

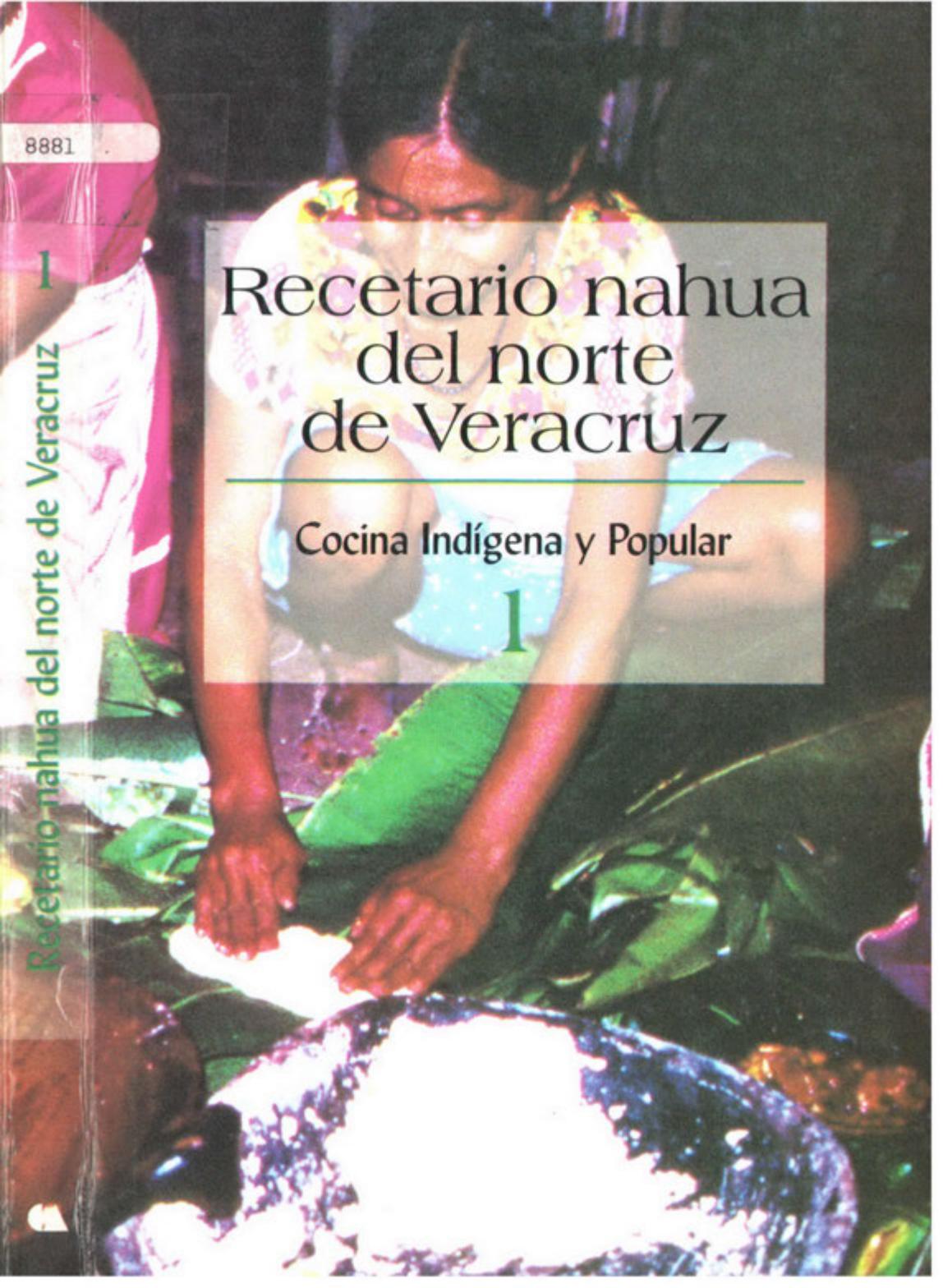
8881

1  
Recetario nahua del norte de Veracruz

# Recetario nahua del norte de Veracruz

Cocina Indígena y Popular

1





(8881)  
g.4



BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION

*Dirección General de Culturas Populares*



# Recetario nahua del norte de Veracruz



**INSTITUTO VERACRUZANO  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION**

*Dirección General de Culturas Populares*

1

---

Cocina Indígena y Popular

1870  
1871  
1872  
1873  
1874  
1875  
1876  
1877  
1878  
1879  
1880  
1881  
1882  
1883  
1884  
1885  
1886  
1887  
1888  
1889  
1890  
1891  
1892  
1893  
1894  
1895  
1896  
1897  
1898  
1899  
1900

# Recetario nahua del norte de Veracruz

Marina Ramírez Mar



BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION

*Dirección General de Culturas Populares*

 **CONACULTA**  
CULTURAS POPULARES



**Clasif.** \_\_\_\_\_  
**Adq.** \_\_\_\_\_  
**Fecha** \_\_\_\_\_  
**Sigilo** \_\_\_\_\_

Primera edición en Cocina Indígena y Popular: 1999

Coedición: Dirección General de Culturas Populares,  
Dirección General de Publicaciones del  
Consejo Nacional para la Cultura y las Artes,  
Instituto Nacional Indigenista

D.R. © 1999, Dirección General de Culturas Populares  
Av. Revolución 1877, 6º piso  
San Ángel, CP 01000  
México, D.F.

D.R. © 1999, Instituto Nacional Indigenista  
Av. Revolución 1279,  
Col. Tlacopac, CP 01040  
México, D.F.

ISBN 970-18-2770-8

Impreso y hecho en México



**BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION**

*Dirección General de Culturas Populares*

# ÍNDICE

PRESENTACIÓN .....	19
INTRODUCCIÓN .....	23

## AGUAS, TEPACHES, ATOLES Y TÉS

AXOKOTL	
Axocote .....	31
LIMOATL	
Agua de limón .....	32
PAPAYIATL	
Agua de papaya .....	33
KUAXOKOATL	
Agua de jobo .....	34
XOKOALAXOATL	
Agua de naranja agria .....	35
MATSOATL	
Agua de piña .....	36
XANDIATL	
Agua de sandía .....	37
TAMARINDOATL	
Agua de tamarindo .....	38
MANGOATL	
Agua de mango .....	39
MELOATL	
Agua de melón .....	40
MATSOTSOPELATL	
Tepache de piña .....	41
KUAMEKATSOPELATL	
Tepache de zarza .....	42
WAUHKILIATOLI	
Atole de semillas de alegría .....	43
IYOTONALATOLI	
Atole de semillas de girasol .....	44

MATSOATOLI	
Atole de piña .....	45
ELOATOLI	
Atole de elote .....	46
SINTLIATOLI	
Atole agrio de maíz .....	47
AYOKATOLI	
Atole de calabaza .....	48
TÉMPECHKIATOLI	
Atole de tempechkitles .....	49
KOYOLATOLI	
Atole de coyol .....	50
TIXTLE ATOLI	
Atole de masa .....	51
KOKOATOLI	
Atole de coco .....	52
ATOLPAYANTLI	
Atole de masa martajada .....	53
TAMARINDOATOLI	
Atole de tamarindo .....	54
ETLATOLI	
Atole de frijol negro .....	55
MANGOATOLI	
Atole de mango .....	56
KAPULIATOLI	
Atole de capulín .....	57
TEXKEKILIATOLI	
Atole de camote malango .....	58
TAMAXOKOATOLI	
Atole de ciruela campechana .....	59
LIMOTSOPELATL	
Té de limón .....	60
SAKALIMOTSOPELATL	
Té de zacate limón .....	61
TORONKILTSOPELATL	
Té de toronjil .....	62

ALAWENOTSOPELATL	
Té de yerbabuena .....	63
ALAXOTSOPELATL	
Té de naranja agria .....	64
PERIKOTSOPELATL	
Té de pericón .....	65
PERIKILTSOPELATL	
Té de perejil .....	66

### SOPAS Y PREPARADOS

AYOTLAKUALI	
Sopa de calabaza con cosoles del río .....	69
XOKOKILITL	
Verdolagas con huevo .....	70
XOCHIKOKUITLE IKA (TÉHSISTLEH)	
Flor de cocuite con huevo (palo de sol) .....	71
KAKATSOLMICHÍ	
Pescado asado .....	72
XOCHITÉNTSOKILITLAKUALI	
Flor de ortiga con huevo .....	73
ELOTLAKUALI	
Sopa de elote .....	74
TLAXKALI IKA KUITLAKOCHIH	
Empanadas de cuitlacoche .....	75
AYOTLAKUALI IKA KOSOLI	
Sopa de calabaza tierna .....	76
KUATLAKAYOTLAKUALI	
Sopa de chayote o erizo .....	77
EPEMUCH	
Frijoles con pemuches .....	78
CHILPEMUCH	
Pemuches en torta .....	79
ETLEKUALI	
Frijoles adobados .....	80
KUATLAKAYOTL IKA AHOLI	
Chayotes en ajonjolí .....	81

NEPALIH IKA TÉHSISTLEH	
Nopales con huevo .....	82
EHOTLI IKA TÉHSISTLEH	
Ejotes de frijol tierno .....	83
XAKOMEH IKA TÉHSISTLEH	
Jacuves con huevo .....	84
XOCHILI IKA TÉHSISTLEH	
Chile verde con huevo .....	85
EKILITL	
Frijoles con quelites .....	86
ETLAKUALI IKA TÉHSISTLEH	
Frijoles con huevo .....	87
PEMUCH IKA TÉHSISTLEH	
Pemuches con huevo (gasparitos) .....	88
TLAKUALKILITL	
Quelites con huevo .....	89
TLAPANILI	
Tlapanil .....	90
PASKALI	
Frijoles con ajonjolí .....	91
ETL IKA EPASOTL	
Frijol con epazote .....	92
EHOTLAKUALI	
Ejotes con ajonjolí .....	93
TLAKUALKILITL	
Quelites fritos .....	94
ISTANAKATL	
Carne de árbol o carne blanca .....	95

#### COMIDAS

AITOCHITLAKUALI	
Armadillo ahumado .....	99
KUATITLAPIONAKATL	
Guisado de codorniz .....	100
MICHITLAKUALI	
Pescado en guatape .....	101

AYOMICHI	
Caldo de pescado .....	102
PITSOTLAKUALI	
Carne de puerco en chile ajo .....	103
PIOTLAKUALI	
Pollo en adobo .....	104
TLAKUALTOKANIH	
Comida para la siembra .....	105
ILWITLALBONTIKAS	
Albóndigas .....	106
AKAMAYISTLAKUALI	
Acamayas en guatape .....	107
CHILTLAKUALKOSOLI	
Guatape de cosoles .....	108
CHILTLAKUALI IKA PIO	
Pollo en guatape .....	109
TOTOLTLAKUALI	
Mole ranchero de guajolote .....	110
CHILMOLITEHSISTLEH	
Huevos ahogados .....	111
MAPACHTLAKUALI	
Mapache en adobo .....	112
PIOTLAKUALI	
Caldo de pollo .....	113
CHILTEMI IKA NAKATL	
Chiles rellenos con carne .....	114
ICHUPITSOTL	
Patitas de puerco capeadas .....	115
ICHUPITSOTL	
Patas de puerco en vinagre .....	116
CHILTEMI IKA KESO	
Chiles rellenos de queso .....	117
WAKAXTLAKUALI	
Caldo de res .....	118
APACHSELIK	
Guisado de palmito tierno .....	119

ISOTLAKUALI	
Flor de izote con chile .....	120
CHILPEMUCH	
Pemuches en torta y en guatape .....	121
TLAKUALTOSA	
Comida de tuza real .....	122
TLAKUALCHOCHOKO	
Comida con cuachochoco .....	123
KUATOCHITLAKUALI	
Conejo ahumado .....	124
TLAKUALPESOHTLI	
Comida de tejón ahumado .....	125
WAKAXNAKAWIAHKA	
Barbacoa de res .....	126
ETLATSOYONTLI	
Frijoles fritos .....	127
KUANAKATLAKUALI	
Comida de hongos amarillos .....	128

#### TAMALES

ILWICHICHIKILI	
Tamales para ceremonia .....	131
WAKAXCHICHIKILI	
Tamales de carne de res .....	133
MICHICHICHIKILI	
Tamales de pescado salado .....	134
TLAMATIKECHICHIKILI	
Tamales de iniciación de curandero .....	136
ILAKACHICHIKILI	
Tamales con tomate .....	137
TOTOLCHIKILI	
Tamal de guajolote entero .....	138
TOTOLCHICHIKILI	
Tamales con carne de guajolote .....	139
AWIAHCHICHIKILI	
Tamales de especie .....	141

SAKAWILI	
Zacahuil l .....	143

#### ANTOJITOS

MOLOTL IKA PITSONAKATL	
Molotes con chorizo de puerco .....	147
MEMILOLI IKA PAPA	
Molotes con papa .....	148
TLAKOYOS	
Capitas de frijol molido .....	149
XOCHIAYOKTLI	
Flor de calabaza en empanadas .....	150
TLAXKALKUAXILOTL	
Gorditas de plátano de Castilla .....	151
TLAXKALI IKA KUAXILOTL	
Tortillas de plátano verde .....	152
PUYAKTLAXKALI	
Bocoles de manteca de res .....	153
XAMIL	
Gorditas de elote .....	154
XAXANTLAXKALI	
Garnachas (tostadas) .....	155
CHILTLAXKALTSOYONTLI	
Enchiladas fritas .....	156
ENETL	
Bocoles rellenos de queso .....	157
TEKAMILI	
Pintos o piques .....	158
XAMIL	
Bollitos de elote .....	159
CHILTLAXKALI IKA PIPIA	
Enchiladas de pipián .....	160
ETIXTLE	
Tlacoyos de frijol molido .....	161
TEKAMILI IKA CHANKAKA	
Bollitos de panela .....	162

ECHKUAWITL	
Enchiladas con piñón .....	163
ETLAXKALI	
Enfrijoladas .....	164
ENETL	
Bocoles pintos .....	165
PUYAKTLAXKALI	
Bocoles con chile y sal .....	166
KANELOMEH	
Canelones .....	167
ILAKAMEH	
Envuelto o enredado .....	168
XAXANTLATSOYONTLI	
Buñuelos .....	169
ISOPELPANSTI	
Fruta de horno .....	170
CHABAKANEH	
Chavacanes (totopos) .....	171
CHANKAKATLAXKALI	
Chancacadas o chancacudas .....	172
ALFAFORES	
Alfafores .....	173
KUESTIKAMEH	
Masafinas .....	174
TLALKAMOHTLI	
Camote dulce .....	175
PEMOLI	
Pemoles .....	176
AHOLCHANKAKA	
Pepitorias .....	177
XANAMOXXAS	
Charamuscas .....	178

#### DULCES Y CONSERVAS

TAMAXOKOTSOPELIK	
Dulce de ciruela campechana .....	181

MAMKOTSOPELIK	
Dulce de mango .....	182
PIPIATSOPELIK	
Dulce de pipian (jamoncillo) .....	183
KOKOTSOPELIK	
Dulce de coco .....	184
AYOKTISOPELIK	
Dulce de calabaza .....	185
KAKAWATSOPELIK	
Dulce de cacahuete .....	186
WAHTLITSOPELIK	
Dulce de semilla de amaranto .....	187
KUATLAKAYOTSOPELIK	
Conserva de chayote .....	188
OCHONTISOPELIK	
Conserva de papaya ochonite .....	189
KUAKAMOHTLITSOPELIK	
Conserva de yuca .....	190
AYOKTISOPELIK	
Conserva de calabaza .....	191
XOCHIKUAXILOTSOPELIK	
Conserva de bellota de plátano .....	192
TIXKUAXIOTL	
Machuco de plátano de Castilla .....	193
TLALKAMOHTLI	
Dulce de camote .....	194
KUAWAYOTSOPELIK	
Conserva de ocuaguayote .....	195
KUAXILOTSOPELIK	
Conserva de plátano de Castilla .....	196

#### PAN

TSOPELPANTSI	
Pan de dulce (caprichos) .....	199
TSOPELPANTSI	
Pan de dulce (chimbre) .....	200

ELOPANTSI	
Pan de elote .....	201
TSOPELPANTSI	
Pan de dulce (lisas) .....	202
ISTAPANTSI	
Pan de sal .....	203
MIKAPANTSI	
Pan de muerto .....	204
CHIKOMETEPETL	
Chicontepec .....	205
NOMENCLATURA .....	207
BIBLIOGRAFÍA .....	211

*Agradezco a mis padres, hijos y esposo, el haberme apoyado y motivado en la realización de este trabajo. De igual manera a todas aquellas personas que me motivaron y brindaron su apoyo desinteresadamente.*



## PRESENTACIÓN DE LA COLECCIÓN

Una de las manifestaciones culturales que con mayor fidelidad nos retratan y que más facetas nuestras reflejan, es la gastronomía.

La comida es un proceso cultural de gran vitalidad en México. En ella se muestra tanto la rica herencia del pasado indígena y español, como los gustos y la sensibilidad del pueblo mexicano actual. Las costumbres culinarias se conjugan con las ceremonias que unifican lo cristiano y lo pagano, con las danzas o representaciones teatrales, la música, los adornos, los objetos que se hacen especialmente para la comida y las bebidas. Tan importante es su riqueza expresiva como su valor social. El momento de la comida, que conduce a la mayor cohesión de la familia, viene a ser uno de los pilares de nuestra estructura social.

En la organización festiva y ritual de la gastronomía popular hay personas que juegan un papel importante, como las autoridades tradicionales: mayordomos, gobernadores indígenas, capitanes de grupos de danza o de representaciones escénicas tienen una responsabilidad vinculada a la comida del pueblo.

Por ser un evento cotidiano, el hecho de comer a veces pasa de manera inadvertida, pero en todas las culturas representa no sólo un elemento biológico, sino que trasciende como manifestación cultural que matiza con sello propio la identidad de los pueblos.

Para procurarse el alimento diario, el hombre entra en contacto con la naturaleza y la transforma. En este territorio de lo que hoy es México, nunca ha existido solamente una cultura: somos un país pluricultural por excelencia y nuestra comida es un reflejo de ello: cuando nos acercamos a la gastronomía mexicana, nos encontramos que está compuesta de diversas cocinas regionales e indígenas, algunas de las cuales por sí solas tienen ya un lugar en el escenario gastronómico nacional y hasta internacional.

Algunos antropólogos afirman que la frontera principal de una cultura es la lengua; los idiomas no sólo son un instrumento de comunicación, sino además constituyen el medio por el cual nombramos las cosas, los acontecimientos y los valores que percibimos o provocamos. Así como los idiomas indígenas que se hablan en México constituyen, cada uno, una forma de ver el mundo, las

gastronomías constituyen el medio por el cual saboreamos al mundo. La comida es puente gustativo y estético con el entorno e influye en los valores y en las creencias. Dime lo que comes y te diré quién eres.

En la actualidad es necesario iniciar una nueva valoración y análisis, de cara a los profundos cambios que se experimentan ante la irrupción acelerada de alimentos externos, como los denominados alimentos chatarra, los nuevos elementos que se han incorporado a la cocina tradicional y finalmente la "comida rápida" o *fast food*; además, la nueva configuración del agro como resultado de la modernización y los procesos globalizadores modifican no sólo la producción en el campo, sino que desde luego trastocan otras tradiciones y valores.

En cuanto al manejo del medio ambiente natural o ecosistema, los campesinos y particularmente las comunidades indígenas han sabido aprovechar y cuidar los recursos que la naturaleza les brinda, así como también los producidos por ellos.

La comida no debe verse sólo como resultado o producto, sino como parte de un proceso cultural. La comida es un factor importante que identifica a cada pueblo; la forma de prepararla, los ingredientes que intervienen en ella, el modo de servirla y comerla.

En México hay cuando menos 62 grupos indígenas, cada uno con su propio idioma, cada cual con elementos distintivos que conforman su comida, aunque subsiste un común denominador que abarca a todos los mexicanos, indígenas o no. Nos referimos al trinomio maíz-frijol-chile y la incidencia del trigo hacia el norte del país. Hoy día existe una mayor población indígena que a la llegada de los españoles y su comida ha preservado en gran medida sus tradiciones centenarias y hasta milenarias.

Más aún: dentro de la "comida mexicana" actual, resultado del mestizaje de lo indígena y lo español, principalmente, no sería aventurado aseverar que en esta hibridación alimentaria predominó la cocina indígena. Baste mencionar el caso de los cereales, sustento fundamental de los pueblos. El maíz —principal aportación indígena a la dieta mestiza mexicana— alcanza un consumo anual en nuestro país de 18 millones de toneladas; el trigo esta por debajo de los cinco millones de toneladas y el arroz no alcanza un millón de toneladas anuales.

A la elocuencia de las anteriores cifras, habría que agregar un revelador aspecto cualitativo: la forma más generalizada de consumir el maíz hoy en día en México sigue siendo someterlo previamente al proceso de nixtamalización, tecnología indígena existente desde siglos antes de la llegada de los españoles.

Además, la gastronomía de todo el mundo se ha enriquecido con aportaciones indígenas mexicanas, como el jitomate, el chocolate, el aguacate y el chile, amén de otras aportaciones americanas a la gastronomía universal, como el maíz y el frijol.

\* \* \*

La Dirección General de Culturas Populares de CONACULTA tiene como objetivo fundamental el rescate, la preservación, la promoción y la difusión de las culturas populares de México y una de sus principales manifestaciones es la gastronomía. La cocina es cultura. Por ello, ahora se inicia esta colección de recetarios indígenas y populares de México, sin precedente en la ya numerosa bibliografía culinaria nacional.

Todos los recetarios de esta colección pretenden aportar a los lectores los conocimientos suficientes para preparar los platillos respectivos, aunque a veces aparecen ingredientes cuya disponibilidad no es tan sencilla. Por otra parte, se observará cierta heterogeneidad entre los títulos de esta colección: algunos fueron preparados por colaboradores de la Dirección General de Culturas Populares en sus diversas oficinas del país; otros son trabajos colectivos de amas de casa; los hay bilingües, preparados por miembros de una comunidad indígena, en su propia lengua y en español; otros son producto de investigaciones formales y algunos constituyen reediciones de trabajos locales agotados.

La cocina indígena y popular se vincula con frecuencia al calendario festivo y ritual y es por ello que, en algunos casos, estos recetarios incluyen información acerca de tales contextos culturales.

*DIRECCIÓN GENERAL  
DE CULTURAS POPULARES*



## INTRODUCCIÓN

Las regiones de Veracruz son un mosaico multicultural que reflejan su diversidad y riqueza. Son siete sus regiones: la Huasteca, el Totonacapan, las grandes montañas, los Tuxtlas, sierra de Huayacocotla, llanos de Sotavento y la región del Istmo.

En la Huasteca se encuentra la subregión de Chicontepec, compuesta por los municipios de Chicontepec, Benito Juárez e Ixhualtan de Madero. Esta subregión se define por su componente étnico-nahua, siendo éste uno de los elementos que definen la identidad de la gente del norte de Veracruz. La comida de los grupos indígenas está relacionada con sus rituales, festividades y, principalmente, con el medio ambiente. Este conocimiento se ha transmitido por medio de la tradición oral y por la práctica diaria de generación en generación. En el norte de Veracruz conviven totonacas, nahuas, otomíes y tepehuas.

Las etapas importantes en la alimentación dentro del ciclo de vida de los seres humanos son tres: la necesidad-nutrición y reproducción de la vida; la economía-producción y distribución, y el gusto-preparación y consumo.

Son muchas las asociaciones que se derivan del cotidiano acto de comer, lo cual demuestra que no por ser común o por realizarse diariamente, más de una vez, se trata de algo sencillo. Estamos ante una práctica, herencia cultural, llena de connotaciones, prejuicios, aprendizajes y placer, que se relaciona tanto con la economía como con el uso del tiempo, el rito y la fiesta.

Tanto en los porcentajes como en las medidas de peso y los términos que se emplean en una receta, en donde, a veces, se dice “una pizca”, “tantito”, “un poco”, se expresa la experiencia de la vida diaria y la manera en que se traducen estas prácticas en las comunidades.

A la llegada de los españoles, el dominio político y económico del grupo mexica, ejercido en toda Mesoamérica, permitió que la lengua náhuatl fuera considerada como el idioma franco y hegemónico del comercio y la política.

En el caso particular de Veracruz, algunas fuentes históricas mencionan que, durante el siglo XVI, buena parte de la población

que habitaba en el estado había adoptado el náhuatl como segunda lengua, eran bilingües y, otros, la adoptaron como nuevo idioma; desde la provincia de Cempoala, hacia el centro y hasta el sur de Veracruz, se hablaba únicamente el náhuatl con las excepciones de una parte de la sierra de Zongolica y la provincia de Coatzacoalcos. En ésta última predominaba el popoluca; no obstante, en las provincias de Alvarado y los Tuxtlas, se hablaba también en Tlalixcoyan, Tlacotalpan, Amatitlán y los Tuxtlas.

Hacia el norte del estado, por ejemplo, el señorío de Tzicoac, hoy Dr. Montes de Oca, localizado en la región de la Huasteca veracruzana, era provincia tributaria mexicana, que incluía Chicon-tepec y en donde se hablaba náhuatl, otomí, tepehua y huasteco, idiomas que lingüísticamente permanecen en la región de Chicon-tepec. Su origen se atribuye a distintas migraciones de población, entre ellas una de hablantes en náhuatl que huyeron del valle de México tras la caída de Tenochtitlán y que se asentaron cerca de Chicon-tepec, aunque ésta no es la única versión sobre la llegada de los nahuas a la zona.

En la actualidad, las poblaciones indígenas que conforman el área nahua se encuentran dispersas en distintas regiones geográficas de la República mexicana; lingüísticamente, el grupo nahua es considerado el más numeroso entre todos los que habitan México.

Dentro de la gastronomía, la flora juega un papel muy importante, ya que aporta al organismo hierro, carbohidratos, vitaminas y minerales.

Las plantas comestibles que se utilizan en la elaboración de alimentos, en su mayoría se cultivan tanto en los patios de las casas como en los terrenos destinados al cultivo, y entre ellas se encuentran la hierbabuena, el epazote, la cebollina o xonacate, el nopal, el pipián, el quelite, la verdolaga, la flor de calabaza, el aguacate; el chayote, la yuca, el camote, el pemuche, el piñón y el cacahuete, y entre las recolectadas están la flor de izote, de cocuite o palo de sol, de ortiga, hongo de chaca, de encino, de maíz, de plátano, etcétera. Las frutas más comunes son naranja, lima, mandarina, limón, zapote, mamey, mango, tamarindo, melón, zapote chico, mante, jobo, cuahuayote, amapola silvestre, plátano, papaya, etcétera. Se aprovecha la época de floración, cosecha y abundancia durante todo el año de las diferentes plantas que permiten la diversidad de platillos que se elaboran para la alimentación cotidiana.

Algunas de estas plantas también se encuentran en los mercados y en los tianguis, donde las llevan las señoras de las comunidades quienes las cultivan o recolectan para, después, comercialarlas en la ciudad donde la población las adquiere para enriquecer su alimentación.

La fauna silvestre y la doméstica forman parte del medio ambiente, contribuyendo a la alimentación cotidiana. Así, encontramos aves como la paloma, codorniz, chachalaca, papan, cotorra, pato, pollo, gallina y guajolote; por otra parte, son comunes el cochino, res, borrego, conejo, armadillo, tuza real, tlacuache blanco, cuachochoco (especie de gacela) y el zorrillo, éste último con fines curativos; todos estos animales se utilizan para elaborar los platillos que, combinados con los chiles, las especias y hierbas de olor le dan el buen sabor a la comida regional. Este conocimiento ha sido transmitido a través de la tradición oral y la práctica de generación en generación.

Con la introducción de los medios masivos de comunicación, como la televisión y la radio, el conocimiento acerca de la comida ha sufrido cambios; en el caso de los hogares donde anteriormente se elaboraba el pan ranchero, ahora se prefiere el pan *Bimbo*, galletas, etcétera, por implicar menos trabajo; al pan ranchero se le agrega el huevo de patio, la manteca y la harina, que son ingredientes más nutritivos y puros, dado que no se necesita de otros elementos o conservadores para que éste perdure por más tiempo.

Aún podemos observar a las que llamamos panaderas, vendiendo el pan recién horneado en los corredores (banquetas) y tianguis del pueblo; puede decirse que todavía se conservan muchos elementos que han permitido que la gastronomía persista, no con sus elementos originales, pero sí conservando mucho de lo esencial.

En la mayoría de las familias, sobre todo en el medio rural, los utensilios que se usan para la elaboración de los alimentos son el comal de barro, muchas veces elaborado por las mismas amas de casa, que los emplean para cocer las tortillas, así como las ollas tanto para el cocimiento del maíz (nixtamal) como para los tamales, frijoles, atoles y otros alimentos. Estas ollas se colocan en un fogón situado sobre un brasero hecho de otate o madera rolliza, al que se le da forma y tamaño según se desee, formando una tarima sobre la cual se echa tierra logrando, así, el grosor deseado; ahí se

sitúan tres piedras o tenamastles, que sostienen los trastes que se ponen sobre ellas y resguardan el fuego. Otras familias hacen hornillas en sus cocinas; pueden tener uno o dos conductos por donde se introduce la leña con la que se cuecen los alimentos. También utilizan el metate, donde se martaja el nixtamal para elaborar la masa y después las tortillas, así como las cazuelas donde se preparan los moles para las ceremonias y fiestas tradicionales.

Desde tiempos muy remotos las especias, recaudos o hierbas de olor en la Huasteca veracruzana hacen que los alimentos adquieran sabores muy especiales y peculiares. Los más usuales en la preparación de la comida son el clavo de comer, comino, pimienta, ajo, cebolla, orégano, canela, laurel, tomillo, epazote, cilantro criollo, xonacate, pipián, ajonjolí, chiles verdes (chilchote, pico pájaro), chiltepín, chile mora, chipotle, chile ancho, tomate (tomate chiquito), masa, manteca, pilón, maíz, cacahuete, frijol, acoyo, aguacatillo, cilantro extranjero, etcétera.

Las cocinas son diferentes unas de otras, ya que existen tanto familias de escasos recursos económicos como las llamadas "pudientes" por estar más acomodadas, pero en su mayoría se construyen con oate, el cual se raja longitudinalmente para armar las paredes, las cuales se sostienen en cuatro horcones de esquineros; en la parte de arriba (techo) tienen un entarimado con oate rajado, ahí se va amarrando con bejuco la palma o zacate colorado que se utiliza para techar; rara vez se enjarran las paredes de estas cocinas con barro y zacate picado, la mayoría sólo se cercan por la parte interior, ya sea de un lado u otro. También se construye el brasero, donde se cocerán los alimentos; se hace una pequeña tarima de oate con cuatro sostenes, y sobre ésta se coloca el metate donde se macera el maíz cocido (nixtamal) para elaborar la masa con la que se hacen las tortillas diariamente.

Debajo del brasero se coloca la leña que se utiliza y, por el otro costado del brasero, en el piso, se hace un pequeño fogón donde se cuece el maíz; allí permanece la olla con el nixtamal, llamada también *nexkomitl*.

En la parte alta del fogón se coloca otra pequeña tarima de oate para poner el pilón de la molienda, el jabón de barra y los chiles, porque es donde reciben el humo que despiden la leña cuando se está quemando, y éste hace que las cosas se conserven por más tiempo; de la misma tarima cuelga un *huilil*, donde se colocan

las tortillas que sobran de la comida, el pan u otro alimento, ya que es un lugar que no alcanzan los ratones o el gato. Se tiene por costumbre amarrar un mecate o alambre debajo de la misma tarima para colgar carne salada de puerco, pescado, res o de algún animal que se haya cazado y no se desee consumir luego, o para secarlo y que esté protegido de las moscas; también, por un lado del brasero cerca del fogón, permanecen la olla del café, la de los frijoles y el güaje de las tortillas.

Algunos de los alimentos se muelen en metate o molino de mano, según sea el caso, otros se cuecen, hierven y mezclan con algunos más para lograr el sabor deseado; éstos se elaboran en su mayoría en cocinas rústicas donde se utiliza la leña para hacer la lumbre o fuego.

El conocimiento de la elaboración de alimentos ha sido transmitido por tradición oral de madres a hijas, quienes lo reciben y lo practican desde muy temprana edad. Este conocimiento se va adquiriendo paso por paso, ya que la mujer es la que tiene el trato más directo con las hijas a las cuales se les enseña, no sólo en la elaboración de la comida sino, también, en el lavado de ropa, la crianza de animales domésticos, el aseo de la casa y el cuidado de los hermanos menores, para que, en un futuro, las niñas no ignoren las obligaciones que adquirirán al contraer matrimonio.

*Marina Ramírez Mar  
Víctor A. Poo Echaniz*



AGUAS, TEPACHES,  
ATOLES Y TÉS



## AXOKOTL

### TLEN TITLALIA:

Iksitosintli

Chankaka

Atl

Tsopelxiwitl

## AXOCOTE

### INGREDIENTES:

Maíz cocido

Panela o pilón

Agua

Hierba dulce

**MOCHIWA:** Xitlikomana tlen kuali sintli, mah mochiwa nexkomitl kemah molonkihe xikawa mah sewi, teipa xinextamalpapaka kuali, mah mokawa wan xikixtik piltsontekotsi, ximana pan se chichapali ika atl, xitlikomana mah iksi.

Kemah kuali iksitok xitemo mah sewi kentsi, teipa xitlali pan seyok komitl, se chankaka, ika atl waya tsopelxiwitl, teipa xitlali ne nextamali iksitok pan se sokikasuela, xitekili tsopelatl wan xikonikah.

**PREPARACIÓN:** Seleccione el mejor maíz, póngalo a cocer con agua y cal para hacer el nixtamal; una vez cocido, deje enfriar para después lavarlo perfectamente hasta que quede blanco y quite las cabezitas. Vacíe en una olla de barro con agua colocándolo al fuego para su cocimiento y, una vez cocido, retire del fuego y deje enfriar, después vuelva a lavarlo. Enseguida, colóquelo en otro recipiente con agua clara para su fermentación; en otro traste, eche trocitos de panela o pilón con agua para hacer aguamiel; ya derretida la panela y fermentado el maíz cocido, proceda a preparar la bebida; primeramente, vacíe en una cazuela el maíz con agua fermentada y agregue el aguamiel y ya estará listo para consumirse. Se puede añadir la hierba dulce a esta bebida, si es que se desea.

El axocote se prepara para las siembras de chile o maíz entre los meses de junio a septiembre.

Nota: En la época de calor, se hacen una variedad de preparados de frutas, de maíz y de raíces, que son propios de la región de Chicontepec, Veracruz.

Asimismo, algunas de estas bebidas se toman en épocas o fechas especiales: como en las fiestas ceremoniales, patronales y de siembras, y según la época en que se consiguen las cosas que se utilizan.

## LIMOATL

## AGUA DE LIMÓN\*

### TLEN TITLALIA:

Limo  
Atl  
Axaltsopelik  
chankaka

### INGREDIENTES:

Limonas  
Agua  
Azúcar o panela

MOCHIWA: Xikuik limoneh kuali chikaktok, xipapatska pan se xalo, xitekili atl waya axaltsopelik.

PREPARACIÓN: Escoja los limones criollos agrios y un poco maduros, exprima en un recipiente, agregue agua y azúcar al gusto.

\* Este fruto es silvestre y de recolección; algunas veces se encuentra en huertos familiares. En la actualidad, algunas personas lo cultivan en las milpas o terrenos destinados a este fin.

## PAPAYIATL

## AGUA DE PAPAYA\*

### TLEN TITLALIA:

Se papayis

Atl

Axaltsopelik

### INGREDIENTES:

Una papaya

Agua

Azúcar

MOCHIWA: Xipapaka, xixipewa wan xiteki ika piltlatehtli, xixixtili iyolo, xipatska, teipa xitekili atl, nawe, makuili litro, waya axaltsopelik, ni atl kuali axilia mah kiconis mahtlatli, kaxtoli.

PREPARACIÓN: Lave la papaya, pélela y corte en pequeños pedazos quitándole las semillas, licúe o machaque, mezcle con agua y endulce al gusto. Alcanza para diez o quince personas.

\* Esta fruta se cultiva en los terrenos destinados para la siembra, otras veces en los huertos familiares.

## KUAXOKOATL

## AGUA DE JOBÓ

### TLEN TITLALIA:

Tlako kilo kuaxokotl

Nawi litro atl

Axaltsopelik

### INGREDIENTES:

½ kilo de jobos maduros

3 ó 4 litros de agua

Azúcar al gusto

MOCHIWA: Xikuik kuali iksitok kuaxokotl, wan kuali xipapaka, xipatska kuali ika atl, xikixtik iyolo wan xitsatselo pan se xalo, xitekili atl wan xitsopeltik.

PREPARACIÓN: Escoja los jobos bien maduros y sanitos, lávelos y refriegue en un recipiente con poca agua, extraígales las semillas y cuele en otro traste. Enseguida, mezcle con agua y endulce al gusto.

## XOKOALAXOATL

## AGUA DE NARANJA AGRIA\*

TLEN TITLALIA:  
Chikueyi alaxox  
Axaltsopelik  
Atl

INGREDIENTES:  
8 naranjas  
Azúcar o panela  
Agua

MOCHIWA: Xiteki chikueyi alaxox kuali iksitok, xitlateki san tlatlako, xipapatska pan se xalo, xitsetselo wan xitekili atl wan xitsopeltik.

PREPARACIÓN: Parta en mitades 8 naranjas “cucha” sanas y maduras, agregue el jugo de las naranjas a 2 ó 3 litros de agua y endulce al gusto. Alcanza para seis personas.

\* Esta fruta en general es de recolección: aunque a veces se encuentran en los huertos familiares.

## MATSOATL

## AGUA DE PIÑA

### TLEN TITLALIA:

Se matsotli

Atl

Axaltsopelik

### INGREDIENTES:

Una piña

Agua

Azúcar al gusto

MOCHIWA: Xikuik se matsotli kuali iksitok, xipapaka kuali, xixipewa, xixixtik pilixtiolimeh waya iyolo, teipa xitlateki, xipatska kuali pan se xalo, wan xitekili nawi o makuili litro atl wan xitsolpeltik.

PREPARACIÓN: Escoja una piña de regular tamaño, se lava, pela y corta quitándole los ojuelos y el corazón; enseguida licúe o machaque en un traste con agua, cuele y mezcle con 4 ó 5 litros de agua, endulce al gusto. Alcanza para diez o quince personas.

## XANDIATL

## AGUA DE SANDÍA

### TLEN TITLALIA:

Se xandia

Atl

Axaltsopelik

### INGREDIENTES:

Una sandía

Agua

Azúcar al gusto

**MOCHIWA:** Xipapaka, xixipewa ne xandia, xipatska ika momah pan se xalo, teipa xitlali atl wan xitsetselo wan xitsopeltik.

**PREPARACIÓN:** Lave y pele la sandía, se la licúa o machaca manualmente en un recipiente, después se mezcla con agua y se agrega azúcar al gusto.

## TAMARINDOATL

## AGUA DE TAMARINDO

### TLEN TITLALIA:

Se kuarto tamarindo

Atl

Axaltsopelik

### INGREDIENTES:

¼ de tamarindo

Agua de 4 a 5 litros

Azúcar al gusto

MOCHIWA: Xixipewa, xiteka pan se xalo, teipa xitekili atl wan xitsopeltik kuali, teipa xikonika.

PREPARACIÓN: Pele los tamarindos y échelos en un recipiente, agregue agua, deje reposar unos 10 minutos, endulce y beba.

## MANGOATL

## AGUA DE MANGO

### TLEN TITLALIA:

Chikuase mango  
Nawi, makuili litro atl  
Axaltsopelik

### INGREDIENTES:

6 mangos maduros  
4 a 5 litros de agua  
Azúcar al gusto

**MOCHIWA:** Xikuik chikuase mango tlen kuali iksitok wan achi weyi, xixipewa wan xitise o xipawaxo ika momah, xitlali pan se xalo, xitekili atl waya xitsolpeltik.

**PREPARACIÓN:** Tome 6 mangos criollos, maduros, de tamaño regular, despúlpelos o licúe, mezcle con agua en un recipiente; esta cantidad alcanza para 4 ó 5 litros de agua; agregue azúcar al gusto.

## MELOATL

## AGUA DE MELÓN

### TLEN TITLALIA:

Atl

Se melo

Axaltsopelik

### INGREDIENTES:

Agua

Un melón

Azúcar o panela

MOCHIWA: Xikuik se melo, xixipewa, xitlateki, xipapatska pan se xalo, xitekili atl wan xitsetselo wan xitlali axaltsopelik.

PREPARACIÓN: Un melón de regular tamaño, pélelo y corte en pedazos, licúe o machaque en un traste, enseguida agregue agua, cuélelo y endulce al gusto.

## MATSOTSOPELATL

## TEPACHE DE PIÑA

### TLEN TITLALIA:

Matsoipetlayo  
Chankaka o axaltsopelik  
Atl  
Karbunato

### INGREDIENTES:

Cáscara de piña  
Pilón o azúcar  
Agua  
Carbonato

**MÓCHIWA:** Xikuik ne ipetlayo matsotli kuali iksitok, xipapaka, xitlateki piltlatehtli, xitlali pan se xalo ika atl, xikawa se omeh tonatl, teipa kuali xikoni ika axaltsopelik waya karbunato.

**PREPARACIÓN:** Seleccione unas cáscaras de piña bien madura, lave, corte en pequeños pedazos y colóquelos en un recipiente con agua durante dos o tres días; agregue pilón, panela o azúcar; después de ese tiempo, consuma con carbonato para darle un sabor más agradable.

No utilice diferentes trastes para extraer el tepache, porque se agría, utilizar un solo traste sin grasa.

## KUAMEKATSOPELATL

## TEPACHE DE ZARZA\*

### TLEN TITLALIA:

Kuamekatl

Chankaka

Atl

Karbunato

### INGREDIENTES:

Bejuco de zarza

Pilón o panela

Agua

Carbonato

**MOCHIWA:** Xiteki achi kuamekatl ika piltlatehtli, xitlali pan se komitl ika atl waya chankaka, xikawa mah axokoya pan se omeh tonatl, teipa kualí xikoni ika axaltsopelik waya karbunato.

**PREPARACIÓN:** Corte pequeños trocitos de la raíz de zarza, deposítelos en una olla de barro, de preferencia, agregue pilón o panela, deje fermentar de dos a tres días; después, se toma con carbonato, revolviéndolo bien. Es de sabor muy agradable.

\* La zarza es un bejuco que trepa en los árboles, da pequeños frutos agridulces parecidos a las uvas; peculiar en la región.

## WAUHKILIATOLI

## ATOLE DE SEMILLAS DE ALEGRÍA\*

### TLEN TITLALIA:

Se cuarto iyolwauhkilitl

Chankaka

Atl

### INGREDIENTES:

¼ kilo de semillas de alegría  
(amaranto)

Pilón o panela, azúcar

Agua

MOCHIWA: Xikakatso iyolwauhkilitl pan se sokikomali axtlawel totonik san kuali, xitise pan metlatl teipa xitlali pan se xalo xitekili atl, xitlikomana, ximanelo wan xitsopeltik ika chankaka, awiak xikoni.

PREPARACIÓN: Tueste las semillas de alegría en un comal de barro a fuego lento, muele en el metate, procurando que quede bien pasadito, enseguida viértalo en una olla agregándole agua, colóquelo al fuego por 10 minutos, moviéndolo constantemente, agréguele la panela o azúcar al gusto.

\* Esta planta se cultiva en las milpas o huertos familiares.

## IYOTONALATOLI

### TLEN TITLALIA:

Se cuarto iyotonati  
Chichiwalayotl  
Chankaka  
Atl

## ATOLE DE SEMILLAS DE GIRASOL\*

### INGREDIENTES:

¼ de semillas de girasol  
Leche  
Paneta o pilón  
Agua

MOCHIWA: Xipawaso iyolo, xixipewa, xitise pan metlatl, ximanelo ika atl, xitsetsele, xitlikomana pan se xalo, xitsopeltika ika chankaka, xitekili chichiwalayotl, xikoni, tla ken chokolatl, awiak.

PREPARACIÓN: Remoje las semillas, pélelas y muele en metate, revuelva con agua, cuele y cueza a fuego lento; mueva constantemente para evitar que se pegue, agregue la paneta o azúcar y la leche. Este preparado da un sabor muy agradable, parecido al chocolate.

\* El girasol se cultiva en los huertos familiares. La época de recolección es de marzo a junio, cuando seca la flor.

## MATSOATOLI

TLEN TITLALIA:  
Se matsotli iksitok  
Tlako kilo tixtle  
Chankaka  
Atl

## ATOLE DE PIÑA

INGREDIENTES:  
1 piña madura  
½ kilo de masa  
Panela o azúcar  
Agua

MOCHIWA: Xikuik se matsotli kuali iksitok, xixipewa, xikixtili pilixtiolimeh waya iyolo, teipa xitise pan metatl, ximanelo ika tixtle waya atl, xitsetselo, xitlali pan se xalo, xitlikomana, ximanelo haachika, axmotlaskis teipa xitekili chankaka, wan xikonika.

PREPARACIÓN: Lave, pele y corte la piña madura, quite los ojuelos: muele y licúe la cáscara y la pulpa, mezcle con agua, cuele con un colador en una olla, de barro preferentemente, ponga a cocer a fuego lento, a medio espesar agregue la panela o azúcar. Se cuece en 15 minutos.

## ELOATOLI

## ATOLE DE ELOTE

### TLEN TITLALIA:

Mahtlaktli elotl  
Chikuase selikelotl  
Chankaka  
Epasotl  
Chiltepín

### INGREDIENTES:

10 elotes recios  
6 elotes tiernos  
Panela  
Epazote  
Chile piquín

MOCHIWA: Xixipewa ne elotl selik, xitlateki ika piltlatehtli wan xitlali pan se xalo mah iksi, ne elotl tlen chikahtok xioya ika se teposkochiyo, xitise kuali ximanelo xitsetselo wan xiteka pan se xalo, xitlikomana mah iksi, kemah achi tetik, xitekili nopa chili kuali kuestik, no xiteka nopa epasotl waya chankaka, ximanelo kuali, nokia xiteka nopa elotl iksitok, teipa xikoni.

PREPARACIÓN: Deshoje y corte en pequeños trozos los elotes tiernos y ponga a cocer los recios; desgrane, muele o licúe, enseguida disuelva en agua, puede utilizar la misma en la que se cocieron los demás elotes; cuele y ponga a cocer a fuego lento, moviendo constantemente. Cuando logre el espesor deseado, agregue los trocitos de elote, el chile molido, el epazote y la panela; lo picoso y el dulce es al gusto.

## SINTLIATOLI

## ATOLE AGRIO DE MAÍZ

### TLEN TITLALIA:

Se kilo sintli

Chankaka

Atl

### INGREDIENTES:

1 kilo de maíz

Panela o pilón

Agua

**MOCHIWA:** Xiteka ne sintli pan atl mah yamani se achi, teipa xitise pan metlatl, teipa xitlali pan se komitl mah xokoya se tonatl, pan inalo xitise ika, mah kuextik mokawa, ximanelo ika atl wan xitsetselo, xitlikomana, ximanelo wan teipa kualí xikoni.

**PREPARACIÓN:** Remoje el maíz por una a dos horas, enseguida muela en metate o molino de mano, dejándolo en un recipiente toda una noche, agregue agua para que fermente; después, vuelva a pasar en el metate procurando que quede bien pasadito, mezcle con agua, cuele y échelo en una olla de barro, ponga al fuego, moviendo constantemente para evitar que se pegue, endulce al gusto. También se puede hacer simple.

## AYOKATOLI

### TLEN TITLALIA:

Se ayoktli  
Chankaka  
Chichiwalayotl  
Kanela

## ATOLE DE CALABAZA\*

### INGREDIENTES:

Una calabaza  
Panela  
Leche  
Canela

MOCHIWA: Xixipewa ne ayoktli, xixixtili nopa iyolo, xitlateki ika piltlatektlih, pan se xalo ika atl waya kanela, kemah kuali iksitok xitekili nopa chankaka wan chichiwalayotl, ximanelo hahachika, xitsopektik ika chankaka o axatsopelik.

PREPARACIÓN: Pele la calabaza, saque las semillas, corte en trocitos pequeños, cueza durante 15 minutos, agregue canela; ya cocidos mézclelos con la leche y la panela, deje hervir unos 5 minutos, retírelo del fuego y está listo para servirse. Es para cualquier época.

\* La calabaza se cultiva en las milpas, terrenos destinados para la siembra o en huertos familiares.

## TEMPECHKIATOLI

## ATOLE DE TEMPECHKITLES\*

### TLEN TITLALIA:

Se kilo tempechkitle

Tlako kilo tixtle

Chankaka

Xokoalaxox

### INGREDIENTES:

1 kilo de tempechkitles

½ kilo de masa

Panela al gusto

4 hojas de naranja agria

**MOCHIWA:** Xipapakaka kuali ne tempechkitle, xitlikomana pan se xalo, xitsakua ika totomoch, kemah kuali iksitok xipapatska, xixixtili iyolo, ximanelo ika ne tixtle waya atl, xitsetselo wan xiteka pan seyok xalo, xitlikomana, ximanelo haachika, xitsopeltik ika chankaka, xitekili nopa alaxox ixiwitl wan awiak xikoni.

**PREPARACIÓN:** Lave las frutas, échelas en una olla o jarro de barro con agua, tape con hojas de maíz, ponga a cocer por 20 minutos; enseguida, restriegue manualmente sacando las semillas, mezcle con la masa y el agua de cocción, cuele, vacíe en otro traste; ponga a fuego lento, mueva constantemente para evitar que se pegue, endulce al gusto con la panela, después, échele las hojas de naranja agria deje hervir bien; caliente o frío es de agradable sabor.

\* El tempechkitle se encuentra en zonas templadas y alcanza una altura de 15 a 20 metros, su fruto tiene forma de un aguacate oloroso, un poco más pequeño y es de color rojo y amarillo. Cuando está madura la fruta, al comerse sola se pega en los labios, por eso, para elaborar o preparar el atole se recomienda seguir los pasos antes mencionados. Su época de recolección es de julio a agosto.

## KOYOLATOLI

## ATOLE DE COYOL\*

### TLEN TITLALIA:

Tlako kilo koyoli

Tlako kilo tixtle

Chankaka

Chichiwalayotl

### INGREDIENTES:

½ kilo de coyol

½ kilo de masa

Panela o azúcar

Leche

MOCHIWA: Xitise pan metatl nopa koyoli, ximanelo ika tixtle, xitsetselo, xiteka pan se komitl wan xitlikomana, ximanelo haachika, kema pewa moloni, xitekili ne kanela waya chichiwalayotl, wan xitsopeltik.

PREPARACIÓN: Muela el coyol en metate o molino de mano, revuelva con la masa, agregue agua, cuele en otro recipiente, colóquelo a fuego lento moviéndolo constantemente para que no se pegue, agregue la canela y la leche y endulce al gusto.

\* El coyol es una planta que crece en los potreros, es de clima cálido-húmedo y su fruto se recolecta en cualquier época.

## TIXTLE ATOLI

TLEN TITLALIA:  
Tlako kilo tixtle  
Chankaka  
Kanela  
Chichiwalayotl

## ATOLE DE MASA

INGREDIENTES:  
1 kilo de masa  
Panela o pilón  
Canela  
Leche

MOCHIWA: Ximanelo ne tixtle ika atl, xitsetselo, xinoki pan se komitl, xitlikomana mah iksi, kemah achi iksi, xitekili ne chichiwalayotl, kanela waya chankaka, kikawa mah iksi kuali, teipa xitemuwe wan xikoni.

PREPARACIÓN: Disuelva la masa en un recipiente, cuele en otro. Colóquelo a fuego lento agregando agua hasta lograr el espesor deseado, mueva constantemente para que no se queme y vaya agregando la leche, canela, azúcar o panela, dejando que hierva unos minutos más. Retírelo del fuego y está listo para servirse.

## KOKOATOLI

## ATOLE DE COCO

### TLEN TITLALIA:

Se koko  
Tlako kilo tixtle  
Chankaka  
Kanela  
Chichiwalayotl  
Atl

### INGREDIENTES:

Un coco  
½ kilo de masa  
Panela o azúcar  
Canela  
Leche  
Agua

**MOCHIWA:** Xixipewa ne koko, xixixtili nopa ipetlayotl kanatsi, xitise nopa inakayotl pan ne metlatl o teposmolino, ximanelo ika tixtle waya atl, xitsetselo, xiteka pan se komitl, xitlikomana mah iksi, kemah achi iksi, xitekili nopa chichiwalayotl neh kanela xitsopeltik ika chankaka o axaltsopelik, ini kuali axilia pan se mahtlaktli, kaxtoli tlen kionis.

**PREPARACIÓN:** Pele un coco de regular tamaño y quítele la cáscara más delgada, después muélalo en metate o molino, revuélvalo con la masa y agua; enseguida cuélelo y vacíe en un traste, póngalo a fuego lento. Cuando esté a punto de hervir agregue la leche, la canela y azúcar o panela al gusto. Alcanza para diez o quince personas. Se consume en cualquier época.

## ATOLPAYANTLI

### TLEN TITLALIA:

Payantixtle

Chankaka

Omeh xokoalaxox

## ATOLE DE MASA MARTAJADA

### INGREDIENTES:

½ kilo de masa martajada

½ kilo de panela

2 naranjas de cucho

**MOCHIWA:** Xipayanchiwa pan metatl, teipa xipatska omeh alaxox wan ximanelo ika ne tixtle waya atl, teipa xitsetelo pan se xalo wan xitlikomana ma iksi, kema moloni xiteka nopa chankaka.

**PREPARACIÓN:** Martaje el nixtamal en el metate, enseguida exprima las naranjas en un recipiente, mezcle con agua la masa y, después, cuele con un colador en una olla de barro y colóquelo al fuego, mueva constantemente; al soltar el primer hervor agregue la panela y deje hervir. Consúmalo caliente o frío, es de muy agradable sabor.

## TAMARINDOATOLI

## ATOLE DE TAMARINDO\*

### TLEN TITLALIA:

Se kuarto tamarindo

Tlako kilo tixtle

Chankaka

Atl

### INGREDIENTES:

¼ de tamarindo

½ kilo de masa

Panela al gusto

Agua

**MOCHIWA:** Xixipewa ne tamarindo tlen kuali iksitok, xiteka pan se xalo ika atl, xikixtili iyolo ximanelo ika tixtle, xitsetselo wan xiteka pan se komitl wan xitlikomana, kemah achi iksitok, xitsopeltik ika chankaka, ino kuali axilia mah kikonis se chikueyi totlayimeh.

**PREPARACIÓN:** Pele los tamarindos maduros, remoje en agua por 20 minutos, enseguida, despulpe manualmente, mezcle con la masa, cuele, vacíe en una olla u otro recipiente; ponga a cocer a fuego lento, endulce al gusto.

\* Este fruto se encuentra en los huertos familiares.

## ETLATOLI

## ATOLE DE FRIJOL NEGRO

### TLEN TITLALIA:

Tlako kilo etl

Chankaka

Atl

### INGREDIENTES:

½ kilo de frijol

Panela o pilón al gusto

Agua

**MOCHIWA:** Xipawaxo nopa etl pan se achi atl, teipa xipapatska ika mo mah, kuali xikixtili ipetlayo, xitise pan metlatl, xitlikomana pan se xalo ika atl, timanelos haachika, kemah kuali iksitok xitekile nopa chankaka wan xitemuwe, xikonika.

**PREPARACIÓN:** Remoje el frijol una o dos horas, enseguida refriegue manualmente, quite la cáscara; después, muele en el metate, mezcle con agua y vacíe en un recipiente, ponga a fuego lento, endulce al gusto.

El consumo de este atole, en la mayoría de las ocasiones, se realiza en época de frío o en Semana Santa.

## MANGOATOLI

### TLEN TITLALIA:

Mahtlaktli mango

Tlako kilo tixtle

Tlako chankaka

Atl

## ATOLE DE MANGO\*

### INGREDIENTES:

10 mangos cocoyos

½ kilo de masa

½ kilo panela

Agua

**MOCHIIWA:** Xipapaka wan xixipewa mahtlaktli mango, xitlikomana pan se xalo ika atl, mah iksi, teipa xipawaxo ika mo mah xixixtili nopa iyolo wan ximanelo ika tixtle, xitekili nopa iayotl, xitsetselo, xitlikomana, xitekili chankaka wan xikonika.

**PREPARACIÓN:** Pele 10 mangos a medio madurar, quite la carnaza, póngalo a cocer con agua, después restriegue manualmente, mezcle con la masa, vierta el agua restante, cuele y cueza a fuego lento, agregue la panela y mueva constantemente para evitar se pegue.

\* Esta planta se encuentra en lugares semimontañosos, son árboles que alcanzan hasta 20 ó 25 metros de altura y son de clima cálido húmedo; su fruta es de recolección, su época de julio a agosto.

## KAPULIATOLI

TLEN TITLALIA:  
Se cuarto capuli  
Tlako kilo tixtle  
Chankaka  
Atl

## ATOLE DE CAPULÍN\*

INGREDIENTES:  
¼ de capulín  
½ kilo de masa  
Panela o pilón  
Agua

MOCHIWA: Xipapaka neh kapuli, xipawaxo, xikixti iyolo, ximanelo ika tixtle, xitsetsele wan xiteka pan se xalo, xitlikomana, ximanelo haachika mah axmotlaskis, xitekili nopa chankaka, nimah iksi, teipa kuali xikoni.

PREPARACIÓN: Lave los capulines, refriegue manualmente, quite las semillas o huesecillos, mezcle la pulpa con agua y masa, cuele, viértalo en un traste de barro; enseguida, póngalo a fuego lento, mueva constantemente, agregue la panela al gusto, se cuece en 15 minutos, sirva calentito o frío, según el gusto.

\* El capulín es fruta de recolección, se encuentra en los acahuales de los potreros; su época es de mayo a junio.

## TEXKEKILIATOLI

## ATOLE DE CAMOTE MALANGO\*

TLEN TITLALIA:  
Chikueyi kamohtli  
Atl  
Chankaka  
Kanela  
Chichiwalayotl

INGREDIENTES:  
8 camotes malango  
Agua  
Panela o pilón  
Canela  
Leche

MOCHIWA: Xipapaka, xixipewa ne kamohtli tekexkelitl, xixixitli pilixtiolimeh wan xitlateki ika piltlatehtli xitlikomana pan se xalo ika achi atl, kemah achi tetik xitekili seyok achi atl wan ne kanela, ne chankaka, teipa xitekili ne chichiwalayotl, kemah kuali iksitok xikonika.

PREPARACIÓN: Seleccione los camotes, de preferencia que sean blancos; pélelos, quite los ojillos, corte en pequeños trocitos, póngalos en una olla con agua y canela; enseguida, ponga a fuego lento, mueva constantemente para evitar que se peguen, conforme se cuezan va espesando; una vez cocidos agregue más agua, la leche y endulce al gusto.

\* El camote crece en las orillas de los arroyos y es de recolección. La época en que se recolecta es de noviembre a enero.

