

8151



Jiak Bwa'ame

COMIDA TRADICIONAL YAQUI

PACMYC

PROGRAMA DE APOYO A LAS CULTURAS
MUNICIPALES Y COMUNITARIAS

Este libro es una propuesta de la gente de la Tribu Yaqui y fué elaborado gracias al apoyo que brindaron los promotores Bilingües yaquis:

Josefina Gonzalez Valenzuela
Maria del Rosario Hernández Urzúa
Salustriano Matuz González
Ismael Castillo Rendón
Felicitas Jaime León
Severa Matuz Valdez
Domitila Molina Amarillas

Así como a las personas de la misma comunidad al donar sus conocimientos sobre la comida tradicional del pueblo yaqui.

Agradecemos también a:

Programa de Apoyo a las Culturas Municipales y Comunitarias (PACMYC).

Centro de Investigación, Alimentación y Desarrollo, Asociación Civil (CIAD).

Coordinadores de la Investigación:
Soc. Trinidad Ruiz Ruiz
Ing. José A. Mejía Muñoz

Diseño y formación: Ernesto A. Valenzuela Hdez.
Dibujos: Germán Osuna Cruz

Se imprimieron 500 ejemplares
Prohibida su reproducción parcial o total

Primera Edición
Cd. Obregon, Son. Mex.

(8151)
9.4

Jiak Bwa'ame

COMIDA TRADICIONAL YAQUI



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares

Clasificación _____

Año _____

Fecha _____

Exemplar _____



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares

SONORA

UBICACION DE TERRITORIO YAQUI EN EL ESTADO



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares

Indice

MAPA DE SONORA	2
PROLOGO	5
MAPA DE LA REGION YAQUI	6
Jaksa a Kateka'u	7
Jiak Batweta Ya'a Waka	12
KAFEE, BAN'NAIM	
Baachi Kafee	
Tiiko Kafee	
Jutu'ki Taaka Ban'naim	
Abai Ban'naim	
Aiina Ban'naim	
Ju'upa Taaka Ban'naim	
Kama Ban'naim	
Wee Bachia Ban'naim	
Kungo Taaka Ban'naim	
Sawa Ban'naim	
JIAK BWA'AME	
Posoim	
Wakas Kokoekame Into Papakame	
Chiiko Posoim	
Suba'i	
U totoy Pinto Posoim Mamyama	
Juri Wakaj Bwasim	
Wakabaki	
Mamyam Sialim	
Tiiko Posoim	
Aba Nojim	
Kuta Wikum Into Subai	
Flor de Choal	
BEBIDAS	
Café de maíz	14
Café de trigo	15
Atole de Barchata	16
Atole de Elote	17
Atole de harina	18
Atole de Pechita	19
Atole de Calabaza	20
Atole de Bledo	21
Atole de Garambullo	22
Atole de Sayas	23
COMIDA TRADICIONAL	
Gallina Pinta	24
Carne con chile y papas	25
Pozole de elotes sazones	26
Godorniz	27
Gallina Pinta con chichiquelites	28
Chicharrones de Tejón	29
Cocido	30
Chichiquelites	31
Pozole de trigo	32
Tamales de elote	33
Sopa de Iguana con godorniz	34
Flor de Choal	35

Aakame Baakot	Vibora de Cascabel	36
Quelites (mostaza)	Quelites (mostaza)	37
Waarom	Verdolagas	38
Téebo	Trébol	39
Ume Resum Ranchopo Yaarim	Queso tradicional de rancho	40
Paros Wakaj Tutusi Lobola Yaarim	Albóndigas de liebre	41
Paros Kokoibaki o Birria	Barbacoa de liebre	42
Coyo Sobaim	Ostiones asados	43
Busan Sobaim	Pescado Asado	44
Patemula Risaroarim Tomate into Seborá make.	Patas de mula guisadas con verduras	45
Arros Bakim Aulim'make	Caldo de arroz con almejas	46

POSTRES

Aaki Baakim
Ume Jubajem
Jua Mumum
Tiiko Paanim
Onoe
Ume Bakot Mutekan
Abaim Pajtelim

SAKTUSI, TAJKAIM

Tiiko Saktusi
Kaabansa Saktusi
Bachi Saktusi
Sakbai Bachia Saktusi
Bachia Echo Saktusi
Tiiko Tajkaim
Abaim Tajkaim
Makochiim Táakam
Bachi Tajkaim
We Bachia Tajkaim

POSTRES

Dulce de Pithaya	47
Dulce de Igualama	48
El Panal del Monte	49
Pan de Trigo	50
Dulce de Viznaga	51
Mermelada de Tomatillo del monte	52
Pastel de Elote	53

PINOLES Y TORTILLAS

Pinole de trigo	54
Pinole de Garbanzo	55
Pinole de Maíz	56
Pinole de Semilla de Sandía	57
Pinole de Semilla de Echo	58
Tortillas de Trigo	59
Tortillas de Elote	60
Tortillas del fruto del guamuchil	61
Tortillas de Maíz	62
Tortillas de Semilla de Bledo	63

Prólogo

COMIDA YAQUI, TRADICION ESENCIAL

Comer, no es solamente una acción fisiológica entre la Tribu Yaqui.

Tiene, también, profundidad ceremonial, porque sus actos más representativos poseen una conjugación de valores esenciales, donde están implícitos los sentimientos familiares y el hecho de compartir lo que se posee, porque la naturaleza les enseñó que el cielo, la tierra, el aire, el agua, las estaciones, son elementos que propician vida, y que de esos profundos y misteriosos tejidos emergió el hombre, como semilla fomidable en el surco geológico de la esperanza.

Los Yoremes viejos lo saben.

Interpretan o captan con sensibilidad silvestre esa dimensión y la ponen en práctica en cada uno de sus actos cotidianos o durante las fiestas tradicionales que perduran en el calendario religioso, donde están presentes sus comidas sencillas y naturales, con las que no solamente comparten su mesa, su fortaleza humana, sino que se constituye en apertura para darle solidez a lazos de consanguinidad y tribales, y para marcar ante el Itom Atchai (Dios), el pacto de luz de quien sabe repartir tortillas y agua, abriendo caminos promisorios desde la oscuridad a la luz.

Hoy, la Socióloga María Trinidad Ruiz Ruiz y el ingeniero José Antonio Mejía, realizan importante recopilación de las recetas de comidas más tradicionales de la tribu, que además de enriquecer la oportunidad de

alimentación de las familias sonorenses, se constituye en un señero rescate cultural en el espacio de una las etnias más representativas del país, caracterizada por su espíritu de lucha y de autonomía, misma que mantiene en la pureza de sus costumbres y tradiciones, defendiendo su voz, su rostro colectivo, su estructura de organización, el derecho que posee al progreso compartido, para que la raíz yoreme perdure más allá de los siglos.

Este libro se constituye pues, también en oportunidad para que las nuevas generaciones de la Nación Yoreme (está escrito en cahíta y español), abreen en el legado de sus mayores, y comprendan que es tiempo para sobreponerse a la erosión despiadada del consumismo, y que regresar a las raíces, volver al río de la vida, a la sierra y a los valles es motivo también de heroísmo, porque con esos pasos legítimos, recorriendo caminos y senderos donde están las huellas de hombres y mujeres que trascendieron en el tiempo y el espacio, existe también la oportunidad de fortalecer la estructura de la etnia, de no permitir que se desgaste en sus tradiciones y costumbres, y de buscar el progreso compartido, porque la historia de ese pueblo vive y vibra en Sonora.

Saludo y comparto este espléndido esfuerzo de mis admirados amigos María Trinidad y José Antonio, y desde luego, de mis hermanos yaquis.

Bernardo Elenes Habas
Cajeme, Otoño de 1997

MAPA DE TERRITORIO YAQUI



Jaksa a Kateka'u

PRESENTACIÓN

Uu jiaak bwia, inim sonorapo katek into inime municipiom nasuku, Kajeme, Bajkom, Waimam intok Empalme.

Jiak bwiaata yumau tajtia, ta'ata aman weche betana into uu ejte betana uu ae kawi oksidental teame into uu Waima bwia; ta'ata yeu weama betana into uu valle del yaqui teame, oejte betana into uu baawe pasifiko junama ba'ampo béja uu ijla lobom katek. Junuén béa uu jiaak bwia bajisi au nanáikimte Báawe, Kawi into uu bwia bóokame. Uu jiaak batwe um ae kawi oksidentalpo yeu tomte um chihuahuapo, bu'u ili jakiam au ko'om to'oka kau betana, junuen bea aabo kamti booka jiaak bwia nasuk wa'am bo'oka pasifiko baweu béja ko'om teniak.

Ume 500,000 ektariam jiaakim jippue um 200,000 aa im ettu; 33,000 ektariam into bawe mayoa uu wate bwia into kawiu bicha booka juyakai.

Jakwó náatakai uu jiaki a atekipanoa uka juata aa maka'u, a ae emo jiapsi aniak. Bem batwe mayoat into baawewi najkuakte betchiibo jumaku'u. Waka bempoim juapo jiba najkuakte betchiibo tuisi akim aa ta'ak uka juata am maka'u, junuen béja tuisi ae emo aniak: a amukai, jiji ukai, naawam, sawam, táakam jitasa nautojakai: wee bachiam, etcho bachiam into makochini táakam, junamea béa akim babannan, tatajkaen; ilen béja akim emo aniasuk ume jiaakim jakwó inien yeu siika ketun ume yoim epanyolim teame kee im am ania ta'ao. Wame paarem jesuitam teame im yajako into waka ebangeliota ta'akai, junama naatekai béja au nakuliataitek uu jiaki junak bea jaibu kaabansam, muunim, aiina tajkaim jita chukti bwa'e; junama náatekai bea yeu machitaitek waa jiaak bwa'ame tradisional junum béja uu wakabaki, inii bea ilen jojówa: otta wakasekai, kaabansam, repollo, sanooriam, ili kaman, ejotem, tomatem, abai into oona. Inii

bwa'ame béja siime pajkoampo jowa waejmachi, santom pajkoriawao, santisima trinidad um potampo, Corpus cristi Rajumpo, San Juan pajko pueplo bikampo, Waalupe pajko loma wamuchilpo, Santa kus pajko San Inasio pueplo, Kamino pajko loma bajkoampo, San Rafael pajko Wiibisimpo into San Isio pajko Béene pueplo. Inime santom bea chikti wasuktiammechi papajkoriawa ume gojnaiki pueplo um bel-lekatana waka bem santo. Inien be weesime, senuk mukukapo, lutuwotiwapo, o jaksa emo yóochupawapo inime pajkoam betana eteosu betchibo um wakabakta bwawapo inien bea siime ili pajkompo weye ta um kobanaom jówapo ket jojówa uu wakabaki siime ume gojnaiki pueplom bel-lekatana.

Inime wasuktiam weyepo uu jiaak yoemia inika jiba bwa'e: Muunim, Soopam, Aiina tajkaim, kafe, papam, aseite, kookoim, kabam into kía amako waakasta, ta waka au tu'ik chea unna bwa'e inii bea: latapo aukamta, jita kakak, soodam, paanim kía jita kakak jiba, junum bea yeu weama waa kaa tuisi jibwawame into ket wa kókoa.

Waa kókoa kaa tuisi jibwawame, waka jamutta abwe'urea kaapo naatekai kaatuisi ajibwao inim béja naate uu kókoa usitawi (In utero), junuen bea yeu tomtek juni kaabettene, junuen bea uu usi aa yootupo juni jiba uka kókoata jikpúne, chukula bea ejkuelaka juni kaita aet chachatune um kobapo uu aa majtawa'u. Senu wéeme ket ama aayuk aa kokoiwetnw jita kókoa juni a au chuaktine bwei'tuk uu ili takaawa kaa utteane inime kókoam chea kaa tutu'i: tuberculosis, joktia, tompo bwichiam, tifoidea, bruselosis.

Intuchi au nakuliak waa jiaakita bwa'ame inii bea 1960 tat yéu siika waka rebolusion berde teame yeu machiako, junak bea chea tabwisi tekipanoa taitiwak uu bwiam etapowapo bu'uka into echateko erbisidam ama gógota waka juata sua betchiibo, inim bea siime waa ili júa bwawame. Wame

familiam kaa bwiakame o wate into unna ilikik bwiak juname kaa amea emo ania bwei'tuk kaa totómek into kabe am ania, inime familiam béja ili emo jipsi ania um júapo ili jita nau tojakai: Mamyam, Bwáarom, náawam Sáawam, Aakim, Wée'e.

Ama nabujti bicha két am nasontela uu ian bemelasi yéu machilame wáa television into radio, siime wáa ama yéu teuwawáme into ama yéu wéeme siimek am jinu nunu waka bwa'amta kaatu'ik: jita kakak, soodam, sabritam o chea tabwik jita.

Junue betchiibo béja wáa jiak yoémia intuchi waka júa aniata am maka'ubicha juchi au bitchubaeka éa, junak béja wá tebae lúutine um jiak pueplopo nasuku.

Inika yéu yumaria betchiibo jaibu aet tekipanoa éewa, tulisí aet yumaisi nattemaitune jaisa waka jiak yoémiata emo jiapsi aniaka'u batnáataka, ian ketun junuen emo ania oben ta káa chikti ta'apo batnáataka benasi, ian kía waka bem televisionpo o radiopo jikka'u jiba im bwabae ta inii into káa tu'i kaa utteak.

Iniet nattemai betchiibo mammatteituk siime wáa jiak bwia, into wáka káa nanain machik júata aa jippuepo amani.

Inien aa mammatewapo amani béja kaupó jo'akame tatabwi bwa'amta akim bwa'e into ume pueplompo jo'akame into tabwisi, inien bea ume wate omot jo'akame ket tabwisi.

Junuen beate aa túumammatekai inika tekilta betana te waka yoemiatamak eteobabæk o omot jo'akammake, junuen bea te waka bwa'amta betana ametak etejok waka júa aniapo bem ae emo aniapo betana. Junuen bea te uka bwa'amta jaisa aa jojowa'u te nau tojak, chukula bea te emo tetemae jaisa waka pueplopo yoémiata aa ta'anepo amani into ket te bempoim aet emo tetemai'ia inie bwa'amta betana, intuchi bem ae emo aniane betchiibo, inim yéu siika wáa bwa'ame nau toiwame wáa túa jiak bwa'ame júa aniapo aukame, inii bea um san inasio pueplopo yáawak 1990 wasuktiachi.

Inika tekilta weyepo amani 20 káa nanain

machi bwa'ame nau toiwak, inime bea ili jiosiampo wattawak jiak nokpo intok yoi nokpo, chea wame júa aniapo chea aukame: tiiko tajkaim, bachi tajkaim, wée tajkaim. Bwa'ame: waakas ottamake, otta bakki, bwaarom siki kokoi kame, wakabaki, tiiko posoim. Bannaim: kungo taakam, ju'upa táakam, kama, kaabansam, wée bachiam, tiiko into aaki táakam.

Chea chukula chea wate nattemaiwak gojnaiki pueplom bel-lekatana into ume wate ili pueplom, junak te waka baawepo aukamta into ume ili animalim júapo najkuakteme, inime betana béja te 50 káa nanain machim nau tojak junum ket watem teak: mumum, sakbai bachia saktusim, jubaje kakam, sawa bannaim, choali sewa, suba'i soba'i o bawakai, posoim mamyakai, kokoibakki, juri wakajbwasi, wikui bakki suba'imake, aakame bakki, kuchu bakki, arosim aulikame, mo'ai into kooyom, kochi baawa into wate. Siime inie nau toirie béja jiosiam ama yawawá ka éewa jiaki bwa'ame beatana jiak nokpo into yoi nokpo, junuen bea waka usi o jabesa ket aa juneiyane bichaubicha into tuisi aa mammattene, junuen ket wame ili usim ejkuelame ket im ae aa ta'a majtana.

JIAK BWA'AME INTOK UME PAJKOM

Uu jiaki pajko tíia tek, junama kaita tebae, lionokwa junama bwa'ame auk, siimeku ili pajkowapo jiba bwa'ame, si te uka mukiam taewai eteobaeteko inii siime ama weye: ili tapanko, kus, bwa'ame waka mukilata bwane'u, wate familiam jakwó kattriam wawaikame tua uka jiak bwa'amta am jojoria wate: ju'upa taka bannaim, bachi bannaim, wée bannaim, wakabaki sawammake, mamyam munekai ottakame intuchi uu jiine'u.

Si te waejmata eteoteko ket jiba te pajkota eteone ta religion katolikata betana liojta, inii bea waka tradision erensia kojumbreta itom boojoapo amani, junama wáa apojtól ume gojmamni ama goi weemta bwa'amta mikná, inii bwa'ame káa chikti ta'apo joowa.

Wate pajkoam ket uu religion betana jóowa junum maa ume teopopo santom taewao, junama

Presentación

JAKSA A KATEKA'U

LOCALIZACION GEOGRAFICA

El territorio habitado por el grupo yaqui se encuentra en la región suroeste del Estado de Sonora y se sitúa entre los municipios de Cajeme, Bácum, Guaymas y Empalme.

Los límites naturales que enmarcan el territorio yaqui son: al norte y al este la Sierra Madre Occidental y el Valle de Guaymas; al sur el Valle del Yaqui y al oeste el litoral del Océano Pacífico en cuyas aguas se encuentra la Isla de Lobos, la cual pertenece a la Tribu. En función de esta ubicación, el territorio yaqui se subdivide en tres regiones claramente delimitadas: la costa, el valle y la parte serrana.

El Río Yaqui, que nace en la sierra madre occidental en Chihuahua, y que se alimenta con numerosos arroyos que se forman en la parte baja de la sierra, atraviesa el valle para desembocar en el océano pacífico a la mitad del territorio yaqui.

De las 500,000 hectáreas aproximadamente con las que cuenta el territorio yaqui, 200,000 hectáreas son aptas para las actividades agropecuarias; 33,000 quedan comprendidas en la zona estuaría y las restantes pertenecen a la parte serrana con monte bajo.

Históricamente, la tribu yaqui a sabido utilizar los recursos naturales como medio de subsistencia, seguramente por el arraigo a las inmediaciones del Río Yaqui, el mar y la sierra. Se produjo en el grupo Cahíta un determinado tipo de interacción con el medio natural y su misma condición de Monterraz (personas que viven regularmente en el monte), y su íntimo contacto con la naturaleza, les enseñó a

conocer, aprender y aprovechar los recursos disponibles y a realizar actividades tales como la caza y la recolección de plantas, raíces, hojas y frutos silvestres (semilla de bledo, semilla de echo, fruto de guamuchil, etc.), recursos que utilizaban para la elaboración de atoles, tortillas y pinoles. Todo ello sucedía antes de la llegada de los españoles.

Con la llegada de los Jesuitas y poco después de la evangelización, se empezaron a usar otro tipo de alimentos, tales como el garbanzo, el frijol y la tortilla de harina; a partir de entonces surge lo que se conoce como comida tradicional

Una de las principales comidas desde entonces lo fué el Wakabaki, que contiene los siguientes ingredientes: Hueso con carne, Garbanzo, repollo, zanahoria, calabacita, ejotes, tomate, elote y sal.

El Wakabaki está siempre presente en todas las fiestas tradicionales de los Yaquis como lo son: Semana Santa, Fiesta de los Santos Patronos de los Ocho Pueblos (Santísima Trinidad en Pótam; Corpus Christi en Rahum; San Juan en Vicam Pueblo; Guadalupe en Loma de Guamuchil; Santa Cruz en San Ignacio de Tórim, La Virgen del Camino en Loma de Bácum, San Rafael en Huirivis y San Isidro en Belém). Continuando con las fiestas tradicionales tenemos también a la fiesta que se realiza al fallecer una persona, su novenario, fiesta por cumplir un año de fallecido, las bodas tradicionales, los bautizos y para concluir, una de las principales ceremonias llevada a cabo cada año en los ocho pueblos: el cambio de autoridades tradicionales.

Actualmente la alimentación de la Tribu se basa principalmente en productos tales como: el frijol, pastas, tortillas de harina, café, papas, aceite o manteca vegetal, chile, huevo y

ocasionalmente carne de res. Además de consumir en gran medida, alimentos enlatados, golosinas, botanas, refrescos y pastelitos, ello provocando una alimentación deficiente y llevando a una crónica desnutrición.

La desnutrición inicia su ciclo vicioso desde que la mujer yaqui no mejora su dieta durante el embarazo y la lactancia, lo cual provoca que el niño esté desnutrido "In utero", y tenga un bajo peso al nacer. Por lo general el niño sigue desnutrido durante su crecimiento, manifestándose en la dificultad para el aprendizaje en la escuela y en una menor reserva de energía vital; se tienen menores defensas orgánicas y un mayor riesgo de contraer enfermedades, sobre todo de las llamadas infecto-contagiosas, tales como la tuberculosis, parasitosis, tifoidea, brucelosis e infecciones de las vías respiratorias.

Uno de los principales cambios alimenticios de los Yaquis se marcó en la época llamada Revolución Verde en los años '60s, en donde se genera una nueva explotación de la tierra con el desarrollo y avance de la tecnología y una agricultura intensiva. Se destruye gran parte de los ecosistemas y la flora natural, provocando que se dejen de aprovechar estos recursos. Un ejemplo de ello lo es el de las familias que no poseen tierras de riego o que tienen parcelas muy pequeñas y que no pueden pertenecer a alguna unión agrícola o a cierto sector de trabajo; viéndose en la necesidad de buscar sus propios medios alimenticios aprovechando los recursos naturales que le brinda la tierra. Este tipo de familias suelen consumir alimentos como el quelite, verdolagas, raíces (sayas, pithayas, mezquite, chichiquelite, etc.).

Por otro lado, la tribu se ha visto afectada de sobremanera por la propaganda efectuada por los medios masivos de comunicación (televisión, radio, prensa), para el consumo de productos de los llamados "chatarra"

(golosinas, refrescos y botanas en su mayoría).

Por estas razones principalmente, existe dentro de la comunidad yaqui, la inquietud de volver la vista hacia los recursos naturales como una posible solución al problema alimenticio y de desnutrición que tiene este grupo étnico.

En base a este planteamiento, se empezó a gestar la idea de investigar más profundamente sobre la alimentación tradicional que se utilizó y que actualmente se sigue utilizando dentro de las mismas comunidades, aunque no en forma cotidiana como en antaño.

Para la investigación acerca de este tema, se tomó en cuenta como factor preponderante, la extensión territorial del grupo, además de sus distintos sistemas ecológicos. Considerando estos dos factores, se conoció que no se presentan los mismos hábitos alimenticios de una región a otra, ya que no existen los mismos recursos naturales en las diferentes regiones que componen a los ochos pueblos.

Es importante entonces, efectuar la investigación partiendo de dos etapas: primeramente, se realizaron entrevistas con las personas de las distintas regiones de la comunidad, los resultados de las mismas ofrecieron información valiosa acerca del aprovechamiento de los recursos en cada una de las zonas yaquis; el siguiente objetivo lo era el de la recopilación de las recetas tradicionales de los pueblos. Se buscó después la manera de como se podría dar a conocer y a despertar nuevamente el interés de la misma comunidad por el uso de los recursos naturales disponibles como vía de alimentación. Se organizó entonces a raíz de esta inquietud, el Primer Encuentro Gastronómico de la Tribu Yaqui, evento realizado en San Ignacio de Tórim en el año de 1990.

En esta primera etapa se obtuvieron alrededor de 20 recetas, publicándose un

pequeño folleto bilingüe (yaqui-español), recetas cuyos ingredientes principales eran plantas del valle y de la sierra, y que servían de base para preparar platillos como: las tortillas de trigo, de maíz y de bledo: carne con hueso, hueso solo, verdolagas con chile colorado, cocido, pozole con trigo, atoles (de garambullo, de péchitas, mezquite, barchata, calabaza, garbanzo, bledo, trigo), además de dulces como el de pithaya, entre otros.

En la segunda etapa de la investigación, se realizaron más entrevistas, ahora visitando a las comunidades y rancherías de los ocho pueblos, buscando la manera de como estaban relacionados con el aprovechamiento de las especies del mar o la fauna silvestre. Se obtuvieron de esta manera 50 recetas, entre las que se encuentran: panal del monte, pinol de semilla de sandía, dulce de igualama, atole de sayas, flor de choal, godorniz asada o en caldo, gallina pinta con chichiquelite, carne de res con chile y papas, entre otras.

Con esta información se precisó recopilar y elaborar el presente recetario de comidas tradicionales, presentado en una versión bilingüe (yaqui-español), y cuyo objetivo es el de fomentar a las nuevas generaciones, la importancia de la utilización de los recursos naturales como un medio alimenticio, también el lograr que este material refuerce de cierta manera a la educación bilingüe que se brinda a la población indígena como una manera práctica de conocer la flora y la fauna de la región.

COMIDA TRADICIONAL EN RITOS Y FIESTAS

Una característica muy peculiar de la Tribu Yaqui, en cuanto a fiestas se refiere, es que el hablar de las mismas, supone hablar también de comida, lo mismo sucede con sus ritos sagrados. Casi la totalidad de sus actividades, está relacionada de una u otra manera con la comida.

El tipo de comida varía de acuerdo a la celebración, por ejemplo, si se va a hablar del día de los difuntos, es necesario mencionar que ese día se coloca una mesa o tapanco enfrente de la cruz de mezquite que existe en cada casa, en la mesa se colocan todos los alimentos que él o los difuntos de esa familia, solían consumir cuando estaban vivos. En casi todas las familias existe un gran árbol genealógico en donde perduran los padres, abuelos y bisabuelos de los familiares fallecidos. Ellos mismos colocan en la mesa alimentos de tipo tradicional tales como: atole de péchitas, atole de maíz, atole de bledo, wakabaki con sayas, chichiquelite con frijol y hueso, además se incluye su bebida favorita.

Si hablamos de la Semana Santa, fiesta de índole religiosa, se distingue aquí primordialmente la organización y el apego a perdurar las tradiciones. En los días mayores se les llevan las doce comidas a los angelitos y se preparan platillos que no se realizan cotidianamente.

Otras fiestas de tipo religioso lo son: la de los Santos Patronos de cada uno de los ocho pueblos en los que solo a los ejecutantes de las danzas autóctonas se les brinda una alimentación determinada y al resto de la población otra.

Se puede pensar entonces en que se debe de dar una difusión masiva a la utilización de los recursos naturales como un medio de alimentación, lo cual repercute en un ahorro en la economía familiar, que aparte de accesible, contiene un alto valor nutritivo, invitando también a las personas conocedoras de la tradición alimenticia a fomentar de cualquier manera, sea verbal o escrita, esta noble tradición que ha distinguido a la tribu a lo largo de varias décadas.

Jiak Batweta Ya'a Waka

LA FORMACIÓN DEL RÍO YAQUI

Inim itom jiak batweto, túa batnáataka kaita batwe tukan inien áa etejosuk ume jiakim chea batnaateka im joasukame, keesan yoim im yajao.

Káa yuyuken jikot maisi inim jiapsan, bweitung uu batwe junakkriapo kée inim waam bo'oten, ume bwiam beem ama emo aniane um kaa babanen, kia jikot ampo e-echan ili bachita, Mamyán. Intok junak ketun ji'ito takaam, bwuan intok bakot mutekam, náabom, júbajem, kau chunam.

Into jume juya aniapo aneme a'amun, kuta wiiko immea am sussuan. Ume mazom, jua kowim, parosim, taabum, suba-im. Intok ume báawepo aneme. Kuchúm tosai kuchum, siiki kuchum, mosenim. Junuen jiapsaka inim jo'okan.

Junuen am biichaka jikot maisi am joa juneiyakai, jiakim meu ya'uchim nau etejok. Intok béem yoemia mak ket etejok. Junak beja ume yauchim ket juapo jo'akame juni ketchia siimekut junean. Kialekun im nau natte maen, ume jiakim, jua aniapo jo'akameu nanattemaen, ume jitebim juyapo jita beem taá'u ameu nanattemaen. Kialekun ume jakwo jiak jitebim bu'u ko'okoata im jijitton. Junuen beja ume jiakim emo yaurakai juyapo joákam make nau luturiaka uka jiak batweta yababek, júunaksan ume jiakim betana siimekut juneame nau tojiwak intok ume juyak aniapo jo'akame ket nau toiwak. Junakkriapo uu sawiro ya'ut tukan intok uu ráakon. Junak beja uu yoemia chea úte bóojoam meu chaiwak jaleppana beem au noitine betchibo bweitung chea batnataka aman saiwame sussuak, aman

bittuawakame kabe not notte bweitung siimem sussua, beoktia am tattáa, kialikun ume uttea resteme aman bibittuawan. uu kóoni bea bat aman bituawak táa káa nottek, aetchukula bea taawe intok wáa jucháji, táa káa nottek kamet jokwo junii. Junak beja juchi im nau etejok ume yáuchim, uu ilibobok, bwuasteelam ujteakame aman au yeu put'pua, yoemia ama nau yajilame kaátutu'uruk bweitung káa aa úte wée betchibo. Taa uu ili bobok apoket au juneiyaka junen jia, yoemia bea káa junen eaka su beja amabetak. Junak bejaam yaáriawak. Yóokoriapo bea bo'ota bwísek, ume bachi siari nojim chiusime kia owiwi'itisiika, um batweta bo'otene ut luutula am chiusimek, junaksan uu yoembra tuisi ome bweitung jaibu goi tae wam weyeo juni ketun ameu machisi weama uu ilibobok, junak inen im jia katte aman aa bittua ean káa úte wéeye jajwo juni kaa aman yebijne, yóoko riapo kia senu choptipo ama kabetuk sep aman yepsak intok yuku ya'uttamak etejok, yóokoriapo aep yeu siika uu yuku bwere jóokammake, junak ala tuisi yukuk into uu baa'a yesuak jiak pueplom batwe mayoat bel-lekata joatek, junuen bea ya'awak uu itom battwian booka me.

INFORMANTE:
ROSALINO JAIME FLORES

La Formación del Río Yaqui

JIAK BATWETA YA'A WAKA

Cuentan que hace muchísimos años, el Río Yaqui no existía. Así lo cuentan los Yaquis que antes poblaban esta región.

Cuentan que no llovía, que a muy duras penas vivían en aquel lugar la tierra con la que debían mantenerse, les faltaba agua. Solo con la ayuda de las escasas lluvias que caían sobre aquella región semidesierta, lograban sembrar un poco de maíz y quelites, vivían principalmente de la caza y de la recolección de frutos silvestres de la región. Así lograban subsistir en aquel lugar desértico.

Los jefes yaquis viendo en la situación en que vivían, convocaron a su gente a una reunión a todos los jefes de los grupos que vivían en el valle. Fueron reunidos todos estos sabios y acordaron hacer el Río que tanta falta les hacía.

En aquel entonces eran jefes el Sáawiru y el Ráakon (animales sabios que ya no existen). Reunieron a todos aquellos que viajaban más rápido para que fueran más pronto a solicitar el agua al jefe de la lluvia Yukku Ya'ut. Anteriormente ya se había enviado al cuervo, al gavilán y al búho, pero nunca regresaron. Por tal motivo,

querían enviar a los más veloces.

Los jefes convocaron otra reunión general para buscar entre todos a quien enviar esta ocasión. En eso, se presentó un sapito como voluntario para ir a hablar con el jefe de la lluvia.

A los que presenciaban la reunión, no les pareció buena la idea ya que decían que el sapito caminaba muy despacio, aunque al final lo aceptaron. Luego el sapito les dijo a los presentes que les hiciera tamales de elote para llevarselos.

Los tamales fueron hechos tal como lo pidió el sapito, le fueron entregados y al siguiente día partió rumbo a su destino. En el camino se fué deshojando los tamales justamente por donde pasaría el río.

De un solo salto, llegó a la casa del jefe de la lluvia, habló con él y le pidió agua. Al siguiente día cayó abundante lluvia sobre aquella región, una lluvia tan fuerte que por causa de la subida del caudal del agua que bajó de la sierra, pasó por esa región y formó el Río Yaqui.

Así lo contaban los primeros que vivían ahí.

INFORMANTE:

ROSALINO JAIME FLORES

EDAD: 60 AÑOS

PUEBLO:

PITHAYA (TRADICIONALMENTE PUEBLO DE BELEM)

COLABORADORA:

HERMILIA JAIME MALDONADO.

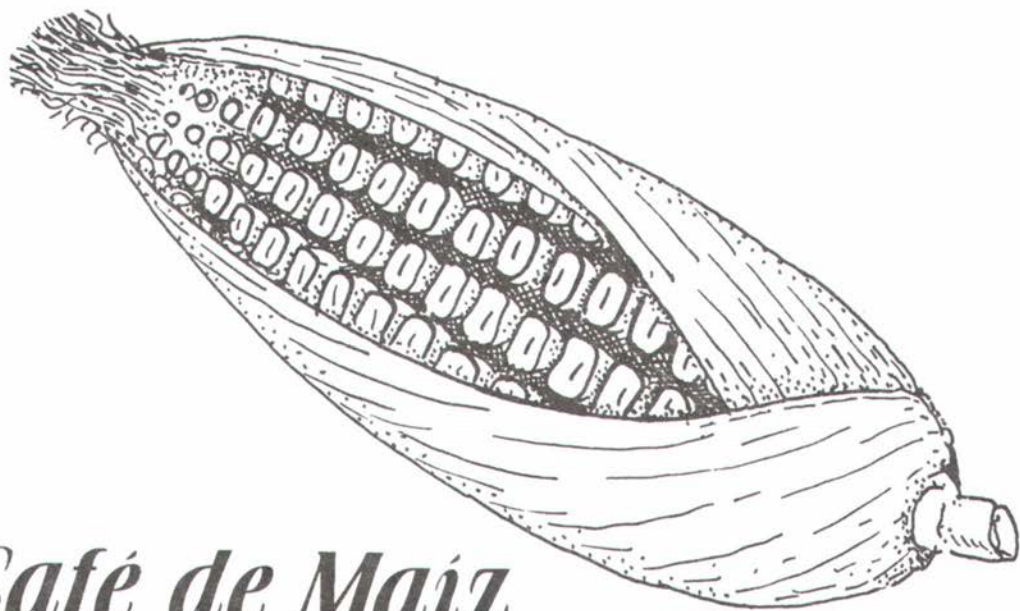
Baachi Kafee

INGREDIENTES:

1/4 DE MAÍZ SECO
1 KG. DE AZUCAR

INEN JOJOWA

Goi machukti machita wakiak tojtaroane um kafee wakopo, jaibu aa jusalisi aa tojtaroasuko beja uka asukata sunu kilota ama ket tojtaroane, jaibu chukuisi aa tojtaroasuk beja wako'opo chibelaiku yeu aa toóne, junaka bea chibejtane um wako'opo aa wako tajtia, aa waksuk bea a tutujne matachi o jak molinopo kaatua jochisi. Junak beja bachi kafeeta jiine.



Café de Maíz

MODO DE PREPARACION:

Se tuestan los granos de maíz en un recipiente, cazuela o sartén que sea hondo. Una vez que estén tostados los granos de maíz, se agrega un kilo de azúcar de preferencia morena, se revuelve constantemente hasta que se torne de un color negro; después, se deja unos cuatro minutos más revolviendo constantemente, luego se saca en un comal y se esparce, poniéndolo a secar al sol. Una vez que esté seco, se muele en metate o molino. No se debe moler muy en polvo.

Nota: no se debe tostar por la tarde, ya que la brisa evita que seque y provoca que se adhiera al metate o molino.

INFORMANTE: ROSALINO JAIME FLORES

Tiiko Kafee

INGREDIENTES:

1/4 DE TRIGO SECO
1 KG. DE AZUCAR MORENA

INEN JOJOWA

Goi machukti tiikom wakiam tojtaroane um kafee wakóopo, jaibu aa jusalisi aa tojtaroasuko beja uka asukata senu kilota ama ket tojtaroane, jaibu chukuisi aa tojtaroasuk beja wako'opo. Aa wakeo tajtia, aa wachak bea a tutujne matachi o jak molinopo kaatua jochisi. Junak beja tiiko kafeeta jiine.



Café de Trigo

MODO DE PREPARACION:

Se tuestan los granos de trigo en un recipiente, cazuela o sartén que sea hondo. Una vez que estén tostados los granos de trigo, se agrega 1/2 kilo de azúcar de preferencia morena, se revuelve constantemente hasta que se torne de un color negro; después, se deja unos cuatro minutos más revolviendo constantemente, luego se saca en un comal y se esparce, poniéndolo a secar al sol. Una vez que esté seco, se muele en metate o molino. No se debe moler muy en polvo, solo resquebrajado.

Nota: no se debe tostar por la tarde, ya que la brisa evita que seque y provoca que se adhiera al metate o molino.

INFORMANTE: ROSALINO JAIME FLORES

Jutu'ki Taaka Ban'naim

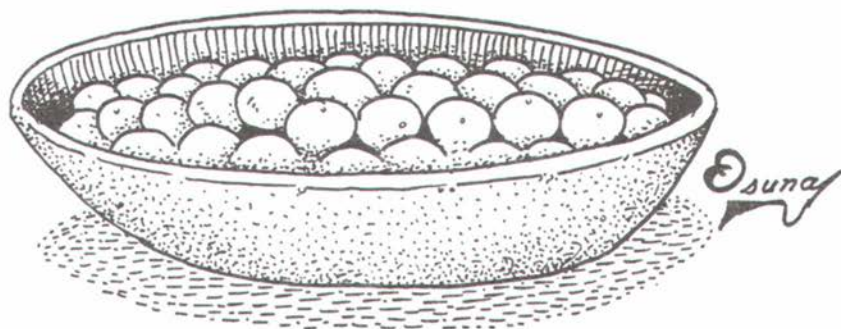
Uu júa jutú'ki jiak bwiapo áayuk yukku mechampo tataká, ili chuchukuli bolam tatáka ilitchim, inime taákam baban'nawa.

INGREDIENTES:

1 KG. DE BARCHATA (APROX.)
1/2 LITRO DE AGUA

INEN BEA JOJOWA

Jutu'ki taákam puaka am bakné soto'opo jaibu am bwasuuk beja am poponaka am kolaroane uka bawata ama yéu sikamta bea soto'opo aa to'aka tajípo aa mana'ane, aa pojteo bea jiba nawam kúutane aa turukteo tajtia, jaibu am turuktisuk yeu mana'ane. Am sipsuk bea am ban'na ji'ine.



Atole de Barchata

MODO DE PREPARARSE:

Se juntan los frutos de la planta, se lavan y se ponen a hervir en una olla con el agua y cuando el fruto ya esté cocido, se saca la olla para que enfríe y con la mano se deshuesa y se separa la pulpa del huesito y se muele bien con un moledor de madera, posterior a esto, se cuele y después se coloca el jugo en una cazuela de barro y se pone a fuego lento, revolviéndose constantemente hasta que hierva por unos 5 minutos.

INFORMANTE: MARIA ANTONIETA MATUZ.

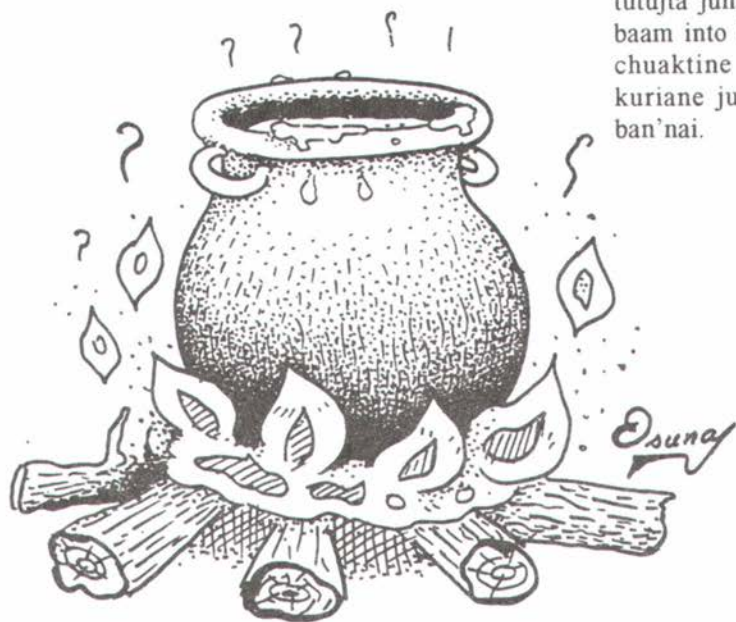
Abai Ban'naim

INGREDIENTES:

10 ELOTES TIERNITOS
1 LITRO DE LECHE
1/2 TAZA DE AZUCAR
UN POCO DE AGUA

INEN JOJOWA

Intuen inimee ban'naim ya betchiibo. Goj mamni abaim ka momolim jip'pune, beata am urane, intok kuchim'mea uka'a báchita kom bektane. Júnak beja mata'tutujapo, a tutujne uka báchita; a tutujsuk bea goi litro lechimpo a to'one ukkáa bachi tutujta junak beja am pojtia taitine, baam into ilikim at toóone ka'a ama chuaktine betchiibo, into tuisi am kuriane junuen bea lauti bwajne u ban'nai.



Atole de Elote

MODO DE PREPARACION:

Se utilizan 10 elotes tiernitos, se les quitan las hojas y se lavan muy bien, luego se desgrana con un cuchillo en un recipiente y se muele en molino o licuadora ya cuando estén molidos, se disuelve con 2 lts. de leche y se pone a hervir en una cazuela con tantita agua, para que el atole no se adhiera al recipiente y, con un movimiento circular constante al atole. Aquí ya está listo para tomarse.

INFORMANTE: EVARISTA VALENCIA.

Aiina Ban'naim

INGREDIENTES:

2 KGS. DE PILONCILLO
1 BOLSITA DE CANELA
1/2 KG. DE HARINA
1 LITRO DE LECHE
2 LITROS DE AGUA

INEN JOJOWA

Baa'am bát tinapo pojtiáne, jaibu ume baaám pejteo bea ume san kakam áma wattane goj mamni kilom into kanelata kechia, júnak beja goj naiki kilo ainan ba'atene mamni litro lechimmake tuisi káa teerokame ba'atene, jaibu ume san kakam ba'apo pojtisuko, káa tualam tataeko ume aiina ba'atetim baam ama to'one, júnak beja jiba am kuriane, bwé'ituk káa ama am cha'atune betchiibo, jaibu am bwaj juneiyabaeteko bea tasapo o bal'lepo baa'ka'apo ilikim to'one junama kam kajjo'oteko beja im jaibu bwesine, júnak'bea yéu am mannnaka am sipyane.



Atole de Harina

MODO DE PREPARARSE

Se tuesta la harina en un sartén extendido hasta que toma un color café. Después se saca de la lumbre y se echa en un traste con agua fría y se bate hasta que quede bien espesita y se le agrega al agua hirviendo que ya contiene el piloncillo y la canela. Se revuelve bien y continuamente aproximadamente unos 5 minutos y listo.

INFORMANTE: JOSEFINA GONZALEZ VALENZUELA.

Ju'upa Taaka Ban'naim

Ume ju'upa taáka ket im baban'nawa; inime taákam kée yukkeo náu am tojine bw'e'ituk amet yukuko ákim poposisiwe, ume ju'upam iním jiak bwiapo si ayúk, inim juúpa

taákampo uu sáktusi kêt ama jojowa, chéa batnataka ume batkattriam ju'upa taákam am sakeka ákim am e'erian ják káa animalím ane'epo.

INGREDIENTES:

4 KGS. DE PECHITAS
5 LTS. DE AGUA



INEN BEA JOJOWA

Ju'upa taákam puane ilibu'um sakompo o moralpo. Junak beja am bakné babu soto'ipo, am baksuk bea am poponne júnak beba uka baawata áa meeiya ne, júnak bea soto'opo am to'one junama bea am kuriane kam bwatanne betchi'ibo, ili báchita jippueteko júni ama ilikik to'one, kaita jippueteko juné'elak bannane; áa poj'teko beja yéu aa mana'ane aa sípek bea aa ji'ine ume jiakim batnáata katriam uka júa aniata bu'uk bwa'ame ta'an.

Atole de Pechita

El mezquite es una planta perenne que existe en toda la región del territorio yaqui. Esta planta o árbol se obtiene en la zona serrana y parte del Valle. Las características de la planta son las siguientes: es frondoso, tiene una altura de 4 a 5 mts. de altura, hojas verdes, el fruto de esta planta se dá en los meses de junio a julio, el fruto es en vaina de un color amarillo claro al secarse; se conserva cavando un hoyo a una profundidad de 40 a 50 cms., se recolecta en costales y se entierra de esta forma por varios meses. Fué muy utilizado como alimento durante los años de 1930 y 1948.

MODO DE PREPARACION:

Se juntan las pechitas cuando estén secas, siempre antes de que lleguen las lluvias, cuando ya las tenemos juntas se lavan bien para que se les caiga toda la tierra; después se agregan a los cinco litros de agua que pusimos a hervir con anterioridad en una bandeja grande. Se dejan cocer aproximadamente una hora. Después se sacan de la bandeja y se dejan enfriar.

INFORMANTE: MARTHA LEYVA SEAPICIO

Kama Ban'naim

INGREDIENTES:

2 KGS. DE CALABAZA AROTA
1/2 KG. DE NIXTAMAL
1 KG. DE PILONCILLO DESMORONADO
3 LITROS DE AGUA

Chea batnáataka ume item yo'owam káma eéchan jaibu am momoisuko béja am eérian tuisi jak káa animalim ane'epo iniime kámam kaupó kêt am chúchupan junak tiempopó, yukko mechampo jiba eétwan, ian ta apo intok bem ili bwiaipo jakgo ume itom yo'owam a mea yee jijitton káma bachiammea jabe malata ju'ubwa a asoalatuko intok káa a kauwako, káma bachiam sakeka um pulmonimpo bea aet am ya'ane aa tureapo tajtiia.

INEN JOJOWA

Uka kámata bakne áa bea yechakai, jaibu áa bwalkoeko bea yéu aa wikne chukula bea mojtane júnak beja ili napobak tutusita ámak kuutane, chukula bea baa'am soto'opo to'aka tajipo aa mana'ane, jaibu ume baa'am pojteo bea uka kámatamojtia masamak kúutik ama wattane intok ume sankakam mojtaka ama wattane, junak bea jiba am kuriane káa ama cha'atune betchibo.

Atole de Calabaza

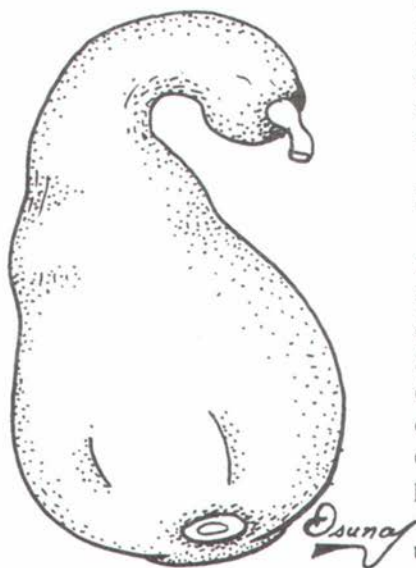
La calabaza de Arota se siembra en época de lluvia en los meses de julio y agosto. Esta calabaza es de hojas anchas rasposas, es una planta rastrera; sus brazos se extienden de 2 mts. a la redonda; su fruto se consume desde cuando está tierna en el wakabaki y cuando ya está sazón, la gente la corta por la mitad para sacarle las semillas y para sembrarlas en la próxima temporada. De ella también se prepara un atole muy conocido que se llama *kussissi*.

MODO DE PREPARACION:

Primero se le quita la cáscara a la calabaza y se pone a hervir en un recipiente grande con poca agua como para que se cosa a vapor, cuando ya esté blanda, se saca y se desmenuza. Después se revuelve con masa de nixtamal formándose una sola mezcla, luego se pone a hervir y cuando ésta ya está hirviendo, se agrega la mezcla hecha con la calabaza y la masa y el piloncillo desmoronado. Después de esto, se tiene que tener un movimiento circular constante para evitar que se adhiera el atole al recipiente.

Para saber que el atole está en su punto, se dejan caer unas gotas en un vaso con agua, y si no se disuelven, es que ya está listo para tomarse.

INFORMANTE: MARIA DE LA LUZ JAIME LEON.



Wee Bachia Ban'naim

INGREDIENTES:

400 GRMS. DE SEMILLA DE BLEDO
3 LITROS DE LECHE
3 PIEZAS DE PILONCILLO DESMORONADO
(O AL GUSTO)



INEN JOJOWA

Wée bachiam goi o baji kilompo nau tojaka am tutujne matapo o muinopo jochisi am tutujseka, soto'ipo am to'one kauwámmake, júnak beja tajipo am mana'ane, jaibu am pojteo béja jiba nawam kúutane káa soto'opo am cha'atune betchiibo; júnak béja san kakam mojtaka, ama am turuktisuko béja sénu tasa baa'ampo ilikik ko'om chaktane káa naikimtuk bea jaibu im bwesine.

Inii we'e yukku mechampo jiba sisiwe junio, julio intok agosto mechampo, octubre, noviembre metpo béa bachia pup'puawa, junama bachiapo bú'u jita bwa'ame áma jojowa. Júnaka jakgo binwatuko ume ítom yówam nobiembret animam jijibwatua uka bwamta. We'e bachiapo ya'arik.

Atole de Bledo

El Bledo o quelite de agua como se le conoce comunmente, crece en época de lluvia entre los meses de junio, julio y agosto en todo el estado de Sonora. Esta planta crece aproximadamente 1 1/2 mts.. Sus hojas lanceoladas y el tallo grueso de un color rojizo, la semilla semejan a colas de ratones de 10 a 15 cms. de largo. la semilla se recolecta en los meses de octubre.

Esta planta fué muy apreciada por la Tribu Yaqui desde hace cientos de años por sus variados usos alimenticios que utilizaban como ofrendas para el 02 de noviembre, día de los fieles difuntos.

MODO DE PREPARACION:

Muela bien las semillas en un metate no muy poroso hasta reducirlo a polvo como la harina. Ponga a hervir 3 litros de leche en un recipiente de barro ya sea cazuela u olla. Desmorone el piloncillo para que se disuelva en menos tiempo. Cuando la leche esté hirviendo, añada entonces la semilla y el piloncillo. Mantenga un movimiento circular y constante con un cucharón pra evitar que se adhiera al recipiente. para cerciorarse de que el atole está en su punto, deje caer una gota de atole en un vaso con agua, si no se disuelve, es señal de que ya está listo.

INFORMANTE: C. CLARA VALENCIA VALENZUELA.

Kungo Taaka Ban'naim

Inii kungo, im jiaak bwiapo yuín ayuk baa'am mamante mayoachi, inii kungo intok ili sasawalim tataka ilitchim, tata tiempochi tataka.

INGREDIENTES:

- 1 KG. DE TAZA DE GARAMBULLO
- 2 TAZAS DE AZUCAR
- 3 LITROS DE AGUA



INEN BEA JOJOWA

Kungo táakam, séenu ili soto'im puaka am bakné, jaibu am pojtisuk bea yéu am to'aka am sipyane, chukula bea am tutujne jochisi, jochisi am tutujsuka beja am kolaroane, chukula bea soto'ipo am to'aka am pojtiame, jaibu am pojteo bea jiba am kuriane into am asuka tuane am turuktisuk bea yéu am mana'ane intok am sipa'ane.

Atole de Garambullo

Esta planta es un árbol cuyo fruto se dá en tiempo de lluvias y se obtiene en el valle. Esta planta es un árbol que mide de 3 a 4 mts. de altura y no tiene espinas. Las hojas son chicas y verdes. El fruto es de color anaranjado y de formas de canicas. Nuestros antepasados lo usaban en la guerra, usaban más la raíz como uso del agua.

MODO DE PREPARACION:

El fruto de esta planta se junta en un bote, se pone a hervir el agua en un recipiente y cuando esté hirviendo el agua se echa el fruto. Ya cuando está cocido se saca y se pone a enfriar.

Para saber si el atole ya está cocido, se le echan unas gotas del atole elaborado a un vaso con agua natural. Si las gotas no se deshacen es que ya está cocido, si no, hay que continuar moviendo.

INFORMANTE: ANGEL FLORES.

Umee sawam inime mecham met im babasiwe, junio, agostot into septiembre tajtia; kau mayoat im sisiwe into kau bentéepo intok bwíapo sisiwe u'u bechia. Sialik sawak ili kokoelaik into sasawalik sesewa.

INGREDIENTES:

2 KGS. DE SAYAS
(APROX)
1/4 DE NIXTAMAL
1 LT. DE LECHE

Sawa Ban'naim

INEN JOJOWA

Goi kilom sawam puane, napobakta into senu kuartota into goi litro jipiki, iníi siime nau weye.

Ume sawam tuisi am baksiane, muinapo am tutujné jaibu am tutujlatuk bea, napobakta amak kutane; ume jipikim ama to'one, junak bea am kittane chea chukula bea babu kajetepo am toone jipikim mak nawi junak bea nawam kuta taitine, ka amam chuaktine betchiibo inim ket u'u ili ona ama weye kaa unna ama buttia, inime ban'naimpo.

Atole de Sayas

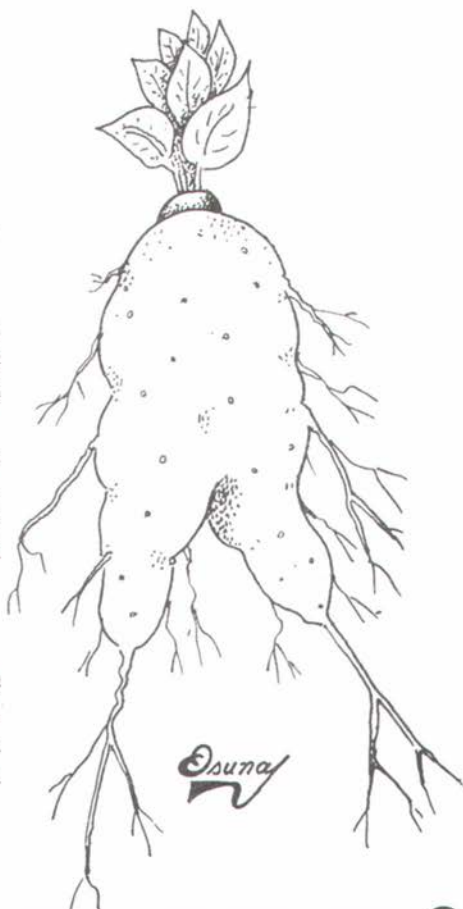
La Saya es una planta que crece en época de lluvia, entre los meses de junio, agosto y septiembre; se obtiene en las faldas de los cerros y en las márgenes de los arroyos y en las zonas serranas.

Las características más importantes de la planta son las siguientes: crece a una altura de 50 a 60 cms., sus hojas son verdes y anchas de formas palmeadas, solo es utilizada su raíz, la cual es muy usada para la preparación de cocido o wakabaki.

MODO DE PREPARACION:

Se lavan muy bien las raíces, luego se muelen en molino o metate. Ya molidos, se le agrega el nixtamal y se amasa con un litro de leche, se añade a la cazuela y se le revuelve constantemente para que no se adhiera al recipiente. Se le agrega sal al gusto.

INFORMANTE: MA. LUISA FLORES



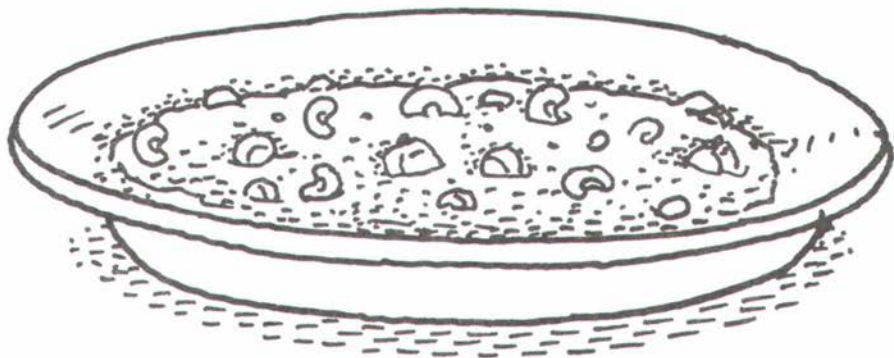
Posoim

INGREDIENTES:

1 1/2 KGS. DE NIXTAMAL
1 KG. DE FRIJOL
1 MASO DE CHICHIQUELITE
1 CEBOLLA
1 TOMATE
1 CUCHARADA SOPERA DE
MANTECA VEGETAL Y OTRA
DE MANTECA DE RES
7 LITROS DE AGUA
SAL AL GUSTO

INEN JOJOWA

Bachita bat bwas manane, bachita ili bwaseo bea munimpo a toone, nawam kutane am bwas'suk bea ume munim into uká bachita am ontuane, mamyam into ama wattane, seborata intok kisaroakai, junaka into ama toone junak bea sime nao bwas'latune.



Gallina Pinta

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pone en un recipiente grande el agua y el nixtamal. Cuando esté reventándose el grano, se le agrega el frijol. Ya que estén cocidos los dos granos (maíz y frijol), se le agrega sal al gusto y los chichiquelites previamente deshuesados y lavados.

En otro sartén, se pone a guisar una cebolla y tomate bien picados. ya listo, se le agrega al maíz, frijol y chichiquelites.

INFORMANTE: FAUSTINA URZUA

Wakas Kokoekame Into Papakame

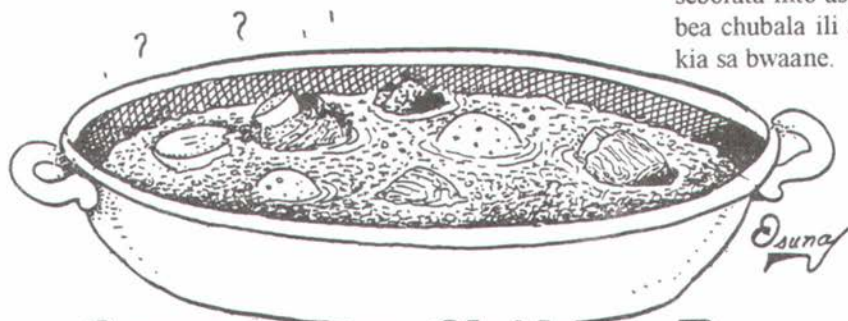
INGREDIENTES:

2 KGS. DE CARNE DE RES
1 1/4 KILO DE PAPAS
1 1/4 KG. DE CHILE PASILLA
OREGANO AL GUSTO
1/2 CABEZA DE AJO
1/2 TAZA DE ACEITE O MANTECA
SAL AL GUSTO

INEN JOJOWA

Wakasta bat bwás bwásane, asos make intok on make, a bwás suk bea uka wakasta tulisi a ili chuktane, papam into ket bwasaane, intok sikii kokoim.

Umee papam bwasuk bea intok umee kokoim; wakasta kisarone mantekamake junak bea papam into umee kokoim nau ama toone, simem nao kattane intuchi seborata into asosta ama kutane, junak bea chubala ili am pojtiáne. Jaibusu te kia sa bwaane.



Carne con Chile y Papas

MODO DE PREPARACION:

Se pone a cocer la carne con la sal y el ajo. ya que esté cocida, se desmenuza o deshebra, luego se ponen a cocer las papas y los chiles en sartenes separados. Ya que estén cocidas las dos cosas, se sacan y los chiles se licúan o muelen en el molino después se guisa el chile y ya que está hirviendo, se agrega la carne y las papas.

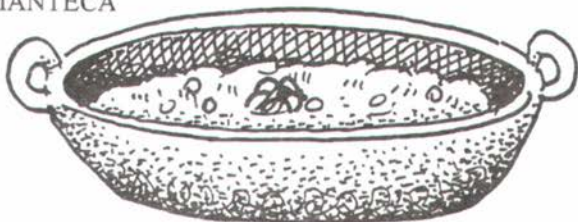
INFORMANTE: IGNACIA RENDON MORI.

Chiiko Posoim

Ume chiiko posoim inen a jojosuk ume chea batnáataka yoyowem, inika bwaámtajojoan inian bachipo juebenasi ka náa nau machik jojosakan inii bachí juio into agojto't e'etwa into disimbre mechachí bea chuchupe.

INGREDIENTES:

12 ELOTES SAZONES
1 KG. DE HUESO CON CARNE
1 KG. DE FRIJOL
1/2 CUCHARADA DE GUIJAR DE MANTECA
SAL AL GUSTO
1/2 CABEZA DE AJO
1 CEBOLLA



INEN JOJOWA

Uka abaita waka chea momoik bea yeu puane yewa puasuk bea a sobáane cubampo, a bwassasuko bea sime uka bwataniata bea kuchim'mea bea a yojtane, junuka yasuka bea a wachane tapankopo bea a wahnée senu tá'apo, bea jnuen bea yaane, am wachako bea am chichiune am chichiweka bea ama to'one senu orata weyeo bea bwajne am bwasseko bea am kisaroane waka mantekae into tulisia bea am ontuane junak bea jaibu am bwane.

Pozole de Elotes Sazones

MODO DE PREPARACION:

Un día antes de preparar el pozole, se asan los elotes bien sazones, se desgranar y se ponen a secar en un tapanco o mesita y por la noche se guarda para que no se serene. Al siguiente día que se vaya a cocinar el pozole, se pone a hervir, aproximadamente unos 3 a 4 litros de agua. Ya que esté hirviendo, se le agrega el frijol y los granos de los elotes sazones. Cuando ya casi están cocidos todos los ingredientes, se le agrega el ajo, la cebolla y cuando ya está listo, se calienta o quema la manteca y se le agrega la sal al gusto y queda listo para servirse.

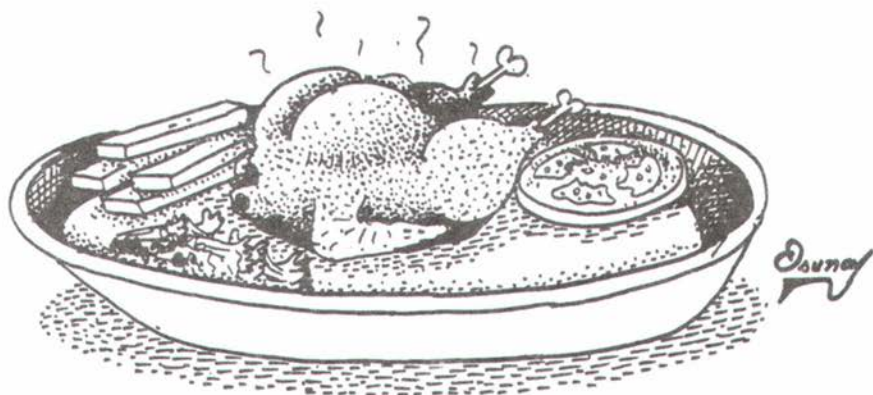
INFORMANTE: JOSEFINA VALENZUELA MAPOUMEA.

Suba'i

Inime ili wikichim juapo áane bu'uka náu emo tojaka náu rerejte ili yoyóoko intok kobat ili jíisak, batwe mayoat juya turuku aa im aane into kawiu bicha kecthia um jakiampo juata aukapo yuim bwa'amta nenénkame si im ambejete.

INEN JOJOWA

Ssubaita bwíseka a me'aka a boayojtane junak beja a baawituane o a sobane juni'i, jachin juni jiba kiia.



Godorniz

Las godornices existen en todo el estado de Sonora, principalmente en los Valles y en la zona serrana. Estas aves son muy apreciadas en los restaurantes por el delicioso sabor de su carne, el platillo suele costar mucho por lo que esta especie se ha visto muy perseguida hasta llegar casi al punto de extinción.

MODO DE PREPARACION:

Su preparación es similar a la del pollo: suele cocinarse asado o en caldo. En algunos restaurantes existen diversas formas de prepararlo.

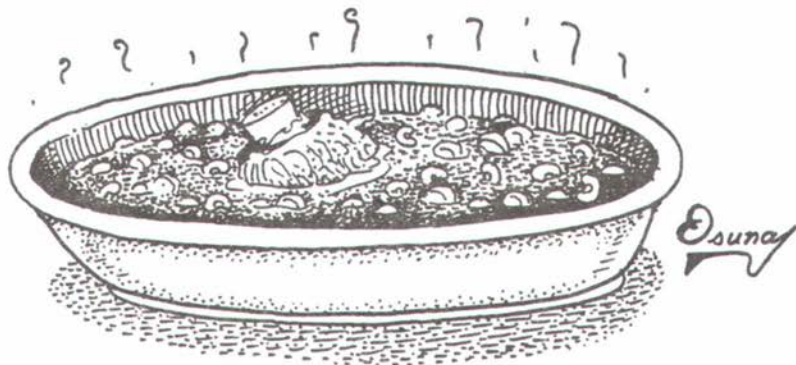
U Totoy Pinto Posoim Mamyamake

INGREDIENTES:

2 KGS. DE NIXTAMAL
1 KG. DE FRIJOL
1 MAZO DE CHICHIQUELITES
1 KG. DE HUESO
1 CEBOLLA
1 CABEZA DE AJO
1/4 DE TAZA DE ACEITE
O MANTECA
SAL AL GUSTO

INEN JOJOWA

U totoy pinto posoim mamyamake inen jojowa woi kilota yabaeteko bea napobakita amamanane into senu kilo munim into senu machuti mamyam into senu kilo otamake into wepul ceboramake into wepul tamy asomake bean yaane.



Gallina Pinta con Chichiquelite

MODO DE PREPARACION:

Se pone el nixtamal a cocer con el ajo hasta que reviente. Después, se le agrega el frijol y el hueso. ya que esté todo esto cocido, se le agregan los chichiquelites previamente lavados. Se dejan hervir un momento y después se le agrega la cebolla guisada en el aceite, se le pone sal al gusto y se sirve.

INFORMANTE: FELICITAS JAIME LEON.

Juri Wakaj Bwasim

Ume juri wakaj bwasim, inika bwamta chea batnataka ume itom yoyowem inien a bwasuk into a jitto taasuk wame chun puiwaim mewi amea jijit'ton, into chea batnataka bempo chea a taan.

INGREDIENTES:

1 TEJON
1 PIZCA DE SAL
1/2 TAZA DE AGUA

INEN JOJOWA

Senu kuluptia bea juri ta bea mé'ene junak bea tulisia bea a peuta kabea a chuktane into a bwassane junak be a ili jitapo bea am kolaroane, junak bea a eriane.



Chicharrones de Tejón

MODO DE PREPARARSE:

Se mata al tejón, se le quita el cuero y se sacan todas las vísceras. Después, se deshuesa y la carne se corta en pedazos y se pone en una olla con una pizca de sal y agua. Se pone en la lumbre y se revuelve constantemente hasta que la carne suelta toda la manteca y ésta queda crujiente.

La manteca que sale se cuele y se guarda, ya que sirve para las reumas.

INFORMANTE: FELICITAS JAIME LEON.

Wakabaki

INGREDIENTES:

1 KG. DE HUESO CON CARNE
1/2 KG. DE GARBANZO
1 REPOLLO CHICO
6 ZANAHORIAS
6 CALABACITAS
1/4 DE KG. DE EJOTES
1 CEBOLLA
2 TOMATES
3 ELOTES CORTADOS
SAL AL GUSTO
1 CUCHARADITA SOPERA DE MANTECA

INEN JOJOWA

Senu sot'toi ba'am pojteme, kaabansam ama kom tóone, si tuisi am pojteo bea uk kaa ot'ta wakase kamta ama kom to'one tua abe am bwaseo junak ukáa repollo'ta into sanaoria'm kamam, ejotem, asosta, seborata, tomatem into umee abaim inika simeta ama kom to'one.

Onata into a kialawapo ama to'one.

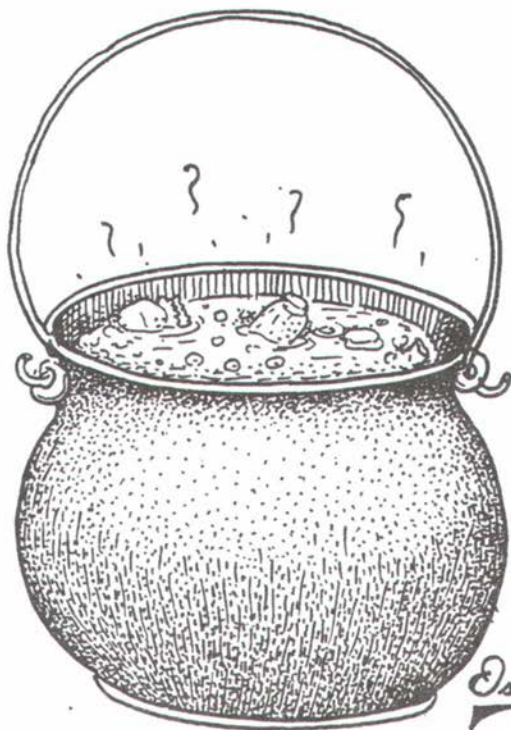
Cocido

MODO DE PREPARACION:

Se pone una olla con agua (la suficiente, dependiendo del número de personas que vayan a comer), ya cuando hierva, se le agrega el hueso con carne, junto con el garbanzo. Cuando esté a punto de cocerse, se le agrega el repollo, las zanahorias, las calabacitas, ejotes, el ajo, cebolla, tomate y elotes. Si quiere, cuando ya la verdura esté cocida, se le pone la sal al gusto y la manteca para que tome un mejor sabor.

El Wakabaki se viene conservando en la Etnia desde hace muchos años, tradicionalmente y por lo regular se prepara en fiestas tradicionales como el día de los difuntos, cabos de año, novenarios, bautizos, bodas y semana santa, etc.

Anteriormente, el Wakabaki o cocido era preparado con hueso, garbanzo y sal.



INFORMANTE: ANGEL FLORES.

Mamyam Sialim

Ume ili mamyam ka tua bweresi yoyóotu senu metropo jiba inime mamyam juyapo ayuk bwia bariku chea chuchupe ume itom yóoyowem inika bwaeka jiba kaupo rejten bwéituk inime mamyam kaupo ket ayuk um ili báat'tebepo.

INEN JOJOWA

Ume mamyam jiuko bea tulisia am tuutene am tuutesuko bea sot'topo am manane junak bea ume baam pojteo bea aman wattane ume mamyam chubala ama pojtiaka bea yewam wattane um bateapo wisae bea a jottane, junak bea am kisaroane mantekapo uka mantekata si bwataniane wepul tami asosta bea ama kwasane chukula bea senu machukti ili ainam bea ama tóone um mantekapo into ili rebeik ceborata ama yaane into uka onata ama yaane a tuurepo amani.

Inime mamyam key jit'toa taiwecheteko, tataéko ket tuisi amea au jit'tone bwéituk ume mamyam sebé, tas'seteko bea kam bwane.

INGREDIENTES:

1 KG. DE CHICHIQUELITES
1/2 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
1 CUCHARADA SOPERA DE MAIZ O DE HARINA
1/4 DE TAZA DE ACEITE O MANTECA

Chichiquelites

El chichiquelite es una planta que se dá donde existe mucha humedad y en cualquier época del año. Crece aproximadamente de 1 a 1 1/2 metros de altura, sus hojas son parecidas a la planta del ipazote. El uso de esta planta como alimento entre los Yaquis es una herencia de sus antepasados.

MODO DE PREPARACION:

Se juntan los chichiquelites, se limpian quitándoles los tallos grandes y se lavan, se ponen a cocer en una olla con agua suficiente que los tape. Ya cocidos, se sacan a una bandeja para que escurran y se les machaca con la cuchara o un moledor, luego se le agrega sal al gusto. Después se pone una sartén en la lumbre y se le agrega el aceite o manteca y se guisa la cebolla y el ajo bien picados, después se agregan los chichiquelites y se dejan hervir unos dos minutos y ya.

INFORMANTE: JOSEFINA VALENCIA BUITIMEA.



Tiiko Posoim

INGREDIENTES:

1/2 KG. DE TRIGO
1/4 KG. DE FRIJOL
1 CEBOLLA
1 TOMATE
CILANTRO AL GUSTO
1/2 CUCHARADITA DE MANTECA
O 1/4 DE TAZA DE ACEITE
SAL AL GUSTO
4 LITROS DE AGUA

INEN JOJOWA

Ume tiikonum tuisi am tutene, am tutesuka bea tuisi am baksiane chukula intoko beja muinapo am chamtane junuen a yasuko into am wachane ta'achi am waksuko beja am bea puane.

Junuen am yasukabea senu sot'toim ba'am pojiane si tuisi am pojteo bea ume tiikom into ume munim ama to'one onta into a kialepo ama to'one.



Pozole de Trigo

MODO DE PREPARARSE:

El trigo se limpia y se lava, se quiebra un poco en el metate aún cuando esté humedo, esto para que suelte la cascarilla y después se sopla o se avienta de un traste a otro para lograr que se salga toda la cascarilla.

Se pone una olla en la lumbre con el agua, cuando esta ya está hirviendo, se le agrega el trigo y el frijol, cuando ya están cocidos estos granos, se le pone la sal. En un sartén aparte, se guisa en la manteca o aceite el tomate y la cebolla. Después de guisado, se le agrega a la olla y por último, se pone el cilantro bien lavado y picado.

INFORMANTE: MARIA DE LA LUZ GONZALEZ.

Aba Nojim

INGREDIENTES:

2 DOCENAS DE ELOTES
1/4 DE MANTECA VEGETAL
1 1/2 CUCHARADA DE AZUCAR
1 PIZCA DE SAL

INEN JOJOWA

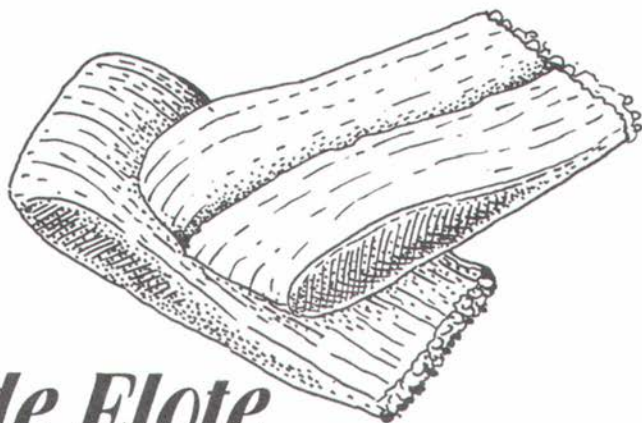
Abaita nautoine káa tua momolik junak bea a chichiune kuchim'mea chukula bea um muinapo a tutujne, tutuj'suk bea a kit'tane, manteka make, asuka intuchi ili ona.

Am kit'tasuko bea um beapo abai beapo am bemtane uka kit'tita, junuen am yasuka into kasopo am wattaka am báa tuaka amam manane um tajipo jiba ket ili am suane am jjiune.

NAPOJ'PO KET JOJOWA

Chea chukula bea uka kit'tita sanaba'po toosimne, junak bea sanabapo tulisi nat am toone, chukula bea sanaba'ta amet toone, chea chukula bea napoj'ta amet toone; jaisa bea empo june'ene am bwasseko, bwe u sánaba ka amet chua'chuaktine nojim'metchi.

Osuna



Tamales de Elote

MODO DE PREPARARSE:

Se pelan los elotes de tal forma que las hojas queden enteras, para que sirvan para envolver la masa; se jima o desgrana el elote, después se muelen en el molino, se bate la manteca hasta que adquiera una consistencia suave y se le agrega el azúcar, se continúa batiendo hasta que se desbarata y se le agrega la masa ya molida y la pizca de sal, se vuelve a batir de tal forma que se integren todos los ingredientes y listo. Luego se pone una cantidad de acuerdo al tamaño de la hoja y que quede bien envuelta. Cuando ya están todos terminados se ponen a cocer en una vaporera o en una olla con parrilla, igual que cualquier tamal.

INFORMANTE: MA. DE LA LUZ CIENFUEGOS Y.

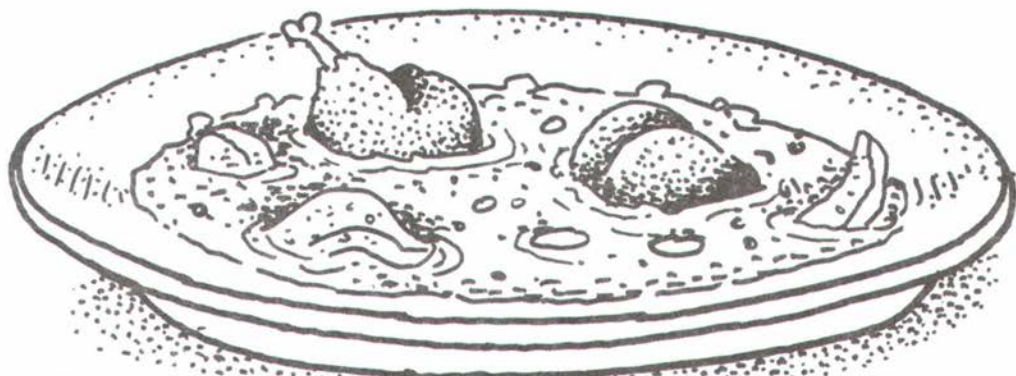
Kuta Wikum Into Subai

INI AMA JOJOWA:

1 KUTA WIKUIM
2 SUBAIM
3 LITRO BAAMPO
1/2 CUCHARADA ACEITERA
1/2 SEBORATA
1 TOMATETA
4 TAMI ASOSTA
1 CUCHARADA (ILI OREGANOTA)
ONATA A TUREPO MAISIA.

INEN JOJOWA

Ume kuta wikuim am suako tulisia am sia puaka bea napospo bea am maane uka beata beawetne betchiibo chea chukula bea ume subaim bea am sia puane, tulisia am tuútene, junak bea kopela am chuktane junak bea a kisaroane ili aceiteta bea ama yaane ili tomateta into seborata intok oreganota simeta bea nawa wattane chea chukula bea baam at toone, pojteme 10 minutompo bea bwajne chea chukula bea aa tulepo bea am ontuane



Sopa de Iguana con Godorniz

MODO DE PREPARACION:

La iguana se mata y se le sacan todos los dentros. Después se echa a una hornilla con brasas para que la piel de este animal se afloje; después de que se tatemó unos cinco minutos, se saca y se pela. Para preparar la godorniz, se mata y se despluma, se le sacan los dentros como a los pollos y se parte en piezas al igual que la iguana. En un sartén se pone el aceite, se le agrega el tomate, la cebolla, el ajo y el orégano molido con la mano, se guisa un momento todo junto; después se agregan los trozos de carne de la iguana y la godorniz. Inmediatamente después, se pone el agua hirviendo. Se deja que se cosa la carne aproximadamente unos 10 minutos y al final se le pone la sal al gusto.

INEN JOJOWA

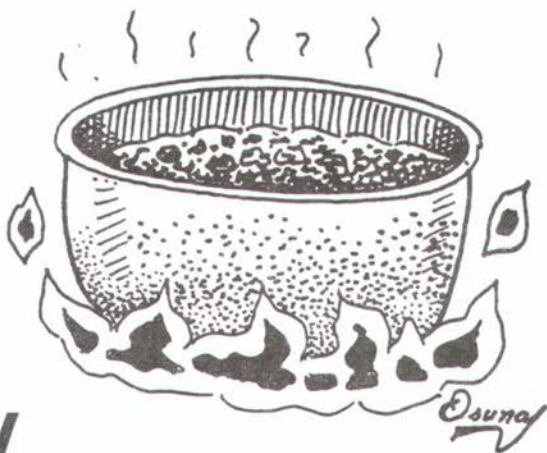
Inii choali bwere si yoyotu inika bea sewata bea jiúne, goi ili chabula sumaik bea a bakne, am bwaseko bea senu sartempo bea aseiteta ama tone, chea chukula bea ume kabam ama kisaroane, junak bea ume choalim am jottasuk bea ama nawam kisaroane kabammake, onta into a tulepo ama toone.

Inii choali inim bwiápo ayuk, enero mechachi asta abril mechau tajtia; inii choali bwere si yoyotú inika bea sewata bea jiúune.

Flor de Choal

INGREDIENTES:

- 2 MAZOS DE FLOR DE CHOAL
- 3 LITROS DE AGUA
- 1 CUCHARADA SOPERAS DE ACEITE
- 4 HUEVOS
- SAL AL GUSTO
- 2 DIENTES DE AJO
- 1/4 DE CEBOLLA



Flor de Choal

De la planta de Choal es la flor la que se utiliza, se obtiene en los meses de enero a abril y se dá en el valle.

MODO DE PREPARACION:

Se juntan dos mazos de choal sazón, se lava bien, Después, se pone un traste con los tres litros de agua y cuando está ya hirviendo, se le agrega el choal junto con el ajo y la cebolla y se deja cocer unos 10 minutos y se saca del fuego y se pone a escurrir. Posterior a esto, se pone un sartén en la lumbre con el aceite, se agrega el choal, se guisa unos dos minutos y se le integran los huevos y la sal. Salen unos exquisitos huevos revueltos a la flor de choal.

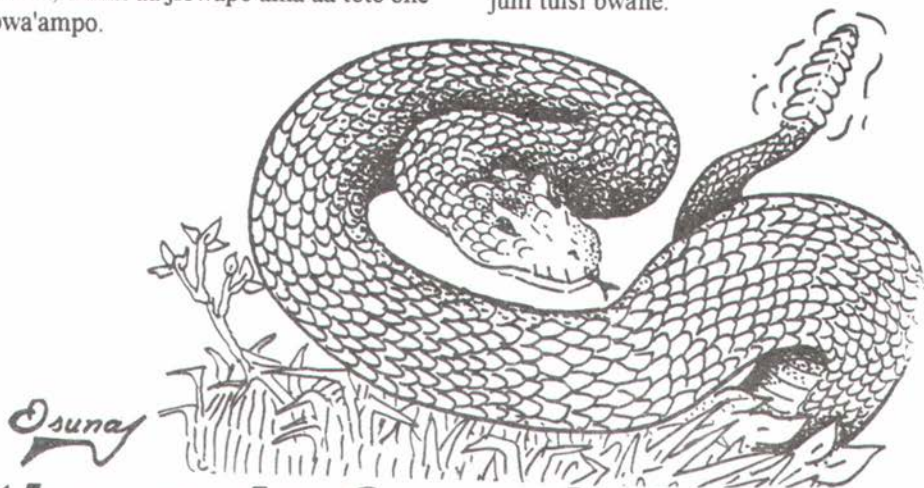
INFORMANTE: JOSEFINA VALENCIA BIUTIMEA.

Aakame Baakot

Aakame bakochim, jak junii im áane, ta kawiu bicha chea ákim bu'u, inime joyokamme yée keek tuisi juni mukné jabé, inienntaka juni im bwa'awa into kiia uu aakame bakot sénu kía kuchu bwaen chene bwéituk kuchuta bénak wakasek into kuchu jubá. Wate into aa wachaka aa tutúseka a bwabwá'e, chikti aa jibwapo áma aa totó'one um bwa'ampo.

INEN JOJOWA

Aakame bakóttá me'áka sénu mam wa'aktim naikiane kobapo natekai ume senu mam wa'aktim yumapo tajtia aa chuktane uka kobata bwasiapo ket jiba junuen aa yaane. Junak béja beeata a yechariane, into siaam yeu o kía soba'ik juni tuisi bwane.



Vibora de Cascabel

La vibora de Cascabel existe tanto en la sierra como en el valle, es muy conocida y temida por ser muy venenosa su picadura. Si una persona fuera mordida por esta vibora, solo viviría 30 minutos. Sin embargo, a pesar de ser esta vibora tan peligrosa, se encuentra dentro de la dieta alimenticia de los yaquis desde tiempos inmemoriales además de que su aceite es de uso curativo, disuelto con otros medicamentos naturales que usan los curanderos yaquis.

INFORMANTE:
ANSELMO VALENCIA TORI.

MODO DE PREPARACION:

Se sacrifica una vibora de cascabel, luego se mide una cuarta de la mano, empezando de la cabeza y hasta donde llegue, se corta y se desecha la cabeza y se sigue el mismo procedimiento con la cola, se le sacan las tripas y la piel, se lava muy bien, luego se corta en trozos. Se puede preparar en caldo o simplemente asada. Su sabor se asemeja al pescado.

Mucha gente la seca al sol y la muela para usarlo como condimento en las comidas.

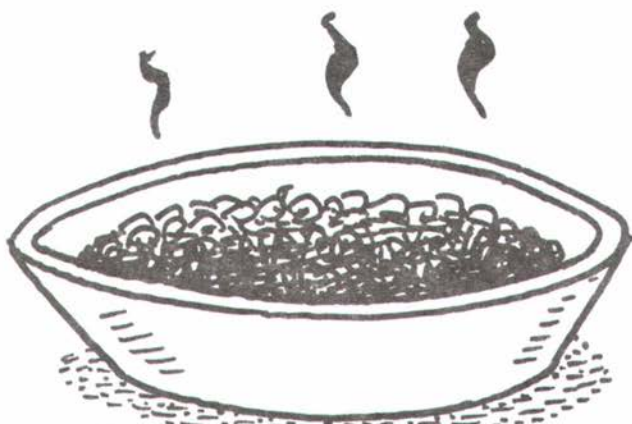
Quelites (Mostaza)

INGREDIENTES:

1 KG. DE MOSTAZA O QUELITE
(APROX.)
3 LTS. DE AGUA
1 CUCHARADA DE ACEITE
1 CUCHARADA DE HARINA DE
TRIGO
1 PEDAZO DE CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
SAL AL GUSTO

INEN JOJOWA U MOSTASA

Inika mostasata puane kaa momolim puane, tui'sa am baksiane, junak bea am bwassane senu sot'toi baampo am pojteo bea yewam wikne. Am kwas'suk bea yewam baune, junak bea am jot'tane, am jot'tasuk bea am kisaroane, junak bea ume ainam mostasapo kom toone, into ketchia uka seborata asosta intok onta a kialepo ama toone.



Quelites (Mostaza)

La planta de la mostaza es una especie de quelite que se da en temporadas, ya sea cuando llueve o cuando se da el primer riego a los cultivos en el mes de diciembre. Es una planta que se da en la sierra de Bacatete.

MODO DE PREPARACION:

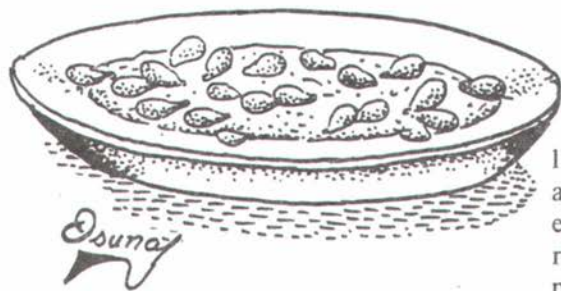
Se pone a cocer el kilo de mostaza o quelite en una olla con el agua. Se dejan unos 25 minutos en la lumbre aproximadamente. ya cocido, se saca y se machaca. Después de esto, se pone un sartén en la lumbre y se le agrega el aceite; inmediatamente después, la cebolla y el ajo. Cuando ya esté acitronada, se le pone la harina y ya que tome un color medio café, se agregan los quelites molidos con un poquito de caldo y se le agrega sal al gusto.

INFORMANTE: FELIPA OCHOA REYES.

Waarom

INEN JOJOWA

Ume bwáarom jubwa puawame kaa momoline sawaak into ili otamake puane júname bea babakwa inime bwáarom yukku mechat sisiwe juliochí into agostochi siime jáak bwiapo sisiwe kaa bweresi yooyotú wate tetékola jooné sialisi.



INGREDIENTES:

3 KGS. APROX. DE VERDOLAGA
TIERNITA (RECIEN CORTADA)
2 TOMATES
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
1/4 DE TAZA DE ACEITE
1 CUCHARADA SOPERA DE HARINA O
MASECA (PARA ESPESAR)

Verdolagas

Esta planta es obtenida después del tiempo de lluvias en los meses de julio a agosto aproximadamente en épocas de lluvias. El lugar en donde se obtiene esta planta es en toda la región. La planta la podemos identificar como una planta rastrera con una altura aproximada de 10 cms. que se extiende en un círculo de unos 50 cms. de diámetro. Las hojas son ovaladas y pequeñas de color verde pálido. En una bandeja se pueden juntar 2 kgs. de verdolagas.

MODO DE PREPARACION:

Ya que se tienen las verdolagas tiernitas y recién cortadas, se les quita la raíz con todo y tallo. Se procura que no lleven ninguna otra rama. Se lavan muy bien, después se pone un recipiente con agua suficiente como para que las tape a que hierva; cuando empieza a hervir el agua, se agregan las verdolagas y se dejan hervir por espacio de unos 15 minutos. Ya que están cocidas, se escurren y se agregan a un sartén donde previamente se guisó el tomate, la cebolla y el ajo con aceite. Si le gustan las verdolagas un poco espesas, se agrega la cucharada de harina batida en tantita agua.

Las verdolagas también son muy ricas preparándolas como una ensalada, solamente con sal y limón.

Téebo

Uu téebo juuya puawame kaa momoline tuisi olokone kia u saawa ausulik puane inika bea a bakne inii bea inime mechat sisiwe febrerochi into abrialeu tajtia.

INEN JOJOWA

Uka teebota puane uka tuisi olokok junak bea uka sawata jiba puane junak bea um tajipo bea uka sot'toota manane búum baakamta tuisi a pojteo bea uka teebota tulisi a baksiaka amaa wattane, bwaseteko bwa bwalkoné junak yea toone bandejapo junak bea matat a tutujne ili asostuane chukula bea a kisaroane, sartempo, junama bea ket tomate into saborata ama watt ne, into ket a tosatuane into ket am ontuane tulisi am kisaroasuk bea yeam manane jaibusu am bwane.

INGREDIENTES:

3 KGS. DE TREBOL
1/2 KG. DE CEBOLLA
2 TOMATES
2 DIENTES DE AJO
1/4 DE TAZA DE ACEITE O MANTECA
SAL AL GUSTO



Trébol

Esta planta es silvestre y se obtiene en lugares con mucha humedad. Se dá en los meses de febrero hasta abril.

MODO DE PREPARACION:

Se corta el trebol que esté tiernito. Se utilizan las hojas y tallos de esta planta. Se lavan bien y se agregan a un recipiente grande con bastante agua (5 litros aproximadamente). Se dejan hervir unos 10 minutos y cuando ya estén blanditos se sacan y se echan en una bandeja y se machacan con un moledor o sino se muelen en un metate. En la molida se le agrega el ajo para que no salga entero. Después de molido, se agrega el trebol al tomate y cebolla previamente guisados y se pone la sal. Si desea que queden espesos, se hace una espesadura con una cucharada sopera de harina y se agrega al final.

INFORMANTE: JOSEFINA GONZÁLEZ VALENZUELA

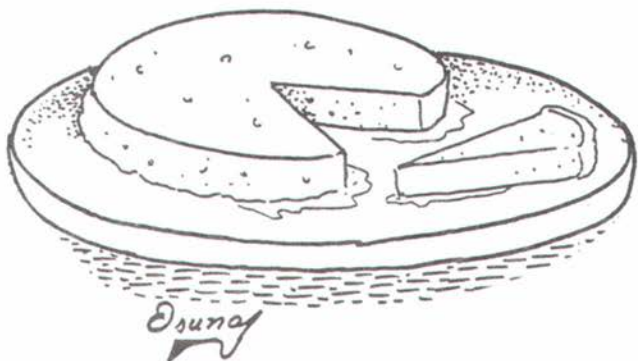
Ume Kesum Ranchopo Yaarim

INGREDIENTES:

20 LITROS DE LECHE DE VACA
UNA TASA DE CUAJO NATURAL

INEN JOJOWA

Senu taaka litro lechimpo bea senu tasa wasota ama toone junak bea am wecheko bea jamtane chea chukula bea tajorimpo bea an toone junak bea tulisi am pipikne, junak bea tulisi ama am toone. Mostaka bea aropo bea am wattane junak bea teetata amet yechaane uka sime bawata yeu simne betchiibo junak bea kupteo bea jaibu tuiqe me kesum.



Queso Tradicional de Rancho

MODO DE PREPARACION:

Se ordeña a las vacas y la leche se echa en una cubeta, después de 20 minutos ya cuajada, se quiebra con la mano. Ya quebrado, se esperan 10 minutos para prepararlos, ya después se saca en una batea o en una tina, se pone en una manta para que se escurra el suero. Hecho esto se le agrega la sal y se muele muy bien la cuajada con la

mano. Ya molido, se echa en un cuadro o molde, se acomoda muy bien la manta y se le tapa muy bien con ella y encima una tablita y arriba de ésta, una piedra o algo pesado para que salga bien y que no tenga mucho suero. Ya por la tarde está listo para comerse el queso.

INFORMANTE Y TRADUCCION:
FELICITAS JAIME LEON.

Paros Wakaj Tutusi Lobola Yaarim

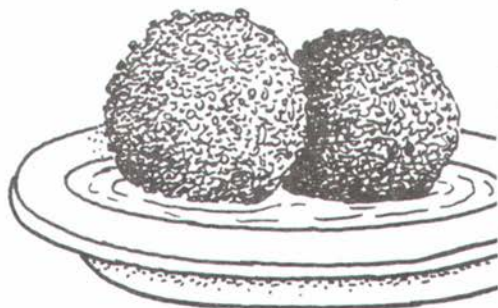
INGREDIENTES:

1 O 2 LIEBRES
1 C. OREGANO
2 HUEVOS
1 C. DE MASECA
1 C. DE MANTECA
1 C. DE HARINA
1/2 LITRO DE AGUA
TOMATE
CEBOLLA
AJO, SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

INEN JOJOWA

Paros ta meako tuisiaa tuuteka a baksiane into a tekwa puane a tekwa puasuka molinopo a tutujne sepa amake asosta into oregano, seborá, into tomateta amak tutujne, jaibu simeta inika yasuko uka wakajpo goi kabam ama yane mantekata, minsa onta into pimentata ika tuisi naukutasuko ili bolitam yaane senu sartempo tajipo a manaka aseite ama toone a tataeko ainam senu kuchaam ama toone ili jusaisi am auk seborata into tomateta ama toone chubala am kuriaka baa am kom toone chubala am pojteo ume bolitam ama kom joane.

Albóndigas de Liebre



MODO DE PREPARACION:

Se buscan las liebres en la madrugada ya que son más fáciles de encontrar, ya que las traiga, las limpia, se les saca la carne que se vaya a ocupar y se lava muy bien. En el molino se muele la carne junto con el ajo, la cebolla, el tomate y el orégano. Cuando termine de moler la carne, en un recipiente se le agregan los ingredientes que faltan como lo son: los 2 huevos, manteca, pimienta y sal; se revuelve y se amasa muy bien para formar las bolitas o albóndigas. En otro recipiente se pone aceite para que caliente, se le agrega la harina para tostarse con el tomate y la cebolla previamente picados en cuadritos, se sazona y se le agrega el agua necesaria. Ya que esté hirviendo se le ponen las bolitas de carne y se dejan cociendo unos 25 minutos.

Osuna

INFORMANTE:
MA. DE ROSARIO HERNÁNDEZ URZÚA

Paros Kokoibaki o Birria

INGREDIENTES:

2 KGS. DE CARNE DE LIEBRE
1/4 DE AJO
1 KG. DE TOMATE
1 PURE DE TOMATE
1/2 KG. DE CEBOLLA
1 BOLSITA DE OREGANO
1 BOLSITA DE PIMIENTA ENTERA
1 BOLSITA DE CHILE MOLIDO (PASILLA)
1 FRASQUITO DE ACEITUNAS
VINAGRE Y SAL AL GUSTO
1 C. DE MANTECA

INEN JOJOWA

Uka parohta a meene junak bea a tútene simeta a urane ume siam chea chukula bea wakajta a chuktane uka otata into a bepné chukula bea uka sotota bea a mantekatuane. junak bea uka wakajta into uka otata ama wattane chukula bea uka ama weemta ama toone tomateta, seborata, asosta, aseitunam, pimentam, ontaa, binagreta, ama wattasuk bea tajipo a manane a bwasek bea manane.

Barbacoa de Liebre

MODO DE PREPARACION:

Se mata la liebre en el monte, luego se trae a casa y allí se le quita el cuero y se destaza, la carne se corta en pedazos (chicos), en una bandeja se lavan muy bien y se ponen a cocer en una olla. Primeramente se le unta manteca alrededor y en lo plano, se le empieza a echar primero el hueso, después los condimentos. Ya que se le echa esta tanda, se le agrega la carne y así sucesivamente hasta que se le echan todos los ingredientes (la verdura ya picada). se le pone la tapa a la olla y se pone en la lumbre. Con poco fuego se cocer en una hora. Ya que esté, se saca nada más para servirse.



**INFORMANTE Y TRADUCCION:
JOSEFINA GONZALEZ VALENZUELA**

Coyo Sobaim

INGREDIENTES:

30 OSTIONES
12 LIMONES

INEN JOJOWA

Ume coyom bawepo am puane, am puaka bea am baksiane junak bea um oubampo bea am bwassane, junak bea abe am pojteo bea emo etapone u coyo beapo junak bea jimane junak bea am bwane.

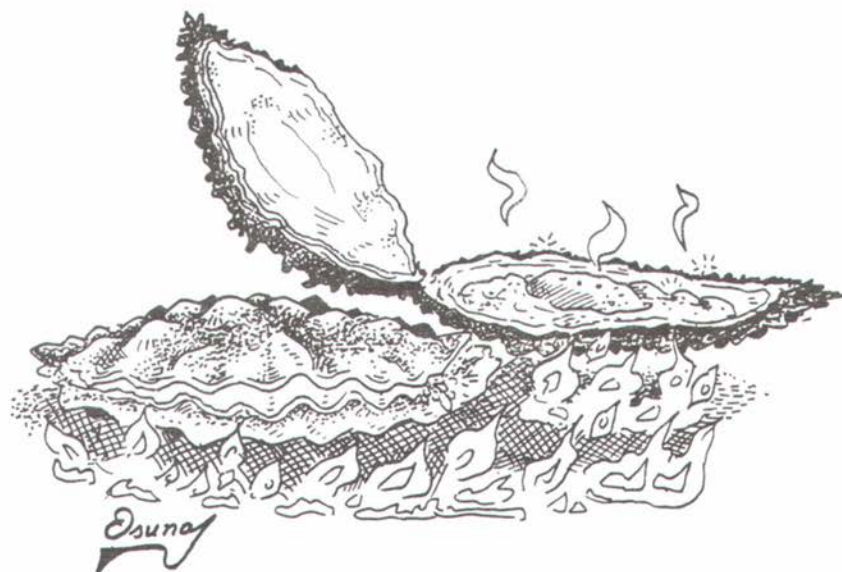
Ostiones Asados

MODO DE PREPARACION:

Se juntan los ostiones en el mar y se van juntando en un morral, después se llevan a casa y se lavan muy bien, se ponen a asar en las brasas o en el comal; ya que está a punto de hervir, se abren las conchas y se sacan los

ostiones, se le agrega el jugo de limón y listo para comer

INFORMANTE Y TRADUCCION:
FELICITAS JAIME



Busan Sobaim

BUSAN JUJUGOM ONA A TULEPO

INGREDIENTES:

6 LIZAS GRANDES
SAL AL GUSTO

INEN JOJOWA

Tulisi am tutene, into am baksiane, junak bea nasuk lula tomapo lula yeu tajtia am sia puane junak bea am baksiane, junak bea am ontuane chukula beja am bwassane oubampo am bwassasuk bea yewam wikne, junak bea am bwane.

Pescado Asado

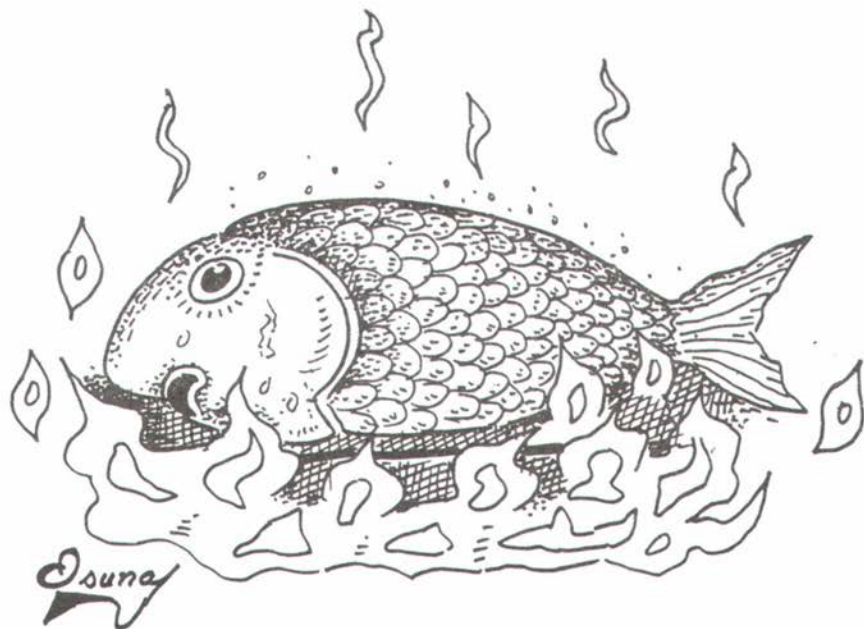
MODO DE PREPARACION:

Se limpian bien, se cortan por el medio, se les saca todo lo de adentro y se lavan muy bien. Después se asan en las brazas, ya que estén bien cocidas (doraditas), se sacan y listas para comerse.

INFORMANTE Y

TRADUCCION:

SEVERA MATUZ V.

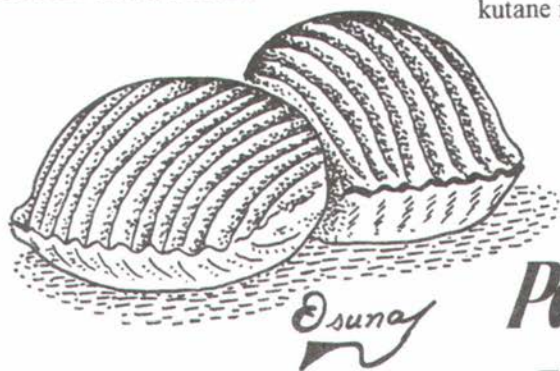


Patemula Kisaroarim

Tomate into Seborá Make

INGREDIENTES:

2 TOMATES
1 CEBOLLA MORADA
10 A 12 PATAS DE MULA
1 CUCHARADA DE
ACEITE COMESTIBLE



INEN JOJOWA

Si tulisi am baksiane junak bea am bwasane oubampo am sobáane o am bakné sotoopo baammake, am bwasek bea yewam wikné am sipek bea kokopela a, chuktane inia am yasuk bea am kisaroane ili aseite mantekapo uu tomate into ceborata ama kutane into ili onata, junak bea am bwane.

Patas de mula guisadas con verdura

MODO DE PREPARACION:

Se lavan muy bien, se cuecen en brazas o en una olla con agua ya cocidas se sacan y se dejan enfriar, después se cortan en pedazos, se pone una sartén a fuego lento ya cuando esté caliente, se le echan las patas de mula previamente picadas, después se le agrega la verdura bien cortada, sal al gusto y listo.

INFORMANTE Y TRADUCCION:
SEVERA MATUZ VALDEZ

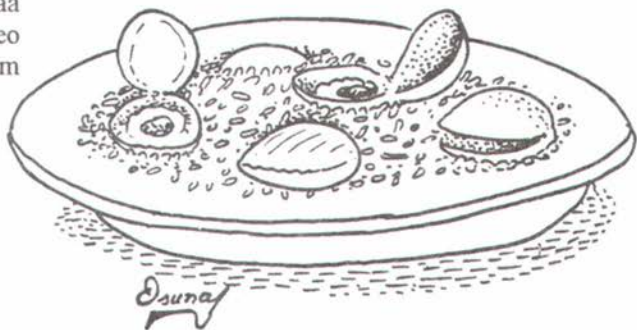
Arros Bakim Aulim'make

INGREDIENTES:

1 KG. DE ALMEJAS
1/2 KG. DE ARROZ
1/4 MANTECA O ACEITE
1/2 KG. DE TOMATE
1 CEBOLLA
SAL AL GUSTO

INEN JOJOWA

Um sartempo ume arrosim bwasane ta bat am tuuteka am baksiane chubala ta'at am manaine ili am wakeo bea am kisaroane sartenta taipo manaane mantekata ama yechaane mantekata intok uka asosta junak bea am sakne jusalisi am bwasseo bea uka tomate into uka seborata ama toone junak bea baa pojteme amet toone, chubba am pojteo bea ume auli batteim ama wattane am bwasek bea yeam manane.



Caldo de Arroz con almejas

MODO DE PREPARACION:

Se juntan las almejas en el mar (la cantidad que se quiera recolectar), se ponen a hervir previamente lavadas, ya que se cuecen, se abren y se saca la almeja. Aparte, en otro recipiente, se pone a tostar el arroz y se le agrega el tomate y la cebolla. Ya que el arroz esté a punto de

cocerse, se le echan las almejas y un poco del caldo en donde fueron cocidas. Cuando esté cocido el arroz, se saca para servirse.

INFORMANTE Y TRADUCCION:
JOSEFINA GONZALEZ VALENZUELA

INGREDIENTES:

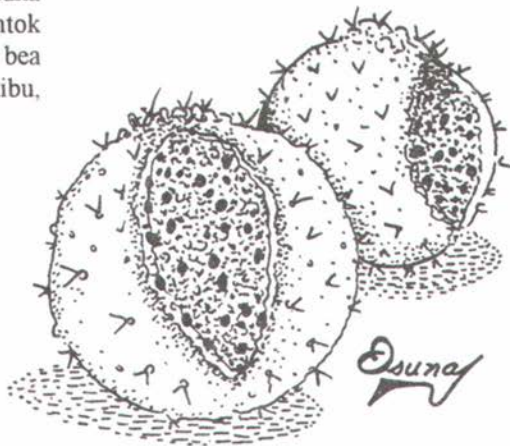
100 PITAYAS

INEN JOJOWA

Aakim puaka am bea joane, júnak beja am mojtane mámma, am mojtasuka bea am pipíkne júnak beja am koleroane káatua bachíam ama tawane betchiibo jaibu junuka siimek yasuka bea kasopo am to'one intok tajipo am man ka am pojtiame am pojteo bea jiba nawam kúutane, am turukteo tajtia jaibu, jaibusu bea áaki baakim bwa'ane.

Aaki Baakim

Ume áakim inim bwiapo bu'u kaubetana intok két ili chopo'oku ket a'ayuk into siime sonorapo bwiapo ket áayuk; yukku tiempopo jiba tataka junio, julio into agostochi inime mechampo jiba chikti wasuktiapo.



Dulce de Pitaya

La pitahaya es una planta que pertenece a la familia de los cactáceos. Sus características principales son las siguientes: crece a una altura de 3 a 4 mts.; se divide por unos brazos desde la raíz. Sus brazos son carnosos y bordeados. Está dotado de un sin fin de espinas.

Se le puede localizar en zonas serranas y zonas semidesérticas en toda la región de Sonora. El fruto lo da en tiempos de lluvias en los meses de junio, julio y hasta los días últimos de agosto, su flor es de un color lila y pequeña.

INFORMANTE:

JOSEFINA GONZALEZ VALENZUELA

MODO DE PREPARACION:

Se cortan la pitayas en la mañanita. Después se quita toda la cáscara y se van echando en una bandeja grande, ya que están todas peladas, se baten con las manos y se le quitan todas las semillas posibles. Después se pone un recipiente en la lumbre con un litro de agua y cuando empiece a hervir se le echa la pitaya y se revuelve continuamente alrededor de una hora hasta que esté espeso. Después se saca de la lumbre y se deja enfriar. Es un dulce muy exquisito que se usa como postre. Algunas personas que saben hacerlo lo comercializan por fuera de su comunidad.

Ume Jubajem

Inimi ume júbaje taákam juabwa watterme nau totojiwa inii juya yukku metpo tataka inime metpo juliopo into agostopo inii júbaje júnaman kaupo aayuk inimii jiak bwíapo inika juyata tee a taane bwéituk tuisi bwéu tebeapo ume sawam tettebe into sialimme ume taákam bwás'seteko beempola wattine.

INGREDIENTES:

5 KGS. DE IGUALAMA
2 KGS. DE PILONCILLO

INEN JOJOWA

Tajipo soto'ota mananee baakamta ume baam pojteo, ume san kakam ama wat'tane o asukata, júnak bea ume júbajem ama wattane tuisi am bwaseo beja yeam mananéé tuisi am sipek bea am bwane am ceriabaeteko ili fraskopo am to'one.



Dulce de Igualama

Se utiliza el fruto de la igualama recién juntada de árbol. Esta planta dá fruto en tiempo de lluvias en los meses de julio y agosto. El lugar en donde se obtiene este fruto es en toda la sierra de la región yaqui.

La planta la podemos identificar porque tiene aproximadamente de 20 a 50 cms. de altura. Es árbol frondoso; sus hojas son largas de color verde y cuando están maduros caen solas.

MODO DE PREPARACION:

Se pone un recipiente en la lumbre con tres litros de agua, después se le agrega el piloncillo previamente lavados. Ya que esté hirviendo, se lava la igualama y se agrega al recipiente y se deja hervir por espacio de 2 horas aproximadamente a fuego lento. Después se saca y se deja enfriar. Este dulce se conserva varios días o meses según lo requiera la persona.

INFORMANTE: JOSEFINA GONZALEZ VALENZUELA.

Jua Mumum

Ume mumum juyata sewau, im babáwa, amak um juya turuku in yejné, kau juyapo ket ayuk, ume'e mumum, junamáa a'a teutu.

Inime mecham met jaibu bawane, marso chi. abril chi, intok mayou tajtia, junak bea tepan si bawane. Am mee betchiibo betuk ameu nayane, juya sialita chuktaka tájipo am wattane, jibwijte betchiibo into mumum mek'ka bep betchiibo, into junuen bea komam wikne; u'u bwichia mumum gomta betchibo, junuen bea kaa ye juj'jane.

Chea bawakame ama yeu wikné, tiiko sak tujmak ili bolam yaane dulcem benasia am yane júnak bea a bwatu.

El Panal del Monte

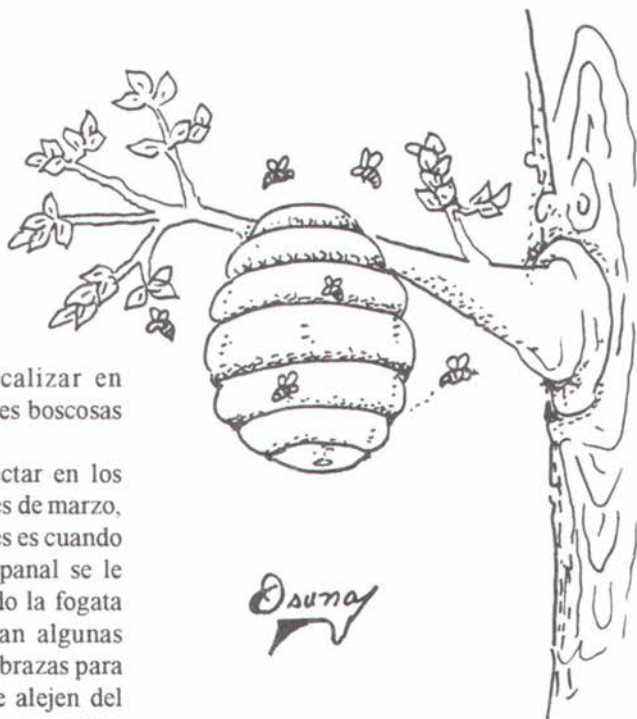
Los panales se pueden localizar en cualquier época del año, en partes boscosas y partes de zonas serranas.

Solamente se pueden recolectar en los tiempos de primavera en los meses de marzo, abril y mayo, ya que en esos meses es cuando tienen miel. Para recolectar el panal se le hace una fogata abajo, ya cuando la fogata está reducida a brazas, se cortan algunas plantas verdes y se les echa a las brazas para que hagan humo y las abejas se alejen del panal y así poder bajarlo y no sufrir picaduras.

Se le sacan las pencas que tengan más miel y se le agrega pinol de trigo a maíz, con ellas se hacen unas bolitas y se pueden comer como dulce.

INFORMANTE:

MA. LUISA FLORES MOLINA.



Tiiko Paanim

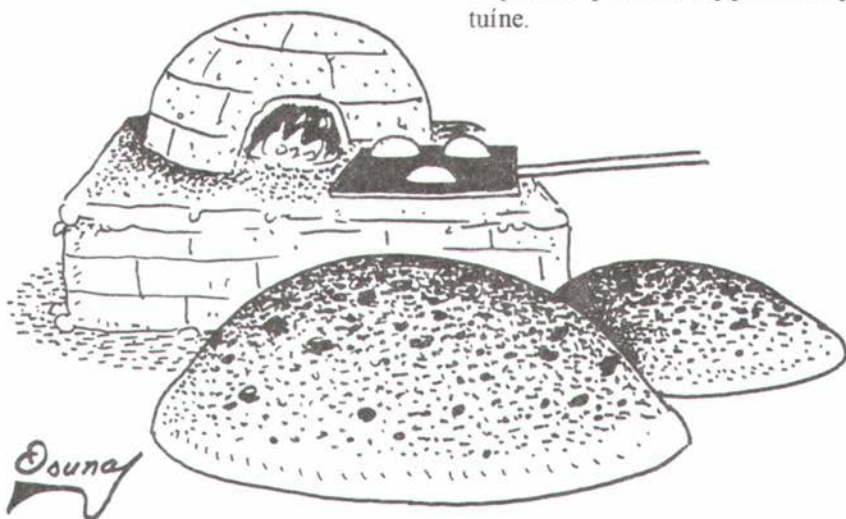
INGREDIENTES:

1/4 DE TAZA DE LEVADURA COMPRIMIDA
2 KGS. DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL
1/2 KG. DE HARINA
1/2 KG. DE MANTECA VEGETAL
1 1/2 CUCHARADA SOPERA DE SAL
AGUA (LA INDISPENSABLE)

INEN JOJOWA

Seenu bote tiikom, tuisi am tu'uteka tetta sosokot bea am rajustane chukula bea ta'at am rejtane jaibu tuisi am wakiatuk bea am tutujne, chukula bea am mantekata, onta into ili reberuata ama ya'aka am kiktane.

Chukula bea am boola joako chubala am manaine, am boyou tajtia, jonata yosiak bea aman kima'a taitine, chubala a, boobitné, junak bea yeu am wikeka, wepuleim pettane, soj'jotilatuk jaibu tuine.



Pan de Trigo

MODO DE PREPARACION:

Se limpia muy bien el trigo, se lava y se frota sobre un metate para que suelte la cascarilla. Se pone al sol para que se seque. ya que esté bien seco, se muele bien. Después se le agrega manteca, sal y un poco de levadura según la cantidad que vaya a preparar y se amasa con agua.

Después se hacen las masitas (bolas de masa), y se dejan a reposar hasta que haga efecto la levadura. Cuando esté caliente el horno se introducen las piezas y se dejan hasta cocerse y listo.

INFORMANTE. JUANA BASAPOL MAJURI

INGREDIENTES:

1 VIZNAGA MEDIANA
10 KGS. DE AZUCAR O MIEL DE ABEJA
1 CUCHARADA DE GUIJARRO DE CAL

Onoe

Iníi onoe iním bwíapo juníi ayuk into kaupo juni auk iníi senu metro yoyóotu into sinata benasia si wichak chea batnáataka ume itom yoyowam inika baajísuk into a bwasuk into ket ume animam a mimiksuk um kaupo intok ketun wawateka ketun ili a jojoa inika onoeta inika onoeta ket a bajijisuk ume kao jomem. Ka ba 'ae kokobaeka inien emop jijin'neun.

INEN JOJOWA

Tulisi a chuktane papata benasia a chuktane junak bea baji táapo bea kal'po am joane junama bea wakné u onóe jaibu tulisía a wakeko bea baji ili sot'toi mielimpo bea a tóone junak bea ili am kuriane, siime taewaipo bea an bwajne junak bea yewamtone um taapo junak bea juchi ili táachi bea am wachane junak bea jaibu tuí bwapo, inen a jijosuk ume itom yoyowam.

Dulce de Viznaga

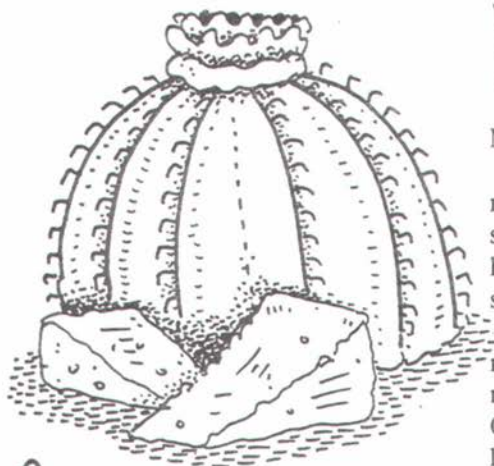
MODO DE PREPARACION:

Se pelan la viznaga y las papas y se ponen a remojar en una bandeja. Luego, se le agrega la cal y se deja remojar por unos tres días hasta que se le haga una capa dura a los trozos de viznaga. Después se dejan secar por unos días más.

En una olla de barro, se agrega el azúcar o la miel, y los trozos de viznaga. No debe de dejar de revolver ningún instante porque se puede quemar. Cuando ya esté muy reseca la miel, se saca de la lumbre y se deja enfriar.

INFORMANTE:

C. MARIA DE LA LUZ JAIME LEON.



Osuna

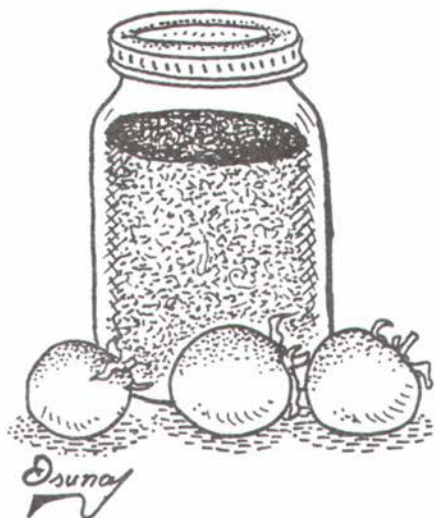
Ume Bakot Mutekam

INGREDIENTES:

2 KGS. DE TOMATILLO
1 LITRO DE MIEL DE ABEJA
2 LITROS DE AGUA

INEN JOJOWA

Inian teak bakot tomatem inime tomatem ka mecham jiba yu ayuk juyapo ume chea batnataka kettriam inien am bwassuk into am jojosuk inime bea mielimmake, bea am yaane into inime tomatem kaupo juniíi ayuk inien am jojosuk ume yoyowem.



Mermelada de Tomatillo del Monte

Las características de esta planta del Monte es que se encuentra donde hay humedad en el Valle y en la Sierra, crece en forma de enredadera y sus hojas son parecidas a las del tomate normal, solo que un poco más pequeñas. El fruto o tomatillo es de color rojo del tamaño de una canica. Los antepasados de los Yaquis lo usaban de diario como el tomate que hoy se compra en el mercado.

MODO DE PREPARACION:

Se lavan muy bien los tomatillos y se ponen a cocer en los dos litros de agua, aproximadamente por diez minutos. Ya cuando estén cocidos, se sacan, se pelan y se muelen en metate o licuadora y se le agrega un litro de miel de abeja y se guarda en un lugar fresco y seco y así dura hasta dos años.

INFORMANTE: JULIA ALVAREZ RABAGO.

Abaim Pajtelim

INEN JOJOWA

Goj mamni ama goim abau'ne, junak bea uka abaita beata am urane, chukula bea tulisi am tu'utene into am baksiane, chea chukula bea uka abaita bea kuchim'me a bektane bandejapo kom bea am

bektasimne; junak bea muinapo am tutujne uka'a bachiata, junak bea a tutujsu kabea uka sartenta mantekatuene simekutchi waiwatana, chea chukula bea uka kit'tita asukakamta ama kom toone, junak bea oubampo am bwassane. Sartenta oubampo man'ane nak bea a tapareatuane bepa bea ket oubam at'toone.

Inii batchi kaa momolika chuchuktawa into jaibu momoeko wa bachia. Inii simee jiak batwepo e'twa itepo aa taane ume sawam tettebe into sialisi japné.

INGREDIENTES:

12 ELOTES TIERNOS
1 TAZA DE AZUCAR
1/4 DE MANTECA VEGETAL O
MANTEQUILLA
1 PIZCA DE SAL



Pastel de Elote

De esta planta se utiliza el fruto que esté tiernito y también se utiliza el fruto cuando ya está sazón, se obtienen en la región del valle del yaqui en tiempo de lluvias. Hay otro que se siembra en cualquier temporada, se identifica por sus hojas de aproximadamente 3/4 de largo de lo normal y su color es verde.

MODO DE PREPARACION:

Se le quitan las hojas a los elotes, se jimán o desgranán y se muelen en molino o licuadora. En caso de molerse en molino, se pone un traste para que no se tire el jugo del elote o si se desea, puede sustituirlo por leche, al momento de juntar todos los

ingredientes.

En un traste se crema la manteca o mantequilla con la pizca de sal y el azúcar después que esta muy suave, se agrega el elote molido, se bate con la misma mano o con una cuchara y se pone en un molde previamente engrasado y enharinado. Por último, se puede poner en el horno a unos 45 minutos o en brasas, se pone el traste bien tapado encima de las brasas y tapado con ellas mismas, se revisa cada 10 minutos hasta que esté bien cocido.

INFORMANTE:

AGUSTINA MOLINA AMARILLAS.

Tiiko Saktusi

Ume tiikom im jiak bwápo chuchúpe, jaibu jakgo naatekai, intok noviembre metpo eétwa intok mayot bea im toboktoboktawa. Inim tiikomo bu'u jita ama joowa.

INGREDIENTES:

10 KILOGRAMOS DE TRIGO

INEN JOJOWA

Tiikom bát komoniane bal-lepo, kia lam komoniaka yéu am to'one; soto'ota tajipo mana'ane jaibu si ousi aa tataeko bea ume tiiko komomilan ama wattasiane juname bea ili bakammea nau am kutasimne Jaibu am saksako bea am tutujne muinopo o matachi. Jaibusu tiiko jipo'oko ji'ine.



Pinole de Trigo

Esta planta se obtiene en los meses de noviembre a mayo, una vez al año y se dá en el valle del yaqui. Las características particulares de esta planta son las siguientes: es de un color verde y cuando se seca en el mes de abril es de un color amarillo, tiene alquates y espiga.

MODO DE PREPARACION:

Primero, se pone a remojar el trigo por espacio de un minuto, luego se pone en una olla de barro en la lumbre y cuando esta olla esté bien caliente, se echa el trigo remojado y se empieza a revolver con unos carrizos como de 1/2 metro de largo y que la lumbre esté a fuego lento. Cuando se haya tostado, se saca a anfriar y después se muele en un molino o metate. Cuando ya esté frío, se puede tomar con leche o agua y el azucar al gusto.

INFORMANTE: REYNA VALENCIA GONZALEZ

INEN JOJOWA

Kaabansam baa'apo komoniane bal-lepo napojta into ket ama to'one. jaibu am komon latuko, ta'at am rejtake am wacha'ane, jaibu am wakiatuko beja am sakne soto'opo ili seeka'apo. Ume kaabansam ilikim soto'opo to'osimne am sake'eteko, jaibu am saksuk beja am tutujne matachi o muinapo.

Kaabansa Saktusi

INGREDIENTES:

1 KG. DE GARBANZO
500 GRMS. DE ARENA
1 TAZA DE CENIZA

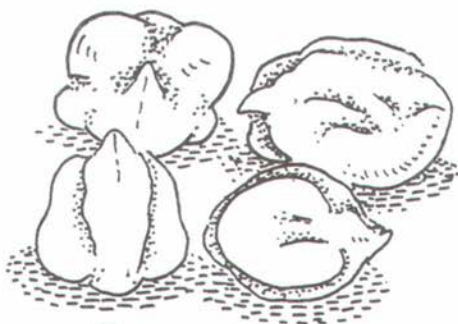
Pinole de Garbanzo

MODO DE PREPARACION:

Se pone a remojar un kilo de garbanzo en una cubeta, de preferencia que sea metálica. Se le agregan cuatro litros de agua y la taza de ceniza. Se deja remojar por espacio de unas dos o tres horas, después se saca y se deja secar al sol, luego, se tuestan los granos en una olla con tantita arena; luego se muelen en molino o metate.

Se puede preparar una malteada de pinole de garbanzo con leche o simplemente con agua y piloncillo o con azúcar.

INFORMANTE: CLARA VALENCIA VALENZUELA



Esuna

Bachi Saktusi

Inii bachi kaa momolika chuchuktawa into jaibu momoeko wa bachia.

Inii simee jiaak batwepo eé'twa itepo aa táane ume sawam tettebe into sialisi japné.

INEN JOJOWA

Um tajipo babu soto'ota manane seeta ama toone uka seeta yosieko júnak beja uka bachita ama a tóone júnak beja goi bakammea aa kuriane uu bachi bwasseteko sewataitine into jusalísi bwajne júnak beja yea toone senu bandejapo juchi ama wattane um babusotóopo simeta bwasasune uka amani kilota. Junak beja tuisi a sipek beja muinapo a tutujne a matapo tuisi jechisi a tutujne junak bea jaibusu a jíine asukamake into lechi make.

INGREDIENTES:

10 KGS. DE MAÍZ

1/2 KG. DE ARENA DE RIO

Pinole de Maíz

El maíz es una planta prehispánica y en la actualidad la podemos encontrar en todo el valle del yaqui todo el año, ya que es una planta de cultivo.

MODO DE PREPARACION:

Se pone una olla de barro en la lumbre, se el agrega después el medio kilogramo de arena y cuando la arena esté caliente, se le echa el maíz poco a poco y se le revuelve con unos carrizos de 1/2 metro de largo. Cuando se empieza a tostar el maíz, toma un color dorado poco a poco y cuando todo el maíz esté tostado, se deja enfriar; luego inmediatamente se empieza a moler en un molino o metate hasta que salga bien finito. Se toma con leche o agua y azúcar al gusto.



INFORMANTE: MATILDE DE LARA.

Sakbai Bachia Saktusi

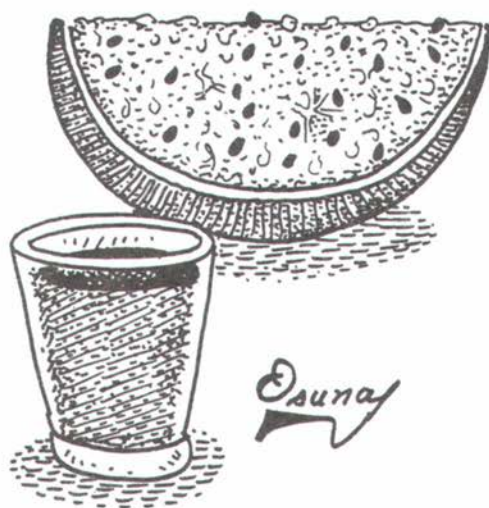
INEN JOJOWA

Sákobai bachiam nau tojakai am wacha'ane ta'achi am rejtakai. Jaibu tuisi am wakiatuko bea wakoipo am sakné, am saksuko beja am tutujné molinopo o matachí.

Chukula bea jipo'oko ji'ine lechimmake o ba'am make.

INGREDIENTES:

1/4 DE SEMILLA DE SANDIA (SECA).



Pinole de Semilla de Sandia

La sandía es una planta curcubitácea de flores amarillentas y de frutos grandes casi esféricos que a veces llegan a pesar 20 kgs., de corteza verde y pulpa encarnada de color roja aguanosa y dulce; con muchas semillas generalmente negras.

MODO DE PREPARACION:

Se ponen a secar las semillas al sol. ya cuando estén bien secas, se tuestan en un comal, después, se muelen en un molino o metate.

Se puede tomar con agua o leche y azúcar al gusto, ya sea frío o caliente.

INFORMANTE: MA. LUISA FLORES MOLINA.

Bachia Echo Sak'tusi

INGREDIENTES:

35 A 50 BOLAS DE FRUTO
AGUA AL GUSTO
AZUCAR AL GUSTO

INI AMA JOJOWA

Goi baji taaka echo taakam weiya baam intoko, into kakawata (asukata).

INEN JOJOWA

Echo taakam pualatune, kutae kom am wat'tane, kom am wattasu'kabea am ettapone into simem bachia'aune, chukula bea am tootane wakoipo babu wakoipo o chea sotoipo.

Junuen bea am saksuk bea am tutujne matapo, junuen jochisia am tutujne, jaibusu am tutujne, junak bea a jipoo jitune bam'mea, into asuka'make.

Inimee echo taakam kaa yuukeo pupuawa untuen kaa baakame puane o yojtane, ini echo taaka tuisi juni'i ae omo chikne, tulisi a ili a wicha puane untuen tulisi a bwijne betchiibo

Pinole de Semilla de Echo

MODO DE PREPARACION:

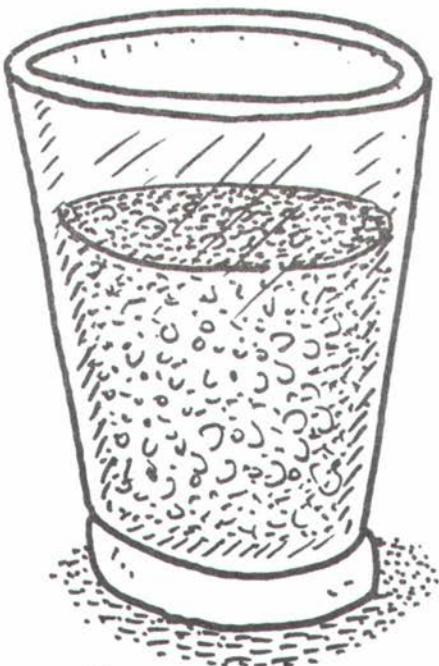
Se recolectan los frutos con una vara o un gancho, después de esto, se abre el fruto y se le sacan todas las semillas, se tuestan en un comal de barro o en una olla, después de esto se muelen en molino o en un metate hasta que quede fino. Posterior a esto, queda listo el pinole y se prepara al gusto con agua y azúcar.

Se recomienda que el fruto se recolecte antes de la lluvia para evitar que el fruto obtenga humedad.

Otro uso que se le da a este fruto es el de usarlo como peine, solo se le da una emparejada a las espinas y se deja un espacio libre para poder agarrarlo.

INFORMANTE:

TEOFILA MENDOZA VALENCIA.



Tiiko Tajkaim

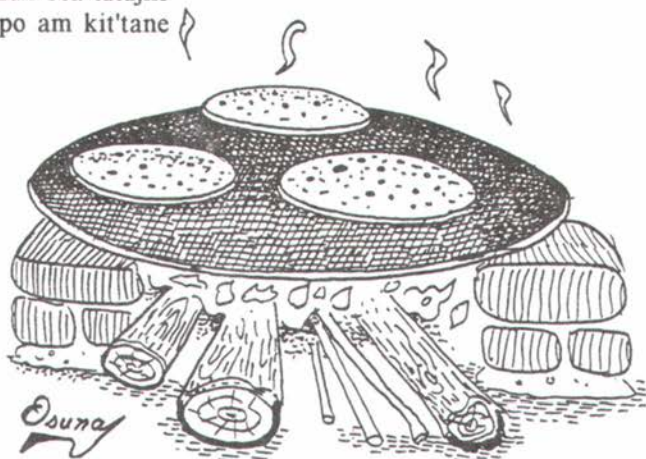
INEN JOJOWA

Tiikom tuisi am ba'a yechane ume kilom baa yecha baum, chukula am ba'a yechasuk bea ili am chamtene um moinapo.

Júnak bea am bea puane am bea puasuk bea mantampo tuisi am wachane, ta'achi, am wakek bea intuchi am tut'tene am túutesuk bea tutujne tulisia junak bea ili ba'a tatampo am kit'tane mantekamake into onamake.

INGREDIENTES:

1 KG. DE TRIGO
3/4 DE CUCHARADITA DE SAL
1/4 DE MANTECA VEGETAL
AGUA (LA NECESARIA)



Tortillas de Trigo

MODO DE PREPARARSE LA HARINA:

Se pone a remojar el trigo, aproximadamente media hora, posteriormente, se pasa por el molino (que no esté muy apretado), para que suelte la cascarrilla. Después se sopla o se avienta en un traste amplio varias veces hasta que la mayoría de la cascara desaparezca. Luego se pone en una superficie plana para que se desaparezca totalmente, luego se pone en una superficie plana para que se seque y cuando esté seco, se vuelve a soplar y se muele en el molino, pero esta vez si muy apretado, de tal forma que salga la harina muy finita.

MODO DE PREPARARSE LA MASA:

En una bandeja se pone la harina, se le agrega la manteca y la sal, se revuelve bien con la mano y posterior a esto, se le agrega poco a poco agua tibia hasta que se haga una masa de consistencia suave y se deja reposar por espacio de media hora. Después se forman las bolas y se hacen las tortillas.

INFORMANTE:

MARIA ANTONIA MATUZ
VDA. DE MURILLO.

INGREDIENTES:

2 DOCENAS DE ELOTE
1/4 DE MANTECA
SAL AL GUSTO

Abaim Tajkaim

INEN JOJOWA

Goj mamni ama goim abau'ne, uka'a abaita, beata am urane, junak bea tulisia am baksiane, junak bea bandejapo komam bektané chukula bea molinopo o chea matá tutujwapo am tutujne uka'a bachaiata; junuen a yasuk bea mantekata ama kutane into ket onta ama to'one junak bea a kitta taitine junak bea chubala a'a manai'ne uka'a kittita mamni minuto po chea chukula bea tajkaim jo'otaitine, babu wakoipo.



Tortillas de Elote

MODO DE PREPARACION:

Se desgranar los elotes medio sazones y se muelen en molino o metate. Ya cuando están molidos, se le agrega manteca vegetal previamente cremada con un poco de sal. Después que se junta todo, se empieza a amasar y se deja reposar por espacio de 10 a 15 minutos. Lo más indicado para cocer este tipo de tortillas es hacerlo en un comal de barro.

INFORMANTE:

MARIA LUISA MOLINA FLORES

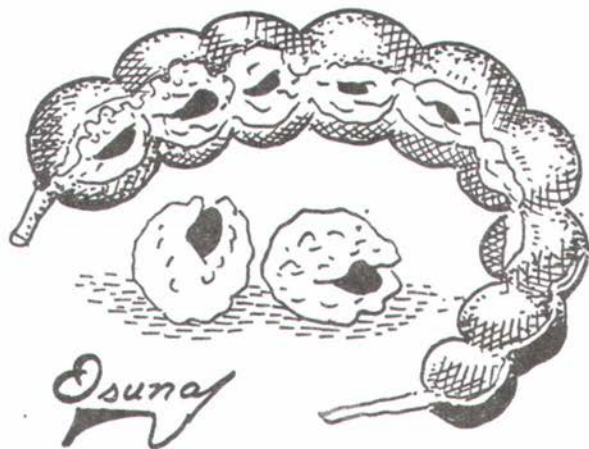
Makochiim Táakam

INGREDIENTES:

1/2 KG. DE GUAMUCHIL
(FRUTO)
1/2 KG. DE MASA DE MAIZ
O DE MASECA
AGUA (LA NECESARIA)

INEN JOJOWA

Makochim tákam béa am puáne am bachía puáne júnak bea matachío molinapo a tutuj suko béa an kittane ili batchimake júnakbáa ám tajkaine babu wákopo bweituk kam bwatan 'ne betchiibo béa túlisia béa ámwituane. kée yukeo bea am puáne.



Tortillas del Fruto del Guamuchil

MODO DE PREPARACION:

El fruto del guamuchil se desvaina y se le quita la semilla, después se lava y se muele en molino o licuadora, luego se revuelve con la maseca o masa y se le agrega el agua tibia necesaria para amasar la masa y poder hacer las tortillas se cosan en un comal de barro para evitar que ésta se pegue. No se olvide untarlo con el polvo de hueso.

Se recomienda usar el fruto del guamuchil antes de que llueva.

INFORMANTE: SABINA VALDEZ RABAGO.

Bachi Tajkaim

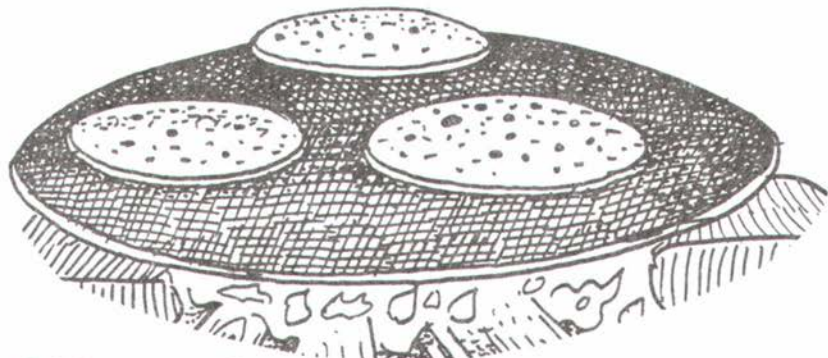
Uu bachí, inim bwiapo e'etwa, intok kaupó kék e'etwan itom yo'owam áman áa e'echan; bachita chupako bea ákim áa et'erian káa animalim ane'epo. junaka béja ákim siime wasuktiat bwa'ane juchi uka wasuktiata yumak tajtia, báchi tajkaine chikti ta'apo.

INGREDIENTES:

1 KG. DE MAIZ
1/2 KG. DE CALHIDRA
AGUA (LA NECESARIA)
TIZA DE HUESO (SERVE PARA
UNTARLE AL COMAL ANTES
DE HACER LAS TORTILLAS
PARA QUE NO SE PEGUEN).

INEN JOJOWA

Bal-lepo baa'am to'one báchita into áma wattane chukula bea kaalta ama to'one goi machuktita tuisi nawa'akutane, junak beja tajipo aa manane, jaibu sawaisi a'ausuk intok aa bwalko wetchecho yéu áa manane, chukula bea a baksiaka áa tutujne jaibu aa jochiak bea aa kittane iliki baa'am make; junak béja uka wáko'ita baksiaka aa witujatuane, bwéituk káa ume tajkaim áma chuaktine betchibo.



Tortillas de Maíz

MODO DE PREPARACION:

En una cubeta metálica con suficiente agua, se agrega el maíz desgranado y la cal, se pone en la lumbre y se deja hervir hasta que los granos se ablanden y tomen un color amarillo. Después se deja enfriar, luego se lava muy bien y se muele en un molino. ya molido, se amasa con un poco de agua tibia. Después se hacen las tortillas y se echan en un comal a cocerse y se voltean constantemente para que no se adhieran al comal.

*Tiza.- hueso de res, chivo, venado o caballo, el cual se echa a la lumbre y se deja hasta que opaquen, se sacan los que estan blandos y se untan en el comal con agua hasta que quede el comal blanco.

INFORMANTE: CLARA VALENCIA VALENZUELA.

Wee Bachia Tajkaim

INGREDIENTES:

3 TAZAS DE SEMILLA DE BLEDO
1 PIZCA DE SAL
AGUA (LA NECESARIA)

INEN JOJOWA

Uka'a wee juyata chuktaka lonampo a to'akai a bepe bwéituk ili wichak senu metropo tebeak; bachiata yeo puasuka bea si tuisia a tutujne matapo a tutujuk bea a mas'sa jo'otaitine ili ba'a tatam'make onata into ama toone a tulepo, babu wakoipo am tajkaine.

Inii juya yukku tiempo'po sisiwe inime mecham'mechi siutaitine junio't, agosto'u tajtia baa siula tune káa a momolitune.

Setiembre'po into octubre'po jaibu abee waknée inii ili juya sisialim sawak kaa tua bwerem, into u bachia ili chuchukuli ilitchi kai, umée wee bachiam bibinwa turiwa, ili babu soto'ipo am eriane si tuisi am pat'tala tune inii animam mik bawau, mesam'po mananawa, into ume'e wee ban'naim.

Tortillas de Semilla de Bledo

MODO DE PREPARACION DE LA SEMILLA:

Se junta la parte de la planta que contenga la semilla en una sábana grande o en un mantel, se deja secar al sol por un día, luego se amarra la sabana por las puntas y se garrotea con un palo de leña por un espacio determinado de unos minutos. Después se desatan las puntas y se saca la basura o sea las plantas secas. Se sopla hasta que quede solo la semilla y se deja secar otra vez al sol en la misma sábana por un tiempo aproximado de tres días. Posterior a esto, se muele en un metate liso por unas tres veces.

MODO DE PREPARAR LA MASA:

En una bandeja se pone la semilla de bledo. Se le agrega la pizca de sal y se le agrega tantita agua caliente y se deja reposar. Las tortillas se pueden hacer a amano o en una tortillera y se cocen en un comal de barro que es especial para que absorba toda el agua de la tortilla.

INFORMANTE: MANUEL GONZALEZ.





Centro de
Información y
Documentación

Alberto Beltrán



007368

