

3889

9

# Recetario indígena de Sonora

---

Cocina Indígena y Popular

9

Recetario indígena de Sonora



## Títulos Publicados

1. Recetario nahua del norte de Veracruz
2. Recetario mixteco poblano
3. Recetario maya de Quintana Roo
4. Recetario nahua de Morelos
5. Recetario guanajuatense del xoconostle
6. Recetario indígena de la Sierra Norte de Puebla
7. Comida de los Tarahumaras
8. Recetario del semidesierto de Querétaro

(8889)  
g. y



**BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION**

***Dirección General de Culturas Populares***



# Recetario indígena de Sonora

mayo y yaqui



**BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION**  
*Dirección General de Culturas Populares*

9

---

Cocina Indígena y Popular



# Recetario indígena de Sonora

Rosa Yocupicio Buitimea

Compilación

María Trinidad Ruiz Ruiz  
José Antonio Mejía Muñoz

Traducción

Salustriano Matuz González  
Ismael Castillo Rendón



**BIBLIOTECA**  
**CENTRO DE INFORMACION**  
**Y DOCUMENTACION**

*Dirección General de Culturas Populares*



**CONACULTA**

CULTURAS POPULARES

Primera edición en PACMYC  
Idioma yaqui, 1997  
Idioma mayo, 1998

Primera edición en Cocina Indígena y Popular: 2000

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

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

ISBN 970-18-2487-3

Impreso y hecho en México

**BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION**  
*Dirección General de Culturas Populares*

# Índice

## RECETARIO MAYO

Alimentos y ritos .....	15
A orillas del río .....	17
SITORI	
Jalea de etcho .....	29
AKI SOPICHI	
Tamales de pitahaya al sol .....	30
KUU BUASAWAME	
Mezcal cocido .....	31
WAJAROM	
Cuajada .....	33
WIKURI BAÁWA	
Caldo de iguana .....	34
SUBAU JISOBARI	
Asado de godorniz .....	35
WAKABAKKI	
Cocido .....	36
PANELAM	
Panela .....	37
JIPOKORI	
Jipoko .....	39
REKESON	
Requesón .....	40
REKESON KAMA BACHIAMPO	
Requesón de semillas de calabaza .....	41
JITO BAKKIM	
Jito cocido .....	42
SAAYA NAAWA	
Raíz de saya .....	43
BACHI BANNARIM	
Atol de maíz .....	44
KARABANSON BANNARIM	
Atol de garbanzo .....	45

TIRISKO BANNARIM	
Atol de pinol de trigo . . . . .	46
ARINA BANNARIM	
Atol de harina . . . . .	47
ETCHO BACHIA BANNARIM	
Atol de semilla de etcho . . . . .	48
BACHI TAJKARIM	
Tortillas de maíz . . . . .	49
TIRIZKO TAJKARIM	
Tortillas de trigo . . . . .	50
KARABANSON TAJKARIM	
Tortillas de garbanzo . . . . .	51
KEESU TAJKARIM	
Tortilla de harina con queso . . . . .	52
ABA TAJKARIM	
Tortillas de elote . . . . .	53
NOJI TONTOM	
Tamales tontitos . . . . .	54
ABA NOJ'JIM	
Tamales de elote . . . . .	55
WAKA NOJ'JIM	
Tamales de carne . . . . .	56
YOREMUN NOJ'JIM	
Tamal de yorimuni . . . . .	57
PANO'OCHAM NOJ'JIM	
Tamales de piloncillo . . . . .	58
SAKTUSS BATCHI	
Pinol de maíz . . . . .	59
TIRISKO SAKTUSSI	
Pinol de trigo . . . . .	60
KARABANSON SAKTUSSI	
Pinol de garbanzo . . . . .	61
KAMA BACHIA SITO'ORIM	
Pinol de semilla de calabaza . . . . .	62

## RECETARIO YAQUI

El Hombre, semilla formidable .....	65
Un pueblo indomable .....	67

### KAFEE, BAN'NAIM Bebidas

TIKO KAFEE	
Café de trigo .....	77
JUTU'KI TAÁKA BAN'NAIM	
Atole de barchata .....	78
ÁBAI BAN'NAIM	
Atole de elote .....	79
ÁINA BAN'NAIM	
Atole de harina .....	80
JU'UPA TAÁKA BAN'NAIM	
Atole de pechita .....	81
KÁMA BAN'NAIM	
Atole de calabaza .....	82
WEÉ BACHIA BAN'NAIM	
Atole de bledo .....	83
KUNGO TAÁKA BAN'NAIM	
Atole de garambullo .....	84
SAWA BAN'NAIM	
Atole de sayas .....	85

### JIAK BWA'AME Comida tradicional

POSOIM	
Gallina pinta .....	86
WAKAJ KOKOEKAME INTO PAPA KAME	
Carne con chile y papas .....	87
CHIIKO POSOIM	
Pozole de elotes sazones .....	88

SUBA'1	
Codorniz . . . . .	89
POSOIM MAMYAKAME	
Gallina pinta con chichiquelite . . . . .	90
JURI WAKAJ BWASIM	
Chicharrones de tejón . . . . .	91
WAKABAKI	
Cocido . . . . .	92
MAMYAM SIALIM	
Chichiquelites . . . . .	93
TIIKO POSOIM	
Pozole de trigo . . . . .	94
ÁBAI NOJIM	
Tamales de elote . . . . .	95
KUTA WIUKUIM INTOK SUBA'IM	
Sopa de iguana con codorniz . . . . .	96
BAKOE SEWA	
Flor de choal . . . . .	97
AAKAME BAAKOT	
Víbora de cascabel . . . . .	98
QUELITES (MOSTAZA)	
Quelites (mostaza) . . . . .	99
BWÁAROM	
Verdolagas . . . . .	100
TÉEBO	
Trébol . . . . .	101
UME KESUM RANCHOPO YAARIM	
Queso tradicional de rancho . . . . .	102
PAROJ WAKAJ TUTUSI LOBOLA YAARIM	
Albóndigas de liebre . . . . .	103
PAROJ KOKOIBAKI	
Barbacoa de liebre . . . . .	104
COYO SOBAIM	
Ostiones asados . . . . .	105
BUUSAN SOBAIM	
Lisas asadas . . . . .	106
PATEMULA KISAROARIM TOMATE INTO SEBORA MAKE	
Patas de mula guisadas con verdura . . . . .	107

AULIM AROSEKAME	
Caldo de arroz con almejas .....	108

## POSTRES

### Postres

AAKI BAAKIM	
Dulce de pitahaya .....	109
UME JÚBAJEM	
Dulce de igualama .....	110
JUA MUMUM	
Panal del monte .....	111
TIIKO PAANIM	
Pan de trigo .....	112
ONOE	
Dulce de biznaga .....	113
UME BAKOT MUTEKAM	
Mermelada de tomatillo del monte .....	114
ÁBAI PANIM	
Pastel de elote .....	115

## SAKTUSIM INTOK TAJKAIM

### Pinoles y tortillas

TIIKO SAKTUSI	
Pinole de trigo .....	116
KAAABANSA SAKTUSI	
Pinole de garbanzo .....	117
BATCHI SAKTUSI	
Pinole de maíz .....	118
SAKOBAL BACHIA SAKTUSI	
Pinole de semilla de sandía .....	119
BACHIA ECHO SAKTUSI	
Pinole de semilla de echo .....	120
TIIKO TAJKAIM	
Tortillas de trigo .....	121

ÁBAI TAJKAIM	
Tortillas de elote . . . . .	122
BATCHI TAJKAIM	
Tortillas de maíz . . . . .	123
MAKOCHIIM TÁAKAM	
Tortillas del fruto del guamúchil . . . . .	124
WEÉ BACHIA TAJKAIM	
Tortillas de semilla de blede . . . . .	125
Agradecimientos . . . . .	127

## RECETARIO MAYO



## Alimentos y ritos

Los mayos representan el grupo indígena más numeroso de Sonora. Habitan en varias comunidades del sur del estado, principalmente en los municipios de Navojoa, Etchjoa y Huatabampo, encontrándose también algunos otros en Álamos y Quiriego.

Amables por naturaleza, los mayos muestran hospitalidad con los visitantes y siempre están prestos a ofrecer apoyo a los de su raza. Han mantenido su hegemonía principalmente por el uso de su lengua materna y por su práctica religiosa.

En la organización de sus festividades religiosas realizan los mayores gastos: la preparación de alimentos, el apoyo a los músicos y danzantes tradicionales, la elaboración de coronas artísticas, de flores de papel, y en el vestuario de las imágenes religiosas. Debido al elevado costo es necesario compartirlo con otros miembros de la familia, e incluso con personas ajenas al grupo pero con simpatías dentro de él.

Para conseguir este apoyo, los mayos entregan a la(s) persona(s) elegida(s) una canasta de tamales y/o carne, queso, elotes, etcétera, y quien la recibe se compromete a doblarla en la fecha programada, esto es, antes de la celebración de la fiesta; de esta manera garantizan los alimentos para toda la comunidad y los visitantes que acuden a la fiesta.

Los mayos preparan algunos alimentos rituales de la misma manera que otros grupos del estado. El *wakabakki*, las tortillas sobaqueras (denominadas así por su gran tamaño), los tamales de chile colorado y la carne con chile son alimentos que se encuentran presentes entre los yaquis, güarijíos, pimas y pápagos.

En el presente trabajo les ofrecemos una recopilación de las recetas tradicionales esperando que, al elaborarlas, no sólo enriquezcan su recetario gastronómico personal, sino que también las disfruten.

*Bernardo Elenes Habas*



## A orillas del río

Los mayos se reconocen a sí mismos como *yoremes*: “el que respeta la tradición”; contrapuesto al *yori*: “el que no respeta”, el hombre blanco. Asimismo tienen otro concepto, el *tacoyori*, “el que traiciona, el que niega la tradición”, refiriéndose a los propios indígenas que niegan sus raíces y compromisos comunitarios, y se hacen pasar por *yoris*.

Según una antigua leyenda de su tradición oral, la palabra mayo significa: “término, por ventura de estar este río entre otros dos de gentes encontradas y que traían guerras continuas con los mayos y no les daban lugar a salir a sus términos”. Incluso se conserva otra historia:

Algunos señores mayores de edad cuentan que anteriormente los mayo y los yaqui eran un solo grupo, vivían juntos y no había distinción alguna, pues todos se consideraban hermanos. Había *kobanaros* o gobernadores en cada uno de los pueblos y un gobernador mayor que los dirigía a todos. Se cuenta que mayos y yaquis eran atacados e invadidos constantemente por otros grupos; ante esto se convocó a una reunión a todo el pueblo para tomar medidas pertinentes. Se acordó enviar a un grupo de familias para que habitaran las orillas de los dos primeros ríos que encontraran y así defenderse de los enemigos. El gobernador mayor fue el que dio la orden diciendo: “eme’e mek sak’ka goy bad we mayoam bicha”, “vayanse lejos a vivir a orillas de los dos primeros ríos que encuentren...”. Y se dice que la palabra mayo deviene de la orden que dio el gobernador, el cual pronunció *mayoam*, que se traduce “a orillas”. Por esto dicen que los mayos viven a la orilla de los ríos Mayo y Fuerte.

La región mayo se encuentra ubicada en el noroeste de México, entre los estados de Sonora y Sinaloa, hacia la costa del Pacífico, en altitudes que van desde el nivel del mar hasta mesetas que llegan a los dos mil metros. Se ubica entre los paralelos 25° 00’ y 27° 00’ latitud norte y entre los meridianos que van de los 107° 00’ a los 110° 00’ de longitud oeste.

En el estado de Sinaloa las comunidades mayo se localizan en los municipios del Fuerte, Choix, Guasave, Sinaloa de Leyva y

Ahome; en Sonora: Álamos, Quiriego, Navojoa, Etchojoa y Huatabampo.

Uno de los rasgos importantes del pueblo mayo es el hecho de su ya larga convivencia y estrecho contacto con los mestizos de la región, a tal grado que prácticamente en todas las comunidades conviven ambos grupos. Esto ha dado como resultado que sea complicado hablar de un territorio mayo propiamente dicho, en tanto que si bien hay una delimitación en términos generales, queda diluida ante la sociedad mestiza. No obstante, los mayos viven preferentemente en sus comunidades, distribuidas alrededor de los centros ceremoniales aún vigentes. Algunas de estas comunidades han crecido hasta convertirse en grandes centros urbanos, lo que ha traído como consecuencia el desplazamiento de la población *yoreme* por la *yori*; tal es el caso del primer pueblo de Navojoa, hoy Pueblo Viejo, que en la antigüedad estuvo asentado alrededor de un centro ceremonial. En la misma situación están las poblaciones de Etchojoa y Huatabampo, donde los mestizos han desplazado virtualmente a los indígenas.

Antes de la llegada de los españoles, este pueblo indígena vivía a las orillas de los ríos Fuerte y Mayo, en comunidades relativamente pequeñas. Se estima que en esa época vivían alrededor de 30 000 personas en la zona, las cuales se agrupaban en la gran familia lingüística cahita y estaban relacionadas con los yaquis, los guarijíos, los ocoroni y los guasave. Los dos últimos terminaron extinguiéndose.

Por otro lado, la filiación y origen étnico del cahita no se ha podido establecer con precisión, pero utilizando el criterio lingüístico podemos mencionar que su ascendencia procede del tronco náhuatl, quedando clasificado dentro de la rama sonorenses del tronco yuto-nahua, familia taracahita, una de las más importantes de la América prehispánica.

En la actualidad, hacia el oriente de esta región cultural se encuentra el territorio de los guarijíos, quienes en su vertiente sonorenses se reconocen como parientes de la misma familia. No es raro que un anciano de este pueblo indígena refiera que su abuelo era mayo puro. De algún modo estos tres grupos están emparentados étnica e históricamente, y podemos afirmar que el grupo mayo representa un vínculo o transición entre el mundo yaqui y el guarí-

jío, lo cual se expresa tanto en diferencias lingüísticas como en algunas danzas y ceremonias.

A lo largo de la segunda mitad del siglo xvi, debido a la labor de los jesuitas, se inicia un proceso de concentración de las comunidades mayo. Para el caso de Sonora, éste se da a través de ocho centros ceremoniales: Santa Cruz, conocido en la actualidad como el Júpate, Etchojoa, San Pedro, San Ignacio Cohuirimpo, Navojoa, actualmente Pueblo Viejo, Tesia y Camoa. Alrededor de estos sitios se desarrolló la integración y la población de la región. Por su parte, la mayoría de la población mestiza se concentró en los municipios de Navojoa, Huatabampo y Etchojoa, principalmente.

En buena parte de los ejidos de los mayos participan los mestizos como ejidatarios. Este es un aspecto de gran relevancia, ya que a diferencia de otros grupos indígenas que han podido mantener una delimitación territorial, los mayos no lo han hecho por la gran penetración de la población no indígena en toda la comarca. En una perspectiva más amplia se puede considerar que esta interrelación es el complejo resultado de un proceso de redistribución étnico-regional que ha transformado el carácter de todos y cada uno de estos grupos y su interacción en la región.

Se entiende que, al menos en el caso de los mayos, yaquis o guarijíos, un factor determinante en estos cambios fue la presencia e influencia de los jesuitas, sin embargo su acción tuvo efectos diferentes en cada uno de los tres pueblos, a partir de sus propias diferencias étnicas y territoriales, entre otros elementos.

Andrés Pérez de Ribas, sacerdote jesuita a cargo de la misión de Ahome en el siglo xvi y uno de los principales cronistas de la región, señala que el origen de los naturales de Sinaloa y Sonora se encuentra en el norte, al igual que el de los mexicanos. Lo anterior lo señala basándose en la tradición oral y en los innumerables vocablos y rasgos culturales de procedencia náhuatl que tienen estos pueblos.

Por otro lado, estudios arqueológicos realizados en esta región han podido ubicar zonas de petroglifos y pinturas rupestres, se ha registrado además una etapa cultural llamada Huatabampo, con evidencia de una antigüedad de dos mil años. Los especialistas han estudiado los diferentes tipos de cerámica, tallado y uso de artefactos líticos, entre otros objetos, que permiten darnos una idea del quehacer cotidiano de este grupo. Originalmente se dedicaron a la

caza y recolección para su subsistencia, derivando después hacia ocupaciones relacionadas con el cultivo del maíz, el frijol y la calabaza. Cazaban venado, conejo, liebre, iguana, gato montés, tigrillo, jabalí y otros animales propios de la región; pescaban especies de agua dulce y salada, como pargo, curbina, mojarra, mantarraya; recogían del campo los frutos de la pitahaya, el mezquite, el nopal, el chiltepín mora, etcétera. Confeccionaban sus prendas de vestir con pieles de animales y fibra de algodón silvestre, usada ésta por las mujeres para elaborar sus faldas.

En 1531 tuvieron el primer contacto con los españoles, concretamente con el ejército de Nuño de Guzmán; en 1564 se da el primer establecimiento formal de los españoles en este territorio a partir de la construcción del fuerte de Montesclaros y ahí, según nos indica Pérez de Ribas, ayudaron un gran número de mayos, “quienes se ofrecieron a trabajar en la obra, de buena voluntad y sin ser llamados”.

Si bien hubo varias luchas entre mayos y españoles, algunos autores de la época consignan que las tendencias del pueblo mayo eran más bien hacia la paz, y los conflictos que sostenían anteriormente con los yaquis fueron un elemento clave en el futuro del grupo, en tanto vieron en la fuerza combativa y militar de los españoles la posibilidad de dirimir sus diferencias con los yaquis.

Entre los cronistas de la época, Pérez de Ribas señala: “poca comunicación tuvieron a los principios mayos con los españoles; con algunos traían guerra, principalmente con los yaqui”.

Si bien corresponde a Diego Martínez Hurdíade la derrota de los mayos y la firma de su sometimiento a la Corona Española en 1599, los yaquis no pudieron ser vencidos por este militar ni firmaron un acuerdo similar con los conquistadores. Esto no quiere decir que haya desaparecido totalmente la resistencia de los mayos, que en muchas ocasiones fue propiciada por el maltrato que recibían de los españoles, como lo demuestran los levantamientos que todavía hasta finales del siglo pasado tuvieron aliándose con los yaquis. Por otro lado, el papel de los jesuitas en la región fue decisivo, pues los mayos apreciaron los conocimientos de los europeos en cuanto al desarrollo de la agricultura, además del interés que despertó entre los naturales el mundo religioso de los misioneros.

Es necesario considerar que el principal interés de los europeos en la región era el oro y la plata, los cuales no fueron encontrados

en la primera época; esto contribuyó a que en ese periodo no haya sido muy férrea la influencia del encomendero en la región y permitió que los mayos, junto con los jesuitas, desarrollaran técnicas agrícolas en las riberas de los ríos.

En 1684 se inicia la explotación minera en Álamos y es entonces que la situación sociocultural comienza a cambiar con la continua llegada de gente atraída por la posibilidad de explotar el oro y la plata; esto condujo al desplazamiento de los mayos de esa región, una de las más benévolas con abundante agua y clima favorable. Así, Álamos se convirtió en un centro urbano muy importante en la región y su área de influencia llegaba, y llega aún, hasta comunidades chihuahuenses, las que veían en esta población un importante centro comercial.

En 1700, la región que abarca Sinaloa y parte del estado de Sonora pertenecía a las provincias de Nueva Viscaya, dependiente de la audiencia de Guadalajara. El control de la región lo ejercían los jesuitas, aunque dependían del poder militar, ya que la experiencia había demostrado que era más efectivo el control y el dominio por medio de la religión que por la vía violenta. Pero los mayos, los yaquis y otros grupos empezaron a cuestionar el papel que los jesuitas desempeñaban respecto a las formas de gobierno, pues eran éstos los que decidían quiénes ocuparían los cargos claves, situación que molestó a los *yoremes*. A todo esto se agregó la presencia de cada vez más españoles y el despojo que éstos seguían haciendo de las tierras indígenas, lo cual desembocó en el levantamiento de yaquis y mayos en 1740 dirigido por el líder yaqui Juan Calixto o Muni. Cabe señalar que al término de esta guerra, con la victoria española, siguió un periodo de paz que duró hasta 1825. A lo largo del siglo XIX se desarrolló la guerra del yaqui en lucha por sus derechos. Esta rebelión, comandada por varios líderes indígenas, entre quienes destacan Juan Banderas Cajeme y Tetabiate, contó con la importante ayuda de los mayos para enfrentar a terratenientes y grupos de poder en la región, los cuales, a su vez, los incitaban a dividirse y enemistarse entre sí.

A pesar de haber participado en la defensa del país contra la intervención francesa, a partir de 1867 los gobiernos en turno implantaron políticas de dominio, de asimilación y exterminio, hasta llegar a las extremas campañas de deportación. En la época revolucionaria, bajo las promesas de Álvaro Obregón, vuelven a ser

manipulados con la promesa de cumplirles sus demandas territoriales y es hasta el gobierno de Lázaro Cárdenas cuando logran ver satisfechas sus exigencias de tierras con la constitución de los ejidos del Valle del Mayo. Al verse obligados legalmente a mezclarse con la población mestiza, perdieron control de su territorio al grado de verse modificada su organización política tradicional con las condiciones impuestas por los ejidos.

Por la magnitud y dispersión del pueblo mayo, sumado a la convivencia con los *yoris* en casi todas sus comunidades, es difícil determinar su población. Para el caso de Sonora se estima una población de 67 000 habitantes y en Sinaloa de 30 000, según datos del Centro Coordinador Indigenista Mayo del INI, los cuales no tienen similitud con los que proporciona el XI Censo de Población y Vivienda de 1990, ya que éste maneja el número de 27 410 mayos en Sonora. En la actualidad son poco frecuentes los casos de monolingüismo, y cuando se presentan es en personas ancianas y niños pequeños; predomina en cambio un bilingüismo mayo-español, en un proceso que provoca el desplazamiento de la lengua indígena por el español. La causa principal de este problema es la inserción del pueblo mayo en procesos productivos diferentes a los tradicionales y a la insuficiencia de los programas de educación indígena que no permiten aplicar una política educativa indígena bilingüe y bicultural. Históricamente, es a partir de la llegada de los misioneros que se inicia el cambio de la lengua mayo, que se manifiesta con la presencia de términos provenientes del propio español y del náhuatl, a través de esclavos y ayudantes traídos por los europeos a la región. Es común, al escuchar pláticas entre los mayos, encontrar palabras en español, adaptadas a sus estructuras verbales; así, conceptos de tiempo, adverbios, preposiciones y adjetivos, entre otros elementos, se perciben en su lenguaje, incluso nociones de causalidad.

El desarrollo agrícola de la región mayo ha sido de vital importancia por su alta productividad. El tipo de territorio, principalmente el que se refiere al valle y a la costa, ha permitido desde hace largo tiempo la integración de la región y el desarrollo de su infraestructura. En la actualidad el territorio mayo es atravesado de sur a norte por la carretera internacional, construida en la década de los cincuenta, y recientemente ampliada a cuatro carriles. Ocasionalmente, con la temporada de lluvias se desbordan los excesos de la

presa de Mocuzarit; estas aguas corren por el río Mayo y en temporadas inundan la región, por lo cual muchos caminos quedan intransitables debido a la falta de puentes sobre los vados, la gente de la región recurre al uso de brechas en los bordos de canales y drenes o, en última instancia, al uso de pangas que por unos cuantos pesos cruzan a la gente de una a otra orilla del río.

Por su parte, el Ferrocarril del Pacífico conecta al noreste con el sur del país y se tiene como estación para la zona la ciudad de Navojoa. Otra vía sale de Huatabampo hacia Navojoa y Ciudad Obregón.

Muchas de las comunidades mayo cuentan con servicio de agua, aunque por lo general es irregular y deficiente, dado que en algunas comunidades las instalaciones son muy viejas, la gente tiene que escarbar para hundir la tubería y alcanzar un poco más de presión que permita brotar al vital líquido; la mayoría de las casas cuentan al menos con una llave, y en algunos casos dos o más casas comparten la misma toma.

En lo que se refiere al abasto de energía eléctrica toda la región mayo cuenta con este servicio. Son contadas las rancherías que no lo tienen, las que se ubican hacia las zonas serranas. Parte del servicio, que funciona regularmente desde hace varios años, es alimentado por la presa Mocuzarit y las centrales de Navojoa y Huatabampo.

Por otro lado, cabe señalar la permanencia de costumbres tradicionales de este pueblo indígena, como es el uso de la leña, aunque la gran mayoría de las casas mayo estén integradas al uso de estufas de gas.

En lo que respecta a la vida ceremonial, como es el caso de las celebraciones de cuaresma y Semana Santa, la comida que se consume durante los días de fiesta se prepara en hornillas de barro alimentadas con leña. Es frecuente que las señoras, en las enramadas de sus casas, prefieran atizar el horno de adobe para hacer pan, que encender los hornos de gas. La vivienda puede estar hecha de carrizo o corazón de pitahaya o sahuaro enjarrado de barro, los carrizos están fijos a postes de mezquites y el techo es una estructura de madera y carrizo con emplastes de tierra; también puede estar hecha con base en adobe, que enjarran y encalan para evitar que se lo coma el salitre. Las casas, como se ha comentado, tienen una gran

enramada hecha con postes de mezquite y techadas con carrizo, tule o palma, según la región de que se trate.

En las enramadas se desarrolla gran parte de la vida cotidiana de los mayos. Ahí realizan algunos de sus ritos tradicionales como las velaciones y los cabos de año, además de las labores domésticas como el lavado de la ropa, e incluso, durante el verano la gente duerme sobre catres de tijera en la enramada.

La radio tiene considerable importancia como medio de comunicación regional; las estaciones que se escuchan en la zona son principalmente de Ciudad Obregón y Navojoa, aunque en algunas regiones pueden escucharse transmisiones de Los Mochis o Baja California Sur. Respecto a la televisión, en fechas recientes se ha ampliado la potencia de transmisión del canal 6 de Hermosillo, canal de participación privada y gubernamental que incluye en su programación algunos contenidos sobre pueblos y costumbres de Sonora, series educativas, documentales y películas nacionales y extranjeras.

En la región que nos ocupa, se cuenta con diversas líneas de transporte de pasajeros que salen principalmente de Navojoa. Es común el uso de vehículos particulares en toda la zona, sean éstos automotores o carretas jaladas por animales.

Las comunidades principales cuentan con una iglesia católica tradicional; tal es el caso de los ocho centros ceremoniales citados anteriormente; sin embargo, los pueblos más pequeños tienen sus capillas en donde veneran imágenes y santos. Se cuenta asimismo con una oficina del comisariado ejidal donde se reúne la gente para discutir y solucionar sus asuntos agrarios.

En algunas comunidades han aparecido las iglesias evangélicas que llevan a cabo su labor proselitista en toda la zona; son lugares de culto religioso que incluso han sido acondicionados en las viviendas particulares.

Por otro lado, las Juntas para el Progreso y Bienestar, hoy Comités de Desarrollo Social, determinan en cierto modo el orden y distribución del espacio físico, se encargan de organizar actividades como bailes y tardeadas, además de realizar la gestión ante el ayuntamiento y otras instancias gubernamentales que apoyan el desarrollo de la comunidad. El inconveniente para los *yoremes* es que, al ser mestizos los que ocupan los cargos de dichos comités,

pretenden ocupar para fines ajenos los espacios ceremoniales sagrados de los indígenas.

Son dos las formas tradicionales de atención a la salud entre los mayos: en primer lugar la medicina casera, que basa su práctica curativa en el uso de yerbas y remedios caseros que curan resfrios, catarros, calenturas, caídas de mollera, dolor de barriga y empacho. Estos males los atienden las madres de familia con base en infusiones, frotamientos y pomadas, utilizan el mezquite, el etcho, yerbelmanso, el cardo, la pionia, yerbelindio y sangregado, entre otras.

La segunda es la medicina de los especialistas, practicado principalmente por los yerberos, hueseros, sobadores y parteras. Se trata de curanderos "buenos o malos" que basan su práctica en el uso de plantas locales y de otras regiones, además del uso de algunos analgésicos antigripales. Se especializan en la atención de sustos, mollera, empacho, corrimiento, partos y rabia. Se cree que estas personas adquieren la facultad de curar por don divino: dicen que si un niño llora dentro del vientre de la madre, es que será curandero. Esta facultad se puede transmitir también a través de la enseñanza, por medio de los familiares cercanos e incluso por los sueños.

En lo que respecta al origen de la enfermedad, se atribuye a descuidos y cambios bruscos de temperatura, envidias (mal puesto) y a la falta de cumplimiento de los compromisos con los santos, mandas y promesas no cumplidas. Las prácticas curativas consisten en rezos, rosarios, oraciones y agua bendita; sobadas, cataplasmas e infusiones. Se utilizan plantas locales y de otros sitios como batareme, hoja santa, gloria, golondrina, mala mujer, rayo de sol, sábila, tojí, citabaro. No está de más comentar que los curanderos mayos de Sinaloa han solicitado reconocimiento oficial al ejercicio de su profesión ante las instituciones de salud y respeto a sus prácticas curativas por parte de las autoridades ejidales y judiciales, además de asesoría y diálogo constructivo con los médicos *voris*. Asimismo, han planteado la necesidad de apoyo y capacitación para las parteras, ya que en algunas regiones son todavía la única opción real de ayuda para los alumbramientos.

En el desarrollo agrícola y la implantación de la infraestructura hidráulica en la región de Topolobampo, Sinaloa, ha sido de gran importancia para integrar a la región y a los mayos a los procesos

productivos. Ha sido también un elemento importante para que las mujeres indígenas se integren en algunas actividades agrícolas, en calidad de jornaleras, pizcando los diversos productos de las cosechas. Otro elemento que hay que considerar es el cúmulo de contactos entre mayos y mestizos, mismo que ha servido de impulso para la integración de la mujer mayo en otros sectores productivos, por ejemplo en la industria, en el enlatado de productos pesqueros y las maquiladoras, además del trabajo social, la educación y la salud en el área de servicios. Es importante señalar que gracias a la acción institucional e indigenista se han logrado crear en la región cooperativas pesqueras y comités comunitarios de planeación de ejidos, que han permitido a los mayos, laborar en los trabajos agrícolas, en la pesca del camarón y en la ganadería.

En la actualidad, la organización social del pueblo mayo se da a través de la familia extensa, con procesos solidarios de ayuda que se expresan de diversas formas, como la construcción de la vivienda y el intercambio de alimentos, o vínculos de padrinzago o compadrazgo que significan ayuda material. Entre los mayos, la familia es un espacio de participación colectiva a la cual se integran todos los componentes del grupo: abuelos, padres, hijos, tíos, sobrinos, hermanos, primos, etcétera. Los *yoremes*, como pueblo, organizan colectivamente las fiestas tradicionales a través del "sistema de fiesteros". Incluso en lo que respecta a los procesos de socialización y el papel de la educación en el nivel familiar, es importante considerar que desde muy pequeños a los niños se les integra a la vida ceremonial mayo, ya que en algunos ritos como los de Semana Santa se les involucra como "angelitos y Marías"; el sistema de mandas y promesas relacionado con enfermedades y favores recibidos también lo inician a esa edad, ya que algunos niños son prometidos por sus padres como fiesteros o cantoras, entre otros cargos.

El calendario ritual mayo abarca todo el año. Antes de las fiestas se desarrollan actividades que permiten integrar socialmente a la colectividad y a las propias cofradías de fiesteros, cantoras, "maistros" y rezadores.

Para el pueblo mayo la naturaleza es el ser proveedor del mundo; así, la danza del *Venado* y la de *Pascola* le cantan a las flores, a las aves y a los venados. Entre los mayos, cada pueblo venera a su santo patrono; las fiestas tradicionales más representativas son

Día de Muertos, las velaciones, cabos de año, la cuaresma y la Semana Santa, en donde a partir del Miércoles de Ceniza los fariseos hacen procesiones y sirven de mano de obra para actividades y necesidades de la comunidad. Si una familia recibe apoyo por parte de un fiestero, al año siguiente debe devolver al fiestero lo doble de lo recibido, con lo cual se asegura contar con el apoyo para la próxima fiesta, mientras siga en el cargo.

En las ramadas y “ramadones” (construcciones de troncos de mezquite y techado de ramas y carrizos), se celebran las fiestas grandes, se interpretan las danzas de *Pascola* y del *Venado*, y se presentan las paradas de los músicos que acompañan las ceremonias. Más allá se encuentran las casitas de los fiesteros, que son construcciones efímeras, reminiscencias de su cultura ancestral, y es el lugar donde estos importantes personajes viven y preparan la comida para todo el pueblo e invitados a lo largo de la fiesta.

La cocina de los mayos, como espacio físico, se ubica a un lado de sus viviendas, con el fogón en el suelo y al centro, *chiname*, que es el nombre con que se le conoce a un cercado de carrizo que puede ser pared o cerco solar. Siempre habrá en la cocina un trípode (orqueta triple) de madera, el cual se utiliza para colocar una olla de barro con comida caliente.

La alimentación del pueblo mayo tiene como base fundamental el maíz y el frijol blanco y se complementa con verduras y carne, aunque no sea muy común su consumo. También forma parte de su dieta la tortilla, que puede ser de maíz o de trigo y que es de uso cotidiano. Entre las frutas de que se alimentan están el mezquite, la tuna, la pitahaya y el guamúchil. Los utensilios de barro se combinan con los de peltre; de igual forma, es común el uso de una olla de barro para almacenar el agua que consumirá la familia. En la enramada de la casa se almacena agua en el tinajero para que los viandantes puedan tomarla.

Podemos afirmar que la cocina mayo es sencilla pero digna de probarse. En ella no existen platillos “sofisticados”, pero sí una gama de sabores que resultan de la combinación del maíz, el trigo y otros vegetales propios de la región, así como de carne y pescado. Todo esto hace de la gastronomía mayo un acto social y colectivo muy rico y singular.

Rafael Hernández y Gilberto M. Franco



## SITORI

## JALEA DE ETCHO\*

### JITASU WERIA:

etcho

baam

### INGREDIENTES:

etcho

agua

JACHISU JOJO'OWA: Wewepul etcho takam kom wantianake wanay sep kucharay juka tetwata wajwa ayukamta bal'lepo wattiasimnake beja yun nawam tojakateko a joaw bicha a werianake, am yepsak entok japastita baksiaka taijpo a mananake ali baam ama tonake beja a pojtey juka tetwata ama tonake wanay a pojtey beja jume bachiam jikaw botenake ime ali juyaw yewam orenake tabuia bal'lepo a tonake ime bachiamey ara bannarim ama yatuu jubaawa japastipo tawakame ara satuksi ay jitu taskarimmake entok aapola junne.

I bajj tawarim wey beja ka turinake bueytuk che binwatunake bechibo che binwa a poijtianake.

PREPARACIÓN: Se recolectan frutos de etcho, se les saca la pulpa con una cuchara, y se echa en una cubeta. Al obtener lo suficiente se lleva a casa, donde en un cajete de barro se agrega un poco de agua y se pone a la lumbre para que hierva de 10 a 15 minutos. Cuando esté hirviendo se le agrega la pulpa de etcho y se revuelve, las semillas suben a la superficie y se sacan con una ramita; éstas se ponen en un recipiente limpio, la miel queda en el cajete y se usa para el pinol, las tortillas o se toma solo. Caduca al tercer día, y para ampliar su conservación debe hervirse más tiempo.

\* El etcho es una cactácea que da frutos en forma de bola con bastantes agujas filosas que eran usadas como peines.

## AKI SOPICHI

## TAMALES DE PITAHAYA\* AL SOL

### JITASU WERIA:

akim  
baam  
sanabata

### INGREDIENTES:

pitahaya  
agua  
hojas de maíz

JACHISU JOJO'OWA: Bat akim taakam naw tojnake bueytuk ime emo etapolatunake tuisi bem buasibechibo beja jume aki taakam naw toisuko wicham am uwwanake wanay bal'lepo am wattianake chukula entok aki tepestim yanake ime sessenu metro buekaka yatuna wanayim buiaw nukisi betala tektunake chukula ika yasuko jume akim wicha puanaka mobela ana am orenake simem beja inel yasuko baij taapo imi am toijnake, juchi benasi nawam toijnake jume aki taakamentok bat a yaaka benasi am yanake bueytuk eme gos naiki taawarimpo imi am toijnake am waknake bechibo ime tawarim simsuke nawam tojaka a joaw bicha am werianake wanay beja ali baamek nawam kittianake, juneli o naijjim ama yanake am yasuk entok kaari jikacham chanake ime beja ara buatu.

PREPARACIÓN: Primero se recolecta el fruto, que debe estar abierto en forma de estrella. Ya recolectados los frutos de pitahaya se les quitan las espinas y se acomodan en una cubeta hasta obtener una cierta cantidad. Se construye un entarimado improvisado con varas de pitahayas secas, que deben medir por lo menos un metro cuadrado, colocándolo casi a ras del suelo, aproximadamente a 10 centímetros de altura. Se pelan las pitahayas y se acomodan una por una, boca abajo, y se dejan orear por tres días. Se vuelve a recolectar más fruto y se efectúa el mismo procedimiento, y se deja secar por ocho días; después se recogen en una cubeta, se llevan a la casa y se amasan con un poco de agua para que se ablanden y, por último, se hacen los tamales en hojas de maíz y se cuelgan en el techo de la casa.

\* La pitahaya es una cactácea que da frutas parecidas a las del nopal (tunas).

## KUU BUASAWAME

## MEZCAL COCIDO

JITASU WERIA:  
kuu

INGREDIENTES:  
mezcal

JACHISU JOJO'OWA: Bat juka kuuta naw toijnake chukula beja a chuktianake bueytuksu ju nasuk weme juni tuuri, beja yun nawa toijsuku gos mamnim, seu takawam entok mamni takawam nukisi junne nawam tojnake jaikika buasabaw junne juka kuuta buasa bechibo buata jariunake te nabom entok juupam ayukapo imi beja gojota buiapo yanake senu metrota tebiakamta kom bicha entok jiba benak buekamta entok tekolay gos mamni ama mamni entok senutakawam kuum ama bechinake bechibo, goy takawa ama gos mamnim entok mamni takawam ama gos mamnim entok mamni takawam ama bechinake bechibo che bueyruk yanake.

Ju gojoriapo entok juupa kutam ama wat'tianake tabui juyya wakiameki abetinake bechibo senu orapo junne beja am betisuko wame kutam ka tajsukame yew am orenake.

Jume obam goy mammam welapo jikat tawanake wanay am kutianake juka kuuta ama wat'tia bechibo chukula entok nabomey am pattianake wanay buiata beppa at wattianake wanay amew nanake junel a tojnake yokoriapo juchi amew nanake nanake baj tawata weeyo beja a beunake juka kuuta yew orenake a sipsuk entok a buanake bueytuk ika tuisi tattak buak entok topapo kokorianake.

PREPARACIÓN: Primero se recolecta el mezcal y se despenca cortándole los brazos, obteniendo el tronco. Se junta una cierta cantidad de estas piezas (15, 20 o hasta 100), según lo que se quiera cocer. Para cocer el mezcal se escoge un lugar apropiado donde haya nopales y mezquites; ahí se hace un hoyo redondo en el suelo de un metro de profundidad y un metro de ancho, donde quepan de 15 a 20 piezas; para 50 o 100 piezas debe ser más hondo y más ancho.

Al hoyo se le agrega leña de mezquite con ramas secas y para avivar la lumbre, por una hora aproximadamente, se mezclan, formándose brasas; la leña que no terminó de consumirse se retira.

Las brasas que quedan tendrán una altura de 30 centímetros aproximadamente; tienen que removerse las brasas para acomodar las piezas de mezcal. Después de acomodarlas se tapan con una capa de diez centímetros de nopal y una capa de tierra; se atiza y se deja reposar. Al otro día se hace lo mismo, y al tercer día se desentierra, se deja enfriar y se consume. Si se consume tibio o caliente irrita el estómago.

## WAJAROM

## CUAJADA

### JITASU WERIA:

panelam jubua yarime

### INGREDIENTES:

panela recién hecha

JACHISU JOJO'OWA: Jume wajarom yabechibo, panelam en jubua yatuko mamamea am mojtianake wanay ili onta ama tonake; ime beja ara बातunake tajkarimmaki ento kokorimmeki.

PREPARACIÓN: Para hacer la cuajada, la panela recién hecha se remuele con las manos, se le agrega poquita sal y ya está lista para comerse.

## WIKURI BAÁWA

JITASU WERIA:  
wikuri waakas  
sebooya  
oreekano  
pimientam  
oona

## CALDO DE IGUANA

INGREDIENTES:  
iguana  
cebolla  
orégano  
pimienta  
sal al gusto

JACHISU JOJO'OWA: Jum juyapo am meáka. Jum joapom yew nuú-pawaka napos yosipo toroóbuawaka uka biata mamammia am uwwaanake wanay am pewtiaka, siwam am uwwaaka entok kobata mekka goótiana wanay uka tawakamta iliichisi a chuktiaka sotoopo aa watiaka aa baatuaka a pojtirianake uka sebo'ollata amma wattianake onta oreeganota entok pimientam, katim mantekam ama o're bempom a weria, goj mamni ama goyimmia tu'uri ba'awata ya'anake entok chee bu'urummiá.

PREPARACIÓN: Primero se sacrifica la iguana. En casa se tatemala en las brasas, se requema la piel reseca y se quita con la mano. Ya limpia, se destaza desechando las tripas y la cabeza; lo demás se corta en trocitos y se pone en una olla de barro, se hierva y se le agregan los condimentos: cebolla, sal, orégano y pimienta; no agregar manteca, ya que la iguana tiene sebo. Con una docena de éstas se hace un buen caldo o, incluso, con más piezas.

## SUBAU JISOBARI

## ASADO DE GODORNIZ\*

JITASU WERIA:  
 subau waakas  
 tuusi  
 oona  
 seboya  
 pimientam  
 aasol  
 toma'te

INGREDIENTES:  
 godorniz  
 masa  
 sal  
 cebolla  
 pimienta  
 ajo  
 tomate

JACHISU JOJO'OWA: Ime me'ewako bua u'uwaawa wanay am pewtiaka siiwam entok kobata am uwwaka mekka a go'otianake wanay watema tawaka a owtuaka obampo a sobanake.

Albondikam ya'a bechibo, bat sisiwok morinopo aa kuutianake beja naw a kittiasuk kaa jaychim nuusimela, lobala a ya'aka japasti baam pojteepo am orenake seboyata ama wattianake, pimientam, asolta, tomaatem entok onta, senu orapo jeela am pojtirianake am buasek jabeta miknake.

PREPARACIÓN: Una vez sacrificadas, se despluman y se destazan, desechando las tripas y la cabeza; a lo demás se le agrega sal y se asa en las brasas.

Para hacer albóndigas, primero se muelen las godornices en un molino o en un metate y se mezclan con masa de nixtamal molido o maseca; ya amasado se separa en pequeñas partes, haciendo bolitas, que se ponen en agua hervida dentro de un cajete de barro. Se añaden cebolla, pimienta, ajo, tomate y sal; se deja hervir media hora y, ya cocido, se sirve.

\* El nombre común en la región es godorniz (ave del monte), y en otros lugares se conoce como codorniz.

## WAKABAKKI\*

### JITASU WERIA:

waka ottam  
karabanson  
abari  
sanaori  
aasol  
oona  
seboya  
repooyo  
kamma

## COCIDO

### INGREDIENTES:

huesos de res  
garbanzo  
elote  
zanahoria  
ajo  
sal  
cebolla  
repollo  
calabaza

JACHISU JOJO'OWA: Ikay ya'a bareeteko, juine waka ottam sotoopo am pojtirianake karabanson ama oreka beja am bueseyo uka repooyota ama wattianake kammam, abariata, sanaoriata, sebo'oyata, asolta entok onta, beja a buasek tajkarimmak a buanake ko'okorita ama wattiaka entok limonta.

PREPARACIÓN: Los huesos de res se ponen a hervir en una olla con una mezcla de garbanzo; ya que se esté cociendo se le agrega la verdura, el repollo, la calabaza, el elote, la zanahoria, la cebolla, el ajo y la sal. Se acompaña con tortilla, sal y limón.

\* Wakabakki: platillo típico tradicional utilizado en fiestas tradicionales y ceremonias propias del grupo mayo.

## PANELAM

JITASU WERIA:  
waka lechimpo  
onamaki  
waaso

## PANELA

INGREDIENTES:  
leche  
sal  
cuajo

JACHISU JOJO'OWA: Wepu bal' lepo jume lechim tonake am tapuniako senu melia tasa wasso baata ama tonake, am melia bal' letuk entok ilikki waasota ama tonake wanay serbiyetamia am pattianake wanay media orapo am toinake am yestesuw nukisi, panelam yabechibo entok ili tambota jariunake ka tuisi bueruk te elapo laminatunake wanay tekolaisi a chuktianake goy pulgadata buekakamta panelam ama yanake am yabechibo entok sisigok makochiata tablata beppa a orenake bueytuk inel ka betukum yumanake juneli ju suero yew wenake, wanay lechim naw yesteram jum makochiapo tonake am tapunaw nukisi wanay satum 'mia am pittianake sime suerota am yew wenake bechibo chukula entok juka makochia am uwwaka am kuattianake jume panelam juchi acha orenake juka amko chiata wanay nasuk sutummia am pittianake wanay anata ama tosake bueytuk junelim nasuk onaka taawanake wanay juchi beppa lechi yesteram tonake juchi benasi sutummia am pittianake juka suero simeta yew wenake bechibo, beja tuurika am tawako juka makochiata am uwwanake wanay beppa am ontuanake wanay sarsopo jikacham yechanake ili am wahnake bechibo ime beja ara बातु.

PREPARACIÓN: En una cubeta se pone la leche; si está llena se le agrega una media taza del caldo de cuajo, y si es media cubeta se le echa un chorrito de cuajo y de leche. Se tapa con una servilleta dejándola media hora hasta que cuaje. Para hacer la panela se corta el aro de un recipiente de lámina; debe quedar redondeado con un grueso de dos pulgadas que sirve como molde para hacer las panelas. El aro se pone encima de una tabla y, debajo de ésta, se coloca una taza para que la tabla no llegue hasta el fondo de la bandeja y pueda escurrir el suero. La cuajada se pone en el aro hasta llenarlo y se aplasta con las yemas de los dedos hasta que escurra todo el suero; después se saca del aro y se voltea, poniendo nueva-

mente el aro, pero en el medio se le agrega sal, se vuelve a poner la cuajada hasta llenarse y, de nuevo, se aplasta con las yemas de los dedos hasta escurrir todo el suero. Se saca la panela y se le agrega sal. Se pone en el zarzo para que se le escurra toda el agua y entonces se puede comer.

## JIPOKORI

JITASU WERIA:  
tirisko saktussi  
oona  
asuukara  
panocham

## JIPOKO\*

INGREDIENTES:  
pinol de trigo\*\*  
sal  
azúcar  
piloncillo

JACHISU JOJO'OWA: Ju tirisko saktussi sotoripo a tonake nuasi baakapo wanay asukarata, ilikki onta ento panocham june ama tonake ika beja tuisi a kuitianake, a mojtew tajti.

PREPARACIÓN: El pinol de trigo se pone en media olla de agua, se le añade sal, azúcar y piloncillo, y se revuelve hasta que se disuelva bien el azúcar.

\* El jipoko es un agua de pinol molido de trigo utilizado como bebida tradicional.

\*\* Pinol, nombre común en la región. En otros lugares se conoce como pinole.

## REKESON

JITASU WERIA:  
paneela suero

## REQUESÓN

INGREDIENTES:  
suero de panela

JACHISU JOJO'OWA: Ju rekeson jum panela sueropo jojowa, bat a kolaruanake wanay sotoripo a toaka tajpo a mananake, wepu baakata tulisi a baksiaka aya kuriataitinake kama chuwanake bechibo bejasu a pojtitaiteko ili baa sabem ame tonake wanay ju beppa, weeme naw yestenake juneli taasay yew a tonake wepu sanko tosalimpo elapom ka turuitunake juneli ju suero lauti yew wenake, wanay i beja buatauu bachi tajkammaki.

PREPARACIÓN: El requesón se hace del suero que se obtiene de las panelas, se cuele y se pone en un recipiente en la lumbre y con un pedazo de carrizo bien lavado se revuelve a cada rato para que no se pegue; ya que comience a hervir se le agrega un chorrito de agua fría para que se asiente el suero por encima. Con una taza de peltre se va sacando, y luego se echa a un colador de tela blanca, pero que no sea gruesa para que se escurra todo el suero. Al terminar, todo lo que se asentó del suero se deja por un tiempo para que se escurra. Después, puede ser comido así, seco, con tortilla.

REKESON KAMA  
BACHIAMPO

JITASU WERIA:  
kama bachiam  
seboya  
silantro  
mantekam  
ona

REQUESÓN DE SEMILLAS  
DE CALABAZA

INGREDIENTES:  
semillas de calabaza  
cebolla  
cilantro  
manteca  
sal

JACHISU JOJO'OWA: Ju kama bachia tulisi am baksiaka am wachanake wanay beja am tutusnake morinopo o likuadorapo, te bueytuk jume bachiam ilikaka ama tottowa bueytuksu yun ama am toakateko kata am tutusnake am tutussuk entok bandejapo am tonake a beppa entok baam wanay mammea nawam kutianake juka bachia bewata ento yew orenake chukula beja sankompo am kolaruanake ju baa ama yew sikame sotoripo am tonake wanay taijpo a mananake te jubuni kucharay nawam kutianake ka sotorichi am chatunake bechibo bejasu am pojtitaiteko baa seabem ilikkim am tonake, wanaysu beja beppa naw yestetaitanake ju rekeson wanay sep tasay yew a totona wepu sanko tosalimpo te alapo ka turuitunake lautisi sime ju baa yew wenake juneli chubala a tojnake tajpo entok sartenta manake mantekam, seboyata entok silantrotta ama tonake wanay beja rekesonta ama tonake tulisi nawa buatiane chubala ama pojtiassuka beja yew ama manake i beja ara buatuu tajkarimmake.

PREPARACIÓN: Se lavan bien las semillas de calabaza y se ponen a secar al sol; ya secas se muelen en el molino o en la licuadora.

Después se ponen en una bandeja y se les agrega agua; con las manos se revuelve y se sacan las cáscaras exprimiéndoles el agua; se cuelan en una servilleta y se colocan en un recipiente a la lumbre. Se debe revolver para que no se peguen, y cuando empiecen a hervir se les agrega un chorrillo de agua fría. Es entonces cuando comienzan a cuajar por encima. Con una taza se toma lo cuajado y se pone en una servilleta o tela blanca, que no sea gruesa para que escurra; después se pone una sartén a la lumbre, se agrega manteca, cebolla y cilantro, enseguida el requesón; se revuelve bien, y cuando se consume el caldo, ya puede servirse.

## JITO BAKKIM

JITASU WERIA:  
jito taakam lobom  
baam

## JITO COCIDO

INGREDIENTES:  
fruto de jito tierno  
agua

JACHISU JOJO'OWA: Jito taakam lobom naw tajaka am baksiaka soto po baam taaka ama am wattianake, wanay taijpo am mananake ime goy orapo ama manaka buajnake a sipnake bechibo chukula bejam ara buatu junelaka. Ka ame napo yennake ime buasateko, bueytuksu ju biba buichia amey yumako sibuchi am jojoa.

PREPARACIÓN: El fruto de jito debe estar tierno; se lava y se pone en una olla con agua en la lumbre sin agregarle nada; mantenerlo así aproximadamente por dos horas para que se cueza. Ya que esté cocido se seca y se pone a enfriar, después se come puro. El jito ya cocido tiene sabor dulce. No se debe fumar al momento de cocer este fruto, ya que le penetra el olor a cigarro y se puede amargar.

## SAAAYA NAAWA

### JITASU WERIA:

saayam  
lechim  
asukara  
ona

## RAÍZ DE SAYA

### INGREDIENTES:

raíz de saya  
leche de vaca  
azúcar  
sal

**JACHISU JOJO'OWA:** Jume saaya naawam kuchirimmey am bektianake wanay am baksiaka ilichisi am chuktiaka wanay sotoripo am tonake te imi goy litrom lechim tonake wanay tajpo am manake, june sayam buassuko sanaoria tenasim bualkosi a ayu, beja am buaseka am buanake te ime ket ka bussituk ara bautu.

**PREPARACIÓN:** A la raíz de saya se le raspa la cáscara con un cuchillo, después se lava, se corta en trocitos y se echa en una olla que contenga dos litros de leche; se le agrega sal o azúcar y se pone en la lumbre hasta que se cueza. Ya cocida la saya se ablanda como la zanahoria y cuando termina su cocción se sirve al gusto. También se puede comer sin cocerse.

## BACHI BANNARIM

## ATOL\* DE MAÍZ

### JITASU WERIA:

napo bakki  
ona  
baam

### INGREDIENTES:

nixtamal  
sal  
agua

JACHISU JOJO'OWA: Juka napobakta baksiaca a tutusnake morinopo, chukula beja ilikkit tuusita tittianake wanay matapo a tutusnake bueytuk junel jachisi tawanake chulula beka banjdejapo a toaka baam a beppa tonake wanay mammea a batenake, juka baata jitapo a kolaruanake wanay beja sotoripo a tonake juneli beja tajpo a mananake a buatonake juneli beja tajpo a mananake a buaseew nukisi wanay onta o asukaratuanake junne, ju bachi bannari tajpo manake a buaseew nukisi, beja a buassuk entok yew a mananake il beja ara jitunake.

PREPARACIÓN: El nixtamal se muele en el molino, enseguida se amasa un poco y se pasa por el metate para que quede más molido; después se coloca en una bandeja con agua, para revolverlo. Se cuela y se pone en la lumbre. Tiene que revolverse a cada rato para que no se pegue al fondo de la olla. Este atol permanece en la lumbre hasta cocerse y se le pone sal o azúcar al gusto. Ya cocido se saca y se puede tomar.

\* En otros sitios se conoce como atole.

KARABANSON  
BANNARIM

ATOL DE GARBANZO

JITASU WERIA:

karabanson  
asukara  
panocham  
baam  
kanela  
labom

INGREDIENTES:

garbanzo  
azúcar  
piloncillo  
agua  
canela  
clavos

JACHISU JOJO'OWA: Bat ju karabanson sotoripo buas jawanianake baampo, wanay yew am manaka taacham am wachanake chukula beja japastipo am toaka am saknake kucharay jubuni am kutianake ka am ta tajnake bechibo, beja yun am saksuko yew am manake am sipnake bechibo wanay morinopo o matapo am tutusnake. Chukula beja karabanso bannarim yanake bat japastipo baam toaka tajpo am manake am pojtinake bechibo, te imi asukara o panocham tonake am kakkanake bechibo a pojtitaiteko juka saktusta ama tonake te baa sabem baterita, wanay ama tonake kucharay a kutiatitnake kama chatunake bechibo gos mamni am mamni minutom am pojtiay yew a manake bueytuk a sipnake bechibo iri beja ara jitu.

PREPARACIÓN: Primero se hierve el garbanzo en un recipiente y se saca cuando esté un poco cocido; después se seca al sol y se tuesta en un cajete. Tiene que revolverse con una cuchara a cada rato para que no se queme. Al haberse tostado lo suficiente, se saca para que enfrie y se muele en metate o molino; posteriormente se hace el atol de garbanzo en un cajete; se pone a hervir agua con piloncillo, canela y clavos, y cuando esté hirviendo, se le agrega el garbanzo molido. Primero tiene que batirse con un poco de agua fría. Después se agrega el agua hirviendo, y se revuelve con una cuchara para que no se pegue, se deja hervir durante 10 o 15 minutos, que es cuando se cuece; se saca y se toma al gusto.

## TIRISKO BANNARIM

JITASU WERIA:  
tirisko tuussim  
asukara  
panocham  
baam

## ATOL DE PINOL DE TRIGO\*

INGREDIENTES:  
trigo  
azúcar  
piloncillo  
agua

JACHISU JOJO'OWA: Bat tiriskom sakhake chukula entok morinopo o matapo a tutusnake, ime tuisi jochika tawanake, chukula entok sotoripo baam pojtianake asukarameki o panochammeki, wanay juka tirisko saktusta baampo a bateka, ju baam pojtepo a tonake gos mamni ama mamnim a senu takawa minutompo a buasew nukisi, wanay a buaysuk yewa oreka a sipaka a jinake.

PREPARACIÓN: Se tuesta el trigo y se muele en el molino o metate; tiene que quedar bien molido; después se pone a hervir con azúcar o piloncillo y se le agrega agua; se coloca en un recipiente para que hierva de 15 a 20 minutos hasta que se cueza. Se saca para tomarlo al gusto.

\* Atol de pinol de trigo, así se le denomina en las comunidades mayos. Pinol: trigo o maíz tostado o molido.

## ARINA BANNARIM

### JITASU WERIA:

arinam  
panocham  
asukara  
baam  
labom  
kanela

## ATOL DE HARINA

### INGREDIENTES:

harina  
piloncillo  
azúcar  
agua  
clavos  
canela

JACHISU JOJO'OWA: Ju arina bannarim yabechibo bat sotoripo baam tonake wanay tajpo a mananake chukula entok panocham asukarata entok labom ama tonake; jume arinam entok jitapo am batenake baa seabemmia wanay tuisi a buatinake mammia ka bolasi am tawanake bechibo wanay beja baam poijtitaiteko arinam ama tonake baterim juneli bakay a kutiatitainake a buasew nukisi kama am chuwanake bechibo beja am buassuko yew am mananake elapom ili sipnake am jibechebo.

PREPARACIÓN: Para hacer el atol de harina se pone una olla con agua en la lumbre, se le agrega piloncillo con un poco de azúcar, clavo y canela; el harina tiene que estar bien batida en un recipiente con agua fría, y ya que empieza a hervir el agua se le echa el harina batida, y se revuelve con un carrizo para que no se pegue al fondo de la olla. Tendrá que revolverse durante el tiempo que se esté cociendo, porque si no se puede quemar.

ETCHO BACHIA  
BANNARIM

ATOL DE SEMILLA  
DE ETCHO

JITASU WERIA:  
etcho bachiam  
tuusi  
baam  
asukara o panocham  
ona

INGREDIENTES:  
semilla de etcho  
masa de maíz  
agua  
azúcar o piloncillo  
sal

JACHISU JOJO'OWA: Jume bachiam tutusnake tetachi wanay tuusimak nawam kutianake entok baammeki, wanay japasti a toaka taijpo a manake gos mamni entok gos mamni ama mamni minutom pajtinake, ara oona, asukara entok panocham ama tonake. Ime bachiam tutusrituko baammak nawam kutianake, june baam sawalisi bibittu lechim benasi, am kolaruako ime manteka tenasi a attiaawa, bueytuksu posorimpo, munimpo, karabansompo am pojtianake.

PREPARACIÓN: Las semillas se muelen en un metate, luego se revuelven en un cajete con masa de maíz y agua y se ponen a hervir durante 10 o 15 minutos. Se le puede agregar sal, azúcar o piloncillo. Estas semillas molidas y revueltas con agua tienen un color como la leche, que al colarse sirve como manteca. Se le puede agregar al pozol, al frijol y al garbanzo, y se hierve.

## BACHII TAJKARIM

## TORTILLAS DE MAÍZ

### JITASU WERIA:

napobakki  
baam

### INGREDIENTES:

nixtamal  
agua

JACHISU JOJO'OWA: Bat napobakta yanake ika ya bechibo bat baampo se machukti kalta ama tonake wanay a pojtianake chukula entok juka bachita ama tonake gos amamni ama mamni minutapo wanay yew a mananake goy baij orampo juni kia a manalatunake chukula bejo a baksianake wanay tuisi a tutusnak wanay baa sebemmia a kittianake entok mataacha jotanake juneli mampo a taj karimake wanay wakoripo am buasanake.

PREPARACIÓN: Se hace el nixtamal, que consiste en hervir agua con un puño de cal; ya que esté hirviendo se echa el maíz y se revuelve, dejándolo por 15 minutos. Se saca y se deja por tres horas. Después se lava el nixtamal, se muele muy bien y se amasa con agua fría, se pasa la masa por el metate y se tortea, una por una, cocciéndolas en un comal.

## TIRISKO TAJKARIM

JITASU WERIA:  
tirisko tussim  
ona  
baam  
mantekam

## TORTILLAS DE TRIGO

INGREDIENTES:  
trigo remolido  
sal  
agua  
manteca

JACHISU JOJO'OWA: Bat jume tiriskom baapo komonianake kam namakane bechibo, waney chukula am jerestianake morinopo o matapo am jerestiasuk entok katrepo serbiyetam o sanko limpiom ama teknake wanay juma tirisko jetiarim amma tonake am wankake bechibo, chukula entok am wijtiana juka buiata yew nawwenake bechibo, ika yasuk entok am tutusnake tuisi jochisi, wanay beja bandejapo am tooka am ontuanake entok am mantekam tuanake am batuanake wanay am kiktianake ili bolam ama yakari ime yasuk entok am buasasime wakaripo ime beja ara buatuu.

PREPARACIÓN: El trigo se pone en agua para que se remoje; después se quebraja en metate o molino y se extiende en un trapo que debe colocarse sobre una mesa o catre para que pueda secarse lo más pronto posible; ya seco se sacude al aire para que se desprenda la cáscara, y después se muele varias veces para que quede listo para hacer las tortillas. Para esto se remoja con agua, poniéndole poca sal, y se amasa para que quede blandito; se hacen las bolas de masa de trigo y después se extienden en una tabla con un rodillo (o bolillo). Cocidas en un comal, están listas para comer.

KARABANSON  
TAJKARIM

TORTILLAS  
DE GARBANZO

JITASU WERIA:  
karabanson  
arinam o tuusi

INGREDIENTES:  
garbanzo  
harina o masa

JACHISU JOJO'OWA: Jume karabanson sotoripo am toaka tajpo am manake wanay tuisi am buasek beja yem am manake am sipnake bechibo, chukula beja matapo o morinopo am tutusnake wanay am tutussuk beja ili arinam o tuusita ama tonake tuisi a kittiasuko beja am tajkaitainake wanay buia wakoripo o sisigokpo am buasanake ime beja ara buatunake.

PREPARACIÓN: El garbanzo se pone a cocer a la lumbre en una olla; se le tiene que poner sal, y ya que esté bien cocido se saca a enfriar; después se muele en metate o molino, y ya molido, se amasa con un poco de harina o masa; cuando esté amasado se tortean y se cuecen en el comal de barro o metal.

## KEESU TAJKARIM

### JITASU WERIA:

arinam  
keesum  
mantekam  
ona  
baam

## TORTILLA DE HARINA CON QUESO

### INGREDIENTES:

harina  
queso  
manteca  
sal  
agua

JACHISU JOJO'OWA: Jume arinam entok jume keesum naw kutianake wanay mantekam ilikkim ama wattianaka tuisi am kutianake wanay jume bolam yanake chukula beja am beraktianake wanay am buasanake.

PREPARACIÓN: El harina y el queso se amasan junto con la manteca; cuando esté bien amasado, se tortean las tortillas y se cuecen.

## ABA TAJKARIM

## TORTILLAS DE ELOTE

### JITASU WERIA:

abarim

baam

### INGREDIENTES:

elote

agua

JACHISU JOJO'OWA: Tajkarim yobechi, bat jume abarim sanabataa uwwanake, chukula beja kuchirimia a sisibanake wanay y matapo ento morinopo june a tutujnake, ika yasuk ento a kittianake juka tuusito ili baamia wanay mampo a tajkainake ime beja babu wakaripo am buasanake.

PREPARACIÓN: Para la preparación de la tortilla primero se deshoja el elote y después se rebanan los granos con un cuchillo y se muelen en un metate o molino; posteriormente se amasa con agua, y ya amasado se tortean, cociéndolas en un comal de barro.

## NOJI TONTOM

### JITASU WERIA:

tuusi  
waka mantekam  
oona

## TAMALES TONTITOS

### INGREDIENTES:

nixtamal o maseca  
manteca de res  
sal

JACHISU JOJO'OWA: Napobak tusta jipunake a kaytak entok minsa tusta, waka mantekammaka kittianake a ontuaka wanay kaa jaychik nu'usimea lobala a ya'aka sanabapo am biitiaka am sumanake wanay sotoopo am oreka am postirianake senu orapo tasti am buasek yew am orenake.

PREPARACIÓN: Se pueden hacer de nixtamal molido o maseca. Se amasa con manteca de res y sal; después de separar la masa en pequeñas partes y de hacer bolas, se envuelven en hojas de maíz y se amarran con las mismas tiras. Se echan en una olla, se cuecen al vapor por una hora y se sacan ya cocidos.

## ABA NOJ'JIM

## TAMALES DE ELOTE

### JITASU WERIA:

abariam  
asukara  
ona  
panocham  
mantekam

### INGREDIENTES:

elotes  
azúcar  
sal  
piloncillo  
manteca

JACHISU JOJO'OWA: Am ya bareetek bat uka sanabata a uwwaana, wanay kuchirimmia a bahia uwwaaka morinopo entok matapo a tutujnake pano'ocham maki a ontua bareteko junne, entok mantekata ama ore bareteko wanay ika tusta il'liichisi a joosimeka sanaba siaripo a oreka a sumanake gooyim nawwi, wanay sotooripo am juaka baampo am pojtirianake senu orapo je'ela am buasaka yew am wattiaka beja am buanake.

PREPARACIÓN: Después de deshojar los elotes, se desgranar con un cuchillo, se muelen en un molino o metate, se les mezcla piloncillo, azúcar y sal, con o sin manteca. Tiene que estar bien amasado, se envuelve en hoja del mismo elote en formato tableado, juntándose por partes que tienen que ir amarradas con pequeños trozos de las mismas hojas; después se ponen en una olla y se cuecen al vapor el tiempo necesario, hasta que queden bien cocidos.

## WAKA NOJ'JIM

## TAMALES DE CARNE

### JITASU WERIA:

wakas  
seboya  
asol  
ona  
tomatem  
kokorim  
papam  
sanabam  
mantekam  
pimientam  
baam

### INGREDIENTES:

carne  
cebolla  
ajo  
sal  
tomates  
hojas de maíz  
papas  
chile  
manteca  
pimienta  
agua

JACHISU JOJO'OWA: Imey ya'a bareeteko, uka wakasta sotoopo a pojtirianake sebo'oyata, pimientam, asolta entok onta ama wattianake wanay beja a buassuko, jim mantekekampo juchi wakisi abuasanake, juubua itom tewaakamta a'amak ku'utiaka tomaatem maki jume papam entok kaa buasim chuktianake wanay entok kaa buasim chuktianake wanay entok uka napobak tusta yaaka ukay kaytak entok minsa tusta ya'anake wanay waka mantekammak a kitianake a kitianake chukula il'lilochik nu'usimeka tekola sanaba komorapo a bi'itiaka a sumanake wanay sotoripo an toaka am pojtirianake senu orata wey am oreka am buanake.

PREPARACIÓN: Se pone a cocer la carne en una olla con agua, se agrega sal, cebolla y ajo. Cuando esté bien cocida, se deshebra y se guisa agregándole tomate, chile y pimienta.

Las papas se pican en trozos alargados, la hoja de maíz se pone a remojar en una cubeta y después se muele el nixtamal (puede ser de minsa). La masa se echa en una bandeja, con la manteca derretida, y sal. Se amasa bien y se hacen los tamales. Se agarra un poco de masa y se extiende en las manos, luego se le pone la carne guisada en el centro y los trozos de papa cruda; se envuelve la masa en hojas de maíz y se amarra con tiras de las mismas hojas. Después se acomodan en una olla con un poco de agua y se ponen a cocer al vapor.

## YOREMUN NOJ'JIM

## TAMAL DE YORIMUNI\*

## JITASU WERIA:

muunim  
oona  
mantekam  
sebo'oya  
tuusi  
waks manteke'kam

## INGREDIENTES:

frijol yorimuni  
sal  
manteca  
cebolla  
masa  
manteca de res

JACHISU JOJO'OWA: Jume yoremun noj'jim ineelim jojo'owa jume munim bubuasawa sotopo postiriawaka entok ontuawaka, chukulam mojtataka mantekampo juchi buabuasawa sebo'oya tuataka, ju tusi napobakpo jojo'owa. Kay kaytak entok minsa tujpo iiri waka mantekammak kitkittiawa wanay kaa jaychika nu'uwaka tekola beraktiawaka nasukim o'orewa jume minim, wanaarim tusiy pattiwaka sanabapo am bitiaka am sumanake wanay soto am buasanake am pojtiriaka senu orapo tajti am buasanake wanay am buasek pura'atopo yew am oreka ambuanake. Jume mun kana'ariom mayokobbam entok jume mun asufraadom, kechim juneelin jojoowa.

PREPARACIÓN: El frijol se cuece en agua con sal; después se guisa en manteca con cebolla. La masa se prepara de nixtamal molido o maseca, que se amasa con manteca de res; ya amasado se prepara en pequeñas partes, extendiéndolas en círculo; se agrega frijol en medio, se tapa con la masa, se envuelve en hojas de maíz, se amarran con una tira de la misma hoja y se ponen en una olla. Después se ponen a cocer al vapor. El frijol canario mayocoba y el azufrado también se preparan con este procedimiento.

\* La palabra yorimuni significa frijol del yori o mestizo, frijol que se da en la región.

## PANO' OCHAM NOJ'JIM

## TAMALES DE PILONCILLO

### JITASU WERIA:

tuusi  
pano'ocham

### INGREDIENTES:

masa  
piloncillo

JACHISU JOJO'OWA: Juu tusi napobakpo ya'atunake ukay kaytak entok minsa taspo a ya'anake jume pano'ocham josisi mostiaka baa ilikimmak am baateka tuspo am to'aka naw am kittianake junel aa ya'asuko il'li'ikik nu'usimaka lobala am ya'aaka sanabo am bi'itiaka an sumanake wanay sotoripo am to'aka baanpo am pojtiriana senu orapo weeyo yew oreka jabeta miknake.

PREPARACIÓN: La masa puede ser de nixtamal molido o maseca; el piloncillo se bate con un poco de agua y se mezcla con la masa, después se aparta en pequeños pedazos, se hacen bolas y se envuelven en hojas de maíz; se amarran con una tira de la misma hoja, se colocan en una olla, se cuecen al vapor durante una hora y, ya cocidos, se sacan y se sirven.

## SAKTUSS BATCHI

### JITASU WERIA:

batchi  
panocham  
asukara  
ona  
baam

## PINOL DE MAÍZ

### INGREDIENTES:

maíz  
piloncillo  
azúcar  
sal  
agua

JACHISU JOJO'OWA: Juka bachita wepu sotoripo a toaka a saknake, te bueytuk bat ili seeta ama tonake tuisi a tostaruanake bechibo juka bechita sotoripo toakateko jubuni nawa kutianake wepu kucharayi ka buatannake bechibo wanay sawalisi a ayuko entok a moataiteko beja yew a manake bueytuk a sipnake bechibo wanay beja a tutusnake jaikisi juni morinopo tutusnake jochisi a tawanake bechibo chukula entok beja ara panochammia बातuu entok wepu basopo toaka a beppa entok baa pojtim entok ara asukara o ontuatu junne wanay a buatiaka beja a jinake.

PREPARACIÓN: Se tuesta el maíz en una olla; ésta debe tener un poco de arena para que se tueste bien el maíz. Hay que revolver constantemente con una cuchara para que no se queme, y cuando se va poniendo amarillento, se saca para enfriarlo y se muele. Este pinol debe quedar bien molido. Puede comerse con piloncillo o batirse en agua caliente, agregándole azúcar.

## TIRISKO SAKTUSI

### JITASU WERIA:

tirisko  
asukara  
ona  
baam

## PINOL DE TRIGO

### INGREDIENTES:

trigo  
azúcar  
sal  
agua

JACHISU JOJO'OWA: Jume tiriskom wepu buia japastipo sasakwa wanaarim yew toowaka sipaka tutusna wepu sisiwok morinopo ukay kaytak entok metapo beja jachisi am tutuseko, uka saktusta beja buanake, baa sebempo a baateka entok ket baa tattampo aa chookotuaka entok a kakkatua bareeteko.

PREPARACIÓN: El trigo se tuesta en un cajete; ya que esté listo se deja enfriar, después se muele en un molino o metate. Ya molido se usa para consumo en agua fresca o revuelto en agua caliente, sal o azúcar al gusto.

## KARABANSON SAKTUSSI

### JITASU WERIA:

karabanson  
panocham  
baam

## PINOL DE GARBANZO

### INGREDIENTES:

garbanzo  
piloncillo  
agua

JACHISU JOJO'OWA: Bat jume a karabanson baampo chubala am pojtianake am ontuanake beja am pojtisuko yew am manake wanay taacham wachamake, am waksuko beja babu sotoripo am toaka am saltaitinake ika yasuk entok chubala am manake a chipnake bechibo wanay beja morinopo am tustaitinake tuisi jachisi ju saktussi wakia taka ara buatuu panochammeki entok baapojtimpo a tonake wanay a asukatwane entok a ontuake junne tuisi nawa buatianake wanay a jinake.

PREPARACIÓN: El garbanzo se hierve en agua con sal, enseguida se deja secar al sol. Cuando se seca se pone a tostar en una olla de barro, luego se saca para que se enfríe y, posteriormente, se muele en el molino varias veces, hasta que quede bien molido. El pinol puede comerse seco con piloncillo o batido en agua hervida, agregándole sal o azúcar al gusto para ser bebido.

KAMA BACHIA  
SITO'ORIM

PINOL DE SEMILLA  
DE CALABAZA

JITASU WERIA:  
kama bachiam  
oona  
asukara  
panoocham

INGREDIENTES:  
semilla de calabaza  
sal  
azúcar  
piloncillo

JACHISU JOJO'OWA: Jume kama bachiam buia japastipom sasakwa, chukulam matat tutuswa wanay beja jochisi ya'atukim, ba'ampo kuukuutiawa, am ontua bareeteko, asuukarata entok panocham mojtiaaka sebesi am baajiina.

PREPARACIÓN: Se tuestan las semillas de girasol en un cajete de barro, luego se muelen en un metate y, ya hecho polvo, se disuelve en un recipiente con agua. Se le puede poner sal, azúcar o piloncillo al gusto; se toma como agua fresca.

# RECETARIO YAQUI



## El Hombre, semilla formidable

Comer no es solamente una acción fisiológica para el pueblo yaqui; es, además, un acontecimiento de gran profundidad ceremonial, pues sus actos más representativos poseen una conjugación de valores esenciales, donde están implícitos los sentimientos familiares y el hecho de compartir lo que se posee, y porque la naturaleza les enseñó que el cielo, la tierra, el aire, el agua y las estaciones son elementos que propician vida, y que de esos profundos y misteriosos tejidos emergió el Hombre, como semilla formidable en el surco geológico de la esperanza.

Los *yoremes* viejos lo saben: interpretan o captan con sensibilidad silvestre esa dimensión y la ponen en práctica en cada uno de sus actos cotidianos o durante las fiestas tradicionales que perduran en el calendario religioso, donde están presentes sus comidas, sencillas y naturales, con las que no solamente comparten su mesa y su fortaleza humana, sino que además dan solidez a lazos de consanguinidad y tribales, y marcan, ante el *Itom Atchai* (Dios), el pacto de luz de quien sabe repartir tortillas y agua, y abre caminos promisorios de la oscuridad a la luz.

Hoy, María Trinidad Ruiz y José Antonio Mejía realizan la recopilación de las recetas de comida tradicional de los yaquis, y esto, además de enriquecer la alimentación de las familias, se constituye en un señero rescate cultural de una de las etnias más representativas del país, caracterizada por su espíritu de lucha y por sus manifestaciones de autonomía, las cuales se mantienen en la pureza de sus costumbres y tradiciones, su voz, su rostro colectivo y su estructura de organización, así como en la defensa del derecho que poseen al progreso compartido, para que la raíz *yoreme* perdure más allá de los siglos.

Este libro es una oportunidad para que las nuevas generaciones de la nación *yoreme* conozcan el legado de sus mayores y comprendan que es tiempo de regresar a sus raíces. Volver al río de la vida, a la sierra y a los valles es motivo de heroísmo, porque en esos pasos, recorriendo caminos y senderos donde están las huellas de hombres y mujeres que trascendieron en el tiempo y el espacio,

existe la oportunidad de fortalecer la estructura del grupo, de no permitir que se desgasten sus tradiciones y costumbres, y de buscar el progreso compartido, porque la historia de ese pueblo vive y vibra en Sonora.

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

*Bernardo Elenes Habas*

## Un pueblo indomable

Durante cientos de años las comunidades indígenas han preservado, innovado y desarrollado incontables conocimientos, valores y productos culturales que los distinguen e identifican entre sí. La intensa vida cotidiana comunitaria, la riqueza de sus idiomas, la particularidad de su organización social, la lucha por mantener una relación armónica con la biodiversidad en los territorios donde viven y, por supuesto, la tradición de sus comidas —que constituyen, en toda cultura, una valiosa oportunidad para conocer algo del gusto y de la estética cotidiana de los pueblos— forman parte esencial de ese mosaico diverso y plural, de orígenes múltiples y rostros contrastados que conforman las culturas indígenas en México. Un rasgo distintivo de la presencia renovada de estas comunidades indígenas, en el contexto nacional, lo constituye la supervivencia y uso de sus nombres originarios, en algunos casos modificados por la influencia del náhuatl o del español; por ejemplo, los yaquis se identifican a sí mismos como *yoreme*, palabra que significa “hombres o personas”.

Sin duda, a lo largo de la historia las comunidades que comparten una cultura propia han requerido de una capacidad permanente de autoafirmación, un cierto etnocentrismo que valore y distinga lo propio de lo ajeno; así, la noción de *yoris* la usan para denominar a los hombres blancos o mestizos, es decir, a aquellos que no forman parte de su pueblo, a los “otros”.

El idioma de los *yoreme* pertenece a la familia lingüística taracahíta, que se compone de tres idiomas: mayo, yaqui y tehueco, este último ya desaparecido. El cahíta pertenece al grupo lingüístico yutoazteca o yutonahua, que en la República Mexicana abarca lenguas como tarahumara, guarijío, huichol, cora, nahua, pima y pápago. El cahíta es el origen fundamental de la lengua yaqui, aunque también hay influencias del español y del náhuatl.

La comunidad yaqui habita en la zona suroeste de Sonora, en la margen derecha del río Yaqui inferior. Dicho territorio pertenece a los municipios de Cajeme, Bácum, San Ignacio Río Muerto, Empalme y Guaymas, circunscripciones que, en conjunto, abarcan un

área de 17 703 kilómetros cuadrados. Los límites naturales que enmarcan el territorio yaqui son: al norte y al este, la Sierra Madre Occidental y el valle de Guaymas; al sur, el valle del Yaqui, y al oeste, el litoral del océano Pacífico, en cuyas aguas se encuentra la isla de Lobos, que pertenece al grupo. En función de esta ubicación, el territorio yaqui se subdivide en tres regiones claramente delimitadas: la costa, el valle y la parte serrana.

El territorio yaqui está ubicado frente al mar de Cortés, en una zona árida y semiárida. La composición de los suelos es arenosa, de arcilla, y arenosa humifera. A excepción de la sierra del Yaqui, que alcanza una altura aproximada de 500 metros sobre el nivel del mar, el resto es llano y desértico. Su clima es árido tropical y de escasa lluvia en todas las estaciones.

Entre la flora silvestre de la zona baja abundan especies cactáceas, leguminosas, gramíneas y salicíneas. De las primeras hay pitahayas, sahuaro, choya, sina, lactum, nopal, biznaga, etcétera, y de las segundas, mezquite, álamos, carrizos y pasto. La fauna es rica en especies como venado, liebre, conejo, coyote, zorro, etcétera.

Los evangelizadores de los yaquis fueron los jesuitas, quienes llegaron a la zona en 1617, y lograron la aceptación del grupo y la concentración de sus diversas rancherías alrededor de ocho pueblos: Espíritu Santo de Cócorit, Santa Rosa de Bácum, San Ignacio de Loyola de Tórim, La Natividad del Señor de Vicam, Santísima Trinidad de Pótam, la Asunción de Ráhum, Santa Bárbara de Huirivis y San Miguel de Belem. En la actualidad, las autoridades tradicionales de Cócorit se encuentran ubicadas en Loma de Guamúchil; el pueblo original fue invadido por el *yori* y además quedó en la margen izquierda del río Yaqui. Lo mismo sucede en la actualidad en Bácum: las autoridades tradicionales se localizan en Loma de Bácum. Recientemente, las autoridades del pueblo de Belem se trasladaron, junto con los miembros de la comunidad, al poblado de Pitahaya, por falta de agua.

Se piensa que los yaquis provienen de la afluencia de los ríos Gila y Colorado, que arribaron hacia el siglo III de nuestra era como parte de las migraciones nahuas y que, por el siglo VI, se retiraron al sur para establecerse en la cuenca hidrográfica inferior del río Yaqui.

Los primeros enfrentamientos de los yaquis con los españoles, al mando del capitán Martínez Urdaidé, se dieron en 1607. En ellos

los yaquis resultaron victoriosos, mostrando ser aguerridos y difíciles de dominar, características que los identifican hasta el presente; sin embargo, según fuentes históricas, se habla de que el pueblo yaqui capituló el 25 de abril de 1610.

Debido a que los yaquis eran un pueblo guerrero, para los españoles resultó inútil pretender su sometimiento por medio de la fuerza; fue entonces cuando los conquistadores recurrieron a los frailes jesuitas. Así comenzó la relación entre indios y conquistadores hacia 1617, con las importantes implicaciones culturales que esto conllevó. Es a partir de esa fecha que se dividió a los yaquis en los ocho pueblos tradicionales antes mencionados.

En la segunda mitad del siglo XVIII, los jesuitas fueron expulsados de la zona y reemplazados por los franciscanos, quienes no lograron mantener la paz. Desde ese momento, los yaquis han sufrido el despojo de sus tierras, problema que persiste hasta la fecha.

Durante el siglo XIX se da una serie de levantamientos por parte de los yaquis que mermarán sus relaciones con el gobierno mexicano, especialmente en 1868, periodo conocido como “las guerras del yaqui”; intensos enfrentamientos que le significaron la pérdida de parte de su territorio, así como una baja demográfica importante. Durante el porfiriato se intensificó la persecución de los yaquis, muchos de ellos fueron vendidos como esclavos y deportados a Yucatán y Quintana Roo. Los pocos que pudieron escapar se refugiaron en la sierra del Bacatete y en Arizona.

Durante la Revolución hubo una importante participación de este grupo motivada por la promesa de que se le devolvería la tierra al finalizar la guerra. Obregón faltó a esta promesa, por lo que reiniciaron los levantamientos, mismos que duraron hasta 1929. Fue hasta el gobierno de Lázaro Cárdenas cuando se lograron varios acuerdos, y en 1937 se le ratificó a los yaquis la posesión de una importante extensión de tierras.

Actualmente, este pueblo ha establecido una relación de dependencia e intercambio económico con la sociedad nacional debido al incremento de las vías de comunicación, entre otros motivos.

La organización político-religiosa de los yaquis está compuesta por un grupo de autoridades civiles y la complementa el Consejo de Ancianos, por medio del Pueblo Mayor. Existen distintos cargos jerárquicos que constituyen la autoridad militar, como el de capitán, teniente, sargento, cabo, soldado, banteo y tambaleo.

El grupo de fiesteros es el responsable del cumplimiento del ciclo ritual y lo integren ocho hombres y ocho mujeres que permanecen un año en el cargo.

Los yaquis viven en agrupaciones de parientes que cohabitan un conjunto delimitado de una o dos casas. La vivienda que predomina es de tipo tradicional, y está compuesta por una o dos estancias, cuya función varía según la época del año de que se trate. Durante el verano muchas estancias cumplen la función de bodegas, y se duerme en catres, bajo cobertizos hechos de ramas. Los materiales que se utilizan para la construcción son el carrizo y el mezquite enjarrado con barro; éstos se emplean tanto en techos como en muros, dejando unos de éstos sin cubrir para que se logre la ventilación, pero también hay construcciones hechas con materiales modernos.

La mayoría de las casas tiene un patio adyacente para distintas actividades, tales como la cría de animales, la preparación de carne seca, el cultivo de frutales y hortalizas, el entretenimiento de los niños y la realización de diversas ceremonias o rituales, como velaciones, altares, etcétera. En un extremo del patio se ubican las letrinas y el espacio destinado al aseo personal.

La indumentaria yaqui tiene características peculiares. Las prendas comunes en el varón son: sombrero de palma, listón o toquilla con broches niquelados, pantalón de corte vaquero y camisa a cuadros de colores vivos, con paliacate al cuello. El calzado común es el huarache, aunque algunos jóvenes de mayores recursos económicos utilizan botas vaqueras. Los niños varones usan camisa y pantalón de mezclilla o algodón, pantalones cortos, sombrero de palma o gorra y zapatos de hule; en sus casas es común que no utilicen calzado.

Las mujeres y las niñas visten con dos faldas, una de ellas es de algodón o de satín, en colores muy vivos, bordada con encaje blanco en la parte inferior, a la cual le llaman faldilla. También visten blusas bordadas con motivos florales que combinen con la falda y el rebozo. Las mujeres mayores siguen usando el cabello trenzado con peinetas y cintas o listones de colores; los pies descalzos, con sandalias de hule o con huaraches de tres puntos. Como adornos utilizan aretes, anillos y pulseras de oro o de fantasía. Cabe mencionar que entre las jóvenes el uso de vestidos comerciales, pantalones y zapatillas es cada vez más común.

Por otra parte, los yaquis realizan una importante actividad artesanal que está más relacionada con sus ceremonias que con fines comerciales. Como ejemplo, encontramos que los danzantes hacen máscaras talladas en madera, collares de concha y piedras marinas, así como cinturones con pezuña de venado; por su parte, los músicos fabrican sus tambores y flautas. Algunas familias manufacturan petates, canastas y coronas de carrizo; platos y tazas de barro que se utilizan para las fiestas y después se destruyen; también confeccionan faldillas, blusas, manteles y mantos. El único producto artesanal que se comercializa son las muñecas de trapo que fabrican las mujeres, aunque últimamente, por la situación económica del país, es posible adquirir casi todo el ornamento ritual.

Con respecto a la salud, los yaquis acuden tanto a las prácticas médicas tradicionales basadas en un conjunto de creencias mágico-religiosas, como a la medicina institucionalizada. Consideran a Dios como la máxima divinidad del bien, que otorga el don para curar, y como oficio en general, el curandero recibe éste de uno de los padres. Este grupo considera como enfermedades aquellos males ocasionados de manera natural o sobrenatural, y las principales técnicas curativas son: limpias, preparación de infusiones medicinales, sobas y compostura de huesos.

La economía yaqui se basa en las actividades de subsistencia, tales como la caza, la pesca, la recolección y la agricultura de autoconsumo y de corte comercial; en este último ramo se producen trigo y algodón. Al modernizarse la explotación agrícola, los yaquis se emplearon como jornaleros de propietarios privados o de instituciones oficiales; así, se fueron creando estratos económicos diferenciados dentro de las comunidades. El problema del agua siempre fue importante, pues no podían aprovechar el río desde que se formó la Comisión de Irrigación de El Yaqui, y por esto se organizó más tarde una cooperativa pesquera. También la ganadería se ha convertido en una importante actividad económica para los miembros de esta comunidad, aunque muchos de ellos se van a Estados Unidos como braceros y regresan en época de fiestas.

Los yaquis mantienen una relación permanente con gente externa a su comunidad —esto es, con los *yoris* (blancos)—, y a pesar de su autonomía política y persistencia cultural, dependen económicamente del resto de la sociedad. Aunque su autonomía los

convierte en un grupo étnico organizado, es insuficiente para permitirles adquirir mayores recursos.

De las casi 500 mil hectáreas con que cuenta su territorio, se estima que 200 mil son aptas para las actividades agropecuarias, 33 mil se consideran de zona estuaria y las restantes pertenecen a la parte serrana con monte bajo.

Históricamente, los yaquis han sabido utilizar los recursos naturales como medio de subsistencia, debido a su arraigo a las inmediaciones del río, del mar y de la sierra. La cultura del grupo cahíta determinó cierto tipo de interacción con el medio natural. Además, su misma condición montaraz (personas que viven regularmente en los montes) y su íntimo contacto con la naturaleza les enseñó a conocer y aprovechar los recursos disponibles, y a realizar actividades tales como la caza y la recolección de plantas, raíces y frutos silvestres (semillas de bledo y echo, fruto de guamúchil, etcétera), que han utilizado para la elaboración de atoles, tortillas y pinoles. Tal situación ya prevalecía desde antes de la llegada de los españoles.

Con la presencia de los jesuitas, y poco después de la evangelización, se empezó a consumir otro tipo de alimentos, tales como el garbanzo, el frijol y la tortilla de harina; a partir de entonces surge lo que se conoce como la comida tradicional. Una de las principales comidas desde entonces fue el *wakabaki*, que contiene los siguientes ingredientes: hueso con carne, garbanzo, repollo, zanahoria, calabacitas, ejote, tomate y sal.

El *wakabaki* está presente en todas las fiestas tradicionales de los yaquis: Semana Santa, fiesta de los santos patronos de los ocho pueblos (Santísima Trinidad, en Pótam; Corpus Christy, en Ráhum; Santa Cruz, en San Ignacio de Tórim; La Virgen del Camino, en Loma de Bácum; San Rafael, en Huirivis, y San Isidro, en Belem), y asimismo en otras fiestas entre las que destaca la que se realiza al fallecer una persona. En esta última festividad se designan cuatro padrinos y cuatro madrinas que se hacen cargo del difunto. Entre estas ocho personas —símbolo de los ocho pueblos— se encuentran aquellos que lo bautizaron. Son ellos quienes sufragan los gastos que origina el acontecimiento, en el cual hay música tradicional, danzas tradicionales prehispánicas, comida y bebida, ya sea en su novenario o durante la fiesta ofrecida al cumplir un año de fallecido, llamada “cabo de año”. Otras fiestas son las bodas y los

bautizos; además, una de las principales ceremonias llevadas a cabo cada año, se refiere al cambio de autoridades tradicionales y se celebra el 6 de enero.

En la actualidad, la alimentación de la comunidad yaqui se basa en productos como el frijol, pastas, tortillas de harina y de maíz, café, papas, aceite o manteca vegetal, chile y huevo; en menor cantidad carne de res y pollo, y pescado sólo esporádicamente, también alimentos enlatados y refrescos. Los bajos niveles de nutrición en las mujeres yaquis y en sus hijos, se generan probablemente a partir de los embarazos y de la gestación de los niños, situación que puede agudizarse durante la lactancia. Es aquí donde la revaloración de la comida tradicional reviste particular importancia, debido a su alto valor nutritivo.

Uno de los más importantes e impactantes cambios en la alimentación tradicional de este pueblo se registró en los años sesenta, en la época de la llamada “revolución verde”, que se fundamenta en la explotación de la tierra mediante la tecnología agroindustrial, e implica el uso de pesticidas en una agricultura intensiva. Esto destruye gran parte de los ecosistemas y de los recursos naturales en flora y fauna, trastorna el equilibrio ecológico tradicional e introduce nuevos estratos socioeconómicos al interior de este pueblo. Además, el florecimiento de la medicina natural en las ciudades, basado en hierbas, raíces, hojas y corteza de plantas tradicionalmente usadas por los yaquis, ha ocasionado que, al industrializarse y comercializarse, sus propios recursos naturales queden fuera del alcance de la comunidad.

Ejemplo de lo anterior son las familias con menos recursos, que carecen de tierras de riego o cuentan con parcelas muy pequeñas y que, al no pertenecer a ninguna unión agrícola o a cierto sector de trabajo, se ven obligadas a buscar su alimentación aprovechando los recursos naturales que aún les proporciona la tierra. Estas familias suelen consumir alimentos como los quelites, las verdolagas y raíces (sayas, pitahayas, mezquite, chichiquelite, etcétera). Tales circunstancias se agravan porque este grupo se ha visto afectado por la propaganda en los medios de comunicación que invita a consumir productos “chatarra”.

Éstas son las principales razones por las que este pueblo tiene la inquietud de volver la vista hacia los recursos naturales como una

posible solución al problema alimentario y de desnutrición que padece.

Con base en esta situación, nos dimos a la tarea de investigar con mayor profundidad acerca de la alimentación tradicional que poseen los pueblos yaquis y que actualmente se sigue utilizando dentro de las propias comunidades, aunque no al nivel de antaño. Para esta investigación se tomó en cuenta, como factor preponderante, la extensión territorial del grupo, además de sus distintos sistemas ecológicos. Al considerar estos dos factores, se descubrió que los hábitos de alimentación varían de una región a otra, porque cambian los recursos naturales en las diferentes regiones que componen los ocho pueblos.

Es importante señalar que la investigación se efectuó en dos etapas: primero se realizaron entrevistas con las personas de las distintas regiones de la comunidad, cuyos resultados ofrecieron valiosa información acerca del aprovechamiento de los recursos en cada una de las zonas yaqui; posteriormente el objetivo consistió en recopilar las recetas tradicionales de los pueblos. Después se buscó la manera de dar a conocer y de despertar, nuevamente, el interés de la comunidad por el consumo de los recursos naturales disponibles.

En la primera etapa se obtuvieron alrededor de 20 recetas, que se publicaron en un pequeño folleto bilingüe (250 ejemplares). Los ingredientes principales de éstas eran plantas del valle y de la sierra que sirven de base para preparar platillos como tortillas de trigo, de maíz y de blede, carne con hueso, hueso solo, verdolagas con chile colorado cocido, pozole con trigo, atoles (de garambullo, pechitas, mezquite, barchata, calabaza, garbanzo, blede y trigo), y dulces como el de pitahaya, entre otros.

En la segunda etapa de la investigación se realizaron más entrevistas. En esa ocasión se visitaron las comunidades y rancherías de los ocho pueblos y se indagó cómo estaban relacionadas con el aprovechamiento de las especies del mar o la fauna silvestre. De esta forma se obtuvieron 30 recetas adicionales, entre las que se encuentran: panal del monte, pinol de semilla de sandía, dulce de igualama, atole de sayas, flor de choal, codorniz asada o en caldo, gallina pinta con chichiquelite y carne de res con chile y papas.

Con esta información se elaboró el presente recetario de comida tradicional, editado en versión bilingüe. Sus objetivos son difun-

dir, entre las nuevas generaciones, la importancia de utilizar los recursos naturales como un medio de alimentación, así como fortalecer la educación bilingüe impartida a la población yaqui y, finalmente, que se conozca la flora y la fauna de la región de manera práctica. Como señalamos, una característica peculiar de esta comunidad es que la comida se incluye en las fiestas y ritos sagrados. Éstos se fundamentan en elementos prehispánicos y católicos que llegan a conformar un sincretismo simbólico. Así, la Virgen María se equipara a *Itom Áe* (Nuestra Madre) y Jesucristo a *Itom Áchai* (Nuestro Padre); este último también representa, dentro de la mitología de este pueblo, al héroe cultural fundador de las danzas de *Pascola*, del *Venado* y del *Coyote*, mientras que la Virgen María funda la danza de los *Matachines*.

Aunque casi todas sus actividades están relacionadas de una u otra manera con la comida, ésta varía de acuerdo con la celebración o rito; por ejemplo, si se trata de los difuntos, los yaquis dedican a las ánimas o almas de los yacentes, el mes de octubre y los primeros días de noviembre de cada año. Desde el 1 de octubre para los angelitos o parbulitos y el 2 de noviembre para los difuntos adultos, esta celebración es realizada en los ocho pueblos yaquis y comunidades aledañas. El 1 de noviembre las autoridades tradicionales y religiosas hacen una ofrenda y un rezo por todos aquellos difuntos que no tienen parientes vivos.

La celebración continúa en cada una de las casas de las personas que tengan dinero para comprar todo lo que se le brinda al difunto; en caso contrario le brindan un rezo y una pequeña ofrenda en el panteón; días antes las personas de la casa elaboran un "tapanco", es decir, una mesa elaborada con horcones de mezquite y varas de sauce o batamote entretejida con la misma cáscara del árbol o con ixtle. El 2 de noviembre por la mañana, las señoras de la casa empiezan a colocar sobre el "tapanco" el agua, luego el café, los cigarros y así sucesivamente todos aquellos alimentos que degustaba el o los difuntos. Cuando todo está listo, asisten las personas de la iglesia, entre ellos maestros y cantoras de la iglesia, y rezan por los difuntos anotados en la libreta negra que tiene cada una de las familias.

En casi todas las familias existe un gran árbol genealógico donde perduran los padres, los abuelos y los bisabuelos fallecidos, para los cuales, en la mesa, se colocan alimentos de tipo tradicional

como atoles de pechitas, de maíz, de bledo, *wakabaki* con sayas, chichiquelite con frijol y hueso, además de incluir su bebida favorita.

Si hablamos de la Semana Santa, fiesta de índole religiosa, ésta se distingue primordialmente por el apego y la organización tendientes a que perduren las tradiciones. El Jueves Santo se elaboran 12 comidas diferentes, sin carne, que son ofrecidas al Apóstol Mayor (Jesucristo) y a sus compañeros, que son representados por niños que los fariseos llevan de la comunidad hasta una ramada, fuera de la iglesia donde se ingieren estos alimentos.

Otras fiestas importantes de tipo religioso son las de los santos patronos de cada uno de los ocho pueblos, en las que sólo a los ejecutantes de las danzas autóctonas se les brinda una alimentación especial, pues para el pueblo hay otra.

Es importante difundir ampliamente la utilización de los recursos naturales y tradicionales como otro modo de conocimiento acerca del acto fundamental que implica el comer, pues repercute de manera favorable en el ahorro a la economía familiar, pone de manifiesto el alto valor nutricional de algunos alimentos e involucra a las personas de la misma comunidad, conocedoras de la gran tradición alimentaria, en la importancia de este noble patrimonio que ha distinguido al pueblo yaquí a lo largo de su historia y cultura.

*María Trinidad Ruiz Ruiz  
José Antonio Mejía Muñoz  
Gilberto Mejía Franco*

## KAFEE, BAN<sup>7</sup>NALM BEBIDAS

### TIIKO KAFEE CAFÉ DE TRIGO

#### INGREDIENTES:

¼ de kilo de trigo seco\*

1 kilo de azúcar morena

**INEN JOJOWA:** Goi machukti tíiko wakiam tojtaroane um kafee wakóopo, jaibu a jusalisi aa tojtaroasuko beja uka asukata senu kilota ama ket tojtaroane, jaibu chukuisi a tojtaroasuk beja wako`o chibelaiku yeu aa toóne, júnaka béja chibejtane um wakóopo aa wakeo tajtia. Aa wachak bea a tutujne matachi o jak muinapo kaatua jochisi. Júnak beja tiiko kafeeta jiine.

**PREPARACIÓN:** Se tuestan los granos de trigo previamente lavados y secados al sol, en un recipiente, cazuela o sartén que sea hondo. Una vez tostados, se agrega el azúcar, de preferencia morena, y se revuelve constantemente hasta que la mezcla se torne de un color negro, se deja unos cuatro minutos más, revolviendo, luego se saca en un comal y se esparce, poniéndola a secar al sol. Una vez que esté seca, se muele en metate o molino. No se debe moler mucho, sólo resquebrajar los granos.

\* No se debe tostar el trigo por la tarde, ya que la brisa evita que seque y provoca que se adhiera al metate o molino. El grano se debe limpiar con anticipación: primero limpiar, después lavar y tallarlo con las manos y por último secarlo al sol en una manta blanca durante cinco horas.

JUTÚ'KI TAÁKA BAN'NAIM  
ATOLE DE BARCHATA\*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de barchata
- ½ litro de agua

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

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

\* Barchata es un arbusto que crece de 1.5 a 2 metros de altura en la sierra y en el valle; su fruto son pequeñas bolas de color negro que, por lo regular, se dan en el verano.

## ÁBAI BAN'NAIM ATOLE DE ELOTE

### INGREDIENTES:

- 10 elotes tiernitos
- 1 litro de leche
- ½ taza de azúcar
- agua

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

**PREPARACIÓN:** Se utilizan 10 elotes tiernitos, se les quitan las hojas y se lavan muy bien; luego se desgranar con un cuchillo en un recipiente y se muelen en molino o licuadora;\* ya cuando estén molidos se agregan dos litros de leche y se pone la mezcla a hervir en una cazuela con un poco de agua. Hay que moverlo constantemente para que el elote no se adhiere al recipiente; una vez hervido, está listo para tomarse.

\* Se tiene que moler finamente para que sea más fácil y sabroso el digerirlo.

ÁINA BAN'NAIM  
ATOLE DE HARINA

INGREDIENTES:\*

- 2 kilos de piloncillo
- 1 bolsita de canela
- ½ kilo de harina
- 1 litro de leche
- 2 litros de agua

INEN JOJOWA: Baa'am bat tinapo pojtiáne, jaibu ume baa'am pojteo bea ume san kakam áma wattane goj mamni kilom, intok kanclata kechia, júnak beja goj naiki kilo áinam ba'atene mamni litro lechim make tuisi káa teerokame baa'atene, jaibu ume san kakam ba'apo pojtisuko, káa tualam tataeko ume áina ba'ateim ama tóone, júnak beja am kuriane, bwé'ituk káa ama am cha'atune betchíibo, jaibu am bwaj juneiya baeteko bea tasapo o singre'po baa'kaapo ilikim tóone júnama kam kajto'oteko beja im jaibu bwasiné, júnak bea yéu am manaaka am sipyane.

PREPARACIÓN: Se tuesta el harina en una sartén extendida hasta que toma un color café. Después se saca de la lumbre, se deja enfriar y se echa en un traste con agua, se bate hasta que espese y se le agrega al agua hervida con piloncillo y canela pero que no esté muy caliente; se revuelve continuamente durante cinco minutos y listo.

\* Los ingredientes son para preparar cuatro litros de atole. Se debe tomar tibio ya que muy caliente puede hacerle daño al estómago.

JU'UPA TAÁKA BAN'NAIM  
ATOLE DE PECHITA\*

INGREDIENTES:

4 kilos de pechitas

5 litros de agua

INEN JOJOWA: Ju'upa taákam puane ili bu'um sakompo o moralpo. Junak beja am bakné babu soto'ipo, am baksuk bea am poponne júnak béja uka baawata áa meiiyane, júnak bea soto'opo am to'one junama bea am kuriane kam bwatanne betchi'ibo, ili báchita jippueteko júni ama ilikik to'one, kait jipueteko juné'elak bannane; áa pojtisuko beja yeú aa mana'ane aa sípek bea aa ji'ine ume jiakim batnáata katriam uka júa aniata bu'uk bwa'ame ta'an.

Inime taákam kée yukkeo náu am tojine bwé'ituk amet yukuko ákim poposisiwe, ume jú'upam inim jiak bwiapo si ayuk, inim júupa taákampo uu sáktusi két ama jojowa, chéa batnata ume batkatriam ju'upa taákam am sakeka ákim am e'erian ják káa animalím ane'epo.

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

\* La pechita es la vaina o fruto del mezquite, que es una planta perenne que existe en todo el territorio yaqui. Esta planta o árbol se obtiene en la zona serrana y en parte del valle. Las características de la planta son las siguientes: es frondosa, tiene una altura de 4 a 5 metros y hojas verdes. Su fruto se da en los meses de junio a julio y consiste en una vaina de color amarillo claro. Para su conservación se cava un hoyo a una profundidad de 40 a 50 centímetros, se recolectan en costales y se entierra de esta forma por varios meses. Fue muy utilizado como alimento de 1930 a 1948.

## KÁMA BAN<sup>3</sup>NAIM ATOLE DE CALABAZA

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de calabaza\*
- ½ kilo de nixtamal
- 1 kilo de piloncillo desmoronado
- 3 litros de agua

INEN JOJOWA: Uka kámata bakne áa bea yechakai, jaibu áa bwalkoeko bea yéu aa wikne chukula bea mojtane júnak bea ili napobak tutusita ámak kuutane chukula bea baa'am soto'opo to'aka tajipo aa mana'ane, jaibu ume baa'am pojteo béa uka káma mojtia masak kúutik ama wattane intok ume san kakam mojtaka ama wattane júnak bea jiba am kuriane káa ama cha'atune betchibo.

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

PREPARACIÓN: Primero se quita la cáscara a la calabaza y, una vez pelada, se pone a hervir en un recipiente grande con poca agua para que se cueza a vapor; cuando ya está blanda, se saca y se desmenuza. Después se revuelve con masa de nixtamal formándose una sola mezcla; se pone el agua a hervir y, cuando ya está hirviendo, se agrega la mezcla hecha con la calabaza, la masa y el piloncillo desmenuzado. Después de esto, se tiene que dar un movimiento circular constante para evitar que se adhiera al recipiente.

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

\* Las semillas de calabaza también son medicinales. Cuando alguna señora acaba de parir y no da leche, se les ponen las semillas, previamente molidas, en los pulmones diariamente hasta que mejoren.

WEÉ BACHIA BAN'NAIM  
ATOLE DE BLEDO\*

INGREDIENTES:

- 400 gramos de semilla de bledo
- 3 litros de leche
- 3 piezas de piloncillo desmoronado (o al gusto)

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

Inii we'e yukku mechampo jiba sísiwe junio, julio íntok agosto mechampo, octubre, nobiembre metpo béa bachia pup'puawa, junama bachiapo bu'u jita bwa'ame áma jojówa. Júnak jakgo binwatuko ume ítom yówam nobiembret animam jijibwatua uka bwamta. We'e bachiapo ya'arik.

PREPARACIÓN: Se muelen las semillas en un metate no muy poroso, hasta reducirlas a polvo, como el harina. Se ponen a hervir tres litros de leche en un recipiente de barro, ya sea cazuela u olla. El piloncillo se desmorona para que se disuelva en menos tiempo. Cuando la leche esté hirviendo, se añade la semilla y el piloncillo. Se mantiene un movimiento circular y constante con un cucharón, para evitar que se adhiera al recipiente; para cerciorarse de que el atole está en su punto se deja caer una gota de éste en un vaso con agua, y si no se disuelve es señal de que ya está listo.

\* El bledo o quelite de agua, como se le conoce comúnmente, crece en épocas de lluvia, de junio a agosto, en todo Sonora. Esta planta crece aproximadamente metro y medio. Sus hojas son lanceoladas y el tallo es grueso de color rojo; las semillas semejan colas de ratones de 10 a 15 centímetros de largo, y se recolectan en los meses de octubre.

Es una planta muy apreciada por la tribu yaqui desde hace cientos de años, por sus variados usos alimenticios, y se utilizaba como ofrenda para el 2 de noviembre, Día de los Fieles Difuntos.

## KUNGO TAÁKA BAN'NAIM ATOLE DE GARAMBULLO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de garambullo
- 2 tazas de azúcar
- 3 litros de agua

INEN JOJOWA: Kungo taákam, séenu ili soto'im puaka am bakné, jaibu am pojtisuk bea yéu am to'aka am sipyane, chukula bea am tutujne jochisi, jochisi am tutujnsuka beja am kolaroane, chukula bea soto'ipo am to'aka am pojtiane, jaibu am poiteo bea jiba am kuriane into am asuka tuane am turuktisuk bea yéu am mana'ane intok am sipa'ane.

PREPARACIÓN: El fruto de esta planta se junta en un bote y se pone a hervir; luego de cocerse se enfría, inmediatamente después se muele, se cuele y nuevamente se pone a hervir en un recipiente; finalmente se endulza. Cuando ya está cocido se saca y se pone a enfriar.

Para saber si el atole ya está cocido, se le echan unas gotas de atole elaborado a un vaso con agua natural. Si las gotas no se deshacen es que ya está cocido, pero en caso contrario, hay que continuar moviéndolo en el fuego.

\* El garambullo es un árbol del valle, cuyo fruto se da en tiempo de lluvias. Es un árbol que mide de tres a cuatro metros de altura y no tiene espinas. Las hojas son chicas y verdes; el fruto es de color anaranjado y en forma de canicas. Nuestros antepasados lo preparaban para alimentarse durante la guerra.

## SAWA BAN'NAIM ATOLE DE SAYAS\*

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de sayas
- ¼ de kilo de nixtamal
- 1 litro de leche

INEN JOJOWA: Goi kilom sawam puane, napobakta into senu kuartota into goi litro jipiki, inii siime nau weye.

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

PREPARACIÓN: Se lavan muy bien las raíces, luego se muelen en molino o metate. Ya molidas, se agrega el nixtamal y se amasa con un litro de leche, se pone en una cazuela al fuego y se revuelve constantemente para que no se adhiera al recipiente. Se le agrega sal al gusto.

\* La saya es una planta que crece en época de lluvias, de junio a septiembre. Se obtiene en las faldas de los cerros, en las márgenes de los arroyos y en las zonas serranas.

Las características más importantes de la planta son las siguientes: crece a una altura de 50 a 60 centímetros, sus hojas son verdes y anchas de forma palmeada; sólo se utiliza su raíz, que es muy usada para la preparación de cocido o *wakabakki*.

JIAK BWA'AME  
COMIDA TRADICIONAL

POSOIM  
GALLINA PINTA

INGREDIENTES:

- 1½ kilos de nixtamal
- 1 kilo de frijol
- 1 mazo de chichiquelite\*
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 cucharada sopera de manteca
- 1 cucharada sopera de manteca de res
- 7 litros de agua
- sal al gusto

INEN JOJOWA: Báchita bat bwaj manane, báchita ili bwaseo bea munim ama to'one, nawam kutane am bwas'suk bea am ontuane, mamyam intok ama wattane, seborata into a kisaroakai, junaka into ama to'one, junak bea sime nao bwaj'latune.

PREPARACIÓN: Se pone en un recipiente grande el agua y el nixtamal. Cuando empiece a reventar el grano se le agrega el frijol. Ya que estén cocidos los dos granos (maíz y frijol) se agregan los chichiquelites previamente deshuesados y lavados, y se pone sal al gusto. En otra sartén, se guisa una cebolla y un tomate bien picados con la manteca y se le agrega a los granos con chichiquelites. Después se le agrega la cucharada de manteca de res al recipiente que contiene la gallina pinta y listo.

\*El chichiquelite se da en cualquier lugar que haya humedad y en el valle en épocas de lluvia o de riego de los cultivos. Crece metro y medio de altura.

WAKAJ KOKOEKAME INTO PAPAKAME  
CARNE CON CHILE Y PAPAS\*

INGREDIENTES:

- 2 kilos de carne de res
- 1 kilo de papas
- ¼ de kilo de chile pasilla
- ½ cabeza de ajo
- ½ taza de aceite o manteca
- orégano al gusto
- sal al gusto

INEN JOJOWA: Wakajta bat bwás bwásane, asoj make, into on make, a bwás suk bea uka wakajta tulisi ili a chuktane, papam into ket bwasaane, intok sikii kokojm. Ume papam bwás suk bea ume kokoim; júnak bea uka wakajta kisaroane mantekapo, junak bea papam into ume kokoim nau ama to'one, siime nao kattane intuchi seborata into asojta ama kutane, junak bea chubala ili am pojtiáne, Jaibusu te kia sa bwane.

PREPARACIÓN: Se pone a cocer la carne con sal y ajo; ya que esté cocida, se desmenuza o deshebra, luego se ponen a cocer las papas y los chiles en recipientes separados. Los chiles se licuan o muelen en el molino, después se guisan junto con el orégano en una sartén con manteca o aceite, y ya que esté hirviendo, se le agrega la carne y las papas. Se deja 10 minutos y listo.

\* Este platillo es el que se prepara para los padrinos de bautizo, confirmación y boda yaqui, en fiestas tradicionales o del santo patrono de algún pueblo. Cabe mencionar que es una comida en agradecimiento a los padrinos o fiesteros que van a celebrar o que realizaron alguna fiesta tradicional.

## CHIIKO POSOIM

### POZOLE DE ELOTES SAZONES\*

#### INGREDIENTES:

- 12 elotes sazones
- 1 kilo de hueso con carne
- 1 kilo de frijol
- ½ kilo de manteca de guisar o de res
- ½ cabeza de ajo
- 1 cebolla
- sal al gusto

Inen jojowa: Uka ábaita chea momoik yeu puane, yewa puasuk a sobáane ou'bampo, a bwassuko bea siime uka bwatanita bea kuchim'mea bea a yojtane, junuka yasuka bea a wacháane tapankopo bea a waknée senu tá'apo, am wachako bea am chichíune am chichiweka bea ama to'one senu orata weyeo bea bwajne am bwasseko bea am kisaroane waka mantekae into tulisia bea am ontuane júnak bea jaibu am bwane.

PREPARACIÓN: Un día antes de preparar el pozole se asan los elotes sazones, se desgranán, se les quita lo quemado, se ponen a secar en un tapanco o mesa, y por la noche se guardan para que no se serenen. Al día siguiente se ponen a hervir de tres a cuatro litros de agua; ya que hierva se le agrega el frijol y los granos de los elotes sazones. Cuando ya están casi cocidos todos los ingredientes se agrega el ajo y la cebolla y se termina de cocer; después se calienta o quema la manteca y se le añade a los ingredientes y, por supuesto, sal al gusto; entonces queda listo para servirse.

\* Cuando nuestros antepasados andaban en la sierra, hacían uso de las plantas de su entorno y preparaban ellos mismos tanto las medicinas tradicionales como sus alimentos, entre éstos el pozole de elotes sazones, y como no había manteca como ahora, utilizaban el sebo o grasa que sacaban después de preparar chicharrones de res o de cochí jabali.

SUBA'1  
CODORNIZ\*

INEN JOJOWA: Subaita bwíseka a me'aka a boa yojtane junak beja a baawituane o a sobane juni'i, jachin juni jiba kiia.

Inime ili wikichim juapo áane bu'uka náu emo tojaka náu rerejte ili yoyóoko intok kobat ili jiisak, batwe mayoat juya turuku aa im aane into kawiu bicha ketchia um jakiampo juata aukapo yuim bwa'amtá nenénkame si im am bejete.

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

\* Las codornices existen en todo Sonora, principalmente en los valles y en la zona serrana. Estas aves son muy apreciadas en los restaurantes por el delicioso sabor de su carne. El platillo suele costar mucho, por lo que esta especie ha sido muy perseguida hasta llegar casi al punto de su extinción.

POSOIM MAMYAKAME  
GALLINA PINTA CON CHICHIQUELITE

INGREDIENTES:

- 2 kilos de nixtamal
- 1 kilo de frijol
- 1 mazo de chichiquelites
- 1 kilo de hueso
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- ¼ de taza de aceite o manteca
- sal al gusto

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

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

## JURI WAKAJ BWASIM CHICHARRONES DE TEJÓN\*

### INGREDIENTES:

- 1 tejón
- 1 pizca de sal
- ½ taza de agua

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

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

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

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

\* Nuestros antepasados utilizaron todo su entorno de manera curativa y alimenticia, para sobrevivir en la sierra. Aliviaron su hambre y enfermedad con la preparación de alguna planta o animal, como los chicharrones de tejón.

## WAKABAKI\*

### COCIDO

#### INGREDIENTES:

- 1 kilo de hueso con carne
- ½ kilo de garbanzo
- 1 repollo chico
- 6 zanahorias
- 6 calabacitas
- ¼ de kilo de ejotes
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 3 elotes cortados
- 1 cucharadita sopera de manteca
- sal al gusto

INEN JOJOWA: Senu sot'toi ba'am pojtempo, kaabansam ama kom tóone, si tuisi am pojteo bea ukaa ot'ta wakase kamta ama kom tóone tua abe am bwaseo junak ukáa repollo'ta into sana'oriam, kámam, ejotem, asojta, seborata, tomatem into umee abaim inika siimeta ama kom tóone. Onata into a kialawapo ama tóone.

PREPARACIÓN: En una olla se pone a hervir agua (la suficiente, dependiendo del número de personas que vayan a comer); ya que hierve se le agrega el hueso con carne, junto con el garbanzo. Cuando esté a punto de cocerse la carne, se agregan repollo, zanahorias, calabacitas, ejotes, ajo, cebolla, tomate y elotes. Cuando la verdura ya está cocida se le pone sal al gusto y la manteca para que adquiera un mejor sabor.

\* El *wakabaki* se conserva como una tradición en la etnia y por lo regular se prepara en fiestas como el día de los difuntos, cabos de año, novenarios, bautizos, bodas y Semana Santa.

Anteriormente el *wakabaki* o cocido se preparaba con hueso, garbanzo y sal.

## MAMYAM SIALIM CHICHIQUELITES\*

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de chichiquelites
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de maíz o de harina
- ¼ de taza de aceite o manteca

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

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

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

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

\* El chichiquelite es una planta que se da en regiones muy húmedas y en cualquier época del año. Crece entre un metro y metro y medio de altura; sus hojas son parecidas a las del epazote.

## TIIKO POSOIM POZOLE DE TRIGO\*

### INGREDIENTES:

- ½ kilo de trigo
- ¼ de kilo de frijol
- 1 cebolla
- 1 tomate
- ½ cucharadita de manteca o
- ¼ de taza de aceite
- 4 litros de agua
- 1 cucharada sopera de sal
- cilantro al gusto

INEN JOJOWA: Ume tiikom tuisi am tuutene, am tutesuka bea tuisi am baksiane chukula intoko beja muinapo am chamtane junuen a yasuko am wachane ta'achi am waksuko béja am bea puane. Junuen am yasukabea senu sot'toim ba'am pojtiame si tuisi am pojteo bea ume tiikom into ume munim ama tóone; tomatem intok uka seborata mantekapo kisaroane sénu sartempo júnaka kisaroasuk béja soto'ipo kom a tóone posoim abe bwasseo, onta intok a kialepo ama tóone.

PREPARACIÓN: Se pone una olla con agua en la lumbre; cuando ya está hirviendo se le agrega el trigo previamente lavado y molido junto con el frijol; una vez cocidos estos granos se le pone sal. En una sartén aparte se guisa el tomate y la cebolla con manteca o aceite. Después de guisados se agregan a la olla y, por último, se pone el cilantro bien lavado y picado.

\* El trigo se debe limpiar y lavar muy bien, y se quiebra un poco en el metate cuando aún esté húmedo para que suelte la cascarilla. Después se sopla o se avienta de un traste a otro para quitarle toda la cascarilla.

## ÁBAI NOJIM TAMALES DE ELOTE

### INGREDIENTES:

- 2 docenas de elotes
- ¼ de kilo de manteca vegetal
- 1½ cucharadas soperas de azúcar
- 1 pizca de sal

INEN JOJOWA: Ábaita nautojine káa tua momolik junak bea chichiune kuchim'mea chukula bea um muinapo a tutujne, tutuj'suk bea a kit'tane, manteka make, asuka make intuchi ili ona make. Am kit'tasuko bea um beapo ábaita beapo am bemtane uka kit'tita, junuen am yaasuk into kasopo am wattaka am báa tuaka aman manáane um tajipo jiba ket ili am suane am jij'jiune.

Napoj'po ket jojowa. a tutuj'suk bea kit'tane, chea chukula bea uka kit'tita sanaba'po toosimne, junak bea sanabapo tulisi nat am toone, chukula bea sanaba'ta amet tóone, chea chukula bea napoj'ta amet tóone; jaisa bea empo june'ene am bwasseko, bwe u sánaba ka amet chua'chuaktine nojim metchi.

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

\* Los elotes no deben ser tan sazones para que quede fina la masa. Si queremos saber si están cocidos los tamales, se toma uno de la olla, y si la masa no se adhiere a la hoja es que ya están listos.

## KUTA WÍIKUIM INTOK SUBA`IM SOPA DE IGUANA CON CODORNIZ

### INGREDIENTES:

- 1 iguana
- 2 codornices
- 3 litros de agua
- ½ cucharada de aceite
- ½ cebolla
- 1 tomate
- 4 ajos
- 1 cucharada de orégano molido
- sal al gusto

INEN JOJOWA: Ume kuta wíikuim, am suako tulisia am sia puaka bea napojpo bea am sobáane uka beata wetné betchíibo chea chukula bea ume suba`im bea am sia puane, tulisia am túutene, junak bea kopela am chuktane junak bea am kisaroane ili aceite`ta bea ama yaane ili tomateta into seborata intok oreganota siimeta ama wattane chea chukula bea báam at`tóone pojteme, dies minutompo bea bwajne chea chukula bea aa tulepo bea am ontuane.

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

## BAKOE SEWA FLOR DE CHOAL\*

### INGREDIENTES:

- 2 mazos de flor de choal
- 3 litros de agua
- 1 cucharada sopera de aceite
- 4 huevos
- 1 cucharada sopera de sal
- 2 dientes de ajo
- ¼ de cebolla

INEN JOJOWA: Inii bakoe bwere si yoyotu inika bea sewata jiúne, goi ili chabula sumaik bea a bakne, am bwaseko bea senu sartempo bea aseiteta ama tone, chea chukula bea ume kabam ama kisaroane, junak bea ume bakoem jottasuk bea into a tulepo ama toone.

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

\* La flor que se utiliza en esta receta es de la planta del choal, pero también se comen las hojas de la planta; ésta se obtiene en el valle de enero a abril.

AAKAME BAAKOT  
VÍBORA DE CASCABEL\*

INEN JOJOWA: Aakame bakóttá me'aka sénu mam wa'aktim naikiane kobapo natekai ume senu mam wa'aktim yumapo tajtia a chuktane uka kobata, bwasiapo ket jiba junuen aa yaane. Júnak béja beata a yechariane, into siiam ketchia, o kía soba'ik juni a tuisi bwame.

PREPARACIÓN: Se sacrifica una víbora de cascabel; luego se mide una cuarta de la mano, empezando por la cabeza, y se corta, se desecha esta parte y se sigue el mismo procedimiento con la cola; se le sacan las tripas y se pone a asar para quitarle la piel fácilmente, después se lava muy bien la carne y se corta en trozos. Se puede preparar en caldo o simplemente asada. Su sabor es semejante al del pescado.

\* La víbora de cascabel habita tanto en la sierra como en el valle; es ampliamente conocida y temida por ser muy venenosa. Si una persona es mordida por esta víbora, solo vive 30 minutos. No obstante su peligrosidad, desde tiempos inmemoriales está incluida en la dieta alimenticia de los yaquis; además, su aceite es de uso curativo; disuelto con otros medicamentos naturales es usado por los curanderos yaquis.

Mucha gente la seca al sol y la muele para usarla como condimento en las comidas.

QUELITES (MOSTASA)

QUELITES (MOSTAZA)\*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de mostaza o quelite
- 3 litros de agua
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 pedazo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- sal al gusto

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

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

\* La planta de la mostaza es una especie de quelite que crece sólo en temporadas, ya sea cuando llueve o cuando es tiempo del primer riego a los cultivos en diciembre. Es una planta que crece en la región de Bacatete.

## BWÁAROM VERDOLAGAS\*

### INGREDIENTES:

- 3 kilos de verdolagas tiernitas
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ¼ de taza de aceite
- 1 cuchara sopera de harina (para espesar)

**INEN JOJOWA:** Ume bwáarom jubwa puawame kaa momoline sawaak into ili otamake puane júname bea babakwa inime bwáarom yukku mechat sisiwe juliochí into agostochi siime jgak bwíapo sisiwe kaa bweresi yooyotú wate tetékola jooné sialisi.

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

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

\* Esta planta se obtiene después del tiempo de lluvias, de julio a agosto aproximadamente. Se encuentra en toda la región. La planta la podemos identificar como rastrera con una altura de alrededor de 10 centímetros, que se extiende en un círculo de unos 50 centímetros de diámetro. Las hojas son ovaladas, pequeñas y de color verde pálido. En una bandeja se pueden juntar dos kilos de verdolagas.

TÉEBO  
TRÉBOL\*

INGREDIENTES:

- 3 kilos de trébol
- ½ kilo de cebolla
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- ¼ de taza de aceite o manteca  
sal al gusto

INEN JOJOWA: Uka téebota puane uka tuisi olokok junak bea uka sawata jiba puane, a puassuk bea um tajipo bea uka sot'toota manáane búum báakamta tuisi a poiteo bea uka téebota tulisi a baksiaka ámaa wattane, bwaseteko béja bwabwalkone junak yeam tóone bandejapo junak bea matat a tutujne ili a asojtuane chukula bea a kisaroane, sartempo, junama bea ket tomate into seborata ama wattane, into a tosatuane into ket am ontuane tulisi am kisaroasuk bea yeam manane jaibusu am bwane.

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

\* Esta planta es silvestre y se obtiene en lugares con mucha humedad. Crece de febrero a abril.

## UME KESUM RANCHOPO YAARIM QUESO TRADICIONAL DE RANCHO

### INGREDIENTES:

20 litros de leche de vaca\*

1 taza de cuajo natural

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

**PREPARACIÓN:** Se ordeñan las vacas y la leche se pone en una cubeta junto con el cuajo; después de 20 minutos, ya cuajada, se quiebra con la mano y se esperan 10 minutos para preparar el queso, luego se saca en una batea o en una tina, y se pone en una manta para que se escurra el suero. Hecho esto se le agrega la sal y se muele muy bien la cuajada con la mano. Ya molida, se echa en un cuadro o molde, se acomoda muy bien la manta y se le tapa con ella; se pone encima una tablita y, arriba de ésta, una piedra o algo pesado para que salga bien el suero. Ya por la tarde está listo el queso para comerse.

\* Las leches de vaca y de cabra pueden ser utilizadas para los quesos. Esto ha sido una fuente de ingreso para algunas familias, pero está en decadencia porque ya no se pueden vender tan fácilmente los quesos o la leche, por cuestiones de higiene o de salud, ya que en esta región hubo muchos casos de brucelosis.

## PAROJ WAKAJ TUTUSI LOBOLA YAARIM ALBÓNDIGAS DE LIEBRE\*

### INGREDIENTES:

1 o 2 liebres	½ litro de agua
1 cucharada de orégano	2 tomates
2 huevos	1 cebolla
1 cucharada sopera de maseca y de harina	½ cucharada sopera de sal ajo y pimienta al gusto
½ cucharada de aceite	

**INEN JOJOWA:** Paroj ta meako tuisia tuuteko a baksiane into a tekwa puane a tekwa puasuka muinapo a tutujne sep amake asojta into oreganota tutujne, jaibu simeta inika yasuko uka wakajpo goi kabam ama yane, minsata, onta intok pimientata ika tuisi naukutasuko ili bolitam yaane senu sartempo tajipo a manaka aseiteta ama tóone a tataeko ainam senu kuchaam ama tóone ili jusaisi am auk seborata into tomateta ama tóone chubala am kuriaka báam ama kom tóone chubala am pojteo ume bolitam ama kom joane.

**PREPARACIÓN:** Se buscan las liebres en la madrugada, ya que a esa hora es muy fácil encontrarlas; después se limpian, se les saca la carne y se lava muy bien. Se muele la carne junto con el ajo y el orégano en molino o metate. Al terminar de moler la carne se pone en un recipiente, se agregan los dos huevos, la cucharada sopera de maseca y la pimienta al gusto; se revuelve muy bien para formar las bolitas o albóndigas. En otro recipiente se pone media cucharada de aceite para que se caliente, se añaden el harina para tostarse, luego el tomate y la cebolla previamente picados en cuadritos, se sazona y se agrega el agua necesaria. Ya que hierva, se integran las bolitas de carne y se dejan cocer unos 25 minutos.

\* Las albóndigas de carne de liebre se preparan igual que las de carne de res y se cuecen en el mismo tiempo. Si gusta puede prepararlas junto con arroz.

## PAROJ KOKOIBAKI BARBACOA DE LIEBRE\*

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de carne de liebre
- ¼ de ajo
- 2 kilos de tomate
- 1 puré de tomate
- ½ kilo de cebolla
- 1 bolsita de orégano
- 1 bolsita de pimienta entera
- 1 bolsita de chile molido (pasilla)
- 1 frasquito de aceitunas
- 1 cucharada sopera de vinagre
- 1 cucharada sopera de manteca
- 1 cucharada sopera de sal.

**INEN JOJOWA:** Uka parojta a méene, júnak bea a túutene simeta a urane ume siam chea chukula bea wakajta a chuktane uka otata into a bepné chukula bea uka sotota bea a mantekatuane, júnak bea uka wakajta into uka otata ama wattane chukula bea uka ama weemta ama tóone tomateta, seborata, asojta, aseitunam, pimientam, onta, binagreta, ama wattasuk bea tajipo a manane a bwasek bea yewa manane.

**PREPARACIÓN:** Se sacrifica la liebre, se le quita el cuero y se destaza. La carne se corta en pedazos chicos, se lava muy bien en una bandeja y se pone a cocer en una olla. Se le unta manteca alrededor y en lo plano; se pone primero el hueso, después la carne y los condimentos. Ya que se le echa esta tanda, se le agrega más carne y así sucesivamente hasta que se le añadan todos los ingredientes. Se le pone la tapa a la olla y se coloca en la lumbre. Con poco fuego se cuece en una hora y ya está lista para servirse.

\* La liebre es utilizada para preparar diferentes platillos, ya sea asada, frita, en birria o barbacoa y en albóndigas. Es una receta que nos dejaron nuestros antecesores después de utilizarla en la sierra mientras andaban de "alzados".

## COYO SOBAIM OSTIONES ASADOS\*

### INGREDIENTES:

30 ostiones

12 limones

**INEN JOJOWA:** Ume coyom bawepo am puane, am puaka bea am baksiane júnak bea um oubampo bea am bwassane, júnak bea abe am pojteo bea emo etapone; u coyo beata junaka bea jímaane júnak bea jaibusu kia sam bwane am limontuakai.

**PREPARACIÓN:** Se juntan los ostiones en el mar y se van poniendo en un morral, después se llevan a casa y se lavan muy bien, se ponen a asar en las brasas o en el comal; ya que están a punto de hervir, se abren las conchas y se sacan los ostiones, se agrega el jugo de limón y están listos para comerse.

\* En la actualidad no son abundantes los bancos de ostiones en nuestros campos pesqueros porque es una fuente de ingresos para nuestras familias, y aunado a esto se encuentra la explotación de nuestros campos pesqueros por gente ajena a nuestra tribu.

## BUUSAN SOBAIM LISAS ASADAS\*

### INGREDIENTES:

- 6 lisas grandes
- 3 cucharadas soperas de sal

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

PREPARACIÓN: Se limpian bien las lisas, se cortan por en medio, se les sacan todas las vísceras y se lavan. Después se asan en las brasas; ya que están bien cocidas (doraditas), se sacan y están listas para comerse.

\* Las lisas son peces de color gris con negro que llegan a medir de 15 a 30 centímetros. Se les puede encontrar o pescar en los meses de enero a abril. También se puede preparar en caldo, en cebiche o simplemente frito o asado.

PATEMULA KISAROARIM TOMATE INTO SEBORA MAKE  
PATAS DE MULA GUIADAS CON VERDURA

INGREDIENTES:

- 2 tomates
- 1 cebolla morada
- 10 o 12 patas de mula
- 1 cucharada de aceite comestible

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

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

## AULIM AROSEKAME

### CALDO DE ARROZ CON ALMEJAS

#### INGREDIENTES:

- 1 kilo de almejas
- ½ kilo de arroz
- 1 cucharada sopera de manteca o aceite
- ½ kilo de tomate
- ½ cebolla
- ¼ de cucharada sopera de sal

**INEN JOJOWA:** Um sartempo ume arosim bwasaane, ta bat am tuuteka am baksiane chubala ta'at am manaine ili am wakeo bea am kisaroane sartenta tajipo manane mantekata ama yechaane o aseiteta ama tóone intok uka asojta junak bea jusalisi am bwaseo bea uka tomateta into uka seborata ama tóone junak bea baa pojteme amet tóone, chubba am pojteo bea ume auli batteim ama wattane am bwasek bea yeam manane.

**PREPARACIÓN:** Se juntan las almejas en el mar, se lavan y ponen a hervir hasta que se cuecen. Aparte, en otro recipiente, se pone a tostar el arroz y se le agrega el tomate y la cebolla. Ya que está a punto de cocerse se le echan las almejas y un poco del caldo en donde se cocinaron. Cuando esté cocido el arroz se saca para servirse.

POSTRES  
POSTRES

AAKI BAAKIM  
DULCE DE PITAHAYA\*

INGREDIENTES:  
100 pitahayas

INEN JOJOWA: Aakim puaka am bea joane, júnak beja am mojtane mámmee, am mojtasuka bea am pipikne júnak bea am kolaroane káatua bachíam ama tawane betchíibo jaibu junuka siimek yasuka bea kasopo am to'one intok tajipo am manaka am pojtiame am pojteo bea jiba nawam kúutane, am turukteo tajtia, jaibusu bea áaki baakim bwa'ane.

PREPARACIÓN: Se cortan las pitahayas de la mata por la mañana. Después se les quita toda la espina y la cáscara y se colocan en una bandeja grande. Ya que están todas peladas se baten con las manos y se les quitan todas las semillas posibles. Posteriormente se pone un recipiente en la lumbre con un litro de agua y, cuando empiece a hervir, se agrega la pitahaya y se revuelve continuamente alrededor de una hora hasta que esté espeso. Luego se saca de la lumbre y se deja enfriar. Es un dulce exquisito que se usa como postre. Algunas personas que saben prepararlo lo comercializan fuera de su comunidad.

\* La pitahaya pertenece a la familia de las cactáceas. Sus características principales son las siguientes: crece a una altura de tres a cuatro metros; se divide en brazos desde la raíz; estos son carnosos y bordeados. Es muy espinosa.

Se puede localizar en zonas serranas y semidesérticas en toda la región de Sonora. El fruto crece en tiempo de lluvias, de junio a los días últimos de agosto; la flor es pequeña y de color lila.

UME JÚBAJEM  
DULCE DE IGUALAMA\*

INGREDIENTES:

5 kilos de igualama

2 kilos de piloncillo

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

PREPARACIÓN: Se pone un recipiente en la lumbre con tres litros de agua, después se le agrega el piloncillo, previamente lavado. Ya que esté hirviendo, se lava la igualama, se agrega al recipiente y se deja a fuego lento aproximadamente dos horas. Después se saca y se deja enfriar. Este dulce se conserva hasta por varios meses.

\* Se utiliza el fruto de la igualama recién cortada del árbol. Esta planta da fruto en tiempo de lluvias, de julio a agosto. Se obtiene en toda la sierra de la región yaqui.

La planta la podemos identificar porque tiene entre 20 y 50 centímetros de altura. Es un árbol frondoso, sus hojas son largas, de color verde y caen solas cuando los frutos están maduros.

JUA MUMUM  
PANAL DEL MONTE

Ume mumum juyata sewau, im babáwa, amak um juya turuku in yejné, kau juyapo ket ayuk, ume'e mumum, junamáa a'a teutu. Inime mecham met jaibu bawane, marso chi abril chi, intok mayou tajtia, junak bea tepan si bawane. Am mee betchibo betuk ameu nayane, juya sialita chuktaka tájipo am wattane, jibwije betchíibo into mumum mek'ka bep betchíibo, into junuen bea komam wikne, u'u bwichia mumum gomta betchiibo, jumen bea kaa ye juj'jane. Chea bawakame ama yeu wikné, tiiko sak tjmak ili bolam yaane dulcem benasia am yane júnak bea a bwatu.

Los panales se pueden localizar en cualquier época del año, en partes boscosas y en zonas serranas. Solamente se pueden recolectar en tiempo de primavera, de marzo a mayo, ya que es cuando tienen miel. Para recolectar el panal se hace una fogata abajo; ya cuando está reducida a brasas, con el humo, las abejas salen del panal y entonces se puede bajar y así no sufrir picaduras. Se sacan las pencas que tengan más miel y se agrega pinol de trigo de maíz; con ellas se hacen unas bolitas y se pueden comer como dulce.

TIIKO PAANIM  
PAN DE TRIGO

INGREDIENTES:

- ¼ de taza de levadura comprimida
- 2 kilos de harina de trigo integral
- ½ kilo de harina
- ½ kilo de manteca vegetal
- 1½ cucharadas soperas de sal
- agua (la indispensable)

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

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

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

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

ONOE

DULCE DE BIZNAGA\*

INGREDIENTES:

- 1 biznaga mediana
- 10 kilos de azúcar o miel de abeja
- 1 cucharada de calhidra

INEN JOJOWA: Tulisi a chuktane papata benasia a chuktane junak bea baji táapo bea kal'po am joane junama bea wakné u onoé jaibu tulisia a wakeko bea baji ili sot'toi mielimpo bea tóone junak bea ili am kuriane, siime taewaipo bea am bwasane junak bea yewamtone junak bea juchi ili táachi bea am wacháane junak bea jaibu tui bwaapo, inen a jojosuk ume itom yoyowam.

PREPARACIÓN: Se pela la biznaga y se corta como si fuera papa (en caldo) y se ponen a remojar en una bandeja. Luego se agrega la cucharada de cal y se deja remojar por unos tres días hasta que se le haga una capa dura a los trozos de biznaga. Después se deja secar por unos días más. En una olla de barro al fuego se pone el azúcar o la miel y los trozos de biznaga. No debe dejar de revolver porque se puede quemar. Cuando ya está muy reseca la miel se saca de la lumbre y se deja enfriar.

\* La biznaga crece en la sierra y el valle, tiene un metro de altura y es muy espinosa. Nuestros ancestros yaquis la utilizaron como uso de agua para no morir de sed y para preparar alimentos el día de difuntos, en tiempos en que anduvieron "alzados" en la sierra.

## UME BAKOT MUTEKAM

### MERMELADA DE TOMATILLO DEL MONTE\*

#### INGREDIENTES:

2 kilos de tomatillo

1 litro de miel de abeja

2 litros de agua

**INEN JOJOWA:** Inian teak bakot mutekam inime ka mecham jiba yu ayuk juyapo ume chea batnataka werim inien am bwassuk into am jojosuk inime bea mielim make, bea am yaane into inime tomatem kaupo junii ayuk inien am jojosuk ume yoyowem.

**PREPARACIÓN:** Se lavan muy bien los tomatillos y se ponen a cocer en los dos litros de agua, aproximadamente diez minutos. Cuando ya estén cocidos, se sacan, pelan y muelen en metate o licuadora. Se agrega un litro de miel de abeja y se guarda en un lugar fresco y seco. Así dura hasta dos años.

\* Esta planta se encuentra donde hay humedad, en el valle y en la sierra; crece en forma de enredadera y sus hojas son parecidas a las del tomate normal, sólo que un poco más pequeñas. El fruto o tomatillo es de color rojo y del tamaño de una canica. Los antepasados de los yaquis lo usaban como el tomate que hoy se compra en el mercado.

## ÁBAI PANIM PASTEL DE ELOTE\*

### INGREDIENTES:

- 12 elotes tiernitos
- 1 taza de azúcar
- ¼ de kilo de manteca vegetal o mantequilla
- 1 pizca de sal

INEN JOJOWA: Goi mamni ama goim abai'ne, júnak bea uka ábaita beata am urane, chukula bea tulisi am tu'utene into am baksiane, chea chukula bea uka ábaita bea kuchim'mea a bektane bandejapo kom bea am bektasimne, junak bea muinapo am tutujne uka'a bachiata, junak bea a tutujsuka bea uka sartenta mantekatuane simekutchi waiwatana, chea chukula bea uka kit'tita asukakamta ama kom toone, junak bea oubampo am bwassane. Sartenta oubampo mana'ane nak bea a tapareatuane bepa ket oubam at'tóone. Inii batchi kaa momolika chuchuktawa. Into jaibu momoeko wa bachia, inii simee jáak batwepo e'etwa itepo aa táane ume sawam tettebe into sialisi japné.

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

En un traste se crema la manteca o mantequilla con la pizca de sal y el azúcar. Cuando esté suave se agrega el elote molido, se bate con la mano o con una cuchara y se pone en un molde previamente engrasado y enharinado. Por último, se puede colocar en el horno o en brasas unos 45 minutos, se pone el traste sobre las brasas y encima cubierto de más brasas (al rojo vivo) y se revisa cada 10 minutos hasta que esté bien cocido.

\* Se utiliza el fruto que esté tiernito y también ya sazón, y se obtiene en la región del valle del yaqui en tiempos de lluvias. Hay otro que se siembra en cualquier temporada, cuya planta se identifica por sus hojas de aproximadamente tres cuartos de largo de lo normal y su color es verde.

SAKTUSIM INTOK TAJKAIM  
PINOLES Y TORTILLAS

TÍIKO SAKTUSI  
PINOLE DE TRIGO\*

INGREDIENTES:  
10 kilos de trigo

INEN JOJOWA: Tíikom bát komoniane singrepo, kía lam komoniaka yéu am to'one; soto'ota tajipo mana'ane jaibusu si ousi aa tataeko bea ume tíiko komonlam ama wattasimne juname bea ili bakammea nau am kutasimne. Jaibu am saksuko bea am tutujne muinapo o matachi.

Jaibusu tíiko jipo'oko ji'ine.

PREPARACIÓN: Primero, se pone a remojar el trigo por espacio de un minuto. Luego se coloca en la lumbre una olla de barro, y cuando esté bien caliente, se echa el trigo remojado y se empieza a revolver con unos carrizos como de medio metro de largo, mientras la lumbre está a fuego lento. Cuando está tostado se saca a enfriar y después se muele en un molino o metate. Ya frío, se puede tomar con leche o agua, y azúcar al gusto.

\* Esta planta se obtiene de noviembre a mayo, una vez al año, y se da en el valle del Yaqui. Las características particulares de esta planta son las siguientes: color verde y, cuando se seca en abril y mayo, amarillo; tiene alguates y espiga.

## KAABANSA SAKTUSI PINOLE DE GARBANZO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de garbanzo
- ½ gramos de arena
- 1 taza de ceniza

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

**PREPARACIÓN:** Se pone a remojar un kilo de garbanzo en una cubeta metálica. Se le agregan cuatro litros de agua y una taza de ceniza. Se deja remojar por espacio de dos o tres horas, después se saca y seca al sol. Luego se tuestan los granos en una olla con tantita arena; por último se muelen en molino o metate.

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

BATCHI SAKTUSI  
PINOLE DE MAÍZ\*

INGREDIENTES:

10 kilos de maíz  
½ kilo de arena de río

INEN JOJOWA: Um tajipo babu soto'ota mana'ane seeta ama to'one uka seeta yosieko júnak béja uka bachita ama a to'one júnak beja goi bakam'mea aa kuriane uu bachi bwasseteko sewataitine into jusalísi bwaine júnak beja yea to'one senu bandejapo juchi ama wattane um babu sotóopo simeta kwasasune uka goj mamni kilota. Júnak beja tuisi a sipek beja muinapo a tutuine o matapo tuisi jochisi a tutujne junak bea jaibusu a jiine asukamake into lechim'make.

PREPARACIÓN: Se pone una olla de barro en la lumbre, se le agrega medio kilogramo de arena, y cuando ésta ya esté caliente, se le echa el maíz poco a poco y se revuelve con unos carrizos de medio metro de largo. El maíz, al tostarse, adquiere un color dorado, y cuando todo está tostado, se deja enfriar; luego se muele en un molino o metate hasta que quede bien finito. Se toma con leche o agua y azúcar al gusto.

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

SÁKOBAI BACHIA SAKTUSI  
PINOLE DE SEMILLA DE SANDÍA\*

INGREDIENTES:

¼ de kilo de semilla de sandía (seca)

INEN JOJOWA: Sákobai bachiam nau tojakai am wacha'ane ta'achi am rejtakai. Jaibu tuisi am wakiatuko bea wakoipo am sagné, am saksuko beja am tutujné molinopo o matachi.

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

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

Se puede tomar con agua o leche fría o caliente, y azúcar al gusto.

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

BACHIA ECHO SAKTUSI  
PINOLE DE SEMILLA DE ECHO\*

INGREDIENTES:

35 o 50 bolas de fruto de echo

INEN JOJOWA: Echo taakam pualatune, am etapone into simem bachia'aune, chukula bea am tóotane babu wakoipo o chea sotoipo. Junuen béja am saksuk ea am tutujne matapo, junuen jochisia am tutujne, jaibusu am tutujuk beaj a jipooko jitune bam'mea, into asuka make.

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

PREPARACIÓN: Se recolectan los frutos con una vara o un gancho, después se abren y se les sacan todas las semillas. Éstas se tuestan en un comal de barro o en una olla y se muelen en molino o en un metate hasta que quede un polvo fino. Así queda listo el pinole y se prepara al gusto con agua y azúcar.

\* Se recomienda que el fruto se recolecte antes de la lluvia para evitar que tenga humedad.

Otro uso que se le da a este fruto es el de peine; sólo se emparejan las espinas y se deja un espacio libre para agarrarlo.

## TIIKO TAJKAIM TORTILLAS DE TRIGO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de trigo
- $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$  de manteca vegetal
- agua (que no se aguade la masa)

INEN JOJOWA: Tiiikom tuisi am ba'a yechane ume kilo ba'a yechabaum, chukula am ba'a yechasuk bea ili am chamtane um muinapo. Júnak bea am bea puane am bea puasuk bea mantampo tuisi am wachane, ta'achi, am wakek bea intuchi am tut'tene am túutesuk bea am tutujne tulisia, junak bea ili ba'a tatam'mea am kik'tane manteka make into ona make.

PREPARACIÓN DEL HARINA: Se pone a remojar el trigo aproximadamente media hora; a continuación se pasa por el molino, que no esté muy apretado para que suelte la cascarilla. Después se sopla o se avienta en un traste amplio varias veces, hasta que la mayoría de la cáscara desaparezca. Luego se pone en una superficie plana para que seque y, cuando ya esté, se vuelve a soplar y se muele en el molino, pero esta vez sí muy apretado, de tal forma que salga el harina muy finita.

PREPARACIÓN DE LA MASA: En una bandeja se pone el harina, se le agrega la manteca y la sal; se revuelve bien con la mano y se le agrega agua tibia, poco a poco, hasta que se haga una masa de consistencia suave; entonces se deja reposar por espacio de media hora. Después se hacen las tortillas.

## ÁBAI TAJKAIM TORTILLAS DE ELOTE

### INGREDIENTES:

- 2 docenas de elotes
- ¼ de kilo de manteca
- sal al gusto (1/3 de cucharadita)

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

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

## BATCHI TAJKAIM TORTILLAS DE MAÍZ

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de maíz
- ½ kilo de calhidra
- 5 litros de agua
- 4 tazas con agua tibia
- 1 tiza de hueso\*

INEN JOJOWA: Singre'po baa'am tóone báchita into ama wattane chukula bea kaalta ama to'one goi machuktita tuisi nawa'akutane, junak beja tajipo aa mana'ane, jaibu sawaisi a'ausuk intok aa bwalko wetcheke yéu áa mana'ane, chukula bea a baksiaka áa tutujne jaibu aa jochiak bea aa kittane iliki baa'am make; junak béja uka wáko'ita baksiaka aa witujatuane, bwéituk káa ume tajkaim áma chuaktine betchibo.

Uu batchi, inim bwíapo e'etwa, intok kaupo kêt e'etwa itom yo'owam áman áa e'echam, bachita chupako bea ákim áa et'erian káa animalim ane'epo, junaka beja ákim siime wasuktat bwa'ane juchi uka wasuktiaa yumak tajtia, báchi tajkaine chikti ta'apo.

PREPARACIÓN: A una cubeta metálica, con suficiente agua, se le agrega el maíz desgranado y la cal; luego se pone en la lumbre y se deja hervir hasta que los granos se ablanden y tomen un color amarillo. Después se dejan enfriar, se lavan muy bien y se muelen en un molino; enseguida se amasa con un poco de agua tibia. Entonces se hacen las tortillas, se echan en un comal a cocer y se voltean constantemente para que no se adhieran a éste. Se unta la tiza de hueso en el comal para evitar que las tortillas se adhieran a este.

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

## MAKOCHIIM TÁAKAM

### TORTILLAS DEL FRUTO DEL GUAMÚCHIL\*

#### INGREDIENTES:

- ½ kilo de guamúchil (fruto)
- ½ kilo de masa de maíz o maseca
- 3 tazas medianas con agua tibia

INEN JOJOWA: Makochiim táakam béja am púane am batchia púane júnak bea matachi o muinapo a tutuj súko béja am kittane ili batchimake júnak bea ám tajkaine babu wákopo bwéituk kam bwatan'ne betchiibo béa tulisia béa ám wituane, kée yukeo bea am púane ume makochiim táakam.

PREPARACIÓN: Al fruto del guamúchil se le desvaina y se le quita la semilla, después se lava y se muele en molino o en licuadora. Luego se revuelve con la masa y se le agrega agua tibia, la necesaria para revolver la masa y poder hacer las tortillas; se cuecen en un comal de barro para evitar que se peguen. No olvide untar el comal con el polvo de hueso.

\* El guamúchil es una planta que crece a una altura de seis a siete metros, de escasas hojas ovaladas y pequeñas, de color verde; el fruto se da en tiempos de lluvias o en el verano. Éste se recolecta hasta que la cáscara se ponga de un color rojo o cuando se seque.

## WEÉ BACHIA TAJKAIM TORTILLAS DE SEMILLA DE BLEDO

### INGREDIENTES:

- 3 tazas de semillas de bledo
- 1 pizca de sal
- ½ taza de agua caliente

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

Inii juya yukku tiempo'po sisiwe inime mecham'mechi siutaitine junio't, agosto'u tajtia baa siula tune káa a momolitune. Septiembre'po into octubre'po jaibu abee waknée inii ili juya sisialim sawak kaa tua bwerem, into u bachia ili chuchukuli ilitchi kai, umée weé bachiam bibinwa turiwa, ili babu soto'ipo ame eriane si tuisi am pa'tala tune inii animam mik bawau, mesam'po mananawa, into ume'e weé ban'naim.

PREPARACIÓN DE LA SEMILLA: Se junta la parte de la planta que contenga la semilla en una sábana grande o en un mantel, se deja secar al sol por un día, luego se amarra la sábana por las puntas y se garrotea con un palo de leña por unos minutos. Después se desatan las puntas y se saca la basura, o sea las plantas secas. Se sopla hasta que quede sólo la semilla y se deja secar otra vez al sol, en la misma sábana, por tres días. Posteriormente se muele tres veces en un metate liso.

PREPARACIÓN DE LA MASA: En una bandeja se pone la semilla de ble-do, se le agrega la pizca de sal, tantita agua caliente y se deja reposar. Las tortillas se pueden hacer a mano o en una tortillera y se cuecen en un comal de barro, que es especial para que absorba toda el agua de la tortilla.



## AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a las siguientes personas que nos proporcionaron las recetas para la realización de este libro:

### *Recetario mayo*

Alfredo Buitimea  
Rosina Carlin  
Hilario Valenzuela  
Antolin Vázquez  
Amanda Vega

### *Recetario yaqui*

Julia Álvarez Rábago	Severa Mátuz Valdez
Juana Basapol Majuri	Teófila Mendoza Valencia
María de la Luz Cienfuegos Y.	Agustina Molina Amarillas
Ángel Flores	María Luisa Molina Flores
María Luisa Flores	Felipa Ochoa Reyes
María Luisa Flores Molina	Ignacia Rendón Mori (†)
Josefina González Valenzuela	Faustina Urzúa
Manuel González	Josefina Valencia Buitimea
María de la Luz González	Reyna Valencia González
María del Rosario Hernández Urzúa	Evarista Valencia
Rosalino Jaime Flores	Anselmo Valencia Tori
María de la Luz Jaime León	Clara Valencia Valenzuela
Matilde de Lara	Sabina Valdez Rábago
Martha Leyva Seapicio	Josefina Valenzuela Buitimea
María Antonieta Mátuz	

*Recetario indígena de Sonora*

— con un tiraje de 2 000 ejemplares —  
se terminó de imprimir en los talleres  
de Litoarte, S.A. de C.V., San Andrés Atoto 21-A,  
Col. Industrial Atoto, Naucalpan 53519,  
en el mes de enero del 2000.

Fotografía de portada: César Ramírez/INI

Diseño de portada: Laura Ulloa

Cuidado de la edición:

Dirección General de Culturas Populares.

## Otros títulos de la Colección

Recetario maya del estado de  
Yucatán

Repertorio de tamales mexicanos

Recetario de la costa de Oaxaca

Recetario popular de Campeche

Recetario menonita de Chihuahua

Recetario indígena de Chiapas

Recetario popular de Nuevo León

Recetario indígena de  
Baja California

Recetario étnico de Coahuila

Recetario nahua de Milpa Alta, D.F.

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de  
Información y  
Documentación

Alberto Beltrán



002175

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.



9 789701 824870

CULTURAS  
RECETARIO  
\$16.00