## TAMAXOKOATOLI

### TLEN TITLALIA:

Tlako kilo tamaxokotl

Tlako kilo tixtle

Atl

Chankaka

## ATOLE DE CIRUELA CAMPECHANA\*

### INGREDIENTES:

½ kilo de ciruela

½ kilo de masa

Agua

Panela o azúcar

**MOCHIWA:** Xiteki tamaxokotl achi chikahtok, xipapaka kuali, xitlali pan se xalo ika atl wan xitlikomana, teipa xipatska mah kisa iyolo, inakayo ximanelo ika tixtle waya iayotl, xitsetselo, xitlikomana, xitekili chankaka, xikawa mah iksi kuali, teipa xikonika.

**PREPARACIÓN:** Seleccione ciruelas más o menos recias o a medio madurar, lávelas, échelas en un recipiente con unos tres litros de agua, coloque al fuego hasta que se cuezan: una vez cocidas, déjelas enfriar, enseguida refriegue manualmente, extraiga las semillas, mezcle la carnaza con la masa, échele el agua restante, cuele, ponga a cocer en una olla de barro a fuego lento, mueva constantemente. Después, endulce al gusto, agregue agua si es necesario, se cuece en 15 minutos, listo para su consumo.

\* La ciruela se encuentra en los huertos familiares, es de clima templado; su época de recolección entre agosto y septiembre.

## LIMOTSOPELATL

## TÉ DE LIMÓN\*

### TLEN TITLALIA:

Sempoalxiwitl

Chankaka

Atl

### INGREDIENTES:

20 hojas de limón

Panela o azúcar

Agua

MOCHIIWA: Xiteki limoxiwitl kualí chikahtok, xipapaka kualí, teipa pan se xalo xiteka se litro atl, xitlikomana, kemah pewa moloni xitsopeltik, xitemuwe wan xikoni.

PREPARACIÓN: Ponga a hervir un litro de agua, cuando suelte el hervor agregue las hojas de limón previamente lavadas, enseguida, endulce al gusto con panela o azúcar, alcanza para cinco personas.

\* La planta de limón y sus frutos, desde tiempos muy remotos, ha sido preciada por sus altos beneficios curativos, por eso, se utiliza no sólo como té, sino para fines curativos para el insomnio, obesidad y como un buen estimulante del sistema nervioso.

## TLEN TITLALIA:

Sakalimo

Atl

Chankaka

## INGREDIENTES:

Un rollo de zacate limón

1 litro de agua

Panela o azúcar

MOCHIWA: Xiteki sakalimo, kuali xipapaka, xikilpi, pan se xalo xiteka atl, xitlikomana, kema achi moloni xiteka nopa sakalimo wan ne chankaka, teipa xitemuwe wan xikoni.

PREPARACIÓN: Corte un manojo de zacate limón; en un litro de agua, póngalo a hervir, cuando esté hirviendo agregue la panela o azúcar al gusto, deje hervir un poco más, retire del fuego. Alcanza para cinco tazas.

Este té tomado en ayunas ayuda a regular el sistema nervioso y a bajar de peso.

## TORONKILTSOPELATL

## TÉ DE TORONJIL

### TLEN TITLALIA:

Omeh kamohltli toronkil  
Se litro atl  
Chankaka

### INGREDIENTES:

2 camotitos de toronjil  
1 litro de agua  
Panela o azúcar

**MOCHIWA:** Xipapaka ne kamohltli, xitlateki, xiteka pan se xalo ika atl wan xitlikomana, kemah pewa moloni, xitsopeltik ika chankaka, teipa xikawa mah moloni ika wan xikoni.

**PREPARACIÓN:** Lave los camotitos, corte en trocitos, colóquelos en un traste y ponga al fuego; cuando esté hirviendo, agregue la panela o azúcar al gusto. Es de sabor agradable.

Este té sirve para estimular el apetito, tomándolo constantemente cura el flujo amarillo.

## ALAWENOTSOPELATL

## TÉ DE YERBABUENA

### TLEN TITLALIA:

Nawi xiwitl alaweno

Chankaka

Atl

### INGREDIENTES:

4 ramitas de yerbabuena

Panela

Agua

**MOCHIWA:** Xipapaka nawi kuayotl tlen alaweno, xitlikomana pan se xalo ika atl, kema pewa moloni xitekili nopa chankaka.

**PREPARACIÓN:** Lave 4 ramitas de yerbabuena, hierva en un litro de agua; cuando esté a punto de hervir agregue la panela al gusto. Alcanza para cinco tazas.

El té, tomado en ayunas y sin dulce, ayuda a expulsar los oxiuros, principalmente en los niños.

## ALAXOTSOPELATL

## TÉ DE NARANJA AGRIA

### TLEN TITLALIA:

Alaxoxiwitl

Se litro atl

Chankaka

### INGREDIENTES:

Hojas de naranja agria

Un litro de agua

Panela o azúcar

MOCHIWA: Xiteki se omeh xiwitl, xipapaka wan xiteka pan se xalo ika atl wan xitlikomana, kemah pewa moloni xitekili nopa chankaka, teipa xikawa mah moloni kualí wan xitemuwe wan xikoni.

PREPARACIÓN: Corte unas hojas de naranja agria, de preferencia recias, lávelas y colóquelas en un recipiente con agua, ponga al fuego; cuando esté a punto de hervir, agregue la panela o azúcar al gusto. Es de sabor agradable.

Sirve como estimulante del sistema nervioso, se puede tomar simple.

## PERIKOTSOPELATL

## TÉ DE PERICÓN

### TLEN TITLALIA:

Omeh kexkuayotl periko

Se litro atl

Chankaka

### INGREDIENTES:

2 ramas de pericón

1 litro de agua

Panela o pilón

**MOCHIWA:** Xiteki omeh kexkuayotl perikón, xipapaka kuali, xiteka pan se xalo ika atl, xitlikomana, kemah moloni, xitekili ne chankaka.

**PREPARACIÓN:** Corte o compre un rollito de pericón, lave dos ramitas, colóquelas en un recipiente con un litro de agua y ponga a hervir 20 minutos; a punto de hervir eche la panela al gusto.

Sirve como estimulante del aparato digestivo.

## PERIKILTSOPELATL

## TÉ DE PEREJIL

### TLEN TITLALIA:

Omeh keskuayotl

Se litro atl

Chankaka

### INGREDIENTES:

2 ramas de perejil

Un litro de agua

Panela o pilón

**MOCHIWA:** Xiteki omeh keskuayotl ne perikil, xipapaka wan ximana pan se xalo ika atl, kemah pewa moloni xitsopeltik ika chankaka, teipa xikonika.

**PREPARACIÓN:** Corte o compre un rollito de perejil, tome 2 ramitas, lávelas; enseguida colóquelas en un recipiente con agua al fuego, cuando esté a punto de hervir endulce al gusto; deje hervir 10 minutos y está listo para servir. Alcanza para cinco tazas.

## SOPAS Y PREPARADOS



## AYOTLAKUALI

### TLEN TITLALIA:

Kosolimeh  
Se ayohtli  
Chiahka  
Piltomatl  
Ahox  
Kominas  
Xonakatl  
Istatl

## SOPA DE CALABAZA CON COSOLES DEL RÍO

### INGREDIENTES:

Cosoles o camarones de río  
1 calabaza tierna  
Manteca o aceite  
Tomate chiquito  
2 dientes de ajo  
Comino  
Cebollinas o cebolla  
Sal al gusto

MOCHIWA: Xipapaka, wan xixipewa ne ayohtli ika piltlatehtli, ximola ne tomatl ika nochi awiahka, teipa xitsoyoni ika chiahka pan se sokikasuela nokia ika xonakatl, kema kuali tsoyontok xiteka ne ayohtli ximanelo, xipultik wan xikawa ma iksi, teipa xikua ika tlaxkaltotoni.

PREPARACIÓN: Lave y corte en pedazos finitos la calabaza; en una cazuela fría las cebollinas picadas con manteca o aceite, luego, agregue el tomate molido con comino y ajo, tratando de darle buen sazón. Después, añada la calabaza y sal al gusto, deje freir bien. Posteriormente, agregue media taza de agua, a medio cocer incorpore los cosoles previamente pelados; tape el recipiente para una pronta cocción.

## XOKOKILITL

TLEN TITLALIA:  
Xokokilitl  
Eyi tehsistleh  
Omeh xonakatl  
Istatl  
Chiahka

## VERDOLAGAS CON HUEVO

INGREDIENTES:  
3 rollos de verdolagas  
3 huevos  
2 cebollinas  
Sal al gusto  
Manteca

**MOCHIWA:** Xipapaka nopa xokokilitl wan ximana pan se xalo ika atl, kema moloni, xitekili ne kilitl, kema iksito xipapatska, teipa, xitlikomana se sokikasuela ika chiahka, xitsoyoni ne xonakatl, xiteka nopa xokokilitl, tehsistleh wan xipuyelti, ximanelo kuali, teipa xitemuwe wan xikua.

**PREPARACIÓN:** Lave las verdolagas; mientras, ponga un recipiente con agua al fuego, cuando esté hirviendo agregue las verdolagas; una vez cocidas se coloca un traste con aceite o manteca al fuego, añada las cebollinas picadas, enseguida incorpore las verdolagas ya cocidas y exprimidas, agregue los huevos y sal al gusto, mezcle bien, deje freír unos minutos, retire del fuego y consuma con tortillas calientes y salsa al gusto.

XOCHIKOKUITLE IKA  
(TEHSISTLEH)

FLOR DE COCUITE CON  
HUEVO (PALO DE SOL)\*

TLEN TITLALIA:  
Xochimeh  
Nawi tehsistleh  
Chiahka  
Istatl  
Xonakatl

INGREDIENTES:  
Flores de cocuite  
4 huevos  
Manteca o aceite  
Sal al gusto  
3 cebollinas

MOCHIWA: Xiyektlali nopa xochimeh, xitlikomana ma iksi, teipa xitsoyoni wan xiteka nopa xonakatl, tehsistleh waya istatl, xikua ika tlaxkali totonik waya chilmole.

PREPARACIÓN: Lave las flores y cocínelas con agua, enseguida frías las con manteca agregándole los huevos, la sal al gusto y la cebollina, procurando mezclar bien todo; después, consuma con tortillas y salsa.

\* Este árbol puede llegar a medir entre tres y cinco metros, se caracteriza porque en tiempos de sequía florea abundantemente a pesar de que sus ramas se encuentran sin hojas, de ahí, que reciba el nombre de palo de sol. Sus flores se recolectan y se consumen en Semana Santa, la madera de este árbol se utiliza en cercos de potreros y de las casas.

## KAKATSOLMICHÍ

## PESCADO ASADO\*

### TLEN TITLALIA:

Omeh michi

Istatl

Nawi totomoch

### INGREDIENTES:

2 pescados

Sal al gusto

4 hojas de maíz

**MOCHIWA:** Xipapaka wan xixipewa nopa michi, teipa xipapaka neh totomoxtle wan pona xiteka nopa ika tlatchtli ne michi, ika istatl teipa xikakatso pan komali, kema kualí iksito, xikua ika totonik tlaxkali wan chilmole.

**PREPARACIÓN:** Desescame y lave el pescado, las hojas de maíz por igual, corte el pescado en mitades; enseguida, añádales la sal, después, colóquelos en las hojas, amarre y póngalos al comal de barro a cocer, posteriormente, consuma con tortillas y salsa. Alcanza para cuatro personas.

\* Para la preparación o elaboración de esta receta se puede utilizar cualquier tipo de pescado.

XOCHITENTSOKILI  
TLAKUALI

FLOR DE ORTIGA\*  
CON HUEVO

TLEN TITLALIA:  
Xochitentsokilitl  
Thesistleh  
Xochili  
Xonakatl  
Chiahka  
Istatl

INGREDIENTES:  
Flor de ortiga  
3 huevos  
2 chiles verdes  
3 cebollinas picadas  
2 cucharadas de manteca  
Sal al gusto

MOCHIWA: Xitlikomana se xalo ika achi atl, kema moloni xiteka nopa xochitentsokilitl, teipa ximana pan titl se sokikasuela ika chiahka, xonakatl waya xochili ma tsoyoni, teipa xinoki nopa xochitentsokilitl, ne tehsistleh waya istatl, ximanelo kuali, xitemuwe wan xikua.

PREPARACIÓN: Coloque al fuego un recipiente con agua; cuando esté hirviendo eche las flores, una vez cocidas, escúrralas; enseguida, ponga al fuego una cazuela con manteca, añada cebollina, los chiles picados y deje que se frían un poco, después agregue las flores, los huevos y sal al gusto, revuelva para que se mezclen bien, se consume con tortillas calientitas.

Este guiso se prepara en Semana Santa, época de floración.

\* La ortiga es un arbusto que puede crecer hasta dos metros, sus hojas son espinosas, semiredondas y con puntas en forma de abanico; en su parte alta esta planta florea en racimos de pequeñas flores blancas y el contacto de las espinas de los tallos y de las hojas en la piel, causa irritación y hasta calentura. Durante Semana Santa las flores de esta planta se recolectan tiernas, además de ser guisadas en estos días.

## ELOTLAKUALI

## SOPA DE ELOTE

### TLEN TITLALIA:

Eloméh  
Piltomatl  
Kominas  
Ahox  
Xonakatl  
Chiahka  
Istatl

### INGREDIENTES:

4 elotes tiernos  
Tomate chiquito  
Comino  
Ajo  
Cebollinas o cebolla  
Manteca o aceite  
Sal al gusto

**MOCHIWA:** Xixipewa nopa eloméh, xitise, teipa ximola nochi tomatl ika ne awihaka, xitlikomana se sokikasuela wan ika chiahka xiteka nopa xonakatl ma tsoyoni, kema achi tsoyontok niteka nopa tomatl kema kualí eltok xitekili nopa elotixtle ika achi atl wan ximanelo xitekili istatl, xikawa ma moloni wan xitemuwe wan xikua.

**PREPARACIÓN:** Pele los elotes, desgránelos y muele el tomate con los condimentos, después, coloque un recipiente con manteca o aceite al fuego, agregándole la cebollina picada; a medio sazonar vierta el tomate molido y sazone bien, enseguida, añada agua e incorpore el elote desgranado y sal al gusto. Consuma con tortillas calientes.

TLAXKALI IKA  
KUITLAKOCHIH

EMPANADAS DE  
CUITLACOCHÉ\*

TLEN TITLALIA:

Eyi kuitlakochih

Eyi xonakatl

Alaweno

Istatl

Chiahka

INGREDIENTES:

3 cuitlacoques

3 cebollinas

2 ramitas de yerbabuena

Sal al gusto

2 cucharadas de manteca

MOCHIWA: Xiyektlali wan xitise nopa kuitlakochih ika alaweno waya xonakatl, teipa xitekili ne chiahka wan xipuyeltik, wan xipewa xichiwa tlaxkali, kema achi ikxi xiteka achi ne kuitlakochih, wan xitsakua, teipa xikua.

PREPARACIÓN: Muela los cuitlacoques con la yerbabuena y las cebollinas, añade la manteca y sal al gusto, elabore las tortillas y, cuando estén a medio cocer, vierta sobre éstas un poco de cuitlacoche y cierre la tortilla a modo de empanada, así sucesivamente; consuma con salsa.

\* El cuitlacoche, escrito en el norte de Veracruz como kuitlacoche o chitlacoche, es el hongo de maíz tierno el cual se encuentra en la milpa en forma de elote. En la zona de Chicontepepec se dice que este hongo sale porque el dueño de la milpa o algún campesino hacen sus necesidades fisiológicas (defecan) en el lugar; de ahí que su significado sea "caca dormida o durmiendo". Otra explicación más científica señala que el origen de este hongo se debe a la excesiva humedad que en temporada de lluvia pudre los elotes.

AYOTLAKUALI  
IKA KOSOLI

TLEN TITLALIA:

Se ayohtli  
Se achi kosolih  
Chiahka  
Piltomatl  
Istatl  
Ahox  
Kominas  
Xonakatl

SOPA DE CALABAZA  
TIERNA

INGREDIENTES:

1 calabaza tierna  
¼ de camarón  
Manteca o aceite  
Tomate chiquito  
Sal al gusto  
1 diente de ajo  
Una pizca de comino  
Cebollinas o cebolla

MOCHIWA: Xiteki pilkentsi nopa ayohtli selik, ximola ne piltomatl ika nochi awiahka, teipa xitsoyoni pan se sokikasuela ika chiahka, nokia xitsoyoni nopa xonakatl, wankino xitekili nopa ayohtli, ximanelo wan xitemili nopa istatl, xitekili achi atl wan xitsakua ma iksi, teipa xikua.

PREPARACIÓN: Pele y corte en finos pedacitos la calabaza tierna; después, muele el tomate con los condimentos, enseguida, ponga una cazuela al fuego con aceite o manteca, agregue la cebollina picada, cuando esté a medio cocer añada el tomate, sazone bien y vierta la calabaza; mueva bien para que se mezcle, agregue sal al gusto y media taza con agua, deje que medio se cuezan, después incorpore los camarones previamente pelados, se cuece entre 8 y 10 minutos.

## KUATLAKAYOTLAKUALI    SOPA DE CHAYOTE O ERIZO

### TLEN TITLALIA:

Nawe kuatlakayotl

Piltomatl

Ahox

Xonakatl

Kominas

Istatl

Chiahka

### INGREDIENTES:

4 chayotes o erizos tiernos

Tomate chiquito

Ajo

Cebollinas

Comino

Sal al gusto

Aceite o manteca

**MOCHIWA:** Xipapaka wan xitlateki ika piltlatehtli nopa kuatlakayotl, ximola nopa piltomatl ika awiahka, teipa xitlikomana se sokikasuela ika chiahka wan xiteka nopa xonakatl ma achi tsoyoni, nohkia xitekile nopa tomatl, kuali ma tsoyoni, ximanelo kuali wan xitekili nopa kuatlakayotl, xipuyelti, xikawa ma moloni wan ma iksi teipa xitemuwe wan xikua ika tlaxkaltotoni.

**PREPARACIÓN:** Lave, pele y corte en pequeños trocitos los chayotes, muele el tomate con los condimentos, enseguida coloque una cazuela al fuego con manteca, pique las cebollinas y viértalas a la cazuela, incorpore el tomate molido, moviendo bien y tratando de darle buen sazón; después agregue media taza de agua y sal al gusto. Consuma con tortillas calientes.

## EPEMUCH

### TLEN TITLALIA:

Pemuch

Chiahka

Tlako kilo etl

Xochili

Kolanto

Istatl

## FRIJOLES CON PEMUCHES\*

### INGREDIENTES:

Pemuches, gasparitos o pichocos

2 cucharadas de manteca

½ kilo de frijol

2 chiles verdes

Cilantro

Sal al gusto

**MOCHWA:** Xiyektlali nopa etl wan ne pemuch, xitlikomana ma iksi, kema iksito, xitekili nopa kolanto, xochili, chiahka, teipa xitemuwe wan xikua.

**PREPARACIÓN:** Limpie el frijol y los pemuches, póngalos a que se cuezan juntos; cuando estén bien cocidos, agregue sal, los chiles verdes en rajas, el cilantro y la manteca, deje hervir bien; enseguida, retire del fuego y consuma con tortillas calientitas hechas a mano.

\* Estas flores son de recolección y algunas veces el árbol y su madera se utiliza como cerca, tutor de vainilla u otro cultivo.

## CHILPEMUCH

### TLEN TITLALIA:

Pemuch o pichocos  
Se kilo pemuch  
Nawi tehsistleh  
Omeh patlawah chile  
Se tlankoch ahox  
Omeh eskuayotl epasotl  
Istlal  
Chiahka

## PEMUCHES EN TORTA

### INGREDIENTES

Pemuches o gasparitos  
1 kilo de pemuches  
4 huevos  
2 chiles color medianos  
2 dientes de ajo  
2 ramitas de epazote  
Sal al gusto  
Manteca o aceite

**MOCHIWA:** Xipapaka ne pemuch wan xitlikomana mah iksi, teipa xipatska kuali, xiyektlali ne tehsistleh wan ximanelo ika ne pemuch wan xitsoyoni ika pilachi, wan ika chiahka. Nohkia xikakatso nopa chili wan ximola ika axox, xitsoyoni ika achi chiahka, wan xipuyelti wan xikawa mah moloni, teipa xikua. Ika tlaxkal totoni.

**PREPARACIÓN:** Limpie y lave los pemuches, póngalos a cocer en un recipiente con agua; mientras, tueste y muele los chiles con los dientes de ajo; cuando estén cocidos los pemuches retire del fuego, deje que se enfríen un poco, después, escurra el agua, exprimalos manualmente, mézclelos con los huevos y agregue sal al gusto. Enseguida, coloque un traste con aceite o manteca al fuego, cuando esté caliente vaya elaborando las tortitas echando una cucharada del preparado para cada torta, una vez concluido, proceda a freír los chiles molidos, procurando sazonar bien; agregue el agua poco a poco, logrando la cantidad requerida. En otro traste disuelva una bolita de masa como para hacer una tortilla mediana, cuele y vierta en el caldillo, añada las ramitas de epazote y sal si hace falta, deje hervir unos minutos; enseguida, incorpore las tortitas al caldillo, mueva un poco, deje hervir tres minutos más, retire del fuego, consuma con tortillas calientes.

## ETLAKUALI

## FRIJOLES ADOBADOS

### TLEN TITLALIA:

Etl  
Se wahchili  
Omeh patlawahchili  
Xonakatl  
Kominas  
Eyi pimienta  
Eyi kalavos  
Orekano  
Kanela  
Chiahka  
Ahox  
Istatl

### INGREDIENTES:

¼ de frijol  
1 chipotle  
2 chiles color o chileancho  
Cebollinas o cebolla  
Comino al gusto  
3 pimientas  
3 clavos de comer  
Orégano al gusto  
2 rajitas de canela  
2 cucharadas de manteca  
2 dientes de ajo  
Sal al gusto

**MOCHIWA:** Xiyektlali wan xitlikomana ne etl, xikakatso nochi chili, ximana pampa ma yamani, teipa ximola ika nochi awiahka, kema kuali iksito nopa etl wankino, xitlikomana se sokikasuela, ika chiahka wan xitsoyoni nopa chili teipa xitekili achi atl, ximanelo wan xiteka nokia ne etl, xipyueltik wan xikawa ma moloni kuali, xitemuwe wan xikua.

**PREPARACIÓN:** Cueza el frijol y mientras tueste los chiles, los recaudos o especias; cuando ya esté cocido el frijol, fría en un recipiente con manteca el chile molido, tratando de darle buen sazón, enseguida añade agua, poco a poco, logrando el espesor que desee; agregue el frijol cocido sin el caldo y la sal; deje hervir bien, retire del fuego y consuma con tortillas calientitas.

KUATLAKAYOTL  
IKA AHOI

CHAYOTES EN AJONJOLÍ

TLEN TITLALIA:

Omeh kuatlakayotl  
Se kuarto aholi  
Se wahchili  
Omeh patlawahchili  
Chianka  
Istatl  
Kolanto  
Se tlankoch ahox

INGREDIENTES:

2 chayotes tiernos  
¼ de ajonjolí  
1 chipotle  
2 chiles color  
3 cucharaditas de manteca  
Sal al gusto  
Cilantro picado  
1 diente de ajo

MOCHIIWA: Xipapaka wan xitlateki nopa kuatlakayotl, xikakatso ne aholi waya chilih, teipa ximola ika ahox, xitlikomana ne kuatlakayotl ika atl, kema iksito, xitsoyoni nopa chilmoli ika chiahka, xitekili achi atl wan ne kuatlakayotl, xipuyeltik, ximanelo kuali, xikawa ma moloni, teipa xitemuwe wan xikua.

PREPARACIÓN: Lave, pele y corte en pequeños pedazos los chayotes o erizos tiernos, ponga a cocer en agua, mientras esto ocurre tueste el ajonjolí y los chiles; después muele todo junto con un diente de ajo, cuando estén cocidos los chayotes, escúrralos; coloque un recipiente con manteca o aceite al fuego, fría el ajonjolí y el chile molido, tratando de darle sazón; enseguida, agregue el agua de los chayotes, el cilantro lavado y picado; después, añada los chayotes, la sal al gusto, deje que hierva y retírelos del fuego. Consuma con tortillas calientitas.

NEPALIH IKA  
TEHSISTLEH

NOPALES CON HUEVO

TLEN TITLALIA:  
Chikuase nepalimeh  
Eyi tehsistleh  
Chiahka  
Xonakatl  
Istatl

INGREDIENTES:  
6 nopales tiernos  
3 huevos  
Manteca o aceite  
Cebollinas o cebolla  
Sal al gusto

MOCHIWA: Xiteki ne nepalimeh, xikixtik iwisoh, teipa xitlateki ika piltlatehtli, wan xitlikomana pan se xalo ika achi atl kema kuali iksito, xipapaka kuali pampa tlawel alawak teipa, xitlikomana se sokikasuela ika chiahka wan pona xitsoyoni ne xonakatl, nepalih waya tehsistleh wan istatl ximanelo kuali, xikawa se tlaloxtli wan xitemuwe, teipa xikua ika tlaxkali waya chilmole.

PREPARACIÓN: Limpie, lave y corte los nopales en pequeños pedazos, cuézalos con agua y sal; cuando estén cocidos lávelos bien con agua limpia, escúrralos; enseguida coloque un traste con manteca o aceite al fuego, vierta la cebollina picada o cebolla y cuando esté a medio freír añada los nopales, los huevos y la sal si hace falta; mueva bien para que se mezcle todo, después, deje unos minutos y retirelos del fuego y consuma con tortillas y salsa al gusto.

EHOTLI IKA  
TEHSISTLEH

EJOTES DE FRIJOL TIERNO

TLEN TITLALIA:

Ehotlih  
Eyi tehsistleh  
Chiahka  
Xonakatl  
Istatl

INGREDIENTES:

¼ de ejotes  
3 huevos  
2 cucharadas de manteca  
2 Cebollinas o cebolla  
Sal al gusto

MOCHIWA: Xipapaka, xitlateki wan xitlikomana ika atl, kema kuali iksito, xitemuwe wan xiatoyawi, wan pan se sokikasuela xitsoyoni ika chiahka waya xonakatl, teipa xiteka nopa ehotlih, xipuyeltik wan xitekili nopa tehsistle, ximanelo kuali teipa, xikua ika tlaxkaltotoni.

PREPARACIÓN: Lave los ejotes, córtelos y póngalos en agua con sal. En un traste, fría la cebollina picada con los ejotes y los huevos. Listos para consumirse con salsa y tortillas calientes.

XAKOMEH IKA  
TEHSISTLEH

JACUVES CON HUEVO\*

TLEN TITLALIA:

Hakupes  
Tehsistleh  
Chiahka  
Xonakatl  
Istatl

INGREDIENTES:

Jacuves  
3 huevos  
Manteca o aceite  
Cebollinas o cebolla  
Sal al gusto

MOCHIWA: Xiyeklali nopa hakupes, xitlateki, ika piltlatehtlih, teipa xitlikomana ika achi atl, kema kuali iksito, xitemuwe, wan pan se sokikasuela, xitsoyoni ne xonakatl, teipa xiteka nopa hakupes waya tehsistleh nokia xipuyeltik, xikawa ma tsoyoni kuali wan xitemuwe wan xikua.

PREPARACIÓN: Prepare los jacuves quitándoles las espinas, corte en pequeños pedacitos, ponga a cocer en agua con sal, enseguida, escúrralos; coloque una cazuela con manteca o aceite al fuego, vierta la cebollina picada para que se medio fría y, después, agregue los jacuves, los huevos y la sal; mueva bien para que se mezcle todo, freír bien unos minutos más; posteriormente consuma con salsa y tortillas calientes.

\* Esta planta crece sobre los árboles, es de clima cálido-húmedo y de recolección.

XOCHILI IKA  
TEHSISTLEH

CHILE VERDE  
CON HUEVO

TLEN TITLALIA:  
Chikuase xochilih  
Eyi tehsistleh  
Xonakatl  
Chiahka  
Istatl

INGREDIENTES:  
6 chiles verdes grandes  
3 huevos  
3 cebollinas  
2 cucharadas de manteca  
Sal al gusto

MOCHIWA: Xiteki ne xochili xikixtili nopa iyolo, teipa xitlikomana se sokikasuela ika chiahka waya xiteka nopa xonakatl, teipa xiteka ne xochili, ma tsoyoni, kema achi tsoyontok xiteka nopa tehsistleh istatl, xikawa ma tsoyoni kuali, teipa xitemuwe wan xikua.

PREPARACIÓN: Lave, quite las semillas y corte en pequeños pedazos los chiles verdes. Coloque un recipiente con manteca o aceite al fuego, incorpore las cebollinas previamente picadas, agregue los chiles, fría y añada los huevos y la sal, mueva para que se mezcle bien todo, deje unos minutos y retire del fuego; listos para consumirse.

## EKILITL

## FRIJOLAS CON QUELITES\*

### TLEN TITLALIA:

Kilitl  
Se kuarto etl  
Omeh xochili  
Omeh eskuayotl epasotl  
Istatl

### INGREDIENTES:

Quelites, medio rollo  
¼ de frijol negro  
2 chiles verdes  
2 ramitas de epazote  
Sal al gusto

MOCHIWA: Xitlikomana ne etl ma iksi, kema achi iksito, xitekili nopa kilitl, xochili, istatl wan epasotl, xikawa ma iksi kuali nochi, teipa xitemuwe wan xikua.

PREPARACIÓN: Cueza el frijol; cuando ya esté a medio cocer, agregue los quelites, los chiles en rajas y sal al gusto; dejando que se cuezan bien, retire del fuego y consuma con tortillas calientes.

\* Esta planta nace en los huertos familiares o milpas, en época de lluvias es cuando más se recolecta para el consumo o venta.

ETLAKUALI IKA  
TEHSISTLEH

FRIJOLES CON HUEVO

TLEN TITLALIA:

Etl  
Omeh tehsistle  
Xonakatl  
Kolanto  
Istatl

INGREDIENTES:

¼ de frijol  
2 huevos  
2 cebollinas  
Cilantro  
Sal al gusto

MOCHIWA: Xitlikomana pan se xalo ika atl, se achi etl ma iksi, kema kuali iksitok, xitemili istatl wan xitlikomana se sokikasuela ika chiahka, ika xonakatl, kema achi tsoyontok xitsoyoni nopa tehsistle, nokia xiteka nopa etl wan xipuyeltik, xikawa ma moloni, teipa xitemuwe wan xikua.

PREPARACIÓN: Cuezca el frijol, después, coloque una cazuela con manteca al fuego, añada las cebollinas picadas, los huevos, revuelva bien; enseguida, agregue los frijoles bien machacados; vierta el caldo de frijol, sal al gusto y cilantro picado, después, deje hervir unos minutos y retire del fuego. Consuma con tortillas calientes y salsa al gusto.

PEMUCH IKA  
TEHSISTLEH

TLEN TTLALIA:  
Pemuch  
Eyi tehsistleh  
Omeh xonakatl  
Chiahka  
Istatl

PEMUCHES CON HUEVO  
(GASPARITOS)\*

INGREDIENTES:  
Pemuches o gasparitos  
3 huevos  
2 cebollinas  
Manteca o aceite  
Sal al gusto

MOCHIWA: Xiyektlali nopa pemuch, xikixtili iyolo, xitlikomana pan se xalo ika atl, teipa xi papatska, xitlikomana se sokikasuela ika chiahka, xitekili ne xonakatl ma tsoyoni, teipa xitekili nopa pemuch waya tehsistleh, xipuyeltik, xitemuwe wan xikua.

PREPARACIÓN: Limpie, lave y cocine los pemuches en un recipiente con agua, después se escurren y exprimen; coloque una cazuela u otro recipiente con manteca o aceite al fuego, una vez caliente la grasa agregue la cebollina picada, enseguida añada los pemuches, los huevos y sal al gusto; deje freír un poco más y retire del fuego. Listo para consumirse con salsa y tortillas calientes hechas a mano.

\* Se trata del árbol del colorín, el cual florea en primavera, y sus flores son recolectadas cuando están tiernas, la madera de este árbol, que puede llegar a medir más de cinco metros, es utilizada como cerca para solares y potreros, además de ser árbol tutor de la vainilla y otros cultivos.

## TLAKUALKILITL

## QUELITES CON HUEVO

### TLEN TITLALIA:

Kilitl  
Eyi tehsistleh  
Omeh xonakatl  
Chiahka  
Istatl

### INGREDIENTES:

2 rollitos de quelites  
3 huevos  
2 cebollinas  
Manteca o aceite  
Sal al gusto

**MOCHIWA:** Xipapaka kuali neh kilitl, xitlikomana pan se xalo ika atl kema moloni ne atl wankino xiteka nopa kilitl, kema iksito xitemuwe xiatoyawi, xipapatska, xitlikomana se sokikasuela ika chiahka ika xonakatl, kema achi tsoyontok, xiteka nopa kilitl, istatl, tehsistleh, ximanelo kuali, xikawa ma kuali iksi wan xitemuwe wan xikua.

**PREPARACIÓN:** Limpie y lave los quelites, póngalos a cocer en un traste con agua, pero antes deje hervir el agua, después, agregue los quelites para que queden verdes; cuando estén cocidos, tire el agua, exprima manualmente; enseguida, coloque al fuego otro traste con manteca o aceite, incorpore las cebollinas previamente lavadas y picadas, estando a medio freír agregue los quelites, los huevos y sal al gusto, deje que se cueza bien. Retire del fuego y consuma con tortillas y salsa.

## TLAPANILI

### TLEN TITLALIA:

Tlako kilo etl

Se achi tixtle

Eyi xiwitl awakatl

Istatl

Chile verde molido

## TLAPANIL

### INGREDIENTES:

½ kilo de frijol

Masa como para una tortilla

3 hojas de aguacate oloroso

Sal al gusto

2 chiles verdes molidos

MOCHIWA: Ximana achi etl ma iksi, kema kuali iksito xitekili achi tixtle san ke atoli, xitsetelo wan xitekili nopa etl, ximanelo kuali nokia xitekili nopa awakatl waya istatl, xikawa ma moloni san seho teipa xitemuwe wan xikua.

PREPARACIÓN: Cueza medio kilo de frijol negro; cuando esté cocido disuelva una poquita de masa en agua, cuele y agregue al frijol cocido, mueva para que se mezcle bien todo, enseguida, añada la sal, las hojas de aguacate oloroso y el chile molido; deje hervir y retire del fuego. Consuma con tortillas calentitas.

## PASKALI

## FRIJOLES CON AJONJOLÍ

### TLEN TITLALIA:

Etl  
Aholi  
Omeh patlawahchili  
Wahchili  
Kolanto  
Istatl  
Ahox  
Chiahka

### INGREDIENTES:

½ kilo de frijol negro  
¼ de ajonjolí  
2 chiles de color  
2 chipotles  
1 rollito de cilantro  
Sal al gusto  
1 diente de ajo  
1 cucharada sopera de manteca

MOCHIWA: Xitlikomana ne etl, xikakatso nopa aholi, wahchili, patlawahchili wan ximola ika ahox, kema iksito nopa etl, xitsoyoni ne chili ika chiahka, kuali xitsoyoni wan teipa xitekili atl, teipa xiteka nopa etl, kolanto wan istatl, xikawa ma moloni kuali wan xitemuwe wan xikua, awiak mokawa.

PREPARACIÓN: Cúeza el frijol, mientras esto ocurre, tueste los chiles, el ajonjolí y muélalos junto con el ajo; una vez cocido el frijol, proceda a freír el chile molido, procurando sazonar bien. Vaya añadiendo poco a poco agua, logrando el espesor que desea, agregue el frijol cocido, el rollito de cilantro y la sal, deje hervir unos minutos, retire del fuego y consuma; es de sabor muy agradable.

## ETL IKA EPASOTL

### TLEN TITLALIA:

Tlako kilo etl

Epasotl

Chiahka

Xochili

## FRIJOL CON EPAZOTE

### INGREDIENTES:

½ kilo de frijol

2 ramitas de epazote

2 cucharadas de manteca

2 chiles verdes

**MOCHIWA:** Xitlikomana ne etl, kema kuali iksitok, xitekili ne epasotl, istatl wan ne xochili, teipa kema moloni xitekili nokia ne chiahka, xikawa ma moloni wan xitemuwe wan xikua.

**PREPARACIÓN:** Cuando ya esté cocido el frijol agregue los chiles verdes en rajas, el epazote, la sal y la manteca; deje cocer los chiles y que hierva bien, enseguida retire del fuego y consuma con tortillas calientes.

## EHOTLAKUALI

### TLEN TITLALIA:

Se cuarto aholi  
Tlako kilo ehotli  
Wahchili  
Omeh patlawahchili  
Se tlankoch ahox  
Omeh eskuayo kolanto  
Xonakatl  
Chiahka  
Istatl

## EJOTES CON AJONJOLÍ

### INGREDIENTES:

¼ de ajonjolí  
½ kilo de ejotes  
2 chipotles  
2 chiles de color  
1 diente de ajo  
2 ramitas de cilantro  
2 cebollinas  
2 cucharadas de manteca  
Sal al gusto

MOCHIWA: Xipapaka, xitlateki wan xitlikomana nopa ehotli, kema kuali iksito, xitemuwe, wankino xikakatso nopa chilih teipa ximola ika nochi awiahka, teipa xitsoyoni pan se sokikasuela ika chiahka wan xonkatl, teipa xiteka nopa chilmoli xitsoyoni kuali, xitekatiuwi nopa achi atl, san tlen atik tineki, teipa no xiteka nopa ehotli, kolanto waya istatl, xikawa ma moloni wan xitemuwe wan xikua ika totonitlaxkali.

PREPARACIÓN: Lave y corte en pequeños pedazos los ejotes, enséguida colóquelos al fuego en un recipiente con agua y cuézalos; una vez cocidos, escúrralos y, en otro recipiente, fría muy bien las cebollinas, y agregue el ajonjolí molido, tratando de darle buena sazón. Agregue el caldito de los ejotes, el cilantro y por último añada los ejotes y sal al gusto.

## TLAKUALKILITL

## QUELITES FRITOS

### TLEN TITLALIA:

Kilitl  
Xonakatl  
Omeh xochili  
Istatl  
Chiahka

### INGREDIENTES:

2 rollos de quelites frescos  
3 cebollinas  
2 chiles verdes  
Sal al gusto  
2 cucharadas de manteca

MOCHIWA: Xiyektlali nopa kilitl, xipapaka wan xitlikomana, kema kuali iksito xitekili achi istatl, teipa xitemuwe, xipatska wan ximana pan titl se sokikasuela ika chiahka, nokia xitekili ne xonakatl waya xochili ma tsoyoni achi wan teipa xiteka nopa kilitl, ximanelo kuali, kikawa ma tsoyoni kuali wan xitemuwe wan xikua.

PREPARACIÓN: Limpie y lave los quelites, colocándolos en un traste con agua al fuego; cuando esté hirviendo vierta los quelites, deje que se cocinen de tres a cinco minutos, enseguida retírelos del fuego y escúrralos. Después, ponga una cazuela con manteca o aceite al fuego, añada la cebollina picada y los chiles para que se frían un poco, vaya incorporando los quelites, mezcle bien para que agarren un sabor exquisito, agregue sal si es que les falta; se consumen con tortillas calientitas.

## ISTANAKATL

## CARNE DE ÁRBOL O CARNE BLANCA\*

### TLEN TITLALIA:

Chikuase kuanakatl  
Omeh xochili  
Se eskuayotl epasotl  
Se achi istatl  
Se iswatl

### INGREDIENTES:

6 hongos blancos  
2 chiles verdes en rajas  
1 ramita de epazote  
Una poquita de sal  
1 hoja de plátano

**MOCHIWA:** Xipapaka wan xiteka pan ne iswatl ika achi istatl wan pan ixko xitlali nopa epasotl, teipa xikakatso pan komali, teipa xikua ika tlaxkali totonik.

**PREPARACIÓN:** Lave y coloque los hongos en la hoja de plátano, añada la sal, los chiles en rajas y el epazote, envuelva y coloque en el comal para que se cuezan, enseguida, consuma con tortillas calientes. Alcanza para 2 personas.

\* Estos hongos son de recolección y nacen en los árboles secos de chaca y jonote. Proliferan en época de lluvia.



## COMIDAS



## AITOCHITLAKUALI

## ARMADILLO AHUMADO\*

### TLEN TITLALIA:

Se imets aitochi

Ahox

Wahchili

Chiahka

Istatl

### INGREDIENTES:

1 pierna de armadillo

1 diente de ajo

Chile pico pájaro (Santa María)

2 cucharadas de manteca

Sal al gusto

**MOCHIWA:** Xiwapapaka nopa aitochi nakatl, kema iksito, xikakatso neh wahchili wan ximola ika ne ahox, xitsoyoni ika chihaka pan se sokikasuela, teipa xitekili achi atl wan ximanelo, nokia xiteka nopa nakatl, xikawa ma tlami iksi wan xipuyeltik san kuali, kema kuali eltok xitemuwe wan xikua ika tlaxkaltotoni.

**PREPARACIÓN:** Corte en pedazos la carne ahumada del armadillo, enseguida, tueste y muele el chile con el ajo y fría en una cazuela con manteca; cuando haya dado la sazón adecuada, añada poco a poco agua, logrando el espesor deseado. Agregue la carne y sal al gusto, deje que hierva unos minutos para que suelte el sabor; después, retire del fuego y consuma con tortillas calientes, de preferencia hechas a mano.

\* La carne que se utiliza es de animal silvestre que se encuentra en los montes y se caza en su cueva, sólo que se realiza con mucha precaución pues se alimenta de víboras y hierbas.

## KUATITLAPIONAKATL

## GUISADO DE CODORNIZ

### TLEN TITLALIA:

Kuatitlapionakatl  
Piltomatl  
Ahox  
Kominas  
Kalavo  
Pimienta  
Laukel  
Kanela  
Tomillo  
Istatl  
Xonakatl  
Chiahka

### INGREDIENTES:

Carne de codorniz  
Tomate chiquito  
2 dientes de ajo  
Una pizca de comino  
3 clavos de comer  
3 pimientas  
3 hojitas de laurel  
2 rajitas de canela  
2 ramitas de tomillo  
Sal al gusto  
3 cebollinas  
2 cucharadas de manteca

**MOCHIWA:** Xipapaka kuali nopa nakatl wan xitlikomana ika istatl xikawa ma iksi kuali, teipa ximola nopa tonatl ika nochi awiahka, teipa xitsoyoni kuali ika chiahka, teipa xitekili nopa kuatitllanakatl wan xiteka nopa iayotl, xikawa ma moloni wan xikua ika totoni tlaxkali.

**PREPARACIÓN:** Lave la carne de codorniz, póngala a cocer en un recipiente con agua y sal; mientras, muele el tomate con los condimentos, cuando ya esté cocida la carne coloque una cazuela al fuego y vierta en ella manteca o aceite. Fría el tomate molido, agregue el caldo de la carne, añada el laurel, tomillo y la carne, deje hervir bien; consuma con tortillas calientes.

## MICHITLAKUALI

## PESCADO EN GUATAPE

### TLEN TITLALIA:

Se michi

Piltomatl

Ahox

Istatl

Epasotl

Tixtle

Chilpoktli

### INGREDIENTES:

1 pescado regular

Tomate chiquito

2 dientes de ajo

Sal al gusto

2 ramitas de epazote

1 bolita de masa (como  
para hacer una tortilla)

2 chiles chipotles

**MOCHIWA:** Xipapaka ne michi wan xiteki san kuali tlatehtli, teipa xikakatso nopa chili wan xitlicomana ika piltomatl, teipa ximola ika nochi awiahka wan xitsoyoni pan se sokikasuela ika chiahka, ma mokawa kuali wan xitekatiuwe atl, epasotl istatl wan achi tixtle xitsetselo wan ximanelo, kema achi moloni wankino xiteka nopa michi ma iksi wan teipa xikua.

**PREPARACIÓN:** Limpie el pescado y lávelo bien. Enseguida, tueste el chile y hiérvalo junto con el tomate, después muele con todos los condimentos; enseguida, fría y sazone con manteca o aceite, vaya agregando la cantidad de agua deseada; por otra parte disuelva la masa colándola en el caldo, ponga sal al gusto y el epazote, al dar el primer hervor agregue el pescado, espere unos minutos para su cocción.

## AYOMICHI

### TLEN TITLALIA:

Se weymichi

Piltomatl

Kolanto

Kominas

Eyi calavo

Eyi pimienta

Xonakatl

Ahox

## CALDO DE PESCADO

### INGREDIENTES:

1 pescado grande

Tomate chiquito

Cilantro

Una pizca de comino

3 clavos de comer

3 pimientas

Cebollinas o cebolla

2 dientes de ajo

MOCHIWA: Xipapaka wan xixipewa ne michi, xitlateki achi pilkentsi, ximola neh tomatl ika nochi awiahka wan xitsoyoni ika chiahka pan se sokikasuela, teipa xitekili achi atl waya ne kolanto, istatl, wan kema noloni xitekili nopa michi, xikawa se tlaloxтли ma ikxi wan teipa xitemuwe wan xikua.

PREPARACIÓN: Lave, desescame el pescado y corte en trozos regulares; después, muele el tomate con los condimentos, enseguida fría en una cazuela con una poca de manteca o aceite, sazonando bien; posteriormente, agregue agua en la cantidad deseada, sal al gusto y el cilantro picado, deje que hierva y añada el pescado, cueza por cinco minutos, consuma caliente.

## PITSOTLAKUALI

## CARNE DE PUERCO EN CHILE AJO

### TLEN TITLALIA:

Pitsonakatl  
Piltomatl  
Istatl  
Chiahka  
Ahox  
Kominas  
Xochili  
Eyi xiwitl laukrel  
Xiwitl tixtle  
Kanela

### INGREDIENTES :

1 kilo de carne de puerco  
Tomate chiquito  
Sal al gusto  
Manteca o aceite  
2 dientes de ajo  
Una pizca de comino  
4 chiles verdes grandes  
3 hojas de laurel  
Hoja de maíz  
Rajas de canela

**MOCHIWA:** Xipapaka wan xiteki nopa pitsonakatl, xitlikomana ika atl waya istatl, teipa xitlikomana pan komali, pan se totomoch ne piltomatl wan ne xochili, kema iksito ximola ika ahox waya kominas, wan nopa nakatl xitsoyoni pan se kasuela ika chiahka, teipa xitekili nopa tlen timoltok, ximanelo kuali wan teipa xitemuwe wan xikua.

**PREPARACIÓN:** Corte la carne en trozos y póngala a cocer en agua con sal, mientras, envuelva el chile y el tomate con una hoja de maíz y una poca de agua; amárrela como tamal y póngala a hervir en el comal. Después muela bien el tomate, chile, dos dientes de ajo y un poco de comino. La carne cocida fría en una cazuela procurando dejarla bien dorada, enseguida añada todo lo molido, un poco de caldo, tres hojitas de laurel y, por último, la rajita de canela. Mezcle bien y deje hervir unos minutos. ¡Listo para consumirse!

## PIOTLAKUALI

### TLEN TITLALIA:

Se pionakatl  
Eyi chilpoktlih  
Chikuase patlawahchilih  
Chikuase pimienta  
Chikuase kalavo  
Orekano  
Kominas  
Xonakatl  
Kanela  
Eyi xiwitl laukrel

## POLLO EN ADOBO

### INGREDIENTES:

1 pollo destazado  
3 chipotles  
6 chiles anchos  
6 pimientas  
6 clavos de comer  
Orégano al gusto  
Comino al gusto  
Cebollina o cebolla picada  
3 rajitas de canela medianas  
3 hojitas de laurel

**MOCHIWA:** Xipapaka, xitlikomana ika istatl ne pionakatl, xikakatso nochi chilih wan ximana ma yamani mochiwa, teipa xikakatso nochi awiahka wan ximola, teipa xitsoyoni kuali wan xitekili nopa laukrel, waya iayotl nakatl, kema achi moloni, nokia xitekili nopa pionakatl, ximanelo kuali wan xikawa ma moloni kuali, teipa xikua.

**PREPARACIÓN:** Cueza la carne del pollo en agua con sal; mientras, tueste los chiles y condimentos, hierva los chiles anchos y muele todo junto. Fría el chile molido con manteca o aceite tratando de darle buena sazón, agregue el caldo de pollo logrando el espesor deseado. Luego incorpore la carne, las hojas de laurel y cerciórese que el adobo adquiera un buen sabor. Consuma con frijoles de olla y tortillas calientes.

## TLAKUALTOKANIH

## COMIDA PARA LA SIEMBRA

### TLEN TITLALIA:

Se pio  
Nawi chilpochtli  
Xonakatl  
Alaweno  
Istatl  
Chiahka  
Omeh tlankoch ahox

### INGREDIENTES:

1 pollo  
4 chipotles  
Cebollinas o cebollas  
Yerbabuena  
Sal al gusto  
Manteca o aceite  
2 dientes de ajo

**MOCHIWA:** Ximihtik wan xiyehlali nopa pio, xitlikomana ika atl waya istatl teipa xikakatso nopa chili wan ximola ika ahox, teipa xitsoyoni ika chiahka waya xonakatl, xitekili nopa tixtle atik wan xitekilitiuwi iayotl waya pionakatl, xikawa ma moloni wan teipa xitemuwe wan xikua.

**PREPARACIÓN:** Mate, desplume y destace el pollo, póngalo a cocer en agua con sal, mientras, tueste el chile, lo hierva y muele con el ajo; fría, sazone bien y viértalo sobre la carne del pollo ya cocida y que esté en el fuego, añada una poquita de masa diluida con agua, cuele y mueva para que se mezcle bien; enseguida, agregue la cebollina picada y la yerbabuena, deje hervir; retire del fuego y consuma.

## ILWITLALBONTIKAS

## ALBÓNDIGAS

## TLEN TITLALIA:

Nawi chilpochtli  
 Se eskuayotl kolanto  
 Se eskuayotl alaweno  
 Pimienta  
 Kalavo  
 Kominas  
 Ahox  
 Xonakatl  
 Wakaxnakatl  
 Chiahka

## INGREDIENTES:

4 chiles de mole (chipotles)  
 1 ramita de cilantro  
 1 ramita de yerbabuena  
 6 pimientas  
 6 clavos de comer  
 Una pizca de comino  
 2 dientes de ajo  
 4 cebollinas  
 1 kilo de carne de res molida  
 2 cucharadas de manteca

MOCHIWA: Xitise nopa nakatl ika nochi awihaka, xitekili istatl, kema nochi eltok, xikakatso ne chili wan ximola ika ahox, teipa xitsoyoni nopa xonakatl ika chiahka, xitekili nopa chilmoli, teipa xitekili atl san tlan tineki no xiteka alaweno, kema moloni, xiteka nopa albondikas wan xipuyeltik, teipa xikua.

PREPARACIÓN: Muela la carne con los condimentos y una poca de hierbabuena, agregue sal, empiece a elaborar las bolitas del tamaño que desee; para la preparación del caldillo, tueste el chile, procurando darle buena sazón; enseguida, agregue agua, la cantidad que se quiera. Cuando esté hirviendo, incorpore las albóndigas, cilantro y sal si hace falta. Al estar cocidas, ya están listas para saborearse.

## AKAMAYISTLAKUALI

## ACAMAYAS EN GUATAPE

## TLEN TITLALIA:

Chikueyi akamayis

Eyi chilpochtli

Omeh patlawahchili

Istatl

Epasotl

Ahox

Se kentsi tixtle

## INGREDIENTES:

8 acamayas

3 chipotles

2 chiles de color

Sal al gusto

1 ramita de epazote

2 dientes de ajo

Una poquita de masa

MOCHIWA: Xipapaka neh akamayi, xikakatso nopa chilih, ximola ika ahox, teipa xitsoyoni ika chiahka, xitekilitiwi achi atl, xiatik achi tixtle xitsetselo wan nokia xitekili, kuali ximanelo, kema achi moloni xiteka nopa akamayis waya epasotl, xikawa ma iksi wan kema kuali iksitok, xitemuwe wan xikua awiak.

PREPARACIÓN: Lave las acamayas con agua limpia, tueste los chiles y muele con el ajo, fría en manteca o aceite, sazone bien, añada agua poco a poco hasta lograr la cantidad deseada, disuelva una poquita de masa (cantidad para hacer una tortilla mediana) en agua; enseguida, cuele y vierta en el mole, mueva bien para que se mezcle todo, cuando esté hirviendo agregue las acamayas, la rama de epazote y sal al gusto, deje que se cuezan bien, después retire del fuego y consuma caliente con tortillas hechas a mano.

## CHILTLAKUALKOSOLI

## GUATAPE DE COSOLES

## TLEN TITLALIA:

Kosolimeh  
 Omeh patlawahchili  
 Omeh tlankoch ahox  
 Se eskuayotl epasotl  
 Se kentsi tixtle  
 Istatl  
 Chiahka  
 Omeh chilwahtok

## INGREDIENTES:

Cosoles o camarones de río  
 2 chiles de color o chilleancho  
 2 dientes de ajo  
 1 ramita de epazote  
 Una poquita de masa  
 Sal al gusto  
 Manteca o aceite  
 2 chiles secos

MOCHIWA: Xipapaka kuali neh kosolimeh, teipa xikakatso nopa chili, ximola ika ahox, xitsoyoni ika chiahka, xitekili atl, xiatik achi tixtle, xitsetselo wan xitekili pan chiltlakuali, no xitekili nopa epasotl, kema pewa moloni xiteka neh kosolimeh waya istatl, xikawa ma moloni kuali wan xikua.

PREPARACIÓN: Con agua limpie, lave y quite los rabitos a los cosoles o camarones tueste los chiles, hiérvalos y muélalos junto con el ajo; enseguida, fría en manteca o aceite, tratando de darle buena sazón, añada agua poco a poco hasta lograr la cantidad deseada. Deshaga en agua la poquita de masa, cuele e incorpore al caldillo junto con la ramita de epazote, deje hervir un poco; después, agregue los cosoles y sal al gusto. Deje que se cocinen bien; enseguida, retire del fuego, consuma con tortillas calientitas.

## CHILTLAKUALI IKA PIO

## POLLO EN GUATAPE

### TLEN TITLALIA:

Se pio  
Chiltepí  
Ahox  
Alaweno  
Pilachi tixtle

### INGREDIENTES:

Un pollo  
12 chiltepines  
2 dientes de ajo  
2 ramitas yerbabuena  
Una poquita de masa

**MOCHIWA:** Xitlikomana se xalo ika atl waya istatl wan xiteka nopa pionakatl ma iksi, teipa xiixka ne chili, ximola ika ahox, kema kuali iksito nopa nakatl, xitekili ne tixtle, xiatika ika atl wan xitsetselo nokia xitekili nopa chilmole waya alaweno, wan xikawa ma moloni nochi, wan xikua ika totonik tlaxkali.

**PREPARACIÓN:** Ponga a cocer la carne del pollo en agua con sal; mientras, tueste y muele el chile junto con el ajo; cuando la carne esté a medio cocer, agregue el chile molido, la masa disuelta en agua y colada, así como la hierbabuena; deje cocer bien. Consuma con tortillas calientes.

## TOTOLTLAKUALI

### TLEN TITLALIA:

Totolnakatl  
Ahox  
Pimienta  
Kalavo  
Se kuaxilotl  
Se cuarto chilpochtli  
Se kilo patlawahchili  
Tlaxkalxaxantik  
Iyolchilih  
Kanela  
Chiahka  
Istatl

## MOLE RANCHERO DE GUAJOLOTE

### INGREDIENTES:

1 guajolote destazado  
1 cabeza de ajo  
50 pimientas  
50 clavos de comer  
1 plátano de castilla  
¼ de chipotle  
1 kilo de chiles anchos  
2 tortillas  
Semilla de chile ancho  
½ onza de canela  
½ kilo de manteca  
Sal al gusto

**MOCHIWA:** Xipapaka, xitlateki wan xitlikomana ika atl waya istatl ne nakatl tlen totoli, teipa xikakatso neh chili wan ximola ika nochi awiahka, kema iksitok nopa nakatl xipewa xitsoyoni ne chilmole, xitekilitiwe nopa ayotl, kema pewa moloni xiteka nopa nakatl, xikawa ma moloni kualí, teipa xikua.

**PREPARACIÓN:** Lave y corte la carne del guajolote, póngala a cocer en agua con sal; mientras, tueste los chiles, fría el plátano y la tortilla y tueste las semillas del chile ancho. Posteriormente, muele bien los chiles y los condimentos en el metate, enseguida, fríalos en una cazuela con la manteca hasta que suelte la grasa y se corte. Después, agregue el caldo, mueva para que todo se mezcle bien. Añada la carne cocida, deje hervir unos minutos. Consúmase de preferencia con arroz. Alcanza para 20 ó 30 personas aproximadamente.

## CHILMOLITEHSISTLEH

## HUEVOS AHOGADOS

## TLEN TITLALIA:

Omeh wahchili  
 Eyi patlawahchili  
 Omeh tlankoch ahox  
 Mahtlaktli tehsistleh  
 Omeh eskuayotl epasotl  
 Chiahka  
 Istatl  
 Tixtle

## INGREDIENTES:

2 chiles secos  
 2 chiles anchos  
 2 dientes de ajo  
 10 huevos  
 2 ramitas de epazote  
 2 cucharadas de manteca  
 Sal al gusto  
 Masa como para una tortilla

MOCHIWA: Xikakatso neh chili, ximola ika ahox, teipa xitsoyoni ika chiahka, xitekilitiwe achi atl, san tlen ta tineki, teipa noxitekili epasotl wan xiatik achi tixtle wan xiteka nokia istatl, ximanelo kuali, kema moloni xiteka nopa tehsistleh, xikawa ma iksi kuali, teipa xitemuwe wan xikua.

PREPARACIÓN: Tueste los chiles y muélalos junto con el ajo, enseguida fría en una cazuela con manteca o aceite. Déle buena sazón y vaya agregando agua poco a poco. Mezcle la masa con un poco de agua, cuélela y viértala al preparado. Ponga sal al gusto y las ramas de epazote. Al hervir vaya añadiendo los huevos cuidando que no se revienten, espere unos minutos, mueva y baje el fuego. Listos para su consumo.

La preparación de este platillo es muy común en Semana Santa.

## MAPACHTLAKUALI

## MAPACHE EN ADOBO\*

### TLEN TITLALIA:

Mapachnakatl  
Wahchili  
Patlawahchili  
Ahox  
Pimienta  
Kalavo  
Kominas  
Orekano  
Istatl  
Xonakatl  
Chiahka  
Kanela

### INGREDIENTES:

Carne de mapache  
Chipotle  
Chile ancho  
Ajo  
Pimienta  
Clavo de comer  
Cominos  
Orégano  
Sal al gusto  
Cebollinas o cebolla  
Aceite o manteca  
Canela

**MOCHIWA:** Xitlikomana ika istatl ne nakatl, teipa xikakatso nopa chili ika nochi awiahka wan ximola nochi, kemah iksito nopa nakatl xitsoyoni kema tlami xitekili nopa chili, ximanelo kuali wan xitekili ayonakatl xikawa ma moloni kuali wan nokia xitekili istatl tla noha poliwi, teipa xitemuwe wan xikua.

**PREPARACIÓN:** Ponga a cocer la carne de mapache en agua con sal; mientras, tueste los chiles y los condimentos, enseguida hiérvalos, y muélalos junto con las especias. Revise la carne; si ya está cocida, fría con manteca o aceite tratando de que quede dorada. Enseguida vierta el chile molido, revuelva bien para que se mezcle todo, trate de darle buena sazón; vaya incorporando el caldo de la carne, poco a poco, logrando la cantidad y espesor deseado, deje hervir bien; retire del fuego, consuma con tortillas calientes.

\* Esta carne es de animal silvestre, se caza por las noches en las orillas de los ríos y en las milpas, porque se alimenta de peces y maíz.

## PIOTLAKUALI

## CALDO DE POLLO

### TLEN TITLALIA:

Se pionakatl  
Nawi tomatl  
Kominas  
Eyi pimienta  
Eyi kalavo  
Se tlankoch ahox  
Kolanto  
Xonakatl  
Xochili  
Chiahka

### INGREDIENTES:

1 pollo destazado  
4 tomates  
Una pizca de cominos  
3 pimientas  
3 clavos de comer  
1 diente de ajo  
2 ramitas de cilantro  
Cebollina picada  
2 chiles verdes  
2 cucharadas de manteca

MOCHIWA: Xipapaka, xiteki wan xitlikomana ika istatl waya atl nopa pionakatl, teipa ximola nopa tomatl waya nochi awiahka wan xitsoyoni ika chiahka, xitekili nopa iayotl, kolanto xochili wan xonakatl, xikawa ma moloni wan xitemuwe wan xikua.

PREPARACIÓN: Cueza el pollo en agua con sal; mientras, muela el tomate con los condimentos. Fría la cebollina picada en aceite o manteca, vierta el tomate molido tratando de darle una buena sazón. Añada el caldo, el cilantro picado, el chile cortado en rajas y, finalmente, la carne. Deje hervir unos minutos más, retire del fuego y consuma con tortillas calientes.

## CHILTEMI IKA NAKATL

### TLEN TITLALIA:

Se cuarto wakaxnakatl  
 Tlako kilo xochili  
 Kolanto  
 Eyi tomatl  
 Kominas  
 Eyi kalavo  
 Eyi pimienta  
 Tomillo  
 Laukrel  
 Omeh tlankoch ahox  
 Omeh xonakatl  
 Eyi tehsistleh

## CHILES RELLENOS CON CARNE

### INGREDIENTES:

¼ de carne molida de res  
 ½ kilo de chile verde  
 2 ramitas de cilantro  
 3 jitomates  
 Una pizca de cominos  
 3 clavos de comer  
 3 pimientas  
 2 ramitas de tomillo  
 2 hojitas de laurel  
 2 dientes de ajo  
 2 cebollinas  
 3 huevos

MOCHIWA: Xikixti iyolo nopa chili, xikakatso, teipa xiyektlali nopa nakatl ika nochi awiahka waya ne tomatl ximola, kema nochi eltok xitsoyoni, wan xipewa xitemi nopa xochili wan xiyektlali neh tehsistleh, wan nopa xikalaki ne xochili wan xitsoyoni pan chiahka, iyoka ximola achi tomatl ika achi pimienta kalavo waya kominas, teipa xitsoyoni wan xiteka achi atl, kolanto waya istatl, kema moloni xiteka nochili xikawa ma moloni wan xikua.

PREPARACIÓN: Desvene, soace y ponga en agua de sal los chiles que se van a rellenar. Enseguida, muele el tomate con los condimentos; después, fría el preparado en manteca o aceite e incorpore la carne molida, agregue el tomillo, el laurel y la sal al gusto. Enseguida proceda a rellenar los chiles con el preparado, posteriormente capee las claras de los huevos e incorpore las yemas, empiece por freír los chiles ya rellenos y cubiertos con el huevo. Una vez realizado, muele otro poco de tomate con pimienta, clavo, comino y un diente de ajo, fría en aceite o manteca en un recipiente mediano, agregue la cantidad de agua que desee y el cilantro. Por último, añada la sal y los chiles, deje hervir un poco y retire del fuego. Listos para consumirse.

## ICHUPITSOTL

## PATITAS DE PUERCO CAPEADAS

### TLEN TITLALIA:

Ichupitsol  
Makuili tehsistleh  
Ahox  
Eyi pimienta  
Eyi kalavo  
Omeh kuatlakayotl  
Nawi tomatl  
Xonakatl  
Istatl  
Chiahka

### INGREDIENTES:

1 kilo de patas de puerco  
5 huevos  
1 diente de ajo  
3 pimientas  
3 clavos de comer  
2 chayotes o erizos  
4 tomates  
2 cebollinas  
Sal al gusto  
Manteca o aceite

**MOCHIWA:** Xipapaka, xitlateki wan xitlikomana nopa ichupi pitsotl ika atl waya istatl, kema kuali iksito, xikawa ma sewi, teipa xiyektlali neh tehsistleh, kema titlamis ximanelo tlen kustik, wan xipewa xiyektlali nopa ichupi, xitsoyoni pan se sokikasuela ika chiahka, teipa ximola ne tomatl ika nochi awiahka wan xitsoyoni pan se sokikasuela, xitekili nopa ayotl tlen ichupi, nokia xitekili nopa kolanto, kuatlakayotl, istatl, teipa xikawa ma moloni kuali wan xitemuwe wan xikua.

**PREPARACIÓN:** Lave, corte y cueza en agua con sal las patas de puerco; una vez cocidas, escúrralas, mientras capea las claras de los huevos; incorpore las yemas y proceda a freír las patas en otro recipiente con manteca o aceite; vaya introduciendo de una en una las patas al huevo y frías tratando de que queden bien doraditas; cuando ya estén listas, muele el tomate con los condimentos, en otro recipiente fría la cebollina picada, añade el tomate molido, agregue el caldo, el cilantro y el chayote cortado en ruedas, deje que se cueza bien; por último, incorpore las patas, que hiervan bien y consuma.

## ICHUPITSOTL

### TLEN TITLALIA:

Se kilo ichupitsotl  
Se litro vinakre  
Chikuase chilih  
Omeh sebollis  
Omeh sanakorias  
Eyi kalavos  
Eyi pimienta  
Se piltlatehtli kanela  
Omeh tlankoch ahox  
Omeh xiwitl laukrel  
Se achi orekano  
Se achi kominas  
Se eskuayotl tomillo  
Chiahka

## PATAS DE PUERCO EN VINAGRE

### INGREDIENTES:

1 kilo de patas de puerco  
1 litro de vinagre  
6 chiles verdes  
2 cebollas blancas  
2 zanahorias  
3 clavos de comer  
3 pimientas  
1 rajita de canela  
2 dientes de ajo  
2 hojitas de laurel  
Un poquito de orégano  
Una pizca de cominos  
Una ramita de tomillo  
Manteca o aceite

MOCHIWA: Xipapaka, xitlateki wan xitlikomana nopa ichupitsotl ika istatl waya atl, teipa kema kuali iksito, xitemuwe wan xikama achi sewi, xiyektlali ne sebollis ne sanakoria, xochili achi xitlikomana nopa sanakorias waya xochili, xitsoyoni achi ne sebollis teipa tla nochi eltok, xipewa xiyektlali nochi pan se sokikasuela. Xiteka nopa ichupi, xochili ika nochi awiahka, kuali ximanelo wan xikua.

PREPARACIÓN: Lave, corte y cueza en agua con sal las patas de puerco; enseguida, corte en ruedas las cebollas, las zanahorias y los chiles, cocine un poco la zanahoria y los chiles, fría un poco la cebolla; después incorpore todos los condimentos, los chiles, las zanahorias, el vinagre, las patas y sal al gusto. Consuma luego.

## CHILTEMI IKA KESO

### TLEN TITLALIA:

Se kilo xochili  
Piltomatl  
Xonakatl  
Se keso  
Tehsistleh  
Kolanto  
Eyi pimienta  
Eyi kalavo  
Achi kominas  
Se tlankoch ahox  
Chiahka  
Istatl

## CHILES RELLENOS DE QUESO

### INGREDIENTES:

1 kilo de chiles grandes verdes  
Tomate chiquito  
Cebollinas  
Un queso (molido)  
4 huevos  
2 ramitas de cilantro  
3 pimientas  
3 clavos de comer  
Una pizca de cominos  
1 diente de ajo  
Manteca  
Sal al gusto

MOCHIWA: Xikixtili iyolo nopa xochili wan xikakatso, teipa xitemi ika keso, ximanelo nopa tehsistle, teipa xitsoyoni ika chiahka, kema titlamis ximola ne tomatl ika nochi awiahka wan xitsoyoni pan se sokikasuela ika chiahka, teipa xitekili atl, kolanto, wan istatl, teipa xiteka nopa chilih, xikawa ma moloni wan xikua.

PREPARACIÓN: A los chiles, sáqueles las semillas, soácelos, enseguida quiteles la cascarita, rellene con el queso molido y después proceda a capear los huevos, primeramente las claras e incorpore las yemas, vaya introduciendo los chiles friéndolos en un recipiente con manteca hasta terminar con todos; una vez realizado, muele el tomate junto con los condimentos. En una cazuela con manteca o aceite, fría una poca de las cebollinas picadas, añada el tomate molido, fríalo bien tratando de darle buena sazón; agregue la cantidad de agua que desee, el cilantro y sal al gusto, deje que hierva e incorpore los chiles, volviéndolos a hervir tres minutos más y retire del fuego, listos para consumirse. Secos o en caldo son sabrosos.

## WAKAXTLAKUALI

## CALDO DE RES

### TLEN TITLALIA:

Wakaxnaktl  
Piltomatl  
Kominas  
Pimienta  
Kalavo  
Xonakatl  
Wahchili  
Kolanto  
Chiahka

### INGREDIENTES:

1 kilo de carne de res  
Tomate chiquito  
Comino al gusto  
3 pimientas  
3 clavos de comer  
3 cebollinas  
3 chipotles  
2 ramitas de cilantro  
Manteca o aceite

**MOCHIWA:** Xitlikomana ne nakatl ika atl waya istatl, teipa xikatso nopa chili, xitlikomana ne tomatl, teipa ximola ika nochi awiahka. Kema iksito nopa nakatl, xitemuwe wan xipewa xitsoyoni ne chili, xitekilitiwe nopa ayonakatl, xiteka nopa kolanto waya nakatl wan xikawa ma moloni kuali, teipa xitemuwe wan xikua.

**PREPARACIÓN:** Ponga la carne a cocer en agua con sal. Tueste los chiles y hierva junto con el tomate para que se ablanden, después, muele junto con los condimentos. Mientras, fría en una cazuela con manteca o aceite la cebollina picada, agregue el tomate y chile molido para que se sazone; enseguida añada el caldo, el cilantro, la carne y sal al gusto. Déjelo hervir por unos minutos y consuma.

## APACHSELIK

## GUISADO DE PALMITO\* TIERNO

### TLEN TITLALIA:

Se apachselik

Kominas

Kalavo

Pimienta

Piltomatl

Xonakatl

Wahchili

Istatl

Ahox

Chiahka

### INGREDIENTES:

1 palmito tierno

Comino al gusto

4 clavos de comer

4 pimientas

Tomate chiquito

2 cebollinas o mitad de una

cebolla mediana

2 chiles secos

Sal

Ajo

Manteca

MOCHIWA: Xiyektlali kuali ne kuanakatl, teipa xikakatso nopa chili wan ximola ika nochi awiahka, teipa xitsoyoni ika chiahka pan se sokikasuela, xitekilia atl, san que tineki, teipa xiteka nopa apachselik, ma iksi, xipuyeltik, xikawa ma moloni wan xitemuwe wan xikua.

PREPARACIÓN: Lave y corte en pequeños pedacitos el palmito tierno, tueste y muele los chiles, el tomate y los condimentos; después, fría con manteca en una cazuela, vaya añadiendo agua, poco a poco, hasta lograr el espesor que se desee, enseguida, agregue el palmito, y ponga la sal al gusto, deje hervir, retire del fuego y consuma. Si desea puede agregar carne de cerdo.

\*Este producto se encuentra en la planta de la palma, que comúnmente se llama palma redonda, en el tallo tierno interior. Asado, guisado y en ensalada es muy sabroso.

## ISOTLAKUALI

## FLOR DE IZOTE\* CON CHILE

TLEN TITLALIA:  
Isotlakuali  
Omeh chilpoktlih  
Kominas  
Ahox  
Istatl  
Chiahka

INGREDIENTES:  
Flor de izote  
2 chipotles  
Una pizca de cominos  
Un diente de ajo  
Sal al gusto  
Manteca o aceite

MOCHIWA: Xikixtik nopa xochitl tlen isotl, wan xiyektlali nokia xitlikomana ma iksi, teipa ximola nopa chilih ika ahox, xitsoyoni pan se sokikasuela wan xiteka nopa xochimeh wan xipuyeltik teipa xikua ika tlaxkaltotonik.

PREPARACIÓN: Desprenda las flores de izote, cuidando de quitarle el centro para evitar que amargue, coloque un recipiente con agua al fuego; cuando esté hirviendo vierta las flores de izote, enseguida, tueste los chiles y muele con ajo, exprima las flores y fría el chile con manteca, añada el agua, las flores y sal al gusto; mezclar bien. Consuma con tortillas calientes.

\* El izote es una planta que puede llegar a medir hasta dos metros, sus hojas alargadas emergen del tallo y en la parte superior de la planta brota una vara de la cual van saliendo pequeños capullos, primero de color amarillento, los cuales conforme van abriendo se convierten en pequeñas flores blancas. Esta planta se utiliza para rellenar los cercados de los terrenos de familias de escasos recursos económicos, incluso se le encuentra en los potreros y terrenos de cultivo.

## CHILPEMUCH

### TLEN TITLALIA:

Pemuch  
Nawi tehsistleh  
Wahchili  
Omeh patlawakchili  
Se tlankoch ahox  
Tixtle  
Epasotl  
Chiahka  
Istatl  
Atl

## PEMUCHES EN TORTA Y EN GUATAPE

### INGREDIENTES:

Pemuches o gasparitos  
4 huevos  
3 chiles secos  
2 chiles anchos  
1 diente de ajo  
Masa como para una tortilla  
Una rama de epazote  
Manteca o aceite  
Sal al gusto  
Agua

**MOCHIWA:** Xiyektlali nopa pemuch, xitlikomana pan se xalo ika atl, kema kuali iksito xipapatska wan ximanelo ika tehsistleh xipuyelti, teipa xitlikomana se sokikasuela ika chiahka ma tsoyonik, xiteka achi pemuch ma tsoyoni, ikino xichiwa nochi. Teipa xikatso wan ximola nopa chilih ika ahox, teipa xitsoyoni kuali, kema kuali tsoyontok xitekili atl, wan pan seyok pulato xiatikachi tixtle wan xitekilika, ximanelo wan xipuyeltik, nokia xiteka se eskuayotl epasotl, teipa xikawa ma moloni wan xiteka nopa pemuch, xitemuwe wan xikua awiak.

**PREPARACIÓN:** Limpie los pemuches o gasparitos, quitándoles la venita blanca que tienen en el interior; después, lávelos con agua limpia, cuézalos en agua con sal. Exprimalos y capee los huevos, mezcle con los pemuches y vaya friéndolos en porciones, formando pequeñas tortitas; enseguida, tueste y muele los chiles con el ajo, fría en aceite o manteca, tratando de darle buena sazón. Añada agua, la cantidad deseada, la rama de epazote y la masa diluida en agua; mueva hasta conseguir el espesor deseado. Al empezar a hervir incorpore las tortitas, deje hervir otro poco y añada sal al gusto. Retire del fuego y consuma con tortillas calientes.

## TLAKUALTOSA

## COMIDA DE TUZA REAL\*

### TLEN TITLALIA:

Se tosa  
Makuili chilpochtli  
Ahox  
Chiahka  
Pilachi cominas  
Alaweno  
Istatl

### INGREDIENTES:

Una tuza real  
5 chipotles  
2 dientes de ajo  
2 cucharadas de manteca  
Una pizca de cominos  
3 ramitas yerbabuena  
Sal al gusto

**MOCHIWA:** Xixipewa nopa tosa wan xitlil xichiwa teipa pona xitlalia nopa nakatl wa puktlikuik nokia xitlali achi istatl, kema kuali iksito xitise nopa chili ika awiahka wan teipa xitsoyoni pan se sokikasuela, xitekili achi atl wan xiteka nopa nakatl tosa wan xikua ika tlaxkaltotonik.

**PREPARACIÓN:** Pele, limpie y lave la tuza con agua, agregue jugo de naranja agria; después, prepare el fuego, sobre éste coloque una parrilla alta elaborada de madera o alambre. Coloque en ella la tuza para que se cueza con el puro calor del fuego y voltéela de vez en cuando procurando que el fuego no sea fuerte; enseguida, muele los chiles con los condimentos, fría bien con manteca o aceite y vaya agregando agua al gusto; cuando esté hirviendo incorpore la carne previamente cortada en pedazos regulares. Consuma con tortillas calientes.

\* Éste es un animal silvestre que se caza en el monte y sólo utiliza su cueva para dormir.

## TLAKUALCHOCHOKO

## COMIDA CON CUACHOCHOCO\*

### TLEN TITLALIA:

Se kuachochoko  
Tlako cuarto chilpoktli  
Ahox  
Pilachi cominas  
Nawi pimienta  
Eyi kalavo  
Eyi exkuayotl epasotl

### INGREDIENTES:

1 cuachochoco  
Medio cuarto de chile de mole  
3 dientes de ajo  
Una pizca de cominos  
4 pimientas  
3 clavos de comer  
3 ramitas de epazote

MOCHIWA: Xixipewa nopa tekuaní wan xipapaka nochi, teipa xiyektlali ne titl wan nopa xitlali ne nakatl ma ikxi teipa xitise nopa chili waya awiahka, teipa xitsoyoni ika chiahka wan xitlalitiuwe nopa atl wan xiteka nopa nakatl xipuyeltik wan xitekili nopa epasotl, teipa xikua ika totonik tlaxkali.

PREPARACIÓN: Pele, limpie y lave con agua la carne del animal; prepare el fuego con una pequeña parrilla de alambre, sobre ésta coloque el animal para que se cueza con el calor; enseguida, tueste y muele los chiles junto con los condimentos, fría con manteca o aceite, vaya incorporando agua tratando que quede algo espeso; para esto añada una poquita de masa diluida en agua y colada, agréguela al caldillo enseguida, así como el epazote y la sal al gusto. Consuma con tortillas calientes.

\* Este animal existe en los montes de la sierra de Zontecomatlán, Veracruz, donde se le puede cazar; es pequeño y tiene la figura de una gacela con pequeños cuernos y su carne se parece a la del venado.

## KUATOCHITLAKUALI

## CONEJO AHUMADO\*

### TLEN TITLALIA:

Se kuatochi  
Pilachi chiltepin  
Ahox  
Istatl

### INGREDIENTES:

Un conejo  
Poquito chiltepin seco  
3 dientes de ajo  
Sal al gusto

MOCHIWA: Xixipewa nopa kuatochi wan xipapaka kuali ika atl, teipa xitlali pan titl ma iksi ika pan se kuatsi. Teipa ximola nopa chile waya ahox, kema achi iksito nopa kuatochi xitekili nopa chile wan istatl. Teipa xikua ika tlaxkaltotonik.

PREPARACIÓN: Quite la piel, las vísceras y lave bien el conejo; agregue un poco de jugo de naranja agria, enseguida, prepare el fuego para ahumarlo. Sobre el fuego un poco alto, atraviese un madero de lado sostenido sobre otros dos en los extremos del fuego, después, sobre éste coloque el conejo, procurando que no le dé el fuego directo. Cuando esté a medio cocer añada el chile molido con ajo y sal, posteriormente consuma con tortillas calientes.

\* A este animalito también se le conoce como liebre: se caza por las noches, de preferencia en los frijolares o milpas pues gusta de comer el frijol tierno, lo mismo que las frutas.

## TLAKUALPESOHTLI

## COMIDA DE TEJÓN\* AHUMADO

### TLEN TITLALIA:

Se pesohtli  
Eyi kalavo  
Eyi pimienta  
Pilachi kominas  
Ahox  
Xonakatl  
Istatl

### INGREDIENTES:

Un tejón  
3 clavos de comer  
3 pimientas  
Una pizca de cominos  
2 dientes de ajo  
4 cebollinas  
Sal al gusto

**MOCHIWA:** Xixipewa nopa pesohtli wan xipapaka kuali, teipa xiyektlali ne titl wan pona xitlali ne pesohtli ma iksi, kema kuali eltok wankino ximola nopa chilih ika nochi awiahka.

Ximana se xalo pan titl ika achi atl, wan pona xiteka nopa chilmole waya pilachi tixtle, kuali ximanelo wan nokia xitekili nopa xonakatl, wan xikawa ma moloni, teipa xikua ika tlaxkali totonik.

**PREPARACIÓN:** Pele y extraiga vísceras y limpie bien el tejón, después prepare el fuego; elabore un asador de madera y sobre éste atravesese el tejón, enseguida tueste y muela los chiles junto con los condimentos; cuando ya esté el tejón proceda a poner un recipiente al fuego con un poco de agua, al hervir deshaga el chile junto con la masa y añada la cebollina picada, la carne del tejón previamente cortada y, por último, sal al gusto; deje hervir bien, consuma con tortillas calientitas.

\* El tejón es un animal silvestre, se le caza con trampa tradicional; puede encontrarse en las siembras de maíz, frijol y frutales. Forma parte de la fauna que corre riesgo de extinguirse.

## WAKAXNAKAWIAHKA

## BARBACOA DE RES

## TLEN TITLALIA:

Sempoali wan mahtlaktli

Kilo wakaxnakatl

Se kuarto patlawahchili

Tlako kuarto chilpochtli

Tlako kilo istatl

Axokoya

Kominas

Se eskuayotl laukrel

Chikuayi iswatl makey

## INGREDIENTES:

30 kilos de carne de res

¼ de chile color

½ cuarto de chipotle

½ kilo de sal

4 litros de vinagre blanco

Cominos

Una rama de laurel

8 hojas de maguey

MOCHIWA: Xipapaka kuali ne nakatl, xitlali pan se weyi sokikasuela ika ne axokoya, omeh ora, xikakatso nopa chili, ximola ika nochi awiahka, ximanelo ika nakatl, xinoki pan se komitl wan xipuyeltik, xitlikomana ma iksi ika neh makey awiah mokawas.

PREPARACIÓN: Lave bien la carne, colóquela en una cazuela o traste grande a reposar con el vinagre blanco durante dos horas, tueste los chiles, hiérvalos y muele con los condimentos; retire la carne del vinagre y mézclela con el chile y sal al gusto; coloque todo en una olla grande, ponga encima de la carne las hojas de maguey previamente soasadas, añada el laurel y cubra con otro traste y deje que se cueza, vigile que no le falte agua. Una vez cocida, sirva con salsa y tortillas calientes.

## ETLATSOYONTLI

## FRIJOLES FRITOS

### TLEN TITLALLA:

Se cuarto etl

Ahox

Xonakatl

Omeh xochili

Chiahka

Istatl

### INGREDIENTES:

¼ de frijol

1 diente de ajo

2 cebollinas picadas

2 chiles verdes

2 cucharadas de manteca

Sal al gusto

**MOCHIWA:** Xitlikomana ne etl, kema kuali iksito, xitlikomana se sokikasuela ika chiahka wan xitsoyoni nopa xochili, xonakatl waya ahox, kema kuali tsoyontok xitela nopa etl, kuali xipawaxo, wan xitekili nopa iayotl, xipuyeltik, ximanelo kuali wan xikawa ma moloni kuali, teipa xikua ika tlaxkali totoni.

**PREPARACIÓN:** Ponga a cocer el frijol. En una cazuela, fría las cebollinas picadas, el chile verde picado y el ajo. Estando a medio freír, agregue el frijol y lo machaca bien, añada el caldo del frijol y sal al gusto, deje hervir unos minutos. Después, retire del fuego y consuma con tortillas calientes.

## KUANAKATLAKUALI

## COMIDA DE HONGOS AMARILLOS\*

### TLEN TITLALIA:

Tlako kilo kuanakatl  
Eyi wahchili  
Piltomatl  
Ahox  
Epasotl  
Istatl

### INGREDIENTES:

½ kilo de hongos amarillos  
3 chiles chipotles  
Tomate chiquito  
Ajo  
Epazote  
Sal al gusto

**MOCHIWA:** Xipapaka kuali nopa kuanakatl, teipa xitlateki san tlatlako, ikino, nochi xiyektlali, teipa ximola nopa chili ika piltomatl wan se tlankoch ahox, xitsoyoni pan se sokikasuela ika achi chiahka, xiyektlali achi tixtle ika atl xitsetselo wan xitekili ika atl, ximanelo kuali wan xiteka epasotl waya istatl, kema moloni xiteka nopa kuanakatl, xikawa ma iksi kuali wan teipa xitemuwe wan xikua.

**PREPARACIÓN:** Lave y parta en dos cada hongo; después, muela los chiles con los tomates y el ajo, fría con manteca en una cazuela, vaya añadiendo poco a poco agua hasta lograr la cantidad que requiera; disuelva la masa en agua, cuele e incorpore el caldillo, enseguida agregue el epazote, la sal y, por último, los hongos. Deje cocer bien, retire del fuego y consuma.

\* Estos hongos se encuentran en los encinales y proliferan en época de lluvia. Son de clima cálido-húmedo.

## TAMALES



## ILWICHICHIKILI

## TAMALES PARA CEREMONIA \*

### TLEN TITLALIA:

Pionakatl  
Xochili  
Kominas  
Istatl  
Tixtle  
Atl  
Iswatl  
Chiahka  
Ahox

### INGREDIENTES:

1 kilo de carne de pollo  
1 kilo de chile verde  
Comino  
Sal  
2 kilos de masa  
Agua  
Hojas de plátano  
¼ de manteca  
2 dientes de ajo

MOCHIWA: Ximiktik ne pio, xipapaka wan xiteki nopa inaka, teipa xiyektlali ne tswatl wan ximola nopa chili ika kominas waya ahox, xipuyeltik nopa tixtle, ximanelo ika ne chiahka, teipa xipewa xichiwa nopa chichikili, xitlali achi tixtle ika achi nakatl waya chil-moli, xipiki kualí wan pan se komitl xitlikomana ma iksi, kema kualí isitok xitemu wan xikua.

PREPARACIÓN: Limpie, lave y corte en pequeños pedazos la carne del pollo; enseguida, soase las hojas de plátano haciendo con ellas cortes de 20 centímetros, después, prepare la masa con la manteca y sal al gusto. Muela el chile verde sin asar, añada el comino y el ajo; en un traste agregue la carne e incorpore el chile molido, revuelva manualmente, estando todo listo proceda a elaborar los tamales. Tomando un pedazo de hoja de plátano, rociela con agua y vaya extendiendo la masa, la suficiente como para hacer una tortilla mediana.

\* Estos tamales se elaboran, especialmente, cuando alguien está enfermo, realizándose una ceremonia ritual en el cerro más cercano al poblado; la ofrenda es para los vientos y la tierra, para que el enfermo recupere la salud y esté en armonía con la naturaleza.

Una vez elaborados los tamales, dispóngase a preparar un recipiente (olla, vaporera u otro traste) haciendo una pequeña tarima (parrilla) con maderitas chicas al tamaño del fondo de la olla, coloque una hoja de plátano sobre la tarima y agregue agua, calculando que alcance para su cocimiento, y vaya colocando los tamales de uno en uno; cubra con más hojas y, sobre éstas, una tapa para evitar que se fugue el vapor; coloque la olla al fuego fuerte para que se cuezan durante 20 minutos.

## WAKAXCHICHIKILI

### TLEN TITLALIA:

Se kilo wakaxnakatl  
Tlako kilo aholi  
Kolantoh  
Chikuase wahchili  
Patlawahchili  
Omeh kilo tixtle  
Istatl  
Chichimiketl  
Totomoxtle

## TAMALES DE CARNE DE RES

### INGREDIENTES:

1 kilo de carne salada de res  
½ kilo de ajonjolí  
Cilantro  
6 chiles pico pájaro o Santa María  
¼ de chile color  
2 kilos de masa  
Sal  
Frijol tierno de vaina  
40 ó 50 hojas de maíz

**MOCHIWA:** Xipapaka ne totomoxtle, teipa xipewa xikakatso nopa aholi, wahchili wan ximola ika ahox, xitsoyoni wan tlamatsitiuwi xitlali atl, kuali ximanelo wan xiteka nopa nakatl waya ne kolanto wan ne etl, xikawa ma moloni, ximachili tla kuali puyak, teipa xitemuwe. Xipewa xiyektlali nopa tixtle ika istatl waya atl mah yamanik mokawa, wan xipewa xichiwa en chichikili, teipa xitlikomana pan se komitl ma iksi.

**PREPARACIÓN:** Remoje y lave las hojas de maíz; enseguida, tueste el ajonjolí y los chiles. Muela todo junto, despique el frijol tierno, corte la carne, lávela para quitarle un poco lo salado; mientras, fría el ajonjolí tratando de darle buena sazón, vaya agregando agua poco a poco, logrando el espesor deseado, añada el frijol, el cilantro, la carne y la sal, deje hervir y retire del fuego. Comience a preparar la masa con agua y sal, procurando que quede bien aguadita; teniendo todo listo, empiece a elaborar los tamales, extienda la masa en el interior de cada hoja, llene poco a poco con el preparado, amarre los extremos de las hojas; cuando tenga una cantidad regular de tamales prepare una olla, coloque en el fondo de ésta una pequeña tarima de madera, sobre ella ponga una hoja de plátano, agregue agua suficiente para su cocción. Coloque la olla al fuego y los tamales en el interior del recipiente, cubra con otra hoja y tape con otro traste.

## MICHICHICHIKILI

## TAMALES DE PESCADO SALADO

### TLEN TITLALIA:

Se michi  
Se kilo tixtle  
Istatl  
Wahchili  
Patlawahchili  
Kominas  
Kalavo  
Pimienta  
Ahox  
Xonakatl  
Totomoxtle  
Chiahka

### INGREDIENTES:

Un pescado salado  
1 kilo de masa  
Sal al gusto  
Chile seco  
Chile color  
Comino al gusto  
Clavo de comer  
Pimienta  
Ajos  
Cebolla o cebollina  
Hojas de maíz  
Manteca

MOCHIWA: Xipapaka kuali ne michi, xikixtili kuali ipetlayo wan xiteki, teipa xikakatso nopa wahchili wan ximola ika nochi awiahka, xitsoyoni ika chiahka, xitekilika achi atl, ximanelo wan xiteka nopa nakatl tlen michi xikawa ma ikxi.

Nokia xipapaka nopa totomoxtle, xiyektlali nopa tixtle ika achi atl waya istatl, xipewa xichiwa nopa chichikili, xitlikomana pan se chichapali, achtowi xitlali pilkuatsi wan ika se iswatl, xitsakua wan xitekili atl, xichia ma ikxi

PREPARACIÓN: Lave bien el pescado, quítele las escamas, corte en pequeños pedazos, deje reposar en agua para quitar un poco de sal; mientras tanto, tueste y muele los chiles con los condimentos al gusto. Remoje y lave las hojas de maíz, prepare la masa con agua y sal procurando que quede blandita para facilitar su manejo. Una vez listo todo, fría el chile molido en manteca tratando de darle buena sazón, agregue una poca de agua logrando el espesor deseado, incorpore la carne de pescado, deje que dé un hervor; enseguida, retírelo del fuego y comience por elaborar los tamales extendiendo la masa en el interior de las hojas, procurando que la cantidad

de masa para cada tamal sea sólo una bolita como para hacer una tortilla mediana; llene cada hoja con una cuchara mediana del preparado envolviendo y amarrando los extremos de las hojas. Terminado esto colóquelos en la olla sobre una pequeña tarima previamente elaborada, lo que evita que se quemen, agregue suficiente agua para su cocción, cubra con una hoja de plátano y tape con otro recipiente. De un pescado regular salen 40 tamales y alcanza para ocho personas.

## TLAMATIKECHICHIKILI

TAMALES DE INICIACIÓN  
DE CURANDERO

## TLEN TITLALIA:

Se pio, se totoli  
Eyi kilo tixtle  
Se kuarto wahchili  
Nawi tlankoch ahox  
Kominas  
Iswatl

## INGREDIENTES:

Un pollo o guajolote  
3 kilos de masa  
¼ de chipotle  
4 dientes de ajo  
Comino  
3 hojas de plátano

MOCHIWA: Ximiktik se pio o se totoli, xiyektlali wan xikixtili ne kuetlaxkoli, kuali xipapaka, teipa xikakatso nopa wahchili wan ximola ika nochi awiahka, nokia xiyektlali nopa tixtle ika istatl atl yamanik xichiwa nokia yektlali ne iswatl, teipa pan se kuamesa xitlali nopa iswatl, xitekilia achi atl, no xitlali tixtle, pan ixko tixtle xinoki nopa chilmole wan ne pio o totoli, wan pan ixko xitlali seyok achi tixtle, xipiki kuali wan xikilpi wan xitlikomana pan se chichapali ika atl wan xikawa ma iksi.

PREPARACIÓN: Mate, desplume y extraiga las vísceras del pollo o del guajolote, lave bien, tueste y muele el chile con los condimentos; enseguida, prepare la masa con agua y sal dejándola aguadita. Una vez realizado esto, soase las hojas de plátano, posteriormente, cólquelas sobre una mesa, rocielas con agua y extienda la masa sobre ellas, agregando el chile molido, salándolo previamente y mezclándolo con agua. Coloque encima el pollo o el guajolote, ponga sobre éste otro poco de chile y otra capa de masa, tratando que quede todo cubierto; envuelva, amarre con tiras de izote o bejuco. Coloque el tamal en una olla de barro sobre una pequeña tarima en su fondo y cubierta con otra hoja de plátano; agregue agua suficiente para su cocción, cubra con otras hojas y ponga la olla al fuego. Este tamal se cuece en 2 horas, dependiendo si es de pollo o guajolote, de granja o de patio.

## ILAKACHICHIKILI

## TAMALES CON TOMATE

### TLEN TITLALIA:

Piltomatl

Ahox

Kominas

Eyi pimienta

Eyi kalavo

Xonakatl

Iswatl

Istatl

### INGREDIENTES:

1 medida de tomate  
chiquito

1 diente de ajo

Un poquito de comino

3 pimientas

3 clavos de comer

Cebollina picada

4 hojas de plátano

Sal al gusto

MOCHIWA: Xipapaka wan ximola ne piltomatl ika nochi awiahka teipa xiyektlali ne tixtle ika atl waya istatl, xikakatso nopa iswatl, wan xipewa xichiwa neh chichikili, pan se iswatl xitekili achi tixtle xipapatso ika momah, wan xitekili achi tomatl achi xonakatl wan xipike kualí.

Kema achi miak eltok, xitlikomana pan se chichapali, xitlali se iswatl waya atl, pona xiteka nopa chichikili xitlali seyok iswatl ika xitsakua ma iksi. Xikua totonik.

PREPARACIÓN: Lave y muela el tomate junto con los condimentos, enseguida soase las hojas de plátano y prepare la masa con agua y sal, pique la cebollina, añada a ésta el tomate molido, póngale sal; cuando todo esté listo, empiece a elaborar los tamales, extendiendo manualmente la masa sobre la hoja, sobre esta masa extendida ponga un poco de tomate y envuelva.

Prepare una olla mediana con agua, ponga unos olotes en el fondo de la olla que sirvan de parrilla, sobre ésta una hoja de plátano; coloque los tamalitos uno sobre otro, cubra con otra hoja y ponga la olla al fuego, se cocinan de 10 a 15 minutos.

Su preparación se efectúa, de preferencia, en Semana Santa.

## TOTOLCHIKILI

### TLEN TITLALIA:

Se totoli  
Nawi kilo tixtle  
Kominas  
Ahox  
Chilpoktli  
Atl  
Istatl  
Iswatl

## TAMAL DE GUAJOLOTE ENTERO

### INGREDIENTES:

1 guajolote  
4 kilos de masa martajada  
Comino  
Ajo  
Chile seco  
Agua  
Sal  
Hojas de plátano

**MOCHIWA:** Ximihtik, xixipewa wan xichichina, xipapaka wan xitlateki nopa totoli, teipa xiyektlali ne iswatl, nokia ne tixtle ika istatl ma yamanik mokawa, xikakatso ne wahchili, teipa xitlikomana wan ximola nopa ika kominas, ahox kuali ximanelo ika istatl, teipa xitlatli pan iswatl ne tixtle, xitekili nopa chili, wan xitlali ne totoli, pan ixko ika xitekili ne chili waya tixtle, teipa xipiki wan xikilpi ika se kuamekatl isotl, xiyewktlali se chichapali no xitlali olotl itsintla wan pan ixko xitlali se iswatl wan xiteka nopa weyi chichikili, xitlali atl wan xitlikomana ma iksi. Teipa awiah xikua.

**PREPARACIÓN:** Mate, desplume y chamusque el guajolote, extraiga las vísceras y lávelo bien. Enseguida, tueste los chiles y muele con los condimentos, agregue agua y sal; después, prepare la masa con agua y sal procurando que esté aguadita, soase las hojas de plátano, en ellas extienda la masa, vierta un poco de chile molido sobre ella y coloque el guajolote, vuelva agregar el resto del chile encima de la carne. Después, añada el resto de la masa, procurando que quede bien cubierto, envuelva; posteriormente, amarre con cintas de izote, prepare una pequeña tarima de olotes o maderas en el fondo y encima de la parrilla que ya hizo, coloque una hoja de plátano y sobre ella ponga el tamal, agregue suficiente agua; enseguida, coloque la olla al fuego fuerte, tape o cubra la boca del recipiente con otra hoja y vigile que se cueza bien; este tamal alcanza para unas 15 ó 20 personas.

## TOTOLCHICHIKILI

### TLEN TITLALIA:

Se totoli  
Wahchili  
Patlawakchili  
Kalavos  
Pimienta  
Kanela  
Ahox  
Se tlaskali  
Omeh kuaxilotl  
Iyolo patlawakchili  
Se sebollis  
Tixtle, istatl  
Iswatl

## TAMALES CON CARNE DE GUAJOLOTE

### INGREDIENTES:

Un guajolote  
¼ de chile seco  
¼ de chile color  
Clavos de comer  
Pimienta  
Canela  
1 cabeza de ajos  
1 tortilla  
2 plátanos de castilla  
Semilla del chile color  
1 cebolla  
4 kilos de masa  
Papatliya\*

MOCHIWA: Ximihtik se weyi totoli, xikixtili ne iwioh wan xichichina kuali, teipa xipapaka wan xitlateki ika san kuali tlatehtli, teipa xikakatso nopa wahchili ika patlawahchili, nokia xikakatso nopa tlaxkali wan kuaxilotl nokia ne xonakatl wan ximola nochi san seho axxikilkawa nopa iyolo no xikakatso wan ximola wan xitsoyoni nochi ika chiahka wan xipuyeltik nokia xiteka nopa nakatl totoli, teipa xiyektlali ne tixtle waya istatl wan atl, ma mokawa kuali yamanik, xipewa xiyektlali ne totomoxtle, kuali xipapaka wan xipewa xichiwa nopa chichikili, xitlali pan itik totomox ne tixtle wan se achi chil mole waya nakatl, kuali xipiki, ikino nochi xichiwa, kema tlami chiwa, xiyektlali se chichapali ika

\* La palabra iswatl se usa indistintamente para nombrar a la hoja de plátano y a la planta silvestre llamada papatliya.

La papatliya es una planta silvestre que crece a las orillas de ríos o arroyos y la cual se reproduce en gran cantidad, florea en la época de primavera a partir de un capullo color rojo algunas veces muy grande que brota de en medio de la planta; sus hojas son alargadas con una longitud de hasta 120 centímetros y una anchura de hasta 30 centímetros, no da frutos.

olotl wan se iswatl, xitekili atl wan xitlikomana ma iksi, ne chichikili axilia ma tlakua se sempoali.

**PREPARACIÓN:** Mate, desplume, lave y destace el guajolote. Tueste, hierva y muele los chiles; fría la tortilla y el plátano; ase la cebolla, el ajo y tueste las demás especias. Enseguida, muele todo junto, fría con manteca o aceite, procure darle una buena sazón, vaya incorporando agua poco a poco, vierta o agregue la carne de guajolote y sal al gusto dejando que hierva, retire del fuego. Proceda a preparar la masa con agua y sal, tenga cuidado para que quede bien aguadita y facilitar su manejo; después, soase las hojas, extiende la masa sobre éstas, de una en una, vaya añadiéndoles un poco del preparado y envuelva. Posteriormente aliste una olla, póngale unos olotes en forma de parrilla, agregue agua y encima de la parrilla coloque unas hojas, acomodando los tamales en ella, enseguida, ponga la olla al fuego para la cocción. Salen de 80 a 100 tamales, cantidad suficiente para 30 personas. Se cuecen en una hora aproximadamente.

## AWIAHCHICHIKILI

## TAMALES DE ESPECIE

## TLEN TITLALIA:

Se kilo pitsonakatl

Se kilo tixtle

Se cuarto tomatl

Eyi tlatehtli kanela

Se kuayotl tomillo

Pimienta

Kalavos

Kominas

Omeh ahox

Chiahka wan istatl

Istatl

Totomoxtleh

Chicharo

Pasas

Chili

## INGREDIENTES:

1 kilo de carne de puerco

1 kilo de masa

¼ de tomate

3 rajitas de canela

1 ramita de tomillo

Pimienta

Clavo

Comino

2 dientes de ajo

¼ de manteca

Sal al gusto

Hojas de maíz

Chícharos

Pasitas

Chiles en rajas

MOCHIWA: Axtowi xipapaka ne totomox, xitlikomana ika istatl ne nakatl, ximola nopa tomatl ika nochi awiahka, kema iksitok nopa nakatl wan ximachili tla kualí puyak, teipa xiyektlali ne tixtle ika ne chiahka wan istatl, kema nochi eltok xipewa xichiwa nopa chichikili, xitlali achi tixtle pan itik ne totomox wan xitlali achi nakatl ika awiah wan xipiki kualí, kema tlami, xiyektlali se komitl ika iswatl wan pona xitlali ne chichikili wan xitlikomana ma iksi.

PREPARACIÓN: Primero lave las hojas de maíz y déjelas remojando, ponga la carne a cocer en agua con sal; mientras, muele el tomate con todos los condimentos; los chícharos los pone a cocer aparte. Enseguida, prepare la masa con la manteca y sal al gusto; cuando esté cocida la carne proceda a deshebrarla, una vez realizado esto, fría el tomate, tratando de darle buena sazón, después, agregue la ramita de tomillo, la canela, el laurel, las pasas y sal al gusto, no olvide añadir los chícharos.

Agregue la carne deshebrada revolviendo bien, retire del fuego; comience a preparar la masa con la manteca y la sal; teniendo listo

todo, proceda a elaborar los tamales, escurra las hojas de maíz extendiendo en el interior de éstas una poquita de masa, procurando que quede bien delgadita, a cada tamalito agréguele una cucharadita del preparado, envuelva y amarre la punta y colita de la hoja con tiras de las mismas hojas. Después, aliste una olla, póngale una hoja de plátano, sobre ésta coloque los tamales, añada agua, calcule que alcance para su cocimiento, ponga al fuego el recipiente, cubra la boca del traste con otras hojas y tape con otro recipiente. Se cuecen de 10 a 15 minutos.

## SAKAWILI

### TLE TITLALIA:

Mahtlaktli kilo tixtle  
Eyi kilo nakatl  
Chiltepin tlako cuarto  
Se kilo patlawahchili  
Istatl  
Nawi apaxtlih  
Sempoali wan  
mahtlaktli iswatl  
Isotl

## ZACAHUIL

### INGREDIENTES:

10 kilos de nixtamal  
3 kilos de carne de cochino  
½ cuarto de chiltepin  
1 kilo de chile color  
Sal al gusto  
4 palmas de coyol  
30 hojas de plátano  
  
Izote

MOCHIWA: Xipapaka ne nextamali pan metlatl san keh payantli, kema tlami chiwa nopa, xikakatso nochi neh chili wan xipawaxo, teipa ximola ika nochi awiahka, ximanelo ika istatl waya tixtle, ma mokawa atik san keh atoli, wan pan se kuabateya xitlali tiuwi ne iswatl, achtowi xitlali se kuabateya xitlali tiuwi ne iswatl, achtowi xitlali se kuamekatl ika tlen tikilpis, xitlali ne iswatl se xitlawa, se axitlawa kema tlami xitlali ne apaxtlih wan pona xitlali nopa tixtle wan ne nakatl kuali ximanelo wan xikilpi kuali achtowi xitlali nopa ornoko ma totonik ika kuawitl, kema kuali totonik xitlachipana ne itik wan ne tlikoli mokawa pan sekoyo. Teipa xikalaki nopa sakawili, xixoloni pan ixpan wan xitsakua ne ornoko ika sokitl nochi ikama wan xikawa ma iksi nochi yowatl, seyok tonati xixixti wan xikua awiah mokawa.

PREPARACIÓN: Lave y muela el nixtamal para que la masa salga martajada, tueste los chiles y muela junto con él; posteriormente, revuelva el chile con la masa, sal y agua, debe quedar aguadita como atole; en una batea ponga unos mecates o alambres en tiras (6), sobre éstos las hojas de plátano, encontradas una con otra, después, coloque las palmas, rocíe con agua, vierta sobre todo esto la masa, agregue la carne procurando que se revuelva bien: envuelva tomando las orillas de las hojas y amarrando bien hasta terminar; prenda fuego al horno con leña, cuando esté blanco el cielo de éste, señal que está ya caliente, barra las brasas y la ceniza

con una escoba de yerba, echando el resto de las brasas hacia un costado del horno; rocíe una poca de agua en la base del horno y encima del zacahuil. Introduzca el zacahuil, tape la boca y las troneras del horno con barro, zacate picado y madera para evitar que se escape el calor y facilitar su cocción; al otro día, sáquelo y consuma caliente.

## ANTOJITOS



MOLOTL IKA  
PITSONAKATL

TLEN TITLALIA:  
Pitsonakatl  
Patlawahchili  
Se kilo tixtle  
Istatl  
Chiahka

MOLOTES CON CHORIZO  
DE PUERCO

INGREDIENTES:  
Chorizo de puerco  
Chile ancho o color  
1 kilo de masa  
Sal al gusto  
Manteca o aceite

MOCHIWA: Xiyektlali nopa tixtle ika patlawahchili wan istatl, teipa xichiwa piltlaxkali achi tilawak wan pan itik xitlalitiu we nopa pitsonakatl wan ximimilo, kema nochi eltok xitlikomana se soki-kasuela ika chiahka wan pona xitsoyoni wan awiah xikua.

PREPARACIÓN: Muela los chiles color. Prepare la masa con una poca de agua, sal y el chile molido; haga pequeñas tortillas medianamente gruesas y vaya rellinando con el chorizo, enrolle en forma de puros. Cuando haya hecho suficientes, fría con manteca o aceite. Cuide que queden bien doraditos. Se consumen con salsa o chiles en vinagre.

## MEMILOLI IKA PAPA

### TLEN TITLALIA:

Eyi papa  
Se kilo tixtle  
Eyi kalavo  
Ahox  
Kominas  
Eyi pimienta  
Laukrel  
Patlawachili  
Chiahka  
Piltomatl

## MOLOTES CON PAPA

### INGREDIENTES:

3 papas  
1 kilo de masa  
3 clavos de comer  
1 diente de ajo  
Una pizca de comino  
3 pimientas  
2 hojitas de laurel  
2 chiles anchos o color  
Manteca o aceite  
Tomate chiquito

**MOCHIWA:** Xitlikomana eyi papa ma iksi, teipa ika momah kuestik xichiwa, teipa ximola ne piltomatl ika nochi awiahka, teipa xitsoyoni ika chiahka wan xitekili nopa papa, xipuyeltik wan nokia xitlali ne laukrel, xiyektlali ne tixtle ika istatl waya ne patlawahchili ximanelo kuali, teipa xipewa xichiwa neh mimiloli, kema achi eltok, xitlikomana se sokikasuela ika chiahka wan pona xitsoyoni nochi neh mimiloli, teipa xikua ika chili.

**PREPARACIÓN:** Ponga a cocer las papas, después pélelas y macháquelas a modo de pasta; enseguida, muele el tomate con los condimentos y fría con manteca o aceite, sin olvidar agregar el laurel, la papa y sal al gusto; después, proceda a preparar la masa con agua y sal y revuelva con el chile previamente molido. Teniendo todo listo comience por elaborar los molotes empezando por hacer pequeñas tortillas y en el centro de éstas añada un poquito del preparado cerrándolos y formando con ellos pequeños puros. Cuando ya tenga una cierta cantidad vaya friéndolos en aceite o manteca, tratando de que queden doraditos. Se consumen con salsa o chiles en vinage.

## TLAKOYOS

### TLEN TITLALIA:

Etl  
Alaweno  
Xonakatl  
Chiahka  
Istatl  
Tixtle  
Xochili  
Totomoxtle

## CAPITAS DE FRIJOL MOLIDO

### INGREDIENTES:

½ kilo de frijol cocido  
1 rollito de yerbabuena  
3 Cebollinas  
3 cucharadas de manteca  
Sal al gusto  
1 kilo de masa  
2 chiles verdes  
20 hojas de maíz

**MOCHIWA:** Xitlikomana ne etl, teipa xitise pan metatl ika nochi awiahka, teipa ximanelo ika istatl waya chiahka, pan metatl xipuyeltik wan xiteka nopa tixtle wan pona xitlali nopa etixtle, wan ximimilo nochi wan xitlateki wan xitlalitiuwi pan totomox itik, teipa xitlikomana se xalo ika atl pan titl ma iksi, wan xikua ika kape.

**PREPARACIÓN:** Primeramente cueza el frijol, enseguida, muela junto con la yerbabuena, las cebollinas picadas y el chile, después mezcle con la manteca y la sal; a la masa también póngale sal al gusto; posteriormente, extienda la masa sobre el metate y sobre ésta el frijol molido, vaya enredando poco a poco, después, corte en pedazos medianos, colocando cada pedazo en el interior de las hojas previamente lavadas. Cueza en un recipiente con agua y consuma con café u otra bebida.

## XOCHIAYOKTLI

## FLOR DE CALABAZA EN EMPANADAS

### TLEN TITLALIA:

Xochiayoktli

Xochili

Xonakatl

Istatl

Tixtle

Chiahka

### INGREDIENTES:

20 flores de calabaza

2 chiles verdes picados

2 cebollinas picadas

Sal al gusto

1 kilo de masa

2 cucharadas de manteca

**MOCHIWA:** Xipapaka kuali neh xochitl, xitlateki nopa xochili wan ne xonakatl teipa xitsoyoni nochi ika ne xochitl wan xipuyeltik, xipewa xichiwa nokia xipuyeltik nopa tixtle, wan xichiwa pan komali, teipa xikua totonik.

**PREPARACIÓN:** Lave las flores, los chiles y las cebollinas, pique todo, enseguida sofría en manteca o aceite, añade las flores de calabaza y mezcle todo bien, agregando la sal y también la masa; después, comience a elaborar las empanadas, primeramente haciendo tortillas, cuando estén a medio cocer vierta sobre éstas una porción del preparado y ciérrelas, deje cocer bien y consuma.

Estas empanadas se suelen comer con mayor frecuencia en la cuaresma y, también, aprovechando la época de floración.

## TLAXKALKUAXILOTL

## GORDITAS DE PLÁTANO DE CASTILLA

### TLEN TITLALIA:

Chikuase kuaxilotl  
Istatl  
Omeh teposkuchara  
chiahka

### INGREDIENTES:

6 plátanos de castilla (verdes)  
Sal al gusto  
2 cucharadas de manteca

**MOCHIWA:** Xixipewa ne kuaxilotl wan xitise pan metlatl, xipuyeltik wan xitlali chiahka, teipa xichiwa ne pilmememli wan xiteka pan komali ma iksi, teipa xikua totonik awiah.

**PREPARACIÓN:** Pele y muela los plátanos, añade la manteca y la sal, mezcle bien, comience a elaborar las gorditas y cuézalas en el comal, posteriormente consuma calientitas.

Estas gorditas se pueden freír, pero sin agregar antes la manteca.

TLAXKALI IKA  
KUAXILOTL

TORTILLAS DE PLÁTANO  
VERDE

TLEN TITLALIA:  
Mahtlaktli kuaxilotl  
Tlako kilo tixtle

INGREDIENTES:  
10 plátanos de castilla verdes  
½ kilo de masa

MOCHIWA: Xixipewa, wan xitise nopa kuaxilotl, teipa ximanelo ika ne tixtle, ximana ne komali pan titl, kema totonik, xipewa xitlaxkalo wan xiteka ma iksi pan komali, teipa, xikua ika kapé, ika chilmole.

PREPARACIÓN: Muéla el plátano verde en el metate, una vez elaborada la masa de plátano, mezcle con una poca de masa de maíz y elabore las tortillas; cocine en un comal de barro, deje que se doren, consuma con salsa, café o solas; son de sabor agradable.

Estas tortillas se elaboran con mayor frecuencia en épocas de carestía, cuando escasea el maíz.

## PUYAKTLAXKALI

### TLEN TITLALIA:

Wakaxchiahka  
Se kilo tixtle  
Omeh xochili  
Kolanto  
Istatl

## BOCOLES DE MANTECA DE RES

### INGREDIENTES:

¼ de manteca de res  
1 kilo de masa  
2 chiles verdes  
Cilantro al gusto  
Sal al gusto

MOCHIWA: Ximanelo ne tixtli ika chiahka waya istatl wan kolanto, teipa ximana ne komali ma totoni, xipewa xichiwa ne piltlaxkali tilaktik wan xiiksi, teipa xikua totoni.

PREPARACIÓN: Revuelva la masa con la manteca, el chile molido, el cilantro y la sal. Ponga al fuego el comal; cuando esté caliente proceda a elaborar los bocolitos, que se consumen calientitos; recalentados son muy sabrosos.

## XAMIL

## GORDITAS DE ELOTE

TLEN TITLALIA:  
Mahtlaktli elotl

INGREDIENTES:  
10 elotes

MOCHIWA: Xixipewa nopa elotl, xioya wan xitise kuestik, teipa ximana se komali, kema totoni, xichiwa neh pilmemeli wan xiteka pan komali na iksi, wan awiah xikua.

PREPARACIÓN: Deshoje, desgrane y muela los granos de elote hasta quedar bien pasaditos, enseguida; coloque un comal al fuego. Cuando esté caliente, cueza allí las gorditas.

## XAXANTLAXKALI

## GARNACHAS (TOSTADAS)

### TLEN TITLALIA:

Pionakatl  
Se kilo tixtle  
Etlatsoyontli  
Kuatlakayotl  
Keso  
Kolanto  
Xonakatl  
Chiahka

### INGREDIENTES:

1 pechuga de pollo  
1 kilo de masa  
Frijoles refritos  
2 chayotes erizos  
½ kilo de queso  
1 rollo de cilantro  
Cebollinas o cebolla  
Manteca o aceite

MOCHIWA: Ximana etl, xitlikomana ne pionakatl wan neh kuatlakayotl xixipewa wan xitlateki ika pilkentsi tlatehtlih, kema kuali iksito, xitsoyoni nopa etl ma mokawa achi tetik, teipa xiyektlali ne pionakatl, nohkia xipuyeltik nopa kuatlakayotl, ne keso, xiyektlali ika xonakatl nohkia ne kolanto, xipapaka wan xitlateki, teipa xipewa xichiwa ne piltlaxkali, kema nochi elto, xitsoyoni nopa tlaxkali wa xaxantiah, teipa xitlali achi etl, achi nakatl, kuatlakayotl, chili, xonakatl, waya keso teipa awiah xikua.

PREPARACIÓN: Cueza un poco de frijol negro, una pechuga, dos chayotes o erizos pelados y picados en pequeños pedazos, todo por separado. Enseguida prepare la masa con agua, haga pequeñas tortillas, después fríalas en aceite o manteca hasta que queden doraditas. Cuando ya esté el frijol cocido, fría hasta que queden bien moliditos y espesitos con sal al gusto; escurra los chayotes y deshebre la carne. Lave y pique el cilantro, la cebolla, desmorone el queso y mézclelo con la cebolla. Ya que esté todo preparado proceda a elaborar las garnachas, empezando por agregar a cada tostadita una envijadita de frijoles, añadiéndoles chayotitos cocidos, la carne, salsa, cilantro y queso. Consuma caliente.

## CHILTLAXKALTSOYONTLI ENCHILADAS FRITAS

### TLEN TITLALIA:

Pionakatl  
 Se cuarto pitsonakatl  
 Se kilo tixtle  
 Eyi patlawahchili  
 Omeh wahchili  
 Tlako keso  
 Kolanto  
 Etlatsoyontli  
 Chiahka  
 Omeh kuatlakayotl  
 Ahox  
 Xonakatl

### INGREDIENTES:

1 kilo de pollo  
 ¼ de chorizo de puerco  
 1 kilo de masa  
 3 chiles anchos o color  
 2 chipotles  
 ½ kilo de queso  
 1 rollo de cilantro  
 Frijoles fritos molidos  
 Manteca o aceite  
 2 chayotes o erizos  
 2 dientes de ajo  
 Cebollinas picadas

**MOCHIWA:** Xitlikomana ne etl, pionakatl, neh kuatlakayotl ika piltlatehtli, xikakatso nopa chile wan ximola ika ahox wan xipuyeltik, teipa kema kuali iksito nopa etl, xitsoyoni, wan ne kuatlakayotl xixixitili nopa iayotl, teipa xiyektlali nopa xonakatl waya keso wan xitsoyoni nopa chorizo wan ne pionakatl kema nochi eltok xipe-wa xichiwa ne piltlaxkali kema titlami xipe-wa xitsoyoni ne tlaxkali ika chilmole wan xitlalituwe pan se pulato wan achi titlalis pilkentsi etlatsoyontli, achi kuatlakayot, achi pionakatl, pitsonakatl, kolanto waya keso teipa xikua awiak.

**PREPARACIÓN:** Ponga a cocer el frijol, la carne de pollo, los chayotes previamente pelados y picados, tueste los chiles anchos y los chipotles, muele con ajo, agregue sal y tantito caldo del pollo. Cuando estén cocidos los frijoles, proceda a freirlos con manteca o aceite, asimismo el chorizo y la carne del pollo. Pique el cilantro y la cebolla, ésta se mezcla con el queso desmoronado. Una vez todo listo, haga las tortillas chiquitas y delgadas para posteriormente irlas introduciendo al chile molido friéndolas en aceite o manteca, después, vaya colocándolas en un plato bien dobladitas, agregando el queso, un poquito de frijoles, chorizo, carne, chayotitos, chiles en vinagre y cilantro. Se consumen calientes.

## ENETL

## BOCOLES RELLENOS DE QUESO

### TLEN TITLALIA:

Se keso  
Omeh patlawahchili  
Chiahka  
Tixtle  
Istatl

### INGREDIENTES:

Un queso  
2 chiles color  
2 cucharadas de manteca  
1 kilo de masa  
Sal al gusto

MOCHIWA: Xitise nopa keso ika ne patlawahchili, teipa ximanelo ika chiahka, wan ne tixtli xipuyeltik wan xipewa xichiwa nopa enetl pan se komali xiiksi nopa tlaxkaltlaktik, teipa xikua.

PREPARACIÓN: Muela el queso con el chile color y mezcle con manteca; prepare la masa con agua y sal; una vez que esté todo listo, comience a elaborar los bocoles rellenando con el queso, cuézalos en el comal. Después, consuma con salsa al gusto.

## TEKAMILI

## PINTOS O PIQUES

### TLEN TITLALJA:

Se tixtle  
Se achi etl  
Totomoxtle  
Istatl  
Kolanto  
Chiahka

### INGREDIENTES:

1 kilo de masa  
¼ de frijol  
Hojas de maíz  
Sal al gusto  
1 rollo de cilantro  
¼ de manteca de res

**MOCHIWA:** Achtowi xitlikomana ne etl ma iksi, teipa ximanelo ika ne tixtle waya chiahka, wan istatl, kolanto, kuali ximanelo, teipa xipike pan totomoch wan xitlikomana ma iksi, kema kuali iksito xikua ika chilmole.

**PREPARACIÓN:** Cueza el frijol (si hay frijol tierno lo hace en crudo); una vez cocido, revuelva o mézclelo con la masa, el cilantro, la manteca y la sal; enseguida, envuélvalos poniendo un poco de la mezcla en las hojas de maíz previamente limpias y remojadas, colóquelos en un recipiente y cocínelos a fuego fuerte por media hora; consuma con salsa al gusto.

## XAMIL

TLEN TITLALIA  
Mahtlaktli elotl  
tlako chankaka  
Totomoxtle  
Omeh tlatehtli kanela

## BOLLITOS DE ELOTE

INGREDIENTES  
10 elotes  
½ kilo de panela  
Hojas de maíz o elote  
2 rajitas de canela

MOCHIWA: Xixipewa wan xioya wan xitise neh elotl pan metlatl, noxitise nopa chankaka waya kanela, teipa ximanelo ika chiahka, teipa xipike pan ixwatl, totomoch, xitlikomana pan se xalo ika atl ma iksi, kema kuali iksito, xikua ika kape, awiak.

PREPARACIÓN: Deshoje, desgrane y muele los elotes e igualmente forme la panela y la canela, enseguida mezcle todo. Posteriormente, empiece a elaborar los bollitos envolviéndolos con las hojas de elote. Colóquelos paraditos en un traste de barro, agregue el agua suficiente para su cocción y póngalos al fuego. Estarán ya listos para saborearse con una buena taza de café.

CHILTLAXKALI IKA  
PIPIA

ENCHILADAS DE PIPIÁN

TLEN TITLALIA:

Pipia  
tixtle  
Xochili  
Se tlankoch ahox  
Chiahka  
Xonakatl

INGREDIENTES:

¼ de pipián pelado  
1 kilo de masa  
2 chiles verdes  
1 diente de ajo  
Manteca o aceite  
Cebollina picada

MOCHIWA: Xikakatso nopa pipia wan nokia nopa xochili, teipa ximola ika ahox, xitsoyoni ika chiahka ika xonakatl, wan xipewa xitlaxkalo, kanatsi xichiwa nopa tlaxkali, xikalakitiuwe pan chilpipia wan teipa xikua.

PREPARACIÓN: Tueste el pipián, ase los chiles y muele todo junto con el ajo. Después, fría en aceite o manteca la cebollina picada cuidando que quede bien frito; agregue tantita agua y sal tratando de mezclar bien de forma que quede algo espesito. Deje hervir y retire del fuego, empiece por elaborar las tortillas lo más delgadas que pueda. Cuando estén cocidas vaya incorporándolas al chile de pipián y consúmalas calientitas.

## ETIXTLE

### TLEN TITLALIA:

Tixtle  
Etl  
Alaweno  
Chiahka  
Xonakatl  
Istatl

## TLACOYOS DE FRIJOL MOLIDO

### INGREDIENTES:

1 kilo de masa  
½ kilo de frijol cocido  
1 rollito de yerbabuena  
3 cucharadas de manteca  
4 cebollinas picadas  
Sal al gusto

MOCHIWA: Xitlikomana ne etl pan se xalo ika atl ma iksi, teipa xitise pan metlatl ika nochi awiahka teipa ximanelo ika ne chiahka wan istatl, nokia xipuyelti nopa tixtle wan xipewa xichiwa nopa tlakoyo, xiteka pan komali ma iksi wan xikua ika chilmole awiah.

PREPARACIÓN: Cocine el frijol; después, muele la cebollina y la yerbabuena, mézclelas con la manteca y la sal; enseguida, comience a elaborar los tlacoyos. Con la masa, previamente salada al gusto, vaya haciendo pequeños bocoles y en su interior vaya agregando un poco del frijol molido y cuézalos en comal de barro. Consuma con salsa al gusto.

TEKAMILI IKA  
CHANKAKA

TLEN TITLALIA:

Chankaka  
Se kilo tixtle  
Chiahka  
Kanela  
Totomoxtle

BOLLITOS DE PANELA

INGREDIENTES:

½ kilo de panela  
1 kilo de masa  
¼ de manteca de puerco  
3 cucharadas de canela molida  
20 hojas de maíz

MOCHIWA: Xipapaka nopa totomox, xitise en chankaka, teipa ximanelo ika tixtle, chiahka, teipa xipewa xichiwa nopa tekamili wan pona xiteka nopa tekamili ma iksi, kuali xitsakua, wan kema kuali iksito xikua ika kape.

PREPARACIÓN: Lave las hojas de maíz, muele la panela y mezcle con la masa, la manteca y la canela; vaya elaborando los bollitos e introduciéndolos en las hojas de maíz; enseguida, coloque un recipiente al fuego, coloque los bollitos en forma vertical y agregue agua (la suficiente para su cocción). Consuma con café.

## ECHKUAWITL

## ENCHILADAS CON PIÑÓN

### TLEN TITLALIA:

Omeh xochili

Omeh teposkuchara

chiahkalstatl

Omeh xonakatl

Se kilo tixtle

### INGREDIENTES:

2 chiles verdes

2 cucharadas de manteca

Sal al gusto

2 cebollinas

1 kilo de masa

**MOCHIWA:** Xikakatso nopa piñon wan xixipewa, teipa xitise pan metlatl ika xochili, xitsoyoni ika chiahka waya xonakatl, wan xipuyeltik, teipa xitlaxkalo wan pona xiteka nopa tlaxkali wan xikua totonik,

**PREPARACIÓN:** Tueste, pele y muela los piñones junto con los chiles verdes y fríalos con manteca; agregue las cebollinas picadas y la sal al gusto; empiece a elaborar las tortillas. Una vez cocidas vaya introduciéndolas a la salsa preparada y consuma calientitas.

## ETLAXKALI

## ENFRIJOLADAS

### TLEN TITLALIA:

Etl iksito

Istatl

Epasotl

Tixtle

### INGREDIENTES

½ kilo de frijol

Sal al gusto

1 rama de epazote

1 kilo de masa

**MOCHIWA:** Xitlikomana en etl, teipa kema kuali iksito xipuyeltik wan xitekili nopa epasotl ma kuali moloni, teipa xitemuwe wan xitlaxkalo nopa tixtle, xitekatiuwe nopa tlaxkali pan iayoetl, xikixtik wan xiteka seyok ikino xichiwa, wan xikua.

**PREPARACIÓN:** Ponga a cocer el frijol, casi al final agregue la sal y el epazote, espere a que el caldo quede bien espeso y retire del fuego. Elabore con la masa las tortillas y sumérgalas en los frijoles; sáquelas en poco tiempo. Consuma calientitas.

## ENETL

## BOCOLES PINTOS

### TLEN TITLALIA:

Etl  
Tixtle  
Chiahka  
Istatl  
Kolanto

### INGREDIENTES:

¼ de frijol negro  
1 kilo de masa  
¼ de manteca  
Sal al gusto  
Cilantro picado

**MOCHIIWA:** Xitlikomanan ne etl ma iksi, teipa ximanelo ika tixtli chiahka waya kolanto nokia istatl, teipa xitlikomana ne komali wan xipewa xichiwa ne enetl ma iksi, teipa xikua ika chilmoli.

**PREPARACIÓN:** Ponga a cocer el frijol, enseguida mézclelo con la masa, el cilantro y sal al gusto. Posteriormente coloque el comal al fuego y estando ya caliente proceda a elaborar los bocoles. Después, consuma con salsa al gusto.

## PUYAKTLAXKALI

## BOCOLES CON CHILE Y SAL

### TLEN TITLALIA:

Se kilo tixtle  
Omeh xochili  
Istatl

### INGREDIENTES:

1 kilo de masa  
2 chiles verdes  
Sal al gusto

**MOCHIWA:** Ximanelo en tixtle ika istatl waya xochili, teipa xitlikomana se komali wan kema totonik, xipewa xichiwa nopa tlaxkali tilaktik, wan teipa xikua awiak.

**PREPARACIÓN:** Revuelva o mezcle la masa con sal y los chiles verdes molidos; coloque el comal al fuego y cuando esté caliente, proceda a elaborar los bocolitos, procurando que no se quemem. Consuma con café caliente.

## KANELOMEH

### TLEN TITLALIA:

Se kilo arina  
Se cuarto chiahka  
Axaltsopelik  
Omeh tehsistle  
Atl  
Kanela  
Pil achi karbonato

## CANELONES

### INGREDIENTES:

1 kilo de harina  
¼ de manteca  
¼ de azúcar  
2 huevos  
Agua  
Canela molida  
1 pizca de carbonato

**MOCHIWA:** Ximanelo neh tehsistle waya arina wan karbunato, achi atl teipa xipewa xichiwa ika se lemetah, xitlalia achi tlen timaneltok wan ika momah xichiwa sanke memeli, achi kanatsi teipa xitlikomana se sokikasuela ika chiahka, wan xitsoyoni kema achi eltok wankino ximanelo ne axaltsopelik ika kanela wan pona xionteka nopa kanelomeh, wan teipa awiah xikua.

**PREPARACIÓN:** Bata los huevos con la harina, el carbonato y el agua; amase bien hasta lograr una consistencia blandita; enseguida, mezcle el azúcar con la canela molida, comience a elaborar los canelones, tomando pequeñas porciones del amasado y extienda con una botella o vaso de cristal dando la forma de memelitas delgadas; coloque al fuego un traste con aceite o manteca y fríalos de uno en uno, con las puntas de las memelitas unidas previamente; después, vaya metiéndolos en el azúcar con canela. Para consumirse con café caliente.

## ILAKAMEH

## ENVUELTO O ENREDADO\*

### TLEN TITLALIA:

Se achi piltomatl

Se tlankoch ahox

Tixtle

Istatl

Se iswatl

### INGREDIENTES:

Tomate chiquito

1 diente de ajo

1 kilo de masa

Sal al gusto

1 hoja de plátano

**MOCHIWA:** Ximola nopa piltomatl ika ahox, xipuyeltik, teipa xiyektlali nopa iswatl, teipa ximana se komali ma totoni teipa xiyektlali nopa tixtli ika istatl wan xipewa xichiwa pan iswatl ika ne tomatl wan xipique wan xitlali pan komali ma iksi teipa xikua awiak.

**PREPARACIÓN:** Muela el tomate con el ajo, póngale sal, igualmente a la masa; soase la hoja de plátano, corte en pedazos chicos, comience a extender pequeñas porciones del preparado, sólo las que quepan en el comal, envuelva y coloque el comal al fuego; cuando esté caliente, sobre éste vaya cocinando las ilakas. Consuma calientitas.

\* Se elaboran especialmente en Semana Santa. El tomate que se utiliza es de recolección y se encuentra, también, en huertos familiares.

## XAXANTLATSOYONTLI

## BUÑUELOS

## TLEN TITLALIA:

Se kilo arina  
 Omeh tehsistleh  
 Tlako chankaka  
 Kanela  
 Chiahka  
 Atl  
 Karbunato

## INGREDIENTES:

1 kilo de harina  
 2 huevos  
 Media panela  
 Canela  
 Manteca o aceite  
 Agua  
 ½ cucharadita de carbonato

MOCHIWA: Ximanelo ne arina ika tehsistleh, karbunato atl, kuali ximanelo wan ximamatso ma mokawa yamanik, teipa xipewa xichiwa sanke tlaxkali kanatsi, iyoka xitlikomana pan se xalo achi atl waya ne chankaka noxiteka nopa kanela, wan xipewa xichiwa sanke tlaxkali, kanatsi, kema achi miak eltok xipewa xitsoyoni ika ne chiahka, kuali xaxantik ma kisa, kema nochi eltok xitlali nopa nektli wan awiak xikua.

PREPARACIÓN: Bata los huevos con la harina, el carbonato y el agua, amasando bien hasta lograr una consistencia blandita. Después, raspe la panela y vacíe en otro traste agregándole agua y canela, ponga a fuego lento hasta que se convierta en miel.

Con la masa forme pequeñas porciones para elaborar cada uno de los buñuelos, extendiéndola con una botella o vaso de cristal; enseguida, fríalos con manteca o aceite procurando que queden bien doraditos. Consúmalos con la miel que se hizo anteriormente.

## TSOPELPANSTI

## FRUTAS DE HORNO\*

### TLEN TITLALIA:

Se kilo arina  
Omeh tehsistleh  
Tlako kilo  
Karbonato  
Se cuarto axaltsopelik

### INGREDIENTES:

1 kilo de harina  
2 huevos  
½ kilo de manteca  
Una pizca de carbonato  
¼ de azúcar

**MOCHIWA:** Ximanelo he arina ika tehsistleh, axaltsopeli wan chiahka, noxitekili pilachi karbonato, ximanelo nochi kualí, teipa xichiwa ika momah pilmemeli, sanke pilchili, pilyolo, xochimeh, san tlen timolyonotsa.

**PREPARACIÓN:** Bata los huevos con la harina, manteca, azúcar y el carbonato, enseguida comienza a elaborar figurillas con la pasta por ejemplo: chiles, flores, memelitas, corazones, etcétera, vaya colocándolas en latas previamente limpias y engrasadas. Posteriormente encienda el horno de hacer pan ya sea de barro o de estufa, una vez caliente introduzca de una en una las latas procurando se cosan bien y no se quemen.

Consuma con café u otra bebida.

\* Se trata de un amasado o base de harina, manteca y huevo, que horneado durante 20 minutos queda con la consistencia de una galleta o polvorón.

## CHABAKANEH

TLEN TITLALIA:  
Sintli omeh kilo  
Se chankaka  
Se kuarto chiahka  
Pilachi anís

## CHAVACANES (TOTOPOS)

INGREDIENTES:  
2 kilos de maíz blanco  
1 kilo de panela o pilón  
¼ de manteca puerco  
Un poquito de anís

MOCHIWA: Xitlikomana ne sintli ika nextli mah iksi teipa kema achi sektoh xipapaka kualí wan xitise pan metlatl, teipa xitlali pan tonatl mah waki, teipa ika xitise kuextik wan xitlateki nopa chankaka wan ximanelo ika chiahka, teipa xipewa xichiwa nopa ika se pil otlatl wan xikakatso pan komali teipa awiah xikua.

PREPARACIÓN: Cueza el maíz con agua y cal, deje enfriar, lave con agua limpia y muele en metate o molino de mano; después, coloque la masa sobre una tela al sol para que se seque. Posteriormente vuelva a moler en metate pero sin agregar agua; agregue la manteca, la panela raspada y el anís, tratando de mezclar bien; después, comience a elaborar los chavacanes con una raja de otate sobre el metate, coloque el comal a fuego lento y cocine los chavacanes hasta que queden doraditos, sin quemarse. Consuma con café.

## CHANKAKATLAXKALI

## CHANCACADAS O CHANCACUDAS

### TLEN TITLALIA:

Se kilo tixtle  
Tlako chankaka  
Se cuarto chiahka

### INGREDIENTES:

1 kilo de nixtamal  
½ kilo de panela  
¼ de manteca

**MOCHIWA:** Xitise nopa nextamali pan metlatl, teipa xitlali pan tonatl ma waki, xitise ika, nokia nopa chankaka waya ximanelo ika tixtle, chiahka wan achi chankaka, wan xipewa xichiwa nopa sanke pilmemeli wan pan itik xitlali achi chankaka, teipa xiixka pan ornoko. Xikua ika kape.

**PREPARACIÓN:** Muela el nixtamal, blanco de preferencia, en metate o molino y póngalo a secar al sol; enseguida, vuelva a repasar en el metate, asimismo muela la panela, agregue sólo la mitad de ésta a la masa y mezcle con la manteca; posteriormente, elabore pequeñas gorditas, vaya añadiéndoles en su interior una pequeña cantidad de panela molida; colóquelas en las latas previamente limpias y engrasadas. Enseguida hornee en horno de hacer pan. Consuma con café.

## ALFAFORES

### TLEN TITLALIA:

Se kilo sintli

Se chankaka

Eyi xiwitl pimienta

## ALFAFORES

### INGREDIENTES:

1 kilo de maíz

1 panela

3 hojitas de pimienta seca

MOCHIWA: Xitlikomana se xalo ika atl waya nextli, wan xiiksi nopa sintli, kema kuali eltok, xipapaka wan xitise pan teposmolino, teipa xitlali pan tona ma waki, kema kuali wahtok xikakatso pan komali, teipa ika xitise pan metlatl, teipa ximanelo ika chankaka, ne xiwitl wahtok pimienta, teipa nochi ximanelo wan xipewa xitlali pan se kuamesa, ika momah xipapatso kanatsi xichiwa wan xitlateki ika piltlatehtli.

PREPARACIÓN: Ponga a cocer el maíz con agua y cal, después que esté frío, lávelo y muélalo en molino o metate; ponga la masa a secar al sol y, cuando ya esté seca, tuéstela en comal de barro con el fuego lento, procurando que no se queme. Después, vuelva a pasarla en el metate, también muele la panela y las hojas de pimienta. Revuelva un poco de este polvito con un poquito del polvito de la masa y sepárelo. Mezcle la masa molida con la panela y con el polvo de pimienta, coloque todo en una mesa y con la mano vaya extendiendo, palmeando, tratando de que quede ni muy delgada ni muy gruesa; corte en la forma que desee y revuelque cada uno de ellos en la mezcla que separó. Consuma con café o solos.

## KUESTIKAMEH

## MASAFINAS

### TLEN TITLALIA:

Tlako chankaka

Tixtle

Eyi totomoxtleh

### INGREDIENTES:

½ kilo de panela

1 kilo de nixtamal

3 hojas de maíz

**MOCHIWA:** Xipapaka, xitise nopa nextamali, xitise pan metlatl, teposmolino, xitlali pan se yoyomitl, pan kuamesa wan xitlali pan tonatl mah waki, kema kuali wahtok, ika xitise pan metlatl, nokia xitise nopa chankaka, ximanelo nochi wan xipewa xichiwa yawaltik, achtowi xikilpi nopa totomoch axpatlawak, wan pona xiteka nopa tixtle, teipa xitlikomana ne komali wan xiteka mah iksi, kuali xikoni ika kape.

**PREPARACIÓN:** Lave y muela el nixtamal en metate o molino de mano; sobre una mesa coloque un mantel y sobre éste la masa donde le dé el sol; cuando ya esté seca, vuelva a moler en el metate tratando de que esté pasadita; enseguida muela la panela, mezcle con la masa, corte tiras de la hoja de maíz haciendo círculos, y amarrando las puntas de cada tira; posteriormente vaya agregando masa a cada círculo apretando manualmente, para después cocer en comal de barro. Consuma con café u otra bebida.

## TLALKAMOHTLI

## CAMOTE DULCE

### TLEN TITLALIA:

Omeh tlalkamohtli

Se achi istatl

Axaltsopelik

Chiahka

### INGREDIENTES:

2 camotes

Una pizca de sal

Una poca de azúcar

Manteca o aceite

**MOCHIWA:** Xipapaka wan xixipewa nopa tlalkamohtli wan xitlateki ika yawaltik, teipa xiteka chiahka pan se sokikasuela, wan xitsoyoni nopa tlalkamohtli ika se pilachi istatl ikino xichiwa nochi, teipa kema tikuas xitlali axaltsopelik, wan xikua ika kape.

**PREPARACIÓN:** Lave, pele y corte los camotes en ruedas delgadas, fríalos en una cazuela con manteca y una pizca de sal, después consuma, agregándoles azúcar al gusto, con una taza de café caliente.

Esta fruta también puede comerse asada en el fogón o hervida; es muy sabrosa.

## PEMOLI

TLEN TITLALIA:  
Omeh kilo tixtle  
Se chankaka  
Chiahka

## PEMOLES

INGREDIENTES:  
2 kilos de nixtamal  
1 kilo de panela  
½ kilo de manteca

MOCHIWA: Xipapaka achi nextamali, xitise pan teposmolino, xitlali pan tonatl ma waki, teipa ika xitise pan metlatl, ma kuextik kisa, xitise nokia nopa chankaka, wan ximanelo ika chiahka, xitlali pan se kuamesa wan xitlateki, teipa xitlali pan se teposlata wan xiixka pan ornoko wan xikua ika kape.

PREPARACIÓN: Lave y muela el nixtamal en molino de mano, ponga al sol la masa para que se seque, después, vuelva a moler en metate para que esté bien pasadita; enseguida muela la panela, vierta la manteca, mezcle todo y amase bien; extienda la pasta, corte en pequeños pedazos (puede hacer figuras); después vaya colocándolas en las latas previamente limpias y engrasadas, prenda el horno y, una vez caliente, las hornea procurando queden doraditas. Consuma con café u otra bebida.

## AHOLCHANKAKA

## PEPITORIAS

### TLEN TITLALIA:

Se chankaka

Se kuarto aholi

Se iswatl

Atl

### INGREDIENTES:

1 panela o pilón

¼ de ajonjolí

1 hoja de plátano

Agua

**MOCHIWA:** Xitlateki se chankaka, xitlikomana ika achi atl, ika ne titl tlamatsi wan xikakatso nopa aholi, kema kualí atik nopa chankaka xiteka nopa wan ximanelo kualí ma axmotlaskis teipa xiteka pan se iswatl kuaxilotl, teipa xikua awiak.

**PREPARACIÓN:** Corte la panela en pequeños trozos y póngala en un recipiente con un cuarto de taza de agua. Colóquela a fuego lento para que se deshaga. Mientras, tueste el ajonjolí cuidando de no quemarlo. Cuando esté deshecha la panela agregue el ajonjolí moviendo constantemente. Después, vierta sobre una hoja de plátano, previamente mojada, pequeñas porciones de la mezcla. Al enfriarse puede consumirse, es de sabor muy agradable.

## XANAMOXKAS

## CHARAMUSCAS

### TLEN TITLALIA:

Chankaka

Kanela

Pil achi atl

### INGREDIENTES:

1 panela o pilón

1 onza de canela

Una poquita de agua

**MOCHIWA:** Xitlikomana pan se sokikasuela achi atl waya ne chankaka kema achi atik xitekile nopa kanela, teipa xitemuwe wan xiteka pan se kuamesa, xipewa xikontilana, ikino xichiwa kema tlamis mokawa yamanik wankino xitlali pan chimole wan pona xikontilana ika teipa xichiwa ne xanamoxka.

**PREPARACIÓN:** Ponga una cazuela con agua al fuego (media taza), sobre ésta vierta la panela previamente picada en trocitos, enseguida deje hervir y añada la canela, moviendo constantemente para evitar que se quemé; retire del fuego y vacíe sobre una mesa de madera, moviendo; cuando esté a medio enfriar levante la pasta, cuelgue sobre un gancho de madera y comience a estirar la pasta hasta que quede bien mezclada, vaya haciendo tiras del grosor del dedo índice y de largo como se prefiera.

## DULCES Y CONSERVAS



## TAMAXOKOTSOPELIK

## DULCE DE CIRUELA CAMPECHANA\*

### TLEN TITLALIA:

Se kilo tamaxokotl

Chankaka

Atl

### INGREDIENTES:

1 kilo de ciruela campechana

Panela o pilón

Agua

**MOCHIWA:** Xipapaka ne tamaxokotl achi chikahtok, xiteka pan se sokikasuela ika omeh pilxalo atl, xitlikomana, teipa kemah achi iksitok xitekili nopa chankaka, ximanelo kuali pampa axmotlaskis, kemah achi wahtok nopa nektli, xitemuwe wan xikua.

**PREPARACIÓN:** Escoja las ciruelas recias o semimaduras; lávelas y colóquelas en un traste o cazuela de barro con dos tazas de agua; póngalas al fuego y cuando estén a medio cocer, añada la panela en trocitos, deje secar a fuego lento, moviéndolas para que no se peguen; retírelas del fuego. Listas para servirse.

\* La época de esta fruta es entre agosto y septiembre y se encuentra en los huertos familiares.

## MAMKOTSOPELIK

## DULCE DE MANGO\*

### TLEN TITLALIA:

Mahtlaktli manko

Chankaka

Se teposposiyo

### INGREDIENTES:

10 mangos

Panela

1 taza de agua

MOCHIWA: Xipapaka mahtlaktli manko achi chikahtok, xixipewa teipa xitlikomana ika atl, kemah achi iksitok xiteka nopa chankaka, ximanelo kuali pampa axmotlaskis, kemah kuali eltok xitemuwe wan xikua.

PREPARACIÓN: Lave y pele los mangos algo recios, póngalos a cocer en un recipiente con el agua; cuando estén a medio cocer agregue la panela picada en pequeños trocitos, baje la intensidad del fuego, mueva constantemente para evitar que se pegue. Debe quedar una miel de la misma panela. Después, retire del fuego y ya está listo para servirse. Alcanza para cinco personas.

\* Esta fruta es de recolección entre julio y agosto y se encuentra en climas templados.

## PIPIATSOPELIK

## DULCE DE PIPÍAN\* (JAMONCILLO)

### TLEN TITLALIA:

Se kilo pipia

Se kilo axaltsopelik

Atl

### INGREDIENTES:

1 kilo de pipián pelado

1 kilo de azúcar

1 taza de agua

**MOCHIWA:** Xitise pan metlatl nopa pipia teipa xitlali pan se sokikasuela ika se xalo atl, xitlikomana, kemah achi moloni xitekili nopa axaltsopelik, teipa xiteka nopa pipiatixtle xitekiwe nopa titl axchikawak, ximanelo haachika mah axmotslaskis, teipa xitlali o xinoki pan se kuamesa ika chiahka, ika mo mah xikanatsi chiwa, wan xikua awiak.

**PREPARACIÓN:** Muela el pipián en metate o molino de mano, ponga una cazuela al fuego y agregue una taza de agua. Cuando esté hirviendo incorpore el azúcar, baje el fuego y vaya añadiendo el pipián molido, mueva constantemente para que se mezclen bien; después vacíe la pasta sobre una mesa previamente limpia y engrasada con manteca, vaya palmeando con la mano cubierta con un papel de estraza adelgazando al gusto, corte en pequeños trocitos; deje enfriar. Levante y coloque en otro recipiente. Frío o caliente es muy rico.

\* Esta semilla se cultiva en las milpas o terrenos destinados para la siembra y se extrae de una calabaza grande donde, en su interior, están las semillas de pipián, las cuales se lavan y secan al sol. Tostadas o crudas son sabrosas. Su época de cosecha es de octubre a diciembre.

## KOKOTSOPELIK

## DULCE DE COCO

### TLEN TITLALIA:

Se koko  
Se kilo axaltsopelik  
Tlako litroc  
chichiwalayotl

### INGREDIENTES:

1 coco recio  
1 kilo de azúcar  
1 litro de leche

**MOCHIWA:** Xixipewa en koko, xitlateki wan ika xixixtik nopa ipilpetlayo wan ne tlen chipawak xitise, teipa xitlikomana se sokikasuela ika ne chichiwalayotl, kema moloni xitema nopa axaltsopelik kuali ximanelo, wan kema ika moloni xiteka nopa koko, ximanelo haachika ma axmotlaskis, xitemuwe wan xiteka pan se kuamesa, ika momah xipapatso ma mokawa achi kanatsi wan xiteki piltlatehtli, xikawa ma sewi wan xikua.

**PREPARACIÓN:** Pele el coco, pártalo en pedazos chicos y muélalo en metate o molino de mano; después, coloque un traste con la leche al fuego, añada el azúcar y cuando hierva viértale el coco procurando mezclar bien; vacíe en una mesa previamente limpia y engrasada con una poquita de manteca, con la mano y un papel de estraza vaya adelgazando la pasta hasta que quede del grosor que desee; deje enfriar un poco y corte los pedazos al gusto.

## AYOKTSOPELIK

## DULCE DE CALABAZA

### TLEN TITLALIA:

Se ayoktli  
Axaltsopelik  
Nextli  
Atl

### INGREDIENTES:

1 calabaza de tamaño regular  
1 kilo de azúcar  
Cal  
Agua

MOCHIWA: Xipapaka, xiteki nopa ayoktli xixipewa, xikixtili nopa iyolo wan xikoyoni nochi tlatemeh teipa xiteka pan atl ika nextli omeh tonatl eltos, kemah kuali eltok xipapaka kuali ika atl, xitlikomana se sokikasuela xitema achi atl kemah pewa moloni xitekili nopa axaltsopelik wan noxiteka nopa ayoktli, ximanelo tlamatsi pampa axmoxolewis, teipa xinoki wan xikawa mah sewi wan xikua.

PREPARACIÓN: Lave, corte en pedazos la calabaza, quite la semilla y prepare agua con cal; introduzca los pedazos de calabaza y déjelos durante 2 ó 3 días; después de ese tiempo sáquelos, lávelos bien y, enseguida, coloque una cazuela al fuego, añada 2 tazas de agua; al soltar el hervor agregue el azúcar y, al hervir, vaya introduciendo los trozos de calabaza de uno en uno, mueva constantemente para que no se peguen, deje cocer unos minutos más y sáquelos; deje enfriar y ya están listos para consumirse.

## KAKAWATSOPELIK

## DULCE DE CACAHUATE

### TLEN TITLALIA:

Tlako kilo kakawatl

Chankaka

Atl

### INGREDIENTES:

½ kilo de cacahuates

1 panela

Agua

**MOCHIWA:** Xikowa tlako kilo kakawatl, xixipewa, ne chankaka xitlateki, xitlikomana ika achi atl pan se sokikasuela teipa kemah kuali nektli xitlalitiuwi nopa kakawatl, ximanelo kuali, teipa xitemuwe, xiteka pan se kuamesa wan xipapatso ika se amatl wan xitlateki ika piltlatehtli, xikawa ma sewi wan xikua.

**PREPARACIÓN:** Pele el cacahuates y corte la panela en trozos, ponga una cazuela al fuego con una taza de agua y agregue la panela para que se derrita; una vez realizado esto, vierta el cacahuates moviendo constantemente para evitar que se peguen; enseguida coloque la pasta sobre una mesa previamente limpia y húmeda; con un papel de estraza palmeé logrando el grosor que se desee, corte en pedazos del tamaño que guste.

## WAHTLITSOPELIK

### TLEN TITLALIA:

Se cuarto iyolwahtli  
Tlako kilo axaltsopelik  
Atl

## DULCE DE SEMILLA DE AMARANTO\*

### INGREDIENTES:

¼ kilo de semillas de amaranto  
½ kilo de azúcar  
1 taza de agua

MOCHIWA: Xikakatso nopa wahtli iyolo, teipa xitlikomana achi atl, kemah moloni xitekili nopa axaltsopelik, kuali ximanelo teipa xiteka nopa wahtli wan haachika timanelos pampa axmotskiskis, pan se kuamesa xinoki nochi wan xipapatso achi kanatsi, xitlateki san kuali weyi.

PREPARACIÓN: Tueste las semillas de amaranto, enseguida coloque una cazuela al fuego con una taza de agua; al empezar a hervir añada el azúcar, mueva constantemente. Cuando esté a punto de caramelo, vierta las semillas procurando mezclar bien; retire del fuego y vacíe en una mesa, previamente limpia, extendiendo la pasta y cortando en tramos de 5 × 3 cm, enseguida deje enfriar; una vez frío está listo para consumirse.

\* Esta planta se cultiva en las milpas o terrenos destinados para siembra, así como en los huertos familiares.

## KUATLAKAYOTSOPELIK      CONSERVA DE CHAYOTE\*

### TLEN TITLALIA:

Chikuase kuatlakayotl

Chankaka

Atl

### INGREDIENTES:

6 chayotes recios

½ panela

Agua

**MOCHIWA:** Xipapaka kuali, xitlateki ika nawi tlatehtli, xitlali pan sokikasuela ika achi atl, xitlikomana ma iksi, kema pewa iksia, xitekili ne chankaka, xipipia ma iksi kuali, ma axmotlaskis, teipa xitemuwe wan xikua.

**PREPARACIÓN:** Lave y corte en pedazos los chayotes, colóquelos en una cazuela o traste, agregue una taza de agua y ponga al fuego. Cuando estén a medio cocer agregue la panela en trocitos y baje la intensidad del fuego, vigile para que no se quemen o peguen; una vez que estén bien cocidos, retire del fuego y pueden consumirse, calientes o fríos; son de agradable sabor.

\* Esta verdura se cultiva en huertos familiares, también en terrenos destinados para la siembra de maíz u otro cultivo.

## OCHONTISOPELIK

## CONSERVA DE PAPAYA OCHONITE\*

TLEN TITLALIA:  
Papayis ochonite  
Chankaka  
Atl

INGREDIENTES:  
2 papayas ochonite (chiquita)  
Panela o pilón  
Agua

MOCHIWA: Xitlateki nopa papayis san tlatlako, xikixtili iyolo, xipapaka wan xiteka pan se komitl ika achi atl waya achi nextli, teipa xipapaka kuali wan xitlikomana ma achi iksi, noxiteka nopa chankaka wan xitsakua mah tlami iksi, teipa xitemuwe wan xikua.

PREPARACIÓN: Corte en dos las papayitas recias, quiteles las semillas e introdúzcalas en agua con cal por 2 horas; enseguida, lávelas bien, colóquelas en un recipiente con 2 tazas de agua y póngalas al fuego; cuando estén a medio cocer añada la panela en pequeños trocitos y cubra con otro traste, baje la intensidad del fuego y mueva despacio para evitar que se peguen o quemem. Una vez cocidas, retire del fuego para su consumo.

\* Esta fruta es de recolección y algunas veces se cultiva en los huertos familiares, en la milpa, y se cosecha en cualquier época del año.

## KUAKAMOHTLITSOPELIK CONSERVA DE YUCA

### TLEN TITLALIA:

Chikuase kuakamohtli

Tlako chankaka

Omeh xalo atl

### INGREDIENTES:

6 yucas

½ panela

2 tazas de agua

**MOCHIWA:** Xipapaka wan xixipewa ne kuakamohtli, teipa xiteki ika piltlatehtli san kualí weyi wan xitlikomana ika omeh xalo atl, kema achi iksitok xiteka nopa chankaka wan xitsakua ma iksi kualí, ximanelo ma axmotlaskis, teipa xikua.

**PREPARACIÓN:** Lave, pele y corte en pequeños trozos las yucas; colóquelas en un recipiente con dos tazas de agua y póngalas a cocer a fuego fuerte. Cuando estén a medio cocer, añada la panela cortada en trozos para facilitar que se derrita, enseguida baje la intensidad del fuego, mueva de vez en cuando para evitar que se peguen o quemen; después retire del fuego. Calientitas o frías son sabrosas.

## AYOKTSOPELIK

## CONSERVA DE CALABAZA

### TLEN TITLALIA:

Se ayoktli  
Chankaka  
Atl

### INGREDIENTES:

1 calabaza recia  
Panela o pilón  
Agua

**MOCHIWA:** Xipapaka wan xitlateki nopa ayoktli, teipa xiteka pan se komitl ika omeh xalo atl xitlikomana ma iksi, kema tlami iksi xitemili nopa chankaka wan kuali ximanelo pampa axmotlaskis, kema kuali iksitok xitemuwe wan xikua

**PREPARACIÓN:** Lave y corte en trozos la calabaza, coloque en una olla de barro con dos tazas de agua y ponga a cocer a fuego fuerte; cuando esté a medio cocer añada la panela cortada en trocitos para facilitar que se derrita. Enseguida, cubra con unas hojas de maíz, mueva constantemente para evitar que se peguen o quemem, una vez cocidos se retiran del fuego. Caliente o fría es muy sabrosa.

XOCHIKUAXILOTSOPELIK    CONSERVA DE BELLOTA  
DE PLÁTANO

TLEN TITLALIA:  
Xochikuaxilotl  
Chankaka  
Atl

INGREDIENTES:  
1 bellota  
Panela  
Agua

MOCHIWA: Xipapaka ne xochikuaxilotl wan xitlateki, xitlali pan se sokikasuela ne chankaka ma mochiwa nektli ika se xalo atl, teipa xiteka nopa xochikuaxilotl, ximanelo ma axmottaskis, xikawa ma iksi kuali ika ne nektli, teipa xitemuwe wan xikua, awiak.

PREPARACIÓN: Lave con agua limpia la bellota de plátano y despedácela. Mientras, coloque a fuego lento una taza de agua y agregue la panela moviendo constantemente. Cuando ya esté toda la panela derretida vaya incorporando la bellota de plátano y mueva tratando que penetre bien la miel; enseguida, deje que hierva y se cueza bien. Retire del fuego y consuma.

## TIXKUAXILOTL

## MACHUCO DE PLÁTANO DE CASTILLA

### TLEN TITLALIA:

Mahtlaktli xoxokuaxilotl  
Se kuarto chiahka  
Se achi istatl

### INGREDIENTES:

10 plátanos verdes  
¼ de manteca  
Sal al gusto

MOCHIWA: Xixipewa ne kuaxilotl wan xitlikomana ma iksi, teipa xitise pan metlatl, xitlikomana se sokikasuela ika ne chiahka, kema totonik wankino xiteka nopa kuaxilotl wan xipuyeltik, ximanelo kuali, kema eltok xikua ika kape, chilmole.

PREPARACIÓN: Pele y ponga a cocer los plátanos en un recipiente con agua; después, muélos en el metate, coloque una cazuela con manteca al fuego y vierta el plátano molido y la sal moviendo bien, tratando que se mezcle. Consuma con salsa y café.

## TLALKAMOHTLI

## DULCE DE CAMOTE

### TLEN TITLALIA:

Nawi tlalkamohtli  
Se kilo axaltsopelik  
Atl  
Amatl

### INGREDIENTES:

4 camotes  
1 kilo de azúcar  
Agua  
Papel encerado

MOCHIWA: Xipapaka ne kamohtli, xitlikomana pan se xalo mah iksi kemah kuali iksitok, xixipewa wan papatso ika momah, teipa xitekili nopa axaltsopelik kuali ximanelo wan xichiwa pilmimiloli wan xipique, ika xitlali pan tliko, kemah kuali eltok xikua awiak.

PREPARACIÓN: Lave los camotes, póngalos en un recipiente con agua al fuego. Una vez cocidos, pélelos y haga una pasta con ellos, añada azúcar procurando mezclar bien, elabore pequeños puros y envuélvalos en papel encerado; después, en un recipiente, coloque una parrilla y vierta una taza con agua. Sobre la parrilla vaya colocando los dulces, tape el traste y deje hervir 4 minutos en baño María, para evitar que se agrien. Luego de esto pueden consumirse.

## KUAWAYOTSOPELIK

## CONSERVA DE OCUAGUAYOTE\*

### TLEN TITLALIA:

Chikuase kuawayotlih  
Tlako chankaka  
Se achi atl

### INGREDIENTES:

6 ocuaguayotes  
½ panela o pilón  
1 taza de agua

MOCHIWA: Xipapaka ne kuawayotli, xixipewa wan xitlateki ika nawi tlatehtli, xikixtili iyolo wan xitlali pan se komitl ika atl wan xitlikomana, xitsakua ika totomoxtilih, kema achi iksito xitekili nopa chankaka, ximanelo kuali ma axmotlaskis, kema iksitok xitemuwe wan xikua.

PREPARACIÓN: Lave los ocuaguayotes, córtelos en 4 pedazos cada uno y extraiga las semillas; coloque los pedazos en un recipiente y agregue el agua; póngalas al fuego y cuando estén a medio cocer añada la panela y cubra con hojas de maíz; mueva constantemente para evitar se peguen o quemem. Retire del fuego y consuma.

\* El ocuaguayote es una planta trepadora cuya semilla, llamada en esta región "vie-jito", es volátil, de ahí que esta planta crezca enredada en la copa de los árboles. Sus hojas pequeñas y redondas van pegadas al tallo al igual que su fruto.

## KUAXILOTSOPELIK

## CONSERVA DE PLÁTANO DE CASTILLA

### TLEN TITLALIA:

Mahtlaktli kuaxilotl

Chankaka

Omeh xalo atl

### INGREDIENTES:

10 plátanos verdes

½ panela

2 tazas de agua

**MOCHIWA:** Xixipewa ne kuaxilotl, xitlateki ika nawi tlatehtli, xiteka pan se weyi xalo ika achi atl wan xitlikomana ma iksi, kema tlako iksitok xitemili nopa chankaka wan ximanelo kuali mah axmotlaskis, teipa xitemuwe wan xikua.

**PREPARACIÓN:** Pele los plátanos, corte en cuatro pedazos cada uno y colóquelos en una olla. Añada dos tazas de agua, ponga al fuego; cuando estén a medio cocer agregue la panela, cubra con hojas de maíz y baje la intensidad del fuego. Después retire del fuego; se consumen calentitos o fríos y son deliciosos.

PANES



## TSOPELPANTSÍ

### TLEN TITLALIA:

Omeh kilo arina

Axaltsopelik

Chiahka

Omeh tehsistleh

## PAN DE DULCE (CAPRICHOS)

### INGREDIENTES:

2 kilos de harina

½ kilo de azúcar

½ kilo de manteca

2 huevos

**MOCHIWA:** Xixokoyah se achi arina pan se omeh xalo atl, teipa xipewa xichiwa nopa pantsi, xitlali pan se kuamesa nopa arina xiteka nopa axaltsopelik, ne chiahka waya xokoarina, ximanelo kuali, teipa xikawa ma mosonewa se tlaloxtli teipa xipewa xichiwa nopa pansti, wan pan iyoka xiyektlali seyok achi arina ika chiahka wan axaltsopelik kuali ximanelo, teipa nopa xitlali pan ne ixkopantsi, kema nochi eltok, xitlatla nopa ornoko wan kema kuali totonik, xiixka ne pantsi.

**PREPARACIÓN:** En un recipiente con dos tazas de agua, ponga medio cuarto de harina, deje fermentar por dos días; después, elabore el pan. Sobre una mesa, coloque un kilo y medio de harina haciendo un pequeño hueco en su centro y vierta un cuarto de manteca, un cuarto de azúcar y la harina fermentada (levadura), procurando mezclar bien. Enseguida amase todo perfectamente; deje que repose por 2 horas, posteriormente elabore los caprichos en forma de gorditas gruesas, el tamaño es al gusto; enseguida, en otro recipiente vierta los otros 500 gramos de harina con un cuarto de manteca, más un cuarto de azúcar y 2 yemas de huevo, bata manualmente. A continuación elabore pequeñas tortillas con la pasta y vaya colocando éstas sobre las piezas antes elaboradas, deje reposar otra hora y media y proceda a encender el horno con leña seca. Una vez terminada la leña que haya echado al horno, barra las brasas con escoba de hierbas y comience a hornear. Consuma con café u otra bebida.

## TSOPELPANTSI

### TLEN TITLALIA:

Omeh kilo arina

Tlako chankaka

Tlako kilo chiahka

## PAN DE DULCE (CHIMBRE)

### INGREDIENTES:

2 kilos de harina

½ kilo de panela

½ kilo de manteca

MOCHIWA: Xiyektlali se achi arina ika achi atl ma xokoya se omeh tonatl, kema kuali eltok xiyektlali seyok arina ika chiahka wan nopa xokok, nokia xitemili nopa chankaka kuali atik, kuali ximanelo, kema kuali yamani, xipewa xichiwa nopa pantsi ika weweya xichiwa, wan xiteka pan teposlatas, teipa xitlatla nopa ornoko ika kuawitl, kema kuali totonik, xitekatiowi nopa pantsi, kuali xiixka, kema tlamis xiteki ika tlatehtlih sah kuali weweyah wan xikua ika kape.

PREPARACIÓN: Deshaga una poca de harina en agua calculando que sea un cuarto, déjela reposar por uno o dos días; después prepare la demás harina con esta levadura, agregue la panela, la manteca y mueva bien para que se mezcle todo. Enseguida, vaya engrasando las latas y elaborando el pan procurando que tome la forma de la lata a todo lo ancho y largo de ésta y el grosor que se desee; posteriormente, prenda fuego al horno con leña seca, al estar caliente el horno, barra con una escoba de hierbas, introduzca las latas con el pan, calculando el tiempo de cocción entre 20 y 30 minutos. Después de ese tiempo saque las latas y corte el pan en pequeños pedazos del tamaño que desee. Se consume con café calentito.

## ELOPANTSI

### TLEN TITLALIA:

Se achi chiahka  
Makuili tehsistleh  
Chichiwalayotl  
Chikueyi elotl  
Xokoarina

## PAN DE ELOTE

### INGREDIENTES:

125 gramos de manteca  
5 huevos  
1 lata de leche condensada  
8 elotes  
3 cucharadas de royal

**MOCHIWA:** Ximanelo neh tehsistleh ika chichiwalayotl, ma mokawa kuali atik, teipa xitlaliteuwi ne tixtle elotl waya ne xokoyah, xichiwa kuali atik wan nokia xiteka nopa axaltsopelik, teipa xiteka pan se tepostle kani ixkas.

**PREPARACIÓN:** Desgrane los elotes, muela en metate o molino de mano; posteriormente, acreme la mantequilla con los huevos, la leche y el royal. Añada el elote molido, bata con una palita de madera; después vierta el preparado en un molde previamente limpio y engrasado con mantequilla y una poquita de harina; hornee de 75 a 95°C, alrededor de 20 a 25 minutos. Consuma con café o leche.

## TSOPELPANTSÍ

## PAN DE DULCE (LISAS)

### TLEN TITLALIA:

Nawi kilo arina

Axaltsopelik

Chiahka

### INGREDIENTES:

4 kilos de harina

½ kilo de azúcar

½ kilo de manteca

**MOCHIWA:** Achtowi xiyektlali achi arina ika atl se omeh tonatl ma xokoya, teipa, xiyektlali nopa pantsi xitlali pan se kuamesa nopa ne arina, xiteka nopa arina xokoya ika axaltsopelik waya chiahka, kuali ximanelo ma yamani mokawa teipa xikawa ma mosonewa se tloxtli, teipa xipewa xichiwa nopa pantsi, xitlali pan teposlata wan ixka pan se ornoko.

**PREPARACIÓN:** Ponga a fermentar un cuarto de harina con agua por espacio de dos días, después de ese tiempo elabore el pan o las lisas. Ponga la harina sobre una mesa limpia, en el centro haga un hueco y vierta en él la levadura, el azúcar y la manteca y revuelva manualmente, poco a poco, hasta mezclar todo; enseguida amase bien para que quede blandito, deje reposar durante 2 horas. Posteriormente limpie y engrase las latas que vaya a ocupar; cuando ya esté levantado el amasado, empiece a elaborar las piezas, cortando en pedazos o en partes el amasado y haciendo bolitas con la mano del tamaño que desee, vaya extendiéndolas en las latas y cuando concluya esta labor, deje nuevamente reposar dos horas más. Mientras proceda a prender fuego al horno de leña, ya transcurrido el tiempo de reposo del pan, barra el horno una vez consumida toda la leña y con el horno caliente, esto puede hacerse si el cielo de éste está blanco, bárralo con una escoba de hierbas, colocando las brasas hacia un costado del horno, introduzca las latas que considere necesarias, tape la boca del horno y deje cocer. Este pan es propio para acompañarlo con una buena taza de chocolate.

## ISTAPANTSI

TLEN TITLALIA:  
Omeh kilo arina  
Chiahka  
Istatl

## PAN DE SAL

INGREDIENTES:  
2 kilos de harina  
¼ de manteca  
Sal al gusto

MOCHIWA: Xitlali achi arina ika atl ma xokoya, teipa xiyektlali nochi. Pan se kuamesa xitlali ne arina, xiteka chiahka xokoya wan istatl wan ximanelo kuali, wan xipewa xichiwa nopa pantsi, xikawa omeh ora ma mosonewa, wankino, xitlatla nopa ornok ika kuawitl, kema kuali totonik, xiixka nopa pantsi. Xikua ika kape totonik.

PREPARACIÓN: Ponga a fermentar medio cuarto de harina con agua; dos días después, sobre una mesa, coloque la harina; en medio de ésta haga un hueco, ahí vierta la manteca, la sal diluida en agua y la levadura, vaya mezclando poco a poco hasta lograr incorporar todo, amasando bien para que quede blandita. Deje reposar dos horas, posteriormente elabore el pan cortando en pedazos regulares y haciendo, en medio del pan, un corte semiprofundo, y vaya colocándolo en las latas previamente limpias y engrasadas. Cuando termine de hacer el pan blanco, proceda a elaborar las roscas, haciendo dos tiras del amasado y torciendo, al final, una de las puntas para formar la rosca; por último, elabore las trenzas tomando 3 tiras del amasado y vaya trenzando en el tamaño que desee. Deje reposar dos horas más; mientras, prenda fuego al horno de leña y cuando esté caliente bárralo con hierbas, haciendo a un costado las brasas. Coloque las latas con el pan para su cocción. Se consumen con café.

## MIKAPANTSI

## PAN DE MUERTO

### TLEN TITLALIA:

Nawi kilo arina

Axaltsopelik

Chiahka

Atl

Puchina

### INGREDIENTES:

4 kilos de harina

1 kilo de azúcar

½ kilo de manteca

Agua

Colorante

MOCHIWA: Axtowi xitlali achi arina ika atl ma xokoya, teipa xiyektlali nopa arina tlen xoko kema tlamis xikawa ma sonewa, teipa xichiwa ne pantsi yawaltik, pan ixko xichiwa san ke xochitl, no xichiwa pilmikatsi san ke konetl, san ke siwatl san ke tlakatl, piltototl, pilwilo, san tlen tineki xichiwa wan xitlali pilixtiolimeh, pilkama, xitiowetlali pan ne teposlata ika chiahka, teipa xitlatla nopa ornoko, kema kualitoni xiichka.

PREPARACIÓN: Dos días antes prepare la levadura, tomando un cuarto de harina, agregue agua y deje fermentar; después, prepare el resto de la harina con la levadura, la manteca y el azúcar, vaya revolviendo manualmente para que se mezcle bien, así, agregue agua conforme vaya necesitando. Enseguida amase hasta que quede bien blandito el amasado y, posteriormente, deje reposar por dos horas. Después de ese tiempo, empiece a elaborar el pan, unas lisas, otras con adorno en forma de grecas —estas piezas se llaman labradas—, otras en forma humana de mujer, hombre, niños, así como de animales, conejos, palomas, pájaros, etcétera, haciéndoles ojitos, boca, cejas y a los animalitos sus picos, alas, ojitos y crestas, también píntelos con el colorante puchina, haciéndoles rayitas y otro dibujo. Colóquelas en las latas previamente limpias y engrasadas con manteca, deje reposar el pan de 1 a 2 horas; mientras prenda el horno de leña, cuando se acabe de arder toda la leña, proceda a barrer el horno con una escoba de hierbas, haciendo las brazas para un costado del horno, después empiece a hornear. Este pan es especial para celebrar los días de Todos Santos y de Fieles Difuntos.

## CHIKOMETEPETL

Chikometepetl mo toka  
tlaltsitsi Veracruzano  
tikuanawa miak tlakameh  
sanke mohkonewa, mohikniwah,

Tlayeyektsi Chikometepetl,  
tlatehtli Veracruz,  
tlawili tlen waxteka...

Yeyektsi mohsiwawah  
tlen kichiwa tlayeyektsi  
eli xochimili...

Ika nehkuitli omarrasah  
weyi tlapipialih eli neh  
chikometepetl...

Tle pona mochantiah  
tinmaka iteochitlapaloh.

Tlatlachiwatiowi,  
matlachiwatiowi itemikiwah  
konemeh, tlakameh wan  
siwameh  
nopa eli tlen nemili tlen  
kinkawakoh...

Yeyektsitsi itlatlachiwah  
tlen kinchiwa ika paki,  
Chikometepetl; noilamiki...

## CHICONTEPEC

Chicontepec es tu nombre  
rinconcito veracruzano,  
que abrigas a tanta gente  
como tus hijos o hermanos.

Chicontepec hermoso;  
pedazo de Veracruz,  
distinto por ser precioso;  
de la huasteca eres luz...

Son tus mujeres hermosas  
las que engalanan tu tierra,  
eres jardín de esas rosas  
con olor a pomarrosas.

Como grandes guerreros  
se erigen los siete cerros,  
quienes en ellos reciden,  
sus bendiciones reciben.

Haciendo su artesanía  
van tejiendo sus sueños  
niños, hombres y mujeres,  
esa es la herencia que les  
dejaron por bienes...

Preciosa su artesanía  
que elaboran con gran esmero  
plasman con alegría,  
Chicontepec, mi recuerdo.

Cuando llega el día de plaza  
y no hay dinero para comprar  
cogemos lo que hay en casa  
y lo vamos a cambiar.

Kema asiki tonati ika tiankis  
wan axonka tomi ika  
timotlakowis  
tikuik tlen onka tocha  
wan tiowi tipatlati.

Monemili monextiah pan  
tlatlachiwali, nemili wan  
nokia en Xantolo,  
waya mo weyi ilxiti tlen  
tonantsi  
wan me yeyektsitsi  
mawiltixtli...

Moneki manichiwa se  
amochtli  
kani nitlalis nochi moilwitl  
nemili  
miak weyi mati nikitowa  
Chikometepetl notoatl

Wan noweyi mati pampa  
nineski pan motlali.

Tu riqueza Cultural  
se refleja en ritos, ceremonias  
y en el Todos Santos sin igual  
y porque no decirlo en tu  
fiesta patronal  
también en el hermoso  
carnaval.

Necesito hacer un libro  
para poder enumerar tu  
fortuna,  
y con orgullo les menciono,  
Chicontepec, es mi cuna...

Y haber nacido en ti es mi  
fortuna...

*Marina Ramirez Mar*

## NOMENCLATURA

NÁHUATL	COMÚN
Sintli	Maíz
Kuaxokotl	Jobo
Xokoalaxox	Naranja agria o “cucho”
Matsohtli	Piña
Kuamekatl	Zarza Parrilla
Alaweno	Yerbabuena
Perikon	Pericón
Perekil	Perejil
Toronkil	Toronjil
Malakachotonatl	Girasol
Elotl	Elote
Tamarindo	Tamarindo
Etl	Frijol negro
Tempechkitle	Tempechquite
Wauhkilitl	Alegría (Amaranto)
Tekexkilitl	Tequexquelite
Tamaxokotl	Ciruela campechana
Mango	Mango
Tekakapoli	Capulín agarroso o de caballo
Kilitl	Quelite blanco
Xaco	Jacuve
Nepali	Nopal

Kokuitle	Cocuite
Papayis (préstamo)	Papaya
Xochili	Chile verde
Kuanakatl - istanakatl	Hongo blanco de chaca
Awanakatl	Hongos amarillos de encino blanco
Michi	Pescado
Echkuawitl	Piñón
Apachyolo	Palmito
Mapach	Mapache
Aitochi	Armadillo
Limo	Limón
Sakalimo	Zacate limón
Kuawayotli	Cuaguayote
Xochikuaxilotl	Bellota de plátano
Xochitentsokilitl	Flor de ortiga o mala mujer
Xokokilitl	Verdolagas
Pemuch	Pemuches, gasparitos, pichocos, colorines
Ayoktli	Calabaza
Koyoli	Coyol redondo
Coco (préstamo español)	Coco
Tlalkamohtli	Camote dulce
Ayowakax	Pipián
Kakawatl	Cacahuate
Kuatlakayotl	Chayote
Ochonitle	Papaya ochonite

Kuakamohtli	Yuca
Kuaxilotl	Plátano
Kuatochi	Conejo de monte
Totoli	Guajolote
Kuachochoko	Cuachochoco
Owatl	Caña
Toza	Tuza
Piltomatl	Tomate chiquito
Pesohtli	Tejón
Akamayis	Acamaya



## BIBLIOGRAFÍA

- Molina, Ludy Virginia, *Los indios de Veracruz*, Colección V Centenario, núm. 20, Gobierno del Estado de Veracruz, México, 1992.
- Sheflex, Lilian 1985, *Grupos indígenas de México (ubicación geográfica, organización social y política, economía, religión y costumbres)*, Panorama, Editorial México.
- Aguirre Beltrán, Zongolica: *Encuentro Gonzalo 1986 de Dioses y patronos*, Universidad Veracruzana, Editorial Xalapa, Veracruz, México, 1986.
- García, León Ulises, *El libro de Dominga del Carmen 1997 Guzmán. Un documento regional del siglo XVII*. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Culturas Populares, México, 1997.



*Recetario nahua del norte de Veracruz*

—con un tiraje de 2 000 ejemplares—  
se terminó de imprimir en los talleres  
de la Dirección General de Culturas Populares,  
Av. Revolución 1877, 6° piso, San Ángel, 01000,  
México, D.F., en el mes de septiembre de 1999.

Fotografía de portada: Óscar Pastor Ojeda/INI.  
Diseño de portada: Espacio Resuelto.  
Cuidado de la edición:  
Dirección General de Culturas Populares.



## Otros títulos de la Colección

Recetario indígena de Sonora

Recetario maya del estado de  
Yucatán

Recetario del maíz

Repertorio de tamales mexicanos

Recetario Veracruzano de  
cuaresma y navidad

Recetario del semidesierto de  
Querétaro

Recetario indígena del sur de  
Veracruz

Recetario de la costa de Oaxaca

Recetario popular de Campeche

Recetario colimense de la iguana

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de  
Información y  
Documentación

Alberto Beltrán



002 125

La Dirección General de Culturas Populares de CONACULTA tiene como objetivo fundamental el rescate, la preservación, la promoción y la difusión de las culturas populares de nuestro país y una de sus principales manifestaciones es la gastronomía. La cocina es cultura. Por ello, ahora se inicia esta colección de recetarios indígenas y populares de México, sin precedente en la ya numerosa bibliografía culinaria nacional.

Todos los recetarios de esta colección pretenden aportar a los lectores la información suficiente para preparar los platillos respectivos, aunque a veces aparecen ingredientes cuya disponibilidad no es tan sencilla. Por otra parte, se observará cierta heterogeneidad: algunos recetarios fueron compilados por colaboradores de esta Dirección en sus diversas oficinas del país; otros son trabajos colectivos de amas de casa; los hay bilingües, preparados por miembros de una comunidad indígena en su propia lengua y en español; otros son producto de investigadores externos y algunos más constituyen reediciones de trabajos locales agotados.

 **CONACULTA**  
CULTURAS POPULARES



9 789701 827703

**INDI**