el corazón de las flores, se deja hervir en agua con sal y se le da tres lavadas para que se le quite lo amargo. Se bate con huevo y se sirve con salsa.

Todo molido; y se agrega como salsa a los huevos con flor de palma.

NTHOKI:

Dä thäkua ra müi ra döni, n'epü dra thuni kora dehe nera u dä t'umba hñu m'ete padä thäkua ra nju. N'epü dä mänt'i kora mädö, dä ts'i kora thänt'äñ'i.

Ghato njüni n'epü dä thäntsuabi ra jungañ'i haya mado koya döni m'ahí.

TORTA DE CILANTRO

NTHAMI LANDRO

Doña Aurelia Mendoza Guzmán

Nä Lera Mendoza Guzman

INGREDIENTES:

¼ de queso fresco
¼ de cebolla
½ manojito de cilantro
1 kilogramo de huevo
sal al gusto

MPËUI:

gëxo jaxa thoki
dënxi
mit'i landro
kilogramoya mädo
u nä'ä dä ne

ELABORACIÓN:

Se pica finamente el cilantro con todo y rama, se pica de igual manera la cebolla. Se espolvorea el queso sobre la mezcla y se bate el huevo. Se forma una masa con todos los ingredientes y se fríe en aceite normal.

Se puede agregar la salsa de tomate (tomatillo), la cual consta de tomate, cebolla y ajito. El aceite debe de estar bien caliente.

NTHOKI:

Dra thëki yazi xëni ra landro kongatho ra za, njabü n'ehe dra thëki ra dënxi. N'epü dä t'üts'ua ra gëxo hara nthänts'i n'epü dä m'ant'ä ra mädo. Nu yadä njüni maxäge kongatho ya nts'ots'i dä thüt'i kora nziki nzäntho.

Dä za dä sitsui ra thänt'ä ñ'i koya ogudëmxí ge di pëui dëmxí, dënxi nera zi axi.

Ra nziki xi stra pa.

AGUA DE NOPAL

DEHE DEGA XÄT'Ä

Doña Aurelia Mendoza Guzmán

Nä Lera Mendoza Guzman

INGREDIENTES:

1 kilo de nopales
4 piezas de guayaba
¼ de azúcar

MPËUI:

kilo ya t'üzt'ä
xëni guayaba
ra dotfi

ELABORACIÓN:

Se muele el nopal y se cuele, dejando pasar la pulpa, se sirve con mucho hielo.

NTHOKI:

Dä jüni ya t'üzt'a, n'epü dä pim'i dä thogi sëhë ra ngäbo, dra ts'i ndunthi kora tsë.

BARBACOA AL HOYO

THUMGO

Don Pedro Hernández Ramírez

Nda Elo Hernande Ramire

ELABORACIÓN:

Se mata el borrego y se pone la carne del borrego entero en el hoyo con leña de mezquite, sal, bastante, durante seis a siete horas, además se pone la ollita junto con el menudo.

NTHOKI:

Di tho ra dēti, n'epü dä ja gatho xöge ha ra hu koya za dega t'ahi, ndunthi ra u dä nt'agi ngu 'rato, yoto dāta xēni dä nt'agi hara hu nura ts'ee panura ngii.

NOPALES EN PENCA DE ARIERO

XÄT'Ä HARA XÜ'TA DEGA 'YOFRI

Señor Dionisio Hernández Palma

Nda Nicho Hernande M'ahí

INGREDIENTES

1 ½ de nopales fresquitos
cebolla
ajo
chile serrano
orégano
sal al gusto

MPĒUI:

*na made ya zi xät'ä nk'ami
dēnxi
axi
k'amañ'i
oregno
u nä'ä dä ne*

ELABORACIÓN:

Se corta el nopal, luego se pica lo mejor que se pueda, en cuadritos.

Se tiene una penca madre, se abre para meterle los nopalitos, se cierra a manera que no se salgan de la penca los nopalitos y se pasa a fuego lento a la leña.

Hay que hacerle perforaciones para que se salga el vapor y la babita del nopal, entre 35 y 45 minutos cuidando que la leña se mantenga y ya están listos para comerse en taco o en su plato.

NTHOKI:

Dä thēki n'epü dra thēni yazi xēni gohmi.

Dri ja na'ra nximbo pada t'üt'i yazi xät'ä dra jot'i pahinda bönga hara nximbo yazi xät'ä nepü dra ja hara tsibi hindi faspí koya za.

Dra japi ya otsi habü dä bongra ra hña nera njust'i ya xät'ä un na'te ma r'et'a ma küt'a yo n'ate ma küt'a dra su ge hinda huet'i, nde xä'ä jabü pada ts'i ra ntota hme ha ra mohi.

NOPALES DE SANTO

NSUNDA XÄT'Ä

Doña Margarita Mendoza Estrella

Nä Ita Mendoza Tsöö

INGREDIENTES:

nopales

papas chiquitas rojas (cambray)

garbanzos

sal

MPËUI:

mest'a

xëka r'ök'a theni thai,

garbanzo

u

ELABORACIÓN:

Limpia, pica y cocer los nopales con sal, cebolla, ajo y una pizca de bicarbonato. Ya que están cocidos, en un colador se escurren y se dejan un buen rato para que salga la baba.

No se enjuagan para que el sabor del nopal no se vaya.

Se desvena el chile bandeño (si se quiere que pique más se le pone chile de puya) y se licúa y se cuele en un cedazo, mientras, en una olla se pone a hervir una porción generosa de agua, cuando esté hirviendo se agrega mucho ajo, pimienta y cominos molidos y el chile bandeño molido, se deja hervir el caldo y aparte se pica mucha cebolla y mucho cilantro para darle mejor sabor; en un sartén poner aceite y cuando esté bien caliente el aceite se pone la mitad de la cebolla y la mitad del cilantro que se picó a que se frían bien y la otra mitad se le echa a la olla con el caldo que tiene el chile.

Una vez que ya están bien fritos el cilantro y la cebolla se agregan al caldo; se vuelve a dejar hervir todo a que tome buen sabor, mientras más hierva es mejor, sin perder lo caldoso.

Se agregan los nopales.

El día anterior se ponen a remojar los garbanzos y se cuecen muy bien.

Por último se vacían los nopales, los garbanzos cocidos y las papas chiquitas rojas partidas en cuatro y, sin pelar, se echan al último para que no se deshagan, y sal al gusto.

Otra forma de hacer los nopales de santo es con frijoles, el que

sea, y no llevan ni garbanzos ni papa, en esta forma el frijol se cuece normal y se escurre el caldo igual que con el nopal y se agrega al caldo de chile con nopal cuando está bien cocido.

NTHOKI:

Nthöts'e ya xät'ä kora u, dënxi, axi, n'a nset'i ra themböhö m'ü yaxa mpim'i dä ts'ohni na tui pageda bönga ra njüst'i.

Hinda m'ete pangu ra ñ'unkühi hinda ma.

Dä thäkua ra xi ra homñ'i m'ü dane dä thëki ya dopñ'i m'ü dä njüni dä pimi, n'epü ha n'ara ts'öe dä nthöts'e kona tüi mäka dehe m'ü yaxa nthüni dä japi ra axi, ra it'iñüni, ra it'ei njüni, ra k'amañ'i njüni dä ts'ohni nthots'e ra ngi, n'ambü dä ntheki ya dënxi, nthunthi ya landro padä umba ra nküki, ha n'a ra mohi böjä dä ja ra nziki m'u ngu stra ja ra nziki dä japi made ra dënxi, made ra landro dra nthëki dä nthüt'i xa hño, nu ma na made dä ja ha ra ts'öe kora ngii mi ja ra ñ'i.

M'u yaxa ntsäni xa hño ra landro, n'e ra dënxi dra japi ra ngii, n'epü dä thüni manaki ngu dä gü ra nkuhi, m'uman'a dä nthüni man'a dä küki pehinda m'edi ra ngii.

Dä japi ya xät'ä.

Dä pobo ya garbanzo dedi nde para hyax'ä häuse dä nthöts'e ngäts'i dä y'öni ya xät'ä yaxa dää nu ya r'ok'a t'uki xëni ntheki goho xëni hinda thäkui ya xi pehinda njüni, dä t'entsua ra u.

Mä ra nthoki nsunda xät'ä koya jüü, himda ja sähë ya xät'ä koya jüü dä nthöts'e dä fötbe ra ngii ya x'at'a n'epü dä japi ra ngii ko ya xat'a m'u ya xa dää.

**Recetas de
San Sebastián de Bernal**

T'onhñuni Ndedo

SALSA PARA TACOS

Ñ'I PAYA JOXÑ'I

Doña Teresa Montes Cabrera

INGREDIENTES:

2	aguacates	MPËUI <i>yoho ts'ani</i>
2	chiles serranos	<i>yoho k'amañ'i</i>
1/4	de kilogramo de tomate crudo	<i>ogudemxi ñ'ä</i>
1/4	de litro de leche	<i>ra m'a</i>

ELABORACIÓN:

Licuar los aguacates, los chiles serranos y el tomate con la leche.

Sazonar con sal al gusto.

Agregar agua si está muy espesa.

SALSA DE TOMATE EN CRUDO

THÄNT'ÄN'I N'ÄÄ

Doña Teresa Montes Cabrera

INGREDIENTES:

1/4 kilogramo de tomate crudo
2/4 de chiles serranos crudos
3 dientes de ajos
3 1/2 cebollas
se licua junto y se le pone sal

MPËUI:

de ogudëmxì ñ'ää
k'omañ'i ñ'ää
hñu axi
made dënxi
dra njüni mahyëgi, ne dä japi ra u

ELABORACIÓN:

Licuar el tomate, los chiles serranos, los ajos, las cebollas.
Sazonar con sal al gusto.
Agregar agua si está muy espesa.

SALSA PARA ENFERMOS

THÄNT'Ä N'I YA LOLO

Doña Teresa Montes Cabrera

INGREDIENTES:

1/4 de kilogramo de tomate
manzano cocido *en agua*
1/4 de cebolla asada
un diente y medio de ajo o dos
pequeños asados con cebolla
finamente picada y un chile
serrano picadito, un poco de
orégano, sal al gusto, que
sea gruesa

MPËUI:

thänt'ä ñ'i payä hñeni
uga ogudemxi xa dää kora dehe
na nts'ii ma dee axi, n'ehe yoxëni ra
dënxi nthäxi ntheke n'a ra k'amañ'i
ntheke, n'a tüi ra oregno, u nää dä ne
pege ra do'u

ELABORACIÓN:

Moler los dientes de ajo, con la cebolla, el tomate manzano y el
chile serrano.
Incorporar el orégano.
Sazonar con sal al gusto.
Agregar agua si está muy espesa.

SALSA DE JITOMATE EN CRUDO

THÄNT'ÄÑ'I N'ÄÄ

Doña Teresa Montes Cabrera

INGREDIENTES:

1/4 de kilogramo de jitomate
4 chiles jalapeños rojos
3 ajos
1/2 cebolla

MPËUI:

¼ *dädim'axi*
goho ñ'i k'amañ'i däü
hñu axi
made dënxi

ELABORACIÓN:

Se licúa todo.

Agregar agua si está muy espesa

NTHOKI:

Dra jüni gatho.

SALSA NEGRA PARA BARBACOA

M'O THÄNT'ÄÑ'ITHÄNT'ÄÑ'IPARÄ THUMGÖ

Doña Teresa Montes Cabrera

INGREDIENTES:

50 chiles pasilla tostado
25 chiles cascabel tostado
4 dientes de ajo
1/2 cebolla
300 gramos de tomate cocido
cilantro y cebolla poco picados

MPËUI:

madenthebe yom'i däü
n'ate ma k'üt'a
goho ts'i ya axi
made dënxi
hñu nthebe ogudëmxi xa dä
landro nthëki nera denxi

ELABORACIÓN:

Se muelen los ajos primero agregándoles los chiles y tomates.

Sal al gusto

Después se le pone cebolla y cilantro picados.

Agregar agua si está muy espesa.

NTHOKI:

Njüni ra axi m'et'o, n'epü dra japä ra ñ'i kora ogudëmxi.

U n'ää dä ne.

Ngäts'i dra japi ra dënxi nthëki nera landro.

RAJAS DE MANZANO

NTHEKA UXPĒŃ'I

Doña Teresa Montes Cabrera

INGREDIENTES:

habaneros

cebolla morada

vinagre

tomillo

mejorana

laurel

orégano

sal al gusto

MPĒUI:

zubin'i

thenga dĕnxi

ixka

tomyo

mejorana

laurel

oregno

u nă'ă dă ne

ELABORACIÓN:

Mezclar el chile habanero con la cebolla morada.

Incorporar el vinagre.

Condimentar con el tomillo, la mejorana, laurel y orégano.

Sazonar con sal al gusto.

SALSA DE CHILE CUAC

THĀNT'ANI Ń'IKUÁK

Doña Teresa Montes Cabrera

INGREDIENTES:

1/4 de chile jalapeño rojo asado

1/4 kilogramo de jitomate asado

1/4 tomates verde cocido

3 dientes de ajo asados

1/4 de cebolla asada

8 raíces de chilecuac remojado
y molido

sal al gusto gruesa

MPĒUI:

thenga k'aman'i nthäxi

dădim'axi nthäxi

k'anga ogudĕmxi dăă

hñu nts'i thăxă axi

thăxă dĕnxi

hñato'yüñ'ikuäkxampobo nexa njüni

ra u n'ăă dă ne

ELABORACIÓN:

Moler el ajo, ir agregando los chiles, las raíces de chilecuac, la cebolla, los jitomates y los tomates.

Sazonar con sal al gusto.

Agregar agua si está muy espesa.

SALSA DE MORITA

THÄNT'Ä ZIPËT'A Ñ'Í

Doña Teresa Montes Cabrera

INGREDIENTES:

1/4 de kilogramo de jitomate

1/4 de kilogramo de tomate

2 dientes de ajo

1/4 cebolla

8 chiles moritas

MPËUI:

dädim'axi

ogudëmxí

yoho ts'i ra axi

dënxi

hñäto pët'añ'i

ELABORACIÓN:

Jitomate cocido, chile morita frito y hervido, jitomate y tomate asados, sal al gusto, poca agua.

NTHOKI:

Dädim'axi nthäxi, pët'añ'i nthüt'i, nthöts'e, dädi'maxi, ogudemxi nthäxi ra u nä'ä dä ne, na tüi ra dehe.

SALSA PARA CARNITAS

THÄNT'A Ñ'Í PASINGÖ

Doña Teresa Montes Cabrera

ELABORACIÓN:

Medio kilogramo de carne de costillita

Se pone medio kilo de faldita en trozo pequeño, en poquita agua con sal de grano a cocerse, que no se vaya a desbaratar la carne, se dora en manteca, que quede en trozo chiquito.

Dos dientes de ajo y un pedazo de cebolla, al cocer se saca el ajito y se escurre, una vez cocida para freírse en manteca a que quede bien doradita, haciendo la salsa con jitomate cocido, con 10 chiles serranos y un cuarto de jitomate al gusto, según se quiera de picosa.

Dos dientes de ajo grandes asados en comal se licúan con el jitomate cocido, y sal al gusto.

Nthoki:

Made kilo ra m'ötse ngö.

Made tukangö ya zi t'uka xëni, n'a tüi ra dehe, ra do'u, dä nthöts'e pehinda nxëni, ra ngö dra tsut'i kora ndëga ham'y dä thandi da gohi ya zi xëni.

Yoho ts'i ra axi, na xëni ra dënxi dä thäi ra axi ne dä thakua ra ndëga m'ü xa däü, n'epü dra thut'i kora ndëga pada tsut'i, yaxa thoki ra thänt'añ'i kora dädim'axi nthaxi, ne r'et'a ya k'amañ'i, ne ¼ dädi'maxi nä'ä dä ne n'um'ü ne xa ñ'i.

Yoho ntg'ii ya data axi dra jüni m'ët'o ra axi n'epü dra nthäxi hara do'yo, nura dädi'maxi nthaxi ra u nä'ä dä ne.

TORTILLAS DE NOPAL

HME XÄT'Ä

Doña Esmeralda Ortiz Cervantes

Nä Esme Ortiz Cervante

INGREDIENTES:

- 1 1/2 kilogramos de maíz
- 1 kilogramo de nopal
pelado y en cuadritos
- 3 cucharadas soperas de cal
- 2 1/2 litros de agua

MPËUI:

- n'a made kilo ra dethä*
- na kilo m'uka xät'ä gohmi*
- hñu nt'antsi ra näni*
- yoho litro made ra dehe*

ELABORACIÓN:

En un recipiente se pone el agua a fuego alto, se agregan el maíz y la cal. Se deja hervir durante 15 minutos, cuando el maíz ya se puede pelar es que ya está.

Listo el nixtamal se retira del fuego y se deja una noche para que se enfríe; lavar perfectamente para que no queden residuos de cal y se pone a escurrir.

Después, al nixtamal se le agregan los cuadritos pequeños de nopal y juntos se muelen en el molino.

Para que tomen color de nopal verde, se le puede agregar polvo color verde si se quiere.

Finalmente, en un comal de barro bañado de cal se pone a fuego alto, cuando esté completamente caliente, se hacen las tortillas y se ponen al comal hasta que se inflen y hecho lo anterior podemos degustar perfectamente nuestras tortillas.

NTHOKI:

Ha n'ara thokhñuni dra nthots'e kora dehe hara faspí dra t'utsua ra dëtha nera näni, dra hopi dä nthüni nu r'et'a ma küet'a xëni, m'u ra dethä dä mügi ge'ä t'ena yabi dää.

Ya m'u dä hogi ra suni dra ts'üka dera tsibi, dra ts'ogi na xui pada käni, dra nsüki padä thäkua ra näni nedra pim'i.

Ngats'i, ra suni dra thönts'abi ya gohmi xät'ä pama yhägi dra jüni hara jünga böjä.

M'ü ne dä k'angi ngu ra xät'ä dra japi ra k'anga k'at'i num'ü dä ne.

Naya ngäts'i ha n'ara do'yo dra japi ra näni hadi faspí ra tsibi, m'ü yasträ pa dra t'ent'ä ya hme hara do'yo, m'u ya dä nants'i nde n'um'u dä hñundi dä nsunda ya zi hme.

MOLE DE QUIOTE

JUNGA Ñ'I NDÖMBO

Doña Esmeralda Ortiz Cervantes

Nä Esme Ortiz Cervante

INGREDIENTES:

71/2 kilogramos de quiote tierno
200 gramos de chile guajillo
4 chiles anchos
4 pimientos
1 pizca de comino
2 dientes de ajo medianos
2 rebanadas de cebolla
150 gramos de masa de maíz
sal al gusto

MPËUI:

yoto made kiloya tuboo
yo nthebe gramo ya thëngañ'i
goho ya xiñ'i
goho ya nanxañ'i
na nset'i ya it'ëi
yoho ts'ü ya axi
yoho ntheke ra dënxi
na nthebe made gramo ra jüni dëtha
ra u näü dä ne

ELABORACIÓN:

El quiote se parte en cuadritos pequeños y se ponen a cocer en dos y medio litros de agua, cuando estén suavечitos se retiran del fuego y se escurren.

Se desvenan y se doran los chiles, un poco, se ponen a remojar en agua tibia, se le agregan los ajos, cebolla, pimienta y el comino, se muele hasta quedar perfectamente molidos.

Se pone una cazuela con un poco de manteca de cerdo a fuego medio y se le agrega una raja de cebolla, cuando ya está muy caliente se le incorpora la salsa molida.

En un recipiente con un poco de agua, se disuelve la masa y se le agrega a la salsa, esto se deja a fuego medio durante 20 o 25 minutos moviendo constantemente, transcurrido ese tiempo se agregan los cuadritos de quiote y la sal.

Y ya se encuentra así listo para servirse calientito al gusto, el cual puede acompañarse, si se quiere, con frijolititos de la olla.

NTHOKI:

Ra ndömbö dra (thëki) gohmi dra nthots'e kon'a yoho t'eni made ra dehe, n'um'ü yaxa tuki dra thoka ha ra tsibi ne dra pim'i.

Dra xëni neda nthüt'i kora ñ'i n'a tüi, dra pobo hara pathe, dra japi, ra axi, dënxi, it'iyüni ne ra it'ei xra njüni hadä nthänts'i gatho.

Dra ja hara däta mohi dra japi n'a tüi ra ndëga ts'üüdi dra thuxa ha ra tsibi pehinga faspi dra t'ënts'u n'a ntsant'i ra dënxi, num'ü yaxa pat'i dra t'ütsua ra jüngau.

Ha n'a ra nthoki kon'a tüi ra dehe, dra thäntsua ra jüni, ne dra sitsua ra ñ'i, dä t'exa ha tsibi n'ate, n'ate ma kut'a xëni pedra nt'äni.

Dra thogi 'n'ä zi xëni dra t'utsua ya gohmi boo kora u.

M'u yabi hogi dra sit'i nedra zi xa zi pa, n'e dä za dä ts'i kora thoxjüü.

DULCE DE HUAMICHE

Ñ'UGA BIXNAGA (UAMIXI)

Doña Esmeralda Ortiz Cervantes

Nä Esme Ortiz Cervante

INGREDIENTES:

- 1 1/2 kilogramos de huamiche
- 1 litro de agua
- 1/2 kilogramos de piloncillo
- 3 barritas de canela

MPËUI:

- n'a made kilo ya uamixi*
- n'a litro ra dehe*
- made kilo ra t'afi chankaka*
- hñu zi uza*

ELABORACIÓN:

En un recipiente con agua se ponen a hervir los huamiches.

Cuando suelten el primer hervor se retiran del fuego y se escurren.

Nuevamente se ponen al fuego con agua y cuando empiezan a hervir se le incorpora el piloncillo al gusto y canela.

Finalmente se deja hervir 30 minutos.

Listo, se sirve frío o caliente.

NTHOKI:

Dra nthoki ha n'ara thokhñuni kon'a *tüi ra dehe n'epü dra thots'e koya uamixi.*

M'u yadra nthüni dra thäka hara tsibi ne dra pim'i.

Ma n'aki dra nthots'e kora dehe m'u yada müdi dä nthuni dä t'ëntsua ra t'afi chankaka nä'ä dä ne kora uza.

Pada uadi da ts'ogi hnur'ët'a xëni.

M'u yada hogi dra ts'i ntsë oxa pa.

AGUA DE PITAHAYA

DEHE DEGA PITAHAYA

Doña Esmeralda Ortiz Cervantes

Nä Esme Ortiz Cervante

INGREDIENTES:

- 8 pitahayas
- 1 litro de agua
- azúcar

MPËUI:

- hñato ya pitahaya*
- n'a t'ëni ra dehe*
- dothfi*

ELABORACIÓN:

Se pelan las pitahayas, se muelen y se le agregan al agua, se endulza al gusto.

NTHOKI:

Dä m'uki ya pitahaya, dä njüni n'epü dä situa ra dehe, dä ugi ngu dä ne.

PULQUE CURADO DE TUNA

SEI NTHOKI NT'ÖTHE KÄHÄ

Doña Esmeralda Ortiz Cervantes

Nä Esme Ortiz Cervante

INGREDIENTES:

2 litros de pulque en su punto

10 kilogramos de tuna roja

MPËUI:

yoho xanont'eni ra kühi sei

r'ët'a kilo ra thënga kähä

ELABORACIÓN:

Se pelan las tunas, en seguida se machacan.

Aparte, en un recipiente de barro se agrega el pulque, posteriormente se le agrega la tuna, ya machacada, y se deja reposar por una noche.

Al día siguiente estará listo para servirse al gusto, el cual podrá acompañarse con diversos platillos señalando, por ejemplo, el mole de quiote.

NTHOKI:

Dra püki ya kähä

N'epü dra njüni

Ha n'ara ntkoka hñuni dohmi dra sitsua ra sei

Ngäts'i dra t'ütsua ya kähä xa njüni, ne dra thopi dä zoi n'a xui.

Ra hyax'ä ya xa nzoi dä za dä zi neda za dä zi koma r'a ya hñuni ngu ya jüngañ'i boo.

XOCONOSTLE A LA PEÑA

IXKÄHÄ DEGA NDEDO

Maestra Consuelo Fernández Rendón

Xanate Consuelo Fernade Rendo

INGREDIENTES:

6 xoconostles pelados, rebanados
rebanados y cocidos

1/2 pieza de chile jalapeño

1/2 pieza de calabacita

1/2 zanahoria

1/2 chayote

1/2 pimiento morrón verde

1/2 kilogramo de pechuga de pollo

1 diente de ajo

100 gramos depapa cambray

2 pimientos

1 cebolla mediana

200 gramos de jitomate

2 cucharadas de aceite

sal al gusto

MPËUI:

r'ato ya ixkähä, m'uki, nthëki

ne däi

made ra k'ämäñ'i

made ra zi mu

made zanahoria

made xamu

made nanxa k'amañ'i

made tiña öni

n'a nts'i ra axi

n'a nthebe t'uka r'ok'a

yoho it'i yüni

n'a ra dënxi

yoho nthebe gramo dädim'axi

yoho nt'atsi ra nziki

ungu dä ne

ELABORACIÓN:

Se pica toda la verdura en forma de juliana y los condimentos se muelen en el molcajete. Se pone la cazuela a calentar con el aceite y ya que alcanzó la temperatura adecuada se le incorpora la cebolla con el pimiento morrón y cuando ya la cebolla se vea transparente se le agregan todas las verduras junto con los xoconostles ya cocidos, así como los condimentos. Se tapa y se deja cocer a fuego manso. La pechuga se pica en pedacitos y se fríe, cuando haya alcanzado el color doradito se integra a las verduras y se mantienen tapados. El jitomate se asa y se muele y se integra al guiso. Se agrega sal al gusto. El guiso está listo cuando las verduras estén cocidas.

NTHOKI:

Dä nthëki gatho ya ndäpo hñuni kongatho ya ntsots'i dä jünga hara mada, dä ja hara däta mohi kora nziki ngu sta pat'i dä japi ra dënxi, nanxa k'amañ'i m'u nura dënxi yadä dää dra t'utsua ya ndäpo hnuni koya ixkähä xa dää ngu n'ehe ya ntsots'i dä jumi kora tsibi hindi faspí, num'ü dä sembi ra tiña öni n'epü dä nthut'i xingu dä fest'e n'epü dä t'ütsua ya ndäpo gedi jui, radädim'axi dä thäxi n'epü dä njüni ne dä sitsui hara nthöts'e dät'ëntsua raunde xä'ä jabü ra nthots'e m'ü ya ndäpo hñuni xa dää.

TORTAS DE CHABELITOS O FLORES DE SÁBILA**NTHANI BÖKDÖNI JU'TA**

Maestra Consuelo Fernández Rendón

Xanate Consuelo Fernade Rendo

INGREDIENTES:

1/4 de flores y botones de sábila
 4 jitomates medianos
 1 huevo
 1 diente de ajo
 1 pimienta
 sal al gusto
 chile serrano, si desea un guiso picante
 1 cebolla mediana
 1/2 taza con agua

MPËUI:

*döni bökdöni jü'ta
 goho ya dädim'axi
 na mädo
 na ts'i ra axi
 na yüngantsant'i
 ra u nuä dä ne
 k'amañi 'n'ä dä ne stra 'ñi
 na ra dënxi
 na t'uxano ra dehe*

ELABORACIÓN:

Se lavan perfectamente las flores y los botones de la sábila y se ponen a cocer, se les agrega una pizca de sal y cuando ya estén cocidos se escurren en un colador y se enjuagan los jitomates, se asan en el comal junto con el chile si desea su guiso picoso, de lo contrario sólo se asan los jitomates, se muelen en el molcajete junto con el ajo y la pimienta, los chabelitos (flores y botones), ya escurridos, en un plato se baten con el huevo y en una sartén muy caliente se van friendo porciones pequeñas y cuando ya han alcanzado el cocimiento deseado se colocan sobre servilletas para que éstas absorban los restos de aceite; aparte se calienta en una cazuela una cucharada de aceite y cuando, tenga la temperatura adecuadase le agrega la cebolla a acitronar, posteriormente, se le integra lo que tenemos en el molcajete y se deja hervir, se le agrega media taza de agua, se tapa hasta que hierva, se pone sal al gusto y se le agregan las tortitas a este caldillo, se espera a que suelte el primer hervor y nuestro guisado está listo.

Los chabelitos son los botones y las flores de sábila.

NTHOKI:

Dra 'mete xa hyo ya bökdöni ju'ta 'nepü dra thöts'e dä t'utsua na nsët'i ra u pe 'nu'mü ya xä dä, dra pi'mi ne dra 'mete, yä dädi'maxi dra thäxi hara do'yo ma hyëgi koya 'ñi 'mü ne xa 'ñi da nthäni ya dädi'maxi, dra dânt'i hara mada mahyëgi kora axi nera yüngantsant'i, nuya bökdöni ju'ta xa pi'mi ha na ra mohi dra thäntsua ra mädo ha 'na ra nthütböja strä pa, dra nthöts'e dega (tüki) (xëni) 'mü yaxa dä habü dä ne dra thäi dra ja ha 'na ra 'maxhmehë'mi panu ra nziki dä gohi, nde'mü yadi 'mati nara däta mohi dra japi na nt'ats'i ra nziki, 'un'mü yasträ pa dra t'utsua ra dënxi ntsöni, ngäts'i dra japi nü'ü' ja hara mada, dra thopi dä nthüni nepü dra sitsu na xano ra dehe, dra ju'mi pada nthüni, 'nepü dra t'utsua ra u, 'mestho dra t'ut'a ya nthäni hara dehe, dra tho'mi dä nthöge, ma nthots'ehü xä'ä jabü.

POLLO ANNIE**T'UNI ANNIE**

Maestra Consuelo Fernández Rendón

Xanate Consuelo Fernade Rendo

INGREDIENTES:

- 2 piezas de jitomate
- 3 piezas de chile guajillo
- 1 pieza de chile muiala
- 2 dientes de ajo
- 3 piezas de xoconostle
- 100 gramos de papa de cambray
- 2 pimientos negros
- Sal al gusto
- 1 hoja de aguacate
- 1/2 pechuga de pollo

MPËUI:

- yoho ya dädi'maxi
- hñu ya theyho'ñi
- 'na ra 'mo'mi
- yoho nts'ü ra axi
- hñu ya ixkähä
- 100 gramo hoga r'ok'a
- yoho yüngantsant'i mboi
- ra u n'ää dä ne
- 'na ra xi ra ts'ani
- mada ra tiña ra öni

ELABORACIÓN:

Se fríe la pechuga y se tira la grasa, después se le agregan dos cucharadas de aceite vegetal, a continuación se cuecen los jitomates.

Después se pondrán los chiles a hervir, ya que estén cocidos se desvenan, después se ponen a hervir los ingredientes con las especias y se fríen, después se le agrega la pechuga.

NTHOKI:

Dra thüt'i ra tiña ra öni, ne dra fottua ra nziki, ngäts'i dra thänt-sua na nt'atsi ra nzikiza, 'nepü dra thots'e ya dëmxixi.

Ngäts'i dä japi ra 'ñi neda nthüni ya'mü xa dä, 'nepü dra thiini koya ntsots'i dra japi da nthüni, ngäts'i dä t'utsua tiña öni.

DULCE DE XOCONOSTLE

ÑU IXKÄHÄ

Maestra Consuelo Fernández Rendón

Xanate Consuelo Fernade Rendo

INGREDIENTES:

1 kilogramo de xoconostle
2 rajas de canela
almendras
pasas
azúcar al gusto
nuez

MPĒUI:

n'a kilo ixkähä
yoho xëni ra uza
nda mendras
'yot'i
dotfi naü da ne
dëmza

ELABORACIÓN:

Se pela el xoconostle y se parte, se retira la tuna del centro, después se lava y se pone a cocer por diez minutos, luego se retira del fuego y se vuelve a lavar; ya que está lavado se le pone más agua y se pone otra vez al fuego hasta que esté suave; se le agrega la canela, azúcar, almendras, pasas y nuez se pone a enfriar y listo.

NTHOKI:

Dra xants'i ra ixkähä neda nthëki, dä thämba ra nda, n'epü dra nsüki, dra thöts'e nu r'et'a xëni n'epü dra ts'üki hara tsibi, man'aki dra nsüki, yamü xa nsüki dra japi ra dehe népü dra t'ets'i hara tsibi, m'ü yara tuki dra t'ets'ua ra uza, ra dotfi, ya mendra, ya must'i nera dëmza, dra japi dä käni un'mü ya dä za dä zi.

CHABELITOS MOLCAJETEADOS

CHABEITO HARA NADA

Maestra Consuelo Fernández Rendón

Xanate Consuelo Fernade Rendo

INGREDIENTES:

chabelitos de sábila
4 jitomates
1 diente de ajo
1/4 de cebolla
5 chiles de árbol
sal al gusto

MPĒUI:

chabeito dega ju'ta
goho ya dädim'axi
n'a nts'ü ra axi
de made ra dënxi
kut'a ya ts'umñi
u nä'ä dä ne

ELABORACIÓN:

Se asan los chabelitos en el comal junto con los jitomates, se tuestan los chiles a fuego lento cuidando que no se quemem. Se muelen el ajo, la cebolla y los chiles en el molcajete, se le agregan los jitomates asados y se molcajetea hasta que queden molidos, se le agregan los chabelitos asados y se baten hasta que se integren los demás ingredientes, se le agrega sal al gusto y ya está listo para servirse.

Chabelitos son los botones o flores de sábila.

NTHOKI:

Dä nthäxi ya chabeito hara do'yo ma hyëgi ya dädim'axi da t'et'i ya ts'umñ'i kora tsibi hindi faspí, dä su pahinda zät'i, num'ü dä jünga ra dënxi, axi, ne ya ts'ümñ'i hara mada dä japi ya dädim'axi yaxä dää dä jüni hara mada nde num'ü yaxa njüni dä t'ütsua ya chabeito dää dä (pant'i) ngu dä nthänts'i gatho num'ü dä t'utsua ra u nguda ne, nde xä'ä jabü tsibya m'ü.

CHABELITOS A LA MEXICANA

CHABEITO M'EM'ANDA

Maestra Consuelo Fernández Rendón

Xanate Consuelo Fernade Rendo

INGREDIENTES:

flores y botones de flor de sábila al gusto
2 jitomates
1 cebolla mediana
1 chile jalapeno
1 manojito de cilantro
sal al gusto

MPĒUI:

*döni, fosdöni ju'ta ngu dä ne
yoho ya dadim'axi
n'a ra dënxi
n'a ra k'amañ'i
n'a mit'i ra landro
u nä'ä dä ne*

ELABORACIÓN:

Las flores y botones se lavan perfectamente y se ponen a cocer con un poco de sal, las verduras, ya limpias, se pican en partes pequeñas al igual que el cilantro, se integran todas y cuando ya los chabelitos estén cocidos se escurren y se enjuagan con agua y se revuelven con los demás ingredientes, se les agrega sal al gusto y con menos de \$ 7.00 tenemos una rica y nutritiva ensalada 100% natural y 0% grasas.

NTHOKI:

Ya döni ju'ta dä süki xa hyo n'epü dä nthots'e kona tüi ra u, ndäpo ntsots'i dä m'ete n'epü dä nthëki ya zi xëni ne ngu ra landro dä jät-sui num'ü ya chabeito ya xa däü dä pim'i neda m'ete cora dehe, dä nthänts'i koma r'aa ya mpeui dä japi ra u nä'ü dä ne, ngu hinda tsöts'e yote bëxo jabü ra küka nthänza hñuni haxa n'a nthebe ja xihma ne otho nziki.

ÁTOLE DE MAÍZ CRUDO

T'EIÑ'A DĒTHÄ

Maestra Consuelo Fernández Rendón

Xanate Consuelo Fernade Rendo

INGREDIENTES:

1/4 de maíz crudo
1 litro de agua
1 pizca de carbonato

MPĒUI:

*na 1/4 ra ñädüthä
1 litro ra dehe
n'a nsët'i ra themböhö*

ELABORACIÓN:

Se pone a remojar el maíz un día antes, después se muele en el metate, ya cuando está la masa se le agrega el agua y se deshace, luego se cuele y se pone a fuego lento por 20 minutos, se mueve para que no se pegue, después se retira del fuego y se endulza al gusto.

NTHOKI:

Dra t'ut'a ra dehe ra dëthä n'apa n'en'axui, ngäts'i dra njiüni ha ra jüni m'ü ya dri njiüni dra sits'ua ra dehe ra sut'i népü dra m'ats'i, ngäts'i dra thuxa hara tsibi nga 'nate xëni, dra nt'öni pahinda uete, ngäts'i dra ts'uki hara tsibi, n'epü dra ugi ngu da ne.

VERDOLAGAS

Ts'ÖTKANI

Doña Estela de la Cruz Jiménez
Nä Tela M'ponti Jimene

INGREDIENTES:

2 manojos de verdolagas
1/2 kilogramo de carne en trozos
1/2 kilogramo de jitomate
4 chiles jalapeños
cebolla
ajos

MPËUI:

yo tut'i ts'otkani
made kilo ra ngö ntheke xëni
made kilo ra dädim'axi
goho ñ'i k'amañ't
dënxi
axi - axo - axoxi

ELABORACIÓN:

Se pican en trozos las verdolagas. Se ponen a cocer con ajo, cebolla y un poco de agua. Por separado se cuece la carne con chiles y jitomates.

Se fríe la salsa con un poco de aceite.

Se agregan las verdolagas y la carne con sal al gusto.

Se dejan a fuego lento cinco minutos.

NTHOKI:

Dra nthëki ya xëni ra ts'otk'ani.

Dra thöts'e ra axi, dënxi 'ne 'na tüi ra dehe.

N'ambü dra nthöts'e ra ngö kora ñ'i, dëmxi nera ngö.

Dra thots'e ra ñ'i 'ne 'na tüi ra nsiki.

Dra jätsua ya ts'otk'oni nera ngö kora u nä'ä dä ne.

Dra nthöts'e yahi ngra faspí kut'a xeni.

QUELITES AL MOJO DE AJO

K'ANI SATA AXI

Doña Estela de la Cruz Jiménez
Nä Tela M'ponti Jimene

INGREDIENTES:

2 manojos de de quelites frescos
3 dientes de ajo
cebolla picada
3 chiles verdes

MPËUI:

yoho tu'ti yak'ani nk'ami
hñu nts'i ya axi
dënxi xa ntheke
hñu ya k'amañ'i

ELABORACIÓN:

Se pone a hervir, en un recipiente, agua.

Se agregan los quelites en el recipiente.

Se agrega sal al gusto y una pizca de bicarbonato.

En el molcajete se ponen a escurrir los quelites ya con los chiles y ajos molidos y con cebolla picada.

NTHOKI:

Dra nthöts'e ha ra nsit'i hñuni kora dehe.

Dra gätsua ya k'ani ha ra nsit'i hñuni.

Dä japä ra u 'n'ä dä ne.

Na nsët'i themböhö.

Hara mada dra pim'i ya k'ani nera ñ'i, ra axi ra njuni, ne ra dënxi xa nthëki.

NOPALITOS EN TORTA DE CAMARÓN

YAZI XÄT'Ä NTHÄMA MAI

Doña Estela de la Cruz Jiménez

Nä Tela M'ponti Jimene

INGREDIENTES:

1	kilogramo de nopalitos	<i>1 kilo nu yazi xät'ä</i>
1/2	kilogramo de chile bandeño	<i>1/2 de hom'i</i>
1/4	de camarón molido	<i>1/4 de mai njüni</i>
3	huevos	<i>hñu ya mädo</i>
	cebolla	<i>dënxi</i>
	ajo	<i>axi</i>
	cilantro	<i>landro</i>

MPËUI:

ELABORACIÓN:

Los nopalitos se cuecen con ajo y cebolla.

El chile asado se muele con una pizca de comino.

Se sazona el chile y se le agregan los nopalitos con mucho cilantro y las tortas de camarón.

Preparación de las tortas:

Se bate el huevo con el camarón hasta que forme espesura.

En un sartén ancho con aceite bien caliente se agrega lo de una cuchara sopera hasta que tenga un cocido perfecto.

NTHOKI:

Ya xät'ä dä nthöts'e kora axi nera dënxi.

Ya 'ñi nthöts'e dra jüni kora nset'i ra hogat'ükt'ei.

Dra nthüt'i ra 'ñi ne nthänts'i koya zixät'ä ko ndunthi ra landro nera nthäma mai.

Nthoka nthämi:

Dra fuka ra mado kora mai.

Ha nara xingmohi böja dä thänts'i kora nziki xa stra pa un'ä na nt'ats'i habü xa dadä xa hyo.

NOPAL EN PENCA

XÄT'Ä MANT'A XUTA

Doña Estela de la Cruz Jiménez

Nä Tela Ponti Jimene

INGREDIENTES:

2	kilogramos de nopales bien picados	<i>ya xät'ä xa nthëkxëni</i>
	cebolla	<i>dënxi</i>
	ajo	<i>axi</i>
	cilantro	<i>landro</i>
	chile bandeño picado	<i>ñ'i</i>
	jitomate picado	<i>hom'ñi</i>
	una penca grande de nopal	<i>nara däta xu'ta koya xät'ä</i>

MPËUI:

ELABORACIÓN:

Se revuelven los nopalitos con lo demás. Se rellena la penca con la ensalada.

Se le agrega sal al gusto. Se cuece a fuego lento.

NTHOKI:

Dä nthänts'i ya zixät'ä komara ya mpeui. Dra to'ti ra xüta koya xät'ä.

Dra t'ütsubi ra u. Dra thäxi ko na tüi ra tsibi.

FLOR DE SÁBILA AL VAPO

DÖNI JU'TA MA XANTHE

Doña Estela de la Cruz Jiménez

Nä Tela Ponti Jimene

INGREDIENTES:

1 kilogramo de flor de sábila
cebolla
ajo
chile bandeño picado

MPËUI:

döni ju'ta
dënxi
axi - axo - axoxi
hom'ni nthëki

ELABORACIÓN:

Se revuelve la flor con los demás ingredientes y sal al gusto, un poco de aceite, se sazonan a fuego lento.

NTHOKI:

Dra nthänts'i ra döni ju'ta komara ya mpëui, ra u, natüi ra nziki, dra nthut'i kora dutsibi.

ÁTOLE A LA CAPILLA

T'EI T'ÜKANIJA

Doña Estela de la Cruz Jiménez

Nä Tela Ponti Jimene

INGREDIENTES:

1/4 de masa de maíz
2 litros de agua
2 trozos de canela
la mitad de un piloncillo
anís

MPËUI:

1/4 jüni dega dëthä
yo t'ëni ra dehe
yo xëni ra uza
made njüni ra t'afi chankaka
yüngaant

ELABORACIÓN:

Se disuelve la masa en el agua y se pone a cocer a fuego lento, hasta que espese.

Por separado se cuece a fuego lento, hasta que se disuelva el piloncillo con anís y canela.

Se hace la mezcla de los dos ingredientes.

Se pone a hervir 1 diez minutos.

Se agrega azúcar al gusto y listo.

NTHOKI:

Dra thänts'i la jüni kora dehe, n'epü dra thöts'e ha ra tsibi pehinga faspi, pada xara dehe, neda me.

N'ambü dra thöts'e pehindi faspi, 'n'mü ra thafi chankaka nkühiani nera uza.

Dra nthänts'i koma yoho mpëui.

Dra nthöts'e nu r'et'a xëni.

Dra thänts'ua ra dotfi nää go dä ne.

PIPITORIAS

T'AFNDAMU

Doña Guadalupe Cruz Maguedo
Nä Lupe Ponti Maguedo

INGREDIENTES:

piloncillo
semilla de calabaza
agua

MPËUI:

t'afi chankaka
ndamu
dehe

ELABORACIÓN:

Se ponen a hervir las semillas en agua, después se cuecen y se pelan.

En una olla se pone a hervir un poco de agua con piloncillo, ya que hace hebra se le pone la semilla pelada.

NTHOKI:

Dra nthöts'e ya ndamu ha ra dehe yaxa nthüini dra 'müki. Ha na ra mohi.

Dra thöts'i kona tüi ra dehe kora t'afi chankaka, 'n'mü yaxa ment'afi dra thänts'uabi ya ndaa xa 'müki.

MOLE DE FLOR DE PALMA

DÖNI 'MAHI NTHÄTS'ÑI

Doña Guadalupe Cruz Maguedo
Nä Lupe Ponti Maguedo

INGREDIENTES:

flor de palma
100 gramos de chile bandeño
2 chiles anchos
1 ajo
1/2 cebolla
1 pizca de cominos aceite y
sal al gusto

MPËUI:

döni 'mahi
gramos hom'ñi
ya xik'ñi
axi
dënxi
nsët'i ya hokt'ukt'ei, nziki, na tüki
ra u.

ELABORACIÓN:

Se deshoja la flor, pétalo por pétalo, se pone a hervir en agua. En una cazuela se fríen los demás ingredientes ya molidos y por último se incorporan los pétalos, ya hirviendo, y se deja sazonar.

NTHOKI:

Dra thäkui ya xikdöni na maraa, 'nepü dra thots'e hara dehe, ha'na ra dätamohi, dra thüt'i koma 'ra ya mpeui nuxa njuni, ngats'i dra thäntsua ya xikdöni, 'muxa nthüini dra thopi dä nsani.

TORTILLAS DE MAÍZ NEGRO

HME DEGA 'MOTHÄ

Doña Guadalupe Cruz Maguedo

Nä Lupe Ponti Maguedo

INGREDIENTES:

maíz negro
agua
cal

MPËUI:

'mothä
dehe
näni

ELABORACIÓN:

Se pone a hervir el maíz con un poco de cal, ya que está cocido se lava y después se muele en el metate, por último se ponen a cocer en un comal de barro.

NTHOKI:

Dra thöts'e ra 'mothä kona tüi ra näni, 'mü yaxä dä dra 'mete, 'nepü dra küni hara jüni, ya ngäts'i drä t'ent'ä ya hme dra tää ha nara domhi do'yo.

TORREJAS

TORREJAS

Doña Guadalupe Cruz Maguedo

Nä Lupe Ponti Maguedo

INGREDIENTES:

bolillo
huevo
piloncillo
canela
aceite

MPËUI:

bilothuhme
mädo
t'afi chankaka
uza
nzik

ELABORACIÓN:

Se corta el bolillo en pedazos, se bate el huevo a punto de nieve, después se unta el bolillo en el huevo y se fríen en aceite en un recipiente. Se pone a hervir el piloncillo con el agua y canela.

NTHOKI:

Dra thëki ra bilothuhme yazi xëni, dra 'mant'i kora mädo ngu stra yhats'i, 'nepü dra kots'i ra bilothuhme kora mädo, dra thüit'i kora nziki ha nara mpoo. Dra thöts'e ra t'afi chankaka kora dehe nera uza.

SALSA DE XOCONOSTLE

'ÑI DEGA IXKÄHÄ

Doña Guadalupe Cruz Maguedo

Nä Lupe Ponti Maguedo

INGREDIENTES:

xoconostle

chile bandeño

ajo

agua

sal

MPËUI:

ixkähä

k'amañ'i

axi

dehe

u

ELABORACIÓN:

Se ponen a asar los xoconostles y los chiles, se muelen en el molcajete con un ajo y sal al gusto y se le echa tantita agua.

NTHOKI:

Dra thäxi ya ixkähä ne ya 'ñi, dra jüni hara mada kora axi, ra u ne ra dehe.

ÁTOLE DE AGUAMIEL

T'ENTFI

Señora Ermila Trejo

Nä Mila Trejo

INGREDIENTES:

1 litro de aguamiel

250 gramos de masa de maíz

1 taza de agua para disolver

la masa

MPËUI:

n'a t'ëni t'afi'uada

yonthebe grs. jüni nthebe dethä

n'a xano ra dehe padä moba ra jüni

ELABORACIÓN:

Se pone a hervir el agua, ya que está hervida se le agrega la masa para disolverse, se cuele, ya que está disuelta se pone a hervir nuevamente con el aguamiel, ya que empieza a hervir le baja el fuego espera cinco minutos y listo para servirse.

NTHOKI:

Dä nthots'e ra dehe, m'u sta nthots'e dä japi ra jüni nguxa nthänts'i nde dä piki m'ü xa nt'ants'i dä tixa hara tsibi manaki ngu kut'a xëni kora t'afi'uada, m'u yada nthüni dä jämpa ra tsibi nde xä'ä jabü, tsixä.

ATOLE DE MASA

T'EI DEGA JÜNI

Señora Ermila Trejo

Nä Mila Trejo

INGREDIENTES:

1 cuartillo de masa de maíz 100%
1 mancuerna de piloncillo
anís
6 litros de agua

MPËUI:

n'a huada ra dethä njüni
n'a njüni ra t'afi chankaka
ani
r'ato t'eni ra dehe

ELABORACIÓN:

Se pone el agua a hervir, ya que está hervida se disuelve la masa en el agua, se cuele y se pone nuevamente a hervir, se le va agregando poco a poco la miel de piloncillo para endulzar al gusto sin dejar de moverse, se recomienda, preferentemente, utilizar cuchara de madera, se deja hervir por tres minutos y listo.

Para preparar la miel se pone a hervir el piloncillo en dos tazas de agua, el piloncillo debe ir en trocitos, ya que esté deshecho el piloncillo, se le agrega el anís y se deja hervir por dos minutos, la miel debe quedar muy espesa.

NTHOKI:

Dä nthos'e ra dehe, m'u yaxa nthüini dä jätsua ra jüni hara dehe, dä piki man'aki dä nthots'e n'epü dra japi ra t'afi chankaka ngu dä ugi nä'ä dä ne, ge dä nt'äni pahinda uete ne dä zät'i dä nt'äni kora nt'atsi za dä ngu hñu zi xëni xä'ä jabü. Ngura nthoki dä nthots'e ra t'afi chankaka yoho xano ra dehe m'u ra t'afi chankaka xeni, nde n'ää dä bongi ra t'afi dä thänts'i kora ani, dä hopi dä nthüini ngu yoho xeni, ra t'afi ge dä megi.

TOSTADAS DE NATA (Receta para las mujeres que acaban de dar a luz)

TSUT'I DEGA FUGI'MAM'A'YO (Nthoki panuya m'ehña jaxa huegi)

Doña Guadalupe Uribe Hernández

Nä Lupe Uribe Hernande

INGREDIENTES:

Masa de nixtamal

MPËUI:

Juni dega suni

ELABORACIÓN:

Se pone el nixtamal de maíz con cal, después se lava, se le quita la pielecita al maíz y se muele en el metate.

Ya bien molidita la masa se le pone nata y sal y se hacen las tortillas en el comal de barro y se ponen al fuego de leña.

Ya en el comal se deja que se seque la tostada ahí, y listo.

NTHOKI:

Dä nthots'e ra suni kora nani, n'epü dä m'ete, dä thakui ra xi ra suni n'epü dra jüni ha ra jüüni n'ü xa njüni xa hyo dä thontsua ra fügi m'a'yo kora u, n'epü da t'ent'i ra hme hara do'yo pehindi faspí.

Nu ha ra do'yo dä ts'ohni pangu dä feste.

GORDITAS DE MAMANXA

NXALOLO BILO MANXA

Doña Guadalupe Uribe Hernández

Nä Lupe Uribe Hernande

ELABORACIÓN:

Se muelen en el metate un elote tierno con piloncillo, canela, carbonato y se forma una masa, se pone a cocer en un comal de barro.

Se come acompañado de un atolito como si fuera pan.

Estas gorditas se hacen en tiempos de todos santos en el mes de noviembre, se ponen en las ofrendas de muertos.

NTHOKI:

Dä njüni hara jüni, n'a ra manxa tuki (tuka manxa) kora t'afi chankaka uza, theemböhö dä njüni ma xäge n'epü dä tää ha ra do'yo hai.

Dä za dä ts'i kora t'ei ngu ra thume.

BURROS

N'ÖNDO

Doña Guadalupe Uribe Hernández

Nä Lupe Uribe Hernande

ELABORACIÓN:

En un comal se tuesta el maíz hasta quedar doradito, se revuelve con miel de piloncillo y se forman bolitas duritas. Quedan de una textura similar a la de una palanqueta.

NTHOKI:

Ha na ra do'yo dä t'et'i ra dëthä ngusta ntsut'i dä thänts'i kora t'afi chankaka ngu ya zi ntsant'i xa me. Ngu get'a ra ustafi.

Remedios caseros

Ñ'ethi mengu

Remedios que usaban los hñähñu de la región de Villa Progreso.
Cuentan los lugareños que antiguamente no había médicos que los atendieran, por eso usan hasta la fecha remedios caseros.

*Ñ'ethi mi tsi ya nãhñu nuni Bathö pede ya mengu ma ya'mü mi
jo'o ya yö'dathi pada yöthe, nde'mü nubya di ño'the koya ndäpo
hoka haya ngu.*

Doña Lorenza Cruz Palma
Nä Lensa Pont'i M'ahí

PECHTONDÄPO

PEXT'o

Para el dolor de estómago Paya ümüi

Se corta la ramita de la planta y se hace té, es bueno para el estómago. (Dolor ligero)

Dä thüka raya zi za n'eda thots'e ge'ü xahyo paya ümüi.

SÁBILA

SABILA

Untada en heridas y cicatrices

Ra ju'ta dä gots'i hara ntheni ohaxa yo'ts'i.

PARA LA TOS DEL CALOR

PARÄ PATHEHE

Sávila un pedacito, miel de colmena y medio limón.

N'a xëni ra ju'ta, t'afi kolmena, made ra ixkalimo.

LAS RAMITAS DEL ÁRBOL DEL PIRUL

RA'YÄ R'OHÖ RA ZAKTHUINI

Se agarra un manojo y se talla en las ronchas de la piel.

Dä jüü na mit'i ne'pü dra thuki haya ye'du.

SIMONILLO

JUNDÄPO

Se corta y se prepara como té con agua. Es para amarrar el estómago.

Dä thëki n'epü dä thöts'e kora dehe, xä'a dä ma'mi ra rihi.

LA DORADILLA O FLOR DE PEÑA O MANO DE LEÓN

M'ÜNT'ÜI, DÖNI NDEDO, UA ZATE

Se hace en té y sirve para los riñones.

Nthöts'e ra dehe paya menho.

PALO AZUL O PALO DULCE

ZAA K'ANGI – UZA

Sirve en té para los riñones.

Ge paya menho.

MANRUBIO

MANRUBIO

Preparada en té sirve para el dolor de estómago.

Dä nthoki, nthöts'e parä ugi müi.

EPAZOTE DE ZORRILLO

XÄÑ'ÄI

Preparada en té la usan para los parásitos del estómago y para curar de espanto y tos.

Nthöts'e ra dehe paya zu'ue hara müi ne ngu ra ntsu, nera thehe.

SALVIA

TSĚ Ñ'ETHI

Preparada en té la usan para los nervios.

Nthöts'e ra dehe ts'i paya zats'ii.

POLEO

POLEO

En té, se usa para la sinusitis.

Nthöts'e ra dehe pangu ra uxiñu yaxiñu.

HIERBA DEL SAPO

Ndäpo ra tsän'ue

En té, tomada, la usan para el colesterol y los riñones.

Dä ts'i nthöstehe parä nzikiji neya menho.

FLOR DE SAUCO

DÖNI RA SAUKO

Preparado en té para la tos, asma, bronquitis y vías respiratorias en general.

ELABORACIÓN:

Primero hervir el agua, después poner una cucharadita cafetera para un litro de agua, tomar tibio de día y caliente de noche.

NTHOKI:

Ra müdi dä nthöts'e, n'epü dä t'ütsua n'a nt'atsi ha n'a ra thoxa pot'idehe n'a t'eni ra dehe, dä ts'i xa kani ra pa dä pati m'ii nxüni.

SANGRE DE DRAGO

JI RA DAKTSOKMO

Sirve para amacizar el pelo y la dentadura, se usa como té, pero sólo como enjuague.

Xa hño pahinda dagi ya stää neya ts'ii, ts'i parä juati ne.

ÁRNICA

ARNIKA

Para desinflamar golpes y moretones.

Ge parä thäkaneni, nthont'i neya pot'i.

Doña Catalina Emelia Ramírez Morán

Nä Kata Melia Ramíre Moran

LA HIERBA DEL PASTOR

RA NDÄPO RA MA'YO

Preparado en té, además de ser buena para el estómago, es buena para la "cruda".

Dä nthöts'e ra dehe ge häka ra ümüi, ne'he parä haxänti.

Doña Josefina Maqueda López

Nä Hose Maqueda Lope

PARA LOS CALAMBRES EN LAS NOCHES (PARA GENTE DE EDAD)

NANT'SI UGI NXUI (NGU YA JA'I NDUJËYA)

Sal; se pone debajo de la lengua y se quita el calambre en las piernas.

Ra u; dä ja ngati ra jäne, ngu njabü dä hñäka ya nants'i ha ya xitheua.

ALTAMISARA

ALTOMISA

Se pone a hervir y se hace un té, se usa para el mal de aire.

N'ehe nura ra zi ndäpo dä nthots'e neda ts'i ngura dehe n'ehe häka ra ts'ondä hi.

PLANTA DE LA RUDA

NDÄPO RUDA

Se hace en té, se le puede poner miel para endulzarlo y sirve también para los dolores de aire. Además para los dolores de la menstruación y digestivos en infusión.

Ts'i ngura thostehe dä japi ra t'afi padä ugi n'ehe häka ra ügi ts'ondähi. N'ehe ya ugi num'u tsöpa yapa nuya nxuts'i – m'ëhna, n'e ngura umüi.

DIABETES, ÓRGANO DE SIETE COSTILLAS

NDUOTFI, OREGNO YOTO M'OTSÉ

Se hierven los trocitos, sin cáscara, se deja serenar y se toma por siete días.

Dä nthöts'e ya zi xeni, hingi kora xi dä ts'ogi n'a xui dä tsët'i n'epüi dä ts'i ngu yoto pa.

HIERBA DEL ALFILERILLO

NDÄPO RAZI 'YOFRI PAHARA 'YÜGA

Se hierve en agua y se hacen gárgaras, teniendo el cuidado de no tragárselo; es bueno para la garganta.

Dä nthots'e hara dehe n'epüi dä ua'ta ra 'yuga xa dä nsu hinda tut'i.

Doña “Cocó” María Concepción Solano Luna
Na koko, Mariya Conce Solano Zänä.

PARA LA DIABETES

PANU T'OO DI HÑÄ DOTFI

INGREDIENTES:

ramas de apio
un pedazo de piña
un diente de ajo
4 cáscaras de tomate

MPËUI:

r'oho
na xëni u t'ü'uada
na nts'ii ra axi
goho ya xi ya ogudëmxí

ELABORACIÓN:

Todo esto se pone a hervir en agua, se deja enfriar y se le pone hielito.

NTHOKI:

*Gatho nuya dä nthots'e kora dehe, dä japi dä káni, n'ehe dä japi
ra tse.*

**Glosario de términos
español-ñhañhu**

*Pünts 'a noya
españamfo-hñähñu*

Aceite - <i>Nziki</i>	<i>b'omi</i>
Agua - <i>Dehe</i>	Chile poblano – <i>Ñ'indema</i>
Aguamiel – <i>T'afi</i>	Cilantro - <i>Landro</i>
Ajo - <i>Axi, axo, axixi</i>	Clavo - <i>Xäju ni</i>
Almendras - <i>Mendras</i>	Cocer en fuego – <i>Höts'e</i>
Anís - <i>Yüngaani, ani</i>	Comal – <i>Doy'o</i>
Árnica - <i>Arnika</i>	Comer - <i>Ñuni, tsi</i>
Atole – <i>T'ei</i>	Comino – <i>It'ei</i>
Atole negro – <i>T'ei mb'oti</i>	Conejo - <i>Jua</i>
Azúcar – <i>Dothfi</i>	Cortar - <i>Nëki, hëtsi</i>
Baba de nopal – <i>G'st 'a</i>	Elote (grano de maíz) - <i>Mänxa</i>
Barbacoa - <i>Thumgo</i>	Epazote – <i>Ñ'ai</i>
Batir - <i>Füki, pant'i</i>	Escurrir - <i>Pigi, kuiti</i>
Bicarbonato - <i>Themböbö</i>	Flor - <i>Döni</i>
Bolillo - <i>Biothume</i>	Flor de calabaza - <i>Dömxu</i>
Borrego - <i>Dëti</i>	Flor de garambullo - <i>Döni m'ast'ä</i>
Botón de flor - <i>Ndöni</i>	Flor de maguey - <i>Ndömbö</i>
Cal - <i>Näni</i>	Flor de palma - <i>Dönga m'ahí</i>
Caldo - <i>Dexdehe</i>	Flor de peña - <i>Döni ndedo</i>
Caldo de frijol - <i>Dexjü</i>	Flor de quiote - <i>Döni ndömbö</i>
Calentar – <i>B'at'i, pati</i>	Flor de sávilla - <i>Döni ra jut'a</i>
Camarón - <i>Mai</i>	Fogón - <i>Nespi</i>
Canela - <i>Uza</i>	Freír - <i>Tsütt, tsäni</i>
Caña de azúcar – <i>Y'omfö</i>	Fresa - <i>Fresa</i>
Capullo de flor – <i>R'oho</i>	Frijol - <i>Jü</i>
Carne - <i>Ngo</i>	Frijol venturero - <i>K'onlsa jü, föxjüü</i>
Carne de res - <i>Nsiti</i>	Frijoles maduros - <i>Xajü</i>
Cebolla - <i>Dënxi</i>	Fuego - <i>Tsbi</i>
Chayote - <i>Xamu</i>	Garambullo – <i>Mast'a</i>
Chile – <i>Ñ'i</i>	Garbanzo - <i>Garbanzo</i>
Chile ancho – <i>Xiñ'i</i>	Guayaba - <i>Guayaba</i>
Chile bandeño (guajillo) – <i>K'amañ'i</i>	Gusano - <i>Zügu</i>
Chile de árbol – <i>Ts'umñi</i>	Gusano de maguey – <i>Thet'ue</i>
Chile negro (pasilla) – <i>B'onxi,</i>	

Harina - *Xidi*
Harina de maíz - *Xidithä*
Hierbabuena - *Xägri*
Hongo - *Jo*
Hongo de maguey - *Jo ya'uada*
Huamiche - *Uamixi*
Huevo - *Mädo*
Jitomate - *Dadim'axi*
Jitomate picado - *Hom'näi*
Laurel - *Lagrel*
Leña - *Za*
Maguey - *Uada*
Maíz - *Dëtha*
Maíz crudo - *Ñädithä*
Maíz fresco - *Xadithä*
Maíz negro - *'Mothä*
Maíz tierno - *Däxi*
Maíz tostado - *T'ehi*
Manteca - *Ndëga*
Masa - *Jüni*
Mejorana - *Mejorana*
Metate - *Jüni*
Mezcal - *Uadahe, giñ'afi*
Mezquite - *T'ahí*
Molcajete - *Mada*
Mole - *Githe*
Mole de olla - *Githe*
Mole de quiote - *Jüm'n'i dega*
bo
Moler - *Küni, thäti*
Moler en molcajete - *Tänt'i*
Nopal - *Xätä*
Nopal tierno - *Mëst'ä*
Nuez - *Dëmza*
Ofrenda floral - *Thödri*

Orégano - *Oregno*
Pan - *Thuhme*
Papita - *R'ok'a*
Pasas - *'yot'i*
Penca de maguey - *Xüta*
Picar - *Hëni, süni, ust'i*
Picar chile o ajo - *Ñ'i*
Piloncillo - *T'afi chankaka*
Pimienta - *It'i yüni*
Pimiento morrón - *Nanxa*
k'amañ'i
Pitahaya - *Pitahaya*
Plato - *Mohi*
Poleo - *Poleo*
Pollo - *T'üni*
Pulque - *Sei*
Pulque fuerte - *Ñogi*
Queso - *Gëxo*
Raspador de maguey (tlachi-
quero) - *Nt'ai*
Raspar el maguey - *Afi*
Sábila - *Juta*
Sal - *U*
Salsa - *Thänt'i*
Salsa frita - *Thiit'añi*
Salsa picante - *Thänt'añi*
Salvia - *Salvia*
Sauco - *Sauko*
Semilla de calabaza - *Ndamu*
Tantarria - *Xämue*
Tomate verde - *Dëmxi*
Tortilla - *Hme*
Tomillo - *Tomyo*
Tortilla caliente - *Pahme*
Tostar - *Tsist'i*

Tuna - *Kähä*
Tuna agria (xoconostle) - *Ixkähä*
Tuna roja - *Dojä*
Zanahoria - *Zanahoria*

AGRADECIMIENTOS

La realización de este libro fue posible gracias a la ayuda de muchas personas.

Al licenciado Jorge Moreno Noriega por haber creído en este proyecto.

A la señora Lourdes Camacho por su apoyo con los informantes en Villa Progreso.

Al maestro Vicente Zapote Pedraza por su valioso apoyo en la traducción de la obra al idioma hñähñu.

Al cronista de Ezequiel Montes, maestro Omar Arteaga Paz.

Al chef Abel Hernández por su consejo, colaboración y opinión en el trabajo de investigación.

Al chef Alejandro Estrada Vela por su valiosa colaboración.

A la chef Beatriz Eugenia Díaz Díaz por su colaboración en la valoración nutrimental.

Al chef César Sánchez por su trabajo en la estandarización de las recetas de la cocina tradicional hñähñu del semidesierto de Querétaro.

A la Universidad Mondragon-UCO por su apoyo en esta investigación.

Mi profundo agradecimiento a todas las personas informantes de las comunidades, los verdaderos portadores del Patrimonio Cultural Inmaterial vivo de la cultura hñähñu, que siguiendo la tradición oral de sus antepasados transmitieron sus conocimientos, comentarios y recetas de la cocina tradicional del semidesierto de Querétaro, sin ellos este trabajo no sería posible.

Villa Progreso, Querétaro:

Doña Lorenza Cruz Palma, doña Catalina Emelia Ramírez Morán, doña Josefina Velázquez Arteaga, don Juan Castillo, doña Julia Cruz Palma, doña Carolina Hernández Pérez, doña Mari Hernández, doña Aurelia Mendoza Guzmán, don Pedro Hernández Ramírez, don Dionisio Hernández Palma, doña María Trinidad Valencia Ramírez y doña Margarita Mendoza Estrella.

San Sebastián de Bernal, Querétaro:

Doña Teresa Montes Cabrera, doña Esmeralda Ortiz Cervantes, maestra Consuelo Fernández Rendón, doña Estela de la Cruz Jiménez, doña Guadalupe Cruz Maguedo, doña Ermila Trejo, doña Guadalupe Uribe Hernández, doña Josefina Maqueda López, doña María Concepción Solano Luna, don Balvino Cabrera Cabrera y su esposa doña Elvira, al mayordomo de la capilla de la Santa. Cruz, don José Vega.

A la señora Eva Servín Morales y al señor Tomás Castro Soto de Cerámica Servín por su apoyo al facilitar la vajilla para la fotografía de las recetas estandarizadas del libro.

A mi esposa Erika, por su colaboración y compañía en las investigaciones, en las revisiones de la investigación y por sus valiosos comentarios sobre las recetas.



Voces y sabores de la cocina otomí de Querétaro
Gehmyä ne ya nkühi nu ha ra nthokahñuni nuni ha ra hñähñu Maxei
—con un tiraje de 3 000 ejemplares—
lo terminó de imprimir la Dirección General de Culturas Populares
del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes
en los talleres de Impresora y Encuadernadora Progreso, S.A. de C.V. (IEPSA),
Calzada San Lorenzo núm. 244, col. Paraje San Juan,
Delegación Iztapalapa, C.P. 09830. México, D.F.
Tel. 5970 2600
en el mes de noviembre de 2014.

Fotografía de portada:
Héctor Latapí

Cuidado de la edición:
Subdirección de Publicaciones
de la Dirección General de Culturas Populares



