

8917

37

Recetario de las atápakuas purépechas

Cocina Indígena y Popular

37

Recetario de las atápakuas purépechas



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
9. Recetario indígena de Sonora
10. Recetario del maíz
11. Recetario indígena del sur de Veracruz
12. Recetario veracruzano de cuaresma y navidad
13. Recetario afromestizo de Veracruz
14. Recetario popular de Campeche
15. Repertorio de tamales
16. Recetario de la costa de Oaxaca
17. Recetario maya del estado de Yucatán
18. Recetario tuxteco
19. Recetario nahua de Milpa Alta, D. F.
20. Recetario chinanteco de Oaxaca

Clasif. _____

Adq. _____

Fecha _____

Proced. _____

Recetario de las atápakuas purépechas

Las atápakuas: una variedad
de los alimentos del pueblo
purépecha



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares

37

Cocina Indígena y Popular

Recetario de las atápakuas purépechas

J. Santos Martínez Márquez
María Rosalina Méndez Agustín
Elvia Tomás Martínez

Primera edición en Cocina Indígena y Popular: 2000

Coordinación de la colección:

José N. Iturriaga
Adrián Marcelli
Felipe Guevara

Producción: CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA
Y LAS ARTES

Dirección General de Culturas Populares
Dirección General de Publicaciones

D.R. © 2000, de la presente edición
Dirección General de Culturas Populares
Av. Revolución 1877, 6º piso
San Ángel, CP 01000
México, D. F.

ISBN 970-18-5120-X

Impreso y hecho en México

Índice

Prólogo	13
INCHAJPIKUA	25
Introducción	29
ORHETA ANAPU	33
Antecedentes	37
ATÁPAKUA ANDATAMUKUA, NA ENGA JASÍ υηAJKA KA ENGA MARHUATAηAJKA	41
La atápakua, su significado, descripción y épocas de consumo	47
MARU ARHISTAJPEKUECHA ATÁPAKUA UNTSKUA	53
Algunas recomendaciones para la preparación de las atápakuas	55
T'IREKUA AMBE UMANTSKUA Recetario de atápakuas (purépecha-español)	57
ANGONAKUARHU IERHITAKUECHA Hortalizas	59
EJOTI ATÁPAKUA	60
Atápakua de ejotes	61

XAKUA COLISÍ ATÁPAKUA	62
Atápakua de hojas de col	63
PAPASÍ ATÁPAKUA	64
Atápakua de papas	65
PARE ATÁPAKUA	66
Atápakua de nopales	67
PURHU KA TSÍPATA ATÁPAKUA	68
Atápakua de calabacitas	69
PURHU ATÁPAKUA	70
Atápakua de calabacitas	71
T'IKATSÍ PUCHAMITI ATÁPAKUA URHAPITKU	72
Atápakua de chilacayote blanco tierno	73
XAKUA REPOIU ATÁPAKUA	74
Atápakua de repollo	75
T'IKATSÍ ATÁPAKUA	76
Atápakua de chilacayote	77
T'IKATSÍ PUCHAMITI ATÁPAKUA	78
Atápakua de chilacayote tierno	79
ITSUKUERI UKATA KA MATERUERI AMBE	
Productos lácteos y otros	81
KESU K'ARHIRI ATÁPAKUA	82
Atápakua de queso añejo	83
SUERU ATÁPAKUA	84
Atápakua de suero	85
KESU ATÁPAKUA	86
Atápakua de queso	87
TSIKATA KUAXANDA ATÁPAKUA	88
Atápakua de huevo de gallina	89
KUEREPU O CH'ARHARI K'ARHIRICHA	
Charales secos	91

ATÁPAKUA CH'ARHARI O KUEREPU K'ARHIRIRI	92
Atápakua de charales secos	93
TORTA CH'ARHARI ATÁPAKUA	94
Atápakua de torreznos de charales	95
CH'ARHARI K'ARHIRI ATÁPAKUA	96
Atápakua de charales secos	97
K'UIRIPITECHA	
Carnes	99
KUCHI K'UIRIPITA ATÁPAKUA	100
Atápakua de carne de cerdo	101
ATÁPAKUA K'UIRIPITA PUESÍRI O UAKASÍRI	102
Atápakua de carne de res	103
KINTSÍ ATÁPAKUA	104
Atápakua de costillas de cerdo	105
KUCHI K'UIRIPITA ATÁPAKUA	106
Atápakua de carne de cerdo	107
K'UIPIPU ATÁPAKUA	108
Atápakua de huilota	109
UAKASÍ CHARRONI ATÁPAKUA	110
Atápakua de chicharrón de res	111
TSIKATERI ATÁPAKUA	112
Atápakua de pollo	113
TSIKATERI ATÁPAKUA	114
Atápakua de pollo	115
UAKUI ATÁPAKUA	116
Atápakua de ardilla arbórea	117
UAKASÍ K'UIRIPITA ATÁPAKUA	118
Atápakua de carne de res	119
XANDUKATA UAKASÍRI	120
Xandukata de res	121

TEREKUECHA

Hongos 123

TSITIPIKUA TEREKUA ATÁPAKUA 124

Atápakua de hongos de tsitipikua 125

KUTSÍKUA TEREKUA ATÁPAKUA 126

Atápakua de hongos de oreja 127

PAXAKUA ATÁPAKUA 128

Atápakua de hongos paxakua 129

UACHIKUA TEREKUA ATÁPAKUA 132

Atápakua de hongos uachikua 133

XAKUECHA

Quelites 135

XAKUA KUARHAÑEKUA ATÁPAKUA 136

Atápakua de quelite lengua de vaca 137

RABANU XAKUA ATÁPAKUA 138

Atápakua de quelite de rábano 139

T'UMUKUA T'IKATSÍ ATÁPAKUA 140

Atápakua de puntas de guía de chilacayote 141

XENI, JAASÍ, T'ATSÍNI KA MATERU JUKSKAKUECHA

Granos y semillas 143

TORTA ARROSÍ ATÁPAKUA 144

Atápakua de torreznos de arroz 145

XENI ATÁPAKUA 146

Atápakua de semillas de calabaza o chilacayote ... 147

JAASÍ ATÁPAKUA 148

Atápakua de habas 149

TANTAKAUATI O KAKAUATI ATÁPAKUA 150

Atápakua de cacahuete 151

PIPINASÍ KUAKARI ATÁPAKUA	152
Atápakua de chícharos tiernos	153
T'ATSÍNI ATÁPAKUA	154
Atápakua de frijol	155
T'ATSÍNI JIMBAŃI ATÁPAKUA	156
Atápakua de frijol nuevo	157
DIOSÍ MEIAMUKUA ARHIJPEKUA	
Agradecimientos	159
Bibliografía	161

Prólogo

Por muy bien que sepa un plato, sabe mucho mejor cuando lo ponemos en contacto estrecho con la tradición, con el pasado, con la historia, porque a fin de cuentas estamos comiendo historia aunque no lo sepamos...

Juan Mari Arzak

Un derecho indiscutible de los pueblos es luchar por la salvaguarda de su patrimonio cultural, que comprende todos los rasgos materiales e inmateriales del pasado y del presente que lo distingue e identifica.

Así se ha establecido en diversos foros nacionales e internacionales, en los que especialistas en el tema han abordado la problemática actual desde diversos ángulos.

A casi un cuarto de siglo, *La Carta de México* surgida en la Reunión Internacional sobre la Defensa del Patrimonio Cultural, que tuvo lugar en el Museo Nacional de Antropología en 1976, no ha perdido vigencia.

Ella delata esa tendencia homogeneizadora –impulsada por potencias hegemónicas– que “amenaza uniformar los modos de ser, de hacer y de sentir de todos los pueblos de la Tierra, con la consecuente pérdida de las características distintivas que los singularizan y les permiten expresarse a través de la creatividad propia”, pero también apunta la “creciente resistencia de los pueblos oprimidos a su avasallamiento cultural”.

Las propuestas conceptuales, organizativas y prácticas expuestas en este documento deberán sustentarse en “la toma de conciencia, por parte de las propias comunidades, del

valor de su tradición cultural, que habrá de derivar en una investigación continua que comprometa la participación de la propia población local”, y resulta indispensable que “sus resultados sean devueltos a la comunidad como instrumento de defensa de la autenticidad y protección de su patrimonio”.

Coincidiendo con los principios apuntados, tres jóvenes pertenecientes al pueblo purépecha se dieron a la tarea de investigar una parte de su cultura, cuyo producto ofrecen ahora en letras impresas, algo que se había conservado por transmisión oral y enseñanza directa en el seno familiar: un platillo tradicional de la rica gastronomía purépecha, la atápakua, con numerosas variantes.

Con gran acierto, además de la consulta de la bibliografía que conocen por sus estudios universitarios, J. Santos Martínez Márquez, María Rosalina Méndez Agustín y Elvia Tomás Martínez delimitaron como espacio a investigar las comunidades de donde proceden y algunas muy próximas, involucrando a sus coterráneos, con quienes comparten lengua y cultura, con lo cual lograron una eficiente participación.

El valor del trabajo se acrecienta porque se trata de una edición bilingüe —como otras publicaciones que han salido en años recientes, principalmente de narrativa—, lo que además de contribuir a la permanencia de la lengua purépecha, beneficia en primer lugar, como es de justicia, a los colaboradores que ven cristalizado su esfuerzo, lo que debe resultarles muy gratificante para extenderse a las demás comunidades purépechas que ahora contarán con un texto escrito que enriquecerá la memoria colectiva y será, ciertamente, motivo de orgullo y reafirmación étnica. En segundo término, los otros beneficiarios seremos los que tenemos como idioma común el español.

De la importancia del tema elegido no cabe duda. Ya don Alfonso Reyes, impar hombre de letras y reconocido gastrónomo, comentaba que la línea más dinámica de una cultura es su cocina, pero además, viajero universal, pudo constatar la variedad y riqueza de la culinaria mexicana en contraste

con otras, por lo que solía reclamar el lugar que merecía en los estudios culturales.

En efecto, entendida la cultura en su acepción antropológica —es decir, las formas de ser, hacer y pensar de una sociedad—, la obtención, distribución, preparación y consumo de los alimentos, cuyo conjunto configura ese complejo que denominamos “la alimentación”, es parte básica y punto de partida de la evolución cultural ya que no sólo permite la reproducción biológica y social de los humanos sino que es motor de avances económicos, técnicos y científicos.

Como no es un fenómeno aislado, la alimentación se vincula a otros aspectos como los procesos históricos, la formación de costumbres y tradiciones, los modos de organización social, las prácticas rituales, los conceptos sobre el binomio salud-enfermedad, el pensamiento mágico, las creencias religiosas y las manifestaciones artísticas. En una palabra, la alimentación está presente en la vida cotidiana y es componente ineludible de festividades, conmemoraciones y sucesos relevantes en la vida individual, familiar y comunitaria.

Además, pocos elementos hay tan representativos de una región como las viandas que en ella se preparan. Si se está lejos, basta un olor, un sabor o la simple vista de un guiso para borrar las distancias y trasladarnos mentalmente al sitio de donde aquél proviene. Lo mismo pasa con el tiempo: ¡cómo añoramos los sabores de la infancia! Es innegable el poder evocador de la comida. Es el caso de la atápakua, protagonista de este trabajo con sus 42 variantes, que a la par que ilustra provoca un mar de reflexiones, algunas de las cuales queremos compartir siquiera brevemente.

Los autores se duelen de que la cocina purépecha es casi desconocida, y dentro de ella la atápakua, a pesar de que es un platillo que permite tantas variaciones, que es tan apreciado por su valor nutricional y llegue en ocasiones especiales a adquirir un carácter casi ritual.

Un recorrido rápido y seguramente parcial por la literatura gastronómica de México, en concreto de Michoacán, les

da la razón. Sin embargo es pertinente destacar el libro titulado *la Cocina michoacana*, de Vicenta Torres de Rubio, publicado en Zamora en 1896, que se debe al esfuerzo de ésta y de su coetánea y amiga Manuela Pacheco. Ambas convocaron a través de un escrito a mujeres del estado y hasta a los vecinos Guanajuato y Jalisco, en poblaciones cercanas a Michoacán, a colaborar con recetas para integrar un “Manual de cocina michoacana”, según expresan. La respuesta fue copiosa y el libro es digno de un estudio detenido y puntual, pero lo que ahora nos importa es que en el prólogo doña Vicenta declara:

Antes de terminar estas explicaciones, debo decir que voy a cuidar de incluir diversas fórmulas de origen primitivo en el país; es decir de aquellas que la clase indígena posee como secretos que le pertenecen tradicionalmente, que no pueden menos que inspirar interés en cualquier reunión y que producen platillos apetitosos y sabrosos por más que nunca hayan figurado en obras impresas. Se ha visto con desdén lo que en toda mesa pudiera lucir: tamales o corundas de Zacapu, potzole de Quiroga, tápacua [sic, aunque en el recetario y en el índice consigna dos nombres: tápacua o atápacua] indígena, gorditas cordiales de la sierra, carnero al pastor, totopos, carne y masa [sic]. La manera de distinguir las será la de poner entre paréntesis la palabra (indígena).

Es de reconocer el espíritu de doña Vicenta, pero su empeño de revalorar la cocina indígena no tuvo seguidores como tampoco hubo continuidad en publicaciones similares en Michoacán, salvo un intento que después comentaremos.

Durante más de medio siglo xx, al igual que en la Colonia, los recetarios manuscritos de los conventos y los de generaciones de amas de casa resguardaron la mayor parte del saber culinario. Las publicaciones, no muy abundantes, eran patrimonio de chefs y de familias pudientes y refinadas.

De pocas décadas a acá se ha generado a escala mundial un interés por los estudios de la gastronomía tanto selecta como popular. En México han proliferado las investigaciones relativas, una vez que antropólogos, biólogos, historiadores, gastrónomos, artistas y aficionados descubrieron este rico filón. Baste decir que en el último lustro se han editado con gran éxito tres manuscritos novohispanos: el atribuido a Sor Juana Inés de la Cruz, el de doña Dominga de Guzmán y el de la familia Ávila Blancas, estos dos últimos del siglo XVIII e incontables impresos de todo tipo.

Plumas muy autorizadas como Salvador Novo, Manuel Carrera Stampa, Guadalupe Pérez San Vicente, Manuel Toussaint, Sonia Corcuera, Teresa Castelló Iturbide, Janet Long-Solís, Gabriel Moedano, Luis González y González, Martín González de la Vara, Raúl Guerrero, Ana María Vázquez de Colmenares, Josefina Velázquez de León, José N. Iturriaga de la Fuente, Paco Ignacio Taibo I, Cristina Barros, Marco Buenrostro, Diana Kennedy, Carlos Viesca, Luis Vargas, Mónica del Villar, Mónica Corcuera, Sonia Iglesias y Samuel Salinas, entre muchos otros, han abordado la coquina mexicana, ya en obras de corte histórico, ya en estudios regionales o bien sobre un tema específico. Imposible mencionar a todos los que actualmente dedican sus afanes a esta parcela de nuestra cultura. Creemos que ya se hace necesario un recuento de la bibliografía gastronómica mexicana.

Volviendo a Michoacán, vale recordar a Mariano de Jesús Torres, el Pingo, quien dentro de su ingente y polifacética producción escrita hizo un lugar en *La Lira Michoacana*, periódico dedicado a la mujer, que inició en 1894, para incluir un "Recetario de Cocina", tratando de adecuarlo a los gustos locales. Más tarde, en 1904, el inquieto polígrafo comenzó a publicar *La Mujer Mexicana*, que también contenía artículos sobre cocina, según datos que recoge Adriana Pineda Soto en su reciente libro sobre este personaje.

Después hay un lapso de vacío en publicaciones que comienza a llenar doña Soledad del Moral V. de Iturbide, quien

en 1932 edita un primer recetario que, según tenemos noticia, reeditó varias veces.

En 1973, Paz Arango de Ugarte y su hija Teresa Ugarte de Alanís, bajo el signo editorial de Fímax Publicistas, sacaron a la luz su obra titulada *Recetas selectas de la cocina moreliana*, en la que incluyen corundas, huchepos, atoles, charape y pozoles, pero no atápakua. Ésta aparece en el volumen *Cocina michoacana* de Carmen Arriaga de Zavaleta impreso en 1983 con el nombre de apátacua, error que se repite en la segunda edición de 1997. Por supuesto, doña Carmen incluye corundas y otros platillos de la cocina purépecha pero en corto número. Lo mismo ocurre en el volumen *Comida familiar en el estado de Michoacán*, perteneciente a la serie auspiciada por el Banrural y el Voluntariado Nacional que abarcó todas las entidades del país. Éste registra de hecho varias atápakuas porque informa de las variedades de carne de res, charales frescos o secos, nopales y carne de puerco. Sorpresivamente encontramos aquí el churipo que, siendo tan común, no aparece casi en ningún recetario o bien se presenta en forma confusa como en el tomo dedicado a la gastronomía del *Atlas cultural de México* editado en 1988 por la Secretaría de Educación Pública, el INAH y Editorial Planeta. El texto relativo dice que los purépechas “acostumbran a mediodía una especie de caldo de res acompañado de col, tuna agria, zanahoria y garbanzos, sazonado todo con chile molido [obviamente churipo]; frijoles y tortillas con charales y queso en una salsa llamada *atápakua*, completan la comida”. Huelgan los comentarios.

Por fortuna, poco a poco la coquinaria purépecha se está abriendo camino. Un cierto avance lo representa el libro coordinado por Luis González, *Michoacán a la mesa* (1996), que incluye un trabajo específico sobre comida purépecha de Silvia Rendón que ya resulta superado y en algunos de los otros artículos hay referencias a los más conocidos platillos indígenas. El recetario *Comida de los p'urhepecha*, publicado recientemente por la Unidad Regional de Culturas Popu-

lares, es un paso importante, así como la reproducción de ese material que ha venido saliendo en la revista *Úkata* de la Casa de las Artesanías. En ese orden de ideas, el trabajo que hoy tenemos a la vista es un señalado avance.

Otro punto de reflexión que merece tocarse es el del tan llevado y traído mestizaje culinario que, ¡por supuesto!, se inserta en el ámbito mayor del mestizaje biológico y cultural, lo cual, en gran medida, es verdad.

A estas alturas, pretender la pureza racial y la incontaminación de las culturas resulta grotesco e inadmisibles. No obstante, la resistencia al avasallamiento cultural arriba mencionado puede adoptar formas muy diversas.

Una puede ser que la imposición violenta o no de patrones culturales hacia un pueblo haga que éste no los rechace con igual ímpetu sino los adopte, los adapte y finalmente les imprima su propio sello hasta convertirlos en elementos distintivos de su cultura.

Entre los purépechas sobran muestras: religión, música, indumentaria, danzas, artesanías y comida, por mencionar algunas, descubren imposiciones evidentes, pero a pesar de su ya remota influencia europea, ¿quién se atreve a decir que una *pirekua* o un *abajéño* no son la más prístina manifestación de la música purépecha? Así pasa con la cocina y para centrarnos en el tema presente, con la *atápakua*.

Los autores han demostrado con base en fuentes históricas y lingüísticas que la *atápakua* tiene raigambre prehispánica. Desafortunadamente no tenemos una descripción como la que nos ofrece Sahagún para los aztecas en cuanto a las diferentes comidas en Michoacán, pero como en el caso de las *corundas*, el *atole*, las *tortillas* y el *churipo*, no podemos dudar de la existencia de *atápakua* antes de la llegada de los españoles.

Los diccionarios tempranos, entre otros testimonios, dan cuenta de que, a mediados del siglo XVI, la importación de productos alimenticios, así como guisos, técnicas, oficios y enseres, era de considerable relevancia.

Hay especialistas que aseguran que el mestizaje culinario se dio en los conventos. Consideramos que en igual rango de importancia o quizá más se dio a partir de la población indígena, por lo menos en Michoacán, y así lo prueba la historia.

Sabemos que los ganados porcino, caprino y lanar se introdujeron con las huestes del sanguinario Nuño de Guzmán en 1529 de camino a pacificar grupos de más al norte y a conquistar la “mar del sur”, y aunque los llevaba para alimentar sus tropas, es fácil suponer que las crías que tuvieron a su paso por Michoacán pudieron o tuvieron que quedarse aquí.

La llegada del ganado vacuno no parece haber sido tan temprana pero los diccionarios de la lengua purépecha registran ya para mediados del siglo xvi varios términos que comprueban su existencia y la de sus derivados. Cosa igual ocurre con las aves de corral, o sea las “gallinas de Castilla”. También encontramos la presencia de frutas, cereales, legumbres, verduras y condimentos.

No es para tratarse ahora, pero cabe citar la caña de azúcar, gramínea que cubrió grandes extensiones del campo mexicano y cuyo beneficio aportó productos muy variados. Ello interesó nada menos que al ilustrado Antonio de Huitzilingari, quien por 1560 entró en sociedad con un español para explotar el ingenio de Tomendán, según informa Delfina E. López Sarrelangue.

Retornando a la atápakua y al recetario en comento, nos asalta una inquietud: ¿En qué proporción se utilizan ingredientes nativos en relación con los que se importaron? Un somero balance nos revela que en este guiso –como en otros– confluyen tres continentes y varias culturas. Haremos tan sólo cortos apuntamientos, pero valdrá la pena historiar detenidamente la cuestión.

En una apreciación generalizada, don Fernando Gamboa dice en la introducción del libro *Presencia de la cocina prehispánica*, de doña Teresa Castelló Iturbide, que en términos de alimentación destacan el maíz como sustento civilizatorio de América, el trigo de Europa y el arroz de

Asia. Esto es verdad, pero creemos que el asunto es mucho más complejo. No podemos olvidar el papel que históricamente hablando han jugado productos como las especias, tras cuyo control se generaron rutas marítimas, se descubrió el Nuevo Mundo, se provocaron guerras y piraterías y se amasaron fortunas.

Ahora bien, entre las permanencias prehispánicas encontramos, de manera sobresaliente, el maíz —planta sagrada de los pueblos mesoamericanos—, del cual en las atápakuas consignadas en el recetario se ocupan casi siempre esas mazorcas pequeñas que no sirven para semilla ni para nixtamal que se nombra *seneri*, aunque también se sustituye en pocos casos con masa del mismo grano o con harina de trigo, y en uno, con galletas industrializadas. Destaca asimismo el chile en distintas variedades: guajillo picante, guajillo ancho, serrano o verde y chipotle. Los dos primeros casi siempre van juntos y a veces se agrega el serrano. Otros vegetales muy socorridos son el jitomate y el tomate verde. ¿Cómo negar que el jitomate y el chile fueron gran regalo de nuestro vergel al mundo?

A los anteriores hay que agregar los quelites en gran variedad, los hongos, el frijol maduro y verde, es decir, el ejote, las calabazas (fruta, flor y semillas), los chayotes (fruto y guías) los chilacayotes (fruto tierno y guías), los nopales, las papas, los cacahuates y el nurite que no puede faltar en la vida purépecha por su sabor, aroma y cualidades medicinales que le han otorgado un matiz ritual. Del reino animal encontramos charales, huilotas y ardillas.

En cuanto a los productos que llegaron de fuera, por la ruta del Atlántico, destacan las plantas condimenticias, las hierbas aromáticas y las especias. Estas últimas constituyeron un renglón importante en la carga transportada por el Galeón de Manila vía el Pacífico.

De las primeras resultan casi imprescindibles la cebolla y el ajo. Ambos originarios de Asia, cultivados antes de nuestra era en el Oriente Medio, recorrieron un largo camino para llegar a España y de allí a América.

Entre las hierbas aromáticas tenemos el cilantro, de uso muy antiguo, que parece provenir de Oriente, y para condimento se usan las hojas y las semillas. Tal vez es la hierba más usual en México, al grado de que muchas salsas y guisos no se conciben sin ella. La yerbabuena, pariente del nuri, fue y es muy utilizada en la cocina árabe y el tomillo cultivado en los países mediterráneos, principalmente en España. Todas han sido empleadas con fines medicinales.

La atápakua suele contener especias, entre éstas la pimienta, oriunda del sur de la costa oriente de India; el clavo que llegó a Europa de las islas Molucas (llamadas por eso "de la especiería") y de Java, donde se cultiva con todo un ritual; la canela que en su mejor calidad proviene de Ceilán (hoy Sri Lanka), aunque a veces se suplanta con la de China llamada casia; el jengibre, originario de las Indias orientales, fue común en Malabar y Ceilán, y al llegar a México se extendió su uso a las Antillas y hasta Brasil. Su tronco, que es subterráneo, es el que se utiliza seco o verde ya sea en trozo, molido o rallado y finalmente, el comino nativo de Turkestán, tan antiguo que la Biblia lo cita. Se emplea en India, el norte de África, Turquía, países árabes y Europa, sobre todo en el este. La canela y el clavo han tenido usos medicinales.

En cuanto al llamado pimentón, conocido en otros lugares como pimienta gorda, procede de la isla antillana Jamaica, muy apreciado porque a decir de los conocedores huele y sabe como dos, tres o cuatro especias, de ahí que en inglés se le llame *allspice*.

Del trigo ya se comentó pero hay otros vegetales fuereños como los chícharos o guisantes, más llamados por su primer nombre que proviene de Andalucía; el repollo o col, que data en España de tiempos de los celtas e hicieron las delicias de los germanos, griegos y romanos. A decir de los estudiosos, es la verdura por antonomasia.

Otro grano que llegó a nuestros lares para quedarse es el arroz, que en la atápakua puede ir molido o en torreznos. Unos afirman que se cultivó en China hace cuatro mil qui-

nientos años, de donde se extendió a India, Pakistán, Japón y otros países orientales. Otros sitúan su origen en India para pasar de ahí a China y demás países. De cualquier modo, fueron los árabes los que introdujeron su cultivo en España y ahí sentó sus reales. Al llegar a México y a Michoacán no sólo se aceptó sino que se propagó su cultivo.

En relación con el ganado vacuno y porcino, así como las aves de corral, que ya se mencionaron arriba, es de señalar que la atápakua puede llevar no sólo la carne sino también los derivados, en especial del vacuno, quesos de distintos tipos. Hay recetas que registran manteca, seguramente de cerdo, y una, aceite. Quizás esta última obedece al actual cambio de la grasa animal por la vegetal, como ya es común en todas partes porque no sabemos que haya tradición en las comunidades de guisar con aceite de oliva, el cual pertenece más bien a la cocina española.

Como se puede constatar, estamos ante la presencia de un platillo que a su sustrato prehispánico ha venido incorporando ingredientes, tantos como la imaginación y los recursos permiten, pero es y seguirá siendo representativo de la cocina purépecha.

Concluimos con la consideración de que en verdad, al comer una vianda, comemos historia, y ésta, con todo lo que entraña, es la que va perfilando ese patrimonio cultural que hay que preservar. Nada más resta felicitar a los autores y a sus colaboradores y hacer votos por que los patrocinios de la Dirección General de Culturas Populares, por medio del PACMYC o de otro programa, así como del Centro de Estudios de la Cultura P'urhepecha de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, mantengan siempre esa línea de apoyo para todas aquellas investigaciones y trabajos que, como éste, son un arma en la lucha por defender la identidad de un pueblo que con ello también se enriquece y consolida la cultura de nuestro país, México.

María Teresa Martínez Peñaloza

Inchajpikua

T'irekua jindesti sanderumindu uetarhinchakua k'uiripuecheri tua anapuecha undani. Orheta jangurhintasti jirhingakuntani nanina imanga jimbo untapiringa sandaru tatsikua eratsiņaspti k'uauikutiani, uarhoņani ka tantaņani jimesi akua ambe; exekurhipariņani na engaksi irekurhimpka ka ambe engaksi jatsikurhipka sandaru imani ambe enga marhuakuampka. Niarasiptiksi sesi mitiani jamberi ts'imini ka tatsikua uni jingoni kaani. Isi jambarikua jimbo uaxakasi-rampiksi mapurku irekani ionachani jamberi ka notaru ia xani ireakurhaparini jamani.

Isi eska na sanderu eratsiņaka ujkunantani t'irekua istu eratsiņapanajti na sanderu asparani ka ambe jimbo sesi kasiperaiaparini angonakua ambakiti. Na uejki janapirini angonakua jiriņani, jarhasirampti menchani enga isku ka tsipitku anampka eska namindu exenantampka angonakua chungumanasirampti anani, isi eska tekua juatarhu anapu, uarhasi ambe, akukua ka jukskakua o ikarakua ambe; mataru jasi angonakuecha k'oru uetarhisirampti ninirani, xani no ts'unapipasti untani ka xani k'oru jukari ts'unapintasirampti, i niatakua isi unapantaati ia exeparini na enga jindeaka p'indekua ima ireta jimbo.

I ambakiti anchikurhita engajtsi iasi chari jajkirhu jatsika anchikurhiņajti tanantaparini jimesi ambe sani indeni xani uanikua jarhati untskuecha t'irekueri ixu P'urhepechao.

P'urhepechericha mimixekua iatsitixati kundembarhu jurhiata uerakuarhu, P'urhepecheo Irechakua t'apuru ujatakata jarhasti ka ts'imi jindestiksi: Juatarhu, Japondarhu uanamukuni P'askuarhu anapu, Eraxamani ka Tsakapuo

isí anapuecha. I k'eri kaskukua engaksí xaḡatataka niata-
ḡasti t'amu iretecharhu: Tsíkuichu, Sani Antonio, engaksí
uaxakatini jaka Juatarhu, ka jupitsikata Reesí iretarhu;
Tsirondarhu ka P'orhenchekuarhu, Kukupao jupitsekata
jaḡaka.

Usti jeiarani i anchikurhikua jarhuatekua Dirección Ge-
neral de Culturas Populares jimbo mintsíḡarhiparini Progra-
ma de Apoyo a las Culturas Municipales y Comunitarias
(PACMYC) intsíḡarhikuparini tanimu k'uiripuechani ts'imi
ireta anapuecharhu engaksí arhika, 1994 uexurhini jimbo.

Centro de Investigación de la Cultura P'urhepecha, Uni-
versidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo jupindaka-
ta, tsipikua ka anchikurhikua jingoni jarhoajpestiksí sesi
k'amarhukuni i niatakuani, arhujtakata jirhinantsticha p'or-
hepecha uandakueri ka sípiateri.

Eranguerapanksí eska t'irekua juchari xani ambakitiska
eska ma uexurhikua jimbo uakaksí jucha arháni ambe enga
jukapujka ukurhiḡantasíndi mamaru jarhati ka aspiti t'ire-
kuecha, isí jimbo jucha uandaneaxaka enga nonani mitikur-
hika jimboka nombe karantskata jarhaska jimanga ini jasí
ambe uandaḡantajka, arhikuekasíndichka eska i mimixe-
kua ka mataru jarhati eiangperaḡantasíndi uandakua jim-
bojku ka nombe karakata pakarani.

Isí jimbo uḡati ma k'eri kaskukua enga jimbo karaḡan-
taka iamindu angonakueri ambe enga mitikurhiḡaka ireti-
charhu eskaksí arhikurhiska atápakua juchari anapu jimbo
ka noksí uaaka moḡarhitani turhisí jimbo uandakua; uḡan-
tasíndi atapákua xakuecheri, k'uiripiteri engaksí japojska ka
jukapujka ma uexurhini jimbo, istu angonakua enga piakur-
hiḡajka intspikurhikuecharhu.

Najkiru isíka eskaksí na uandani jaka ini jasí t'irekua kej-
tataḡaxati ka sandaru uékaḡasíndi aḡani angonakua ukata
imanga patsakata jurhajka ia jatarini ka enga nomindu jin-
deka ixu p'urhecheri ambe enga mentku xarharajka ka kur-
handikurhijka iapurhu isí eska telebisionirhu, radiatorhu ka
jimesí síranda uandakua etsajpakuarhu ambe.

Tantskuristi atapakueri untskuecha jimboka isiksĩ uaaka untani ma siranda takuparhakata sapi karakata tsimani kamba p'urhepecha-turhisĩ jimbo eratsil̥axati patsatani karakata juchari jimbo ka isiksĩ sandaru jukaparharantani juchari mimixekuani ka isi uni ia etsajpani iapurhu isi.

Anchikurhita engaksĩ sanderu jamaka ia jiriñantani ma uexurhini jimbo, jindespti k'urhamarhiani nanechani iretarhu anapuechani ts'ima engaksĩ ixu jaka ia, ari jindespti engaksĩ k'urhamarhiapka:

1. Ambe arhikuekasĩni atápakua?
2. Na arhiñasĩni p'urhepecha jimbo?
3. Na arhiñasĩni turhisĩ jimbo?
4. Na umañantasĩni atápakua? (ambe jukasĩni?, na xañachani ka naksĩ chuxparasĩni jatsimakuarhu?, ambe ka ambe urakurhisĩni?).
5. Kani o ambe k'uinchikua jimbo añasĩni?
6. Ambe jingoni añasĩni?
7. Ne uandantaski?
8. Kani ka nani uandañantaski?

Materu anchikurhita chungutaskaksĩ jiriñantani siranda takuparhakatecharu exenchakuekani ini jasi jima enga ambe japiringa ia karakata.

Introducción

La alimentación es una de las necesidades básicas del ser humano. Desde su remoto pasado trató de satisfacerla primero con métodos rudimentarios y posteriormente de manera más eficiente mediante la caza, pesca y recolección. A través de la observación de las formas de vida que le rodeaban, en especial de aquellas que consideraba útiles, adquirió ciertos conocimientos que le permitieron domesticarlas. Este hecho lo obligó a abandonar su vida de nómada para permanecer en un solo lugar por cada vez más largas temporadas.

Al mismo tiempo que se fue desarrollando la técnica para obtener el alimento también se fueron creando formas de manejarlo antes de su ingestión, hasta conformar lo que hoy conocemos como arte culinario. Habrá ocasiones en que éste se ingiera de manera natural, tal como lo toma de la naturaleza, como en el caso de la miel silvestre, algunos tubérculos, frutos y semillas; otros, en cambio, pasarán por un proceso de cocinamiento que puede ser desde una forma sencilla hasta una muy elaborada, pero este proceso se dará siguiendo el patrón cultural en que está implícito.

El trabajo que ahora tiene en sus manos incursiona en forma somera y parcial en el terreno de la alimentación tradicional del pueblo purépecha. Dicha área cultural se ubica en la parte noroeste del estado de Michoacán y comprende cuatro regiones que son: la Sierra Purépecha, la Lacustre de Pátzcuaro, La Cañada de los Once Pueblos y la Ciénega de Zacapu. El presente proyecto se desarrolló en cuatro comunidades de la primera zona: Sicuicho y San Antonio, ambas

del municipio de Los Reyes; San Andrés y San Jerónimo Purhenchecuaró, ambas del municipio de Quiroga, de la región Lacustre.

La cristalización de esta obra se debe al auspicio que la Dirección General de Culturas Populares, por medio del Programa de Apoyo a las Culturas Municipales y Comunitarias (PACMYC), ofreció a tres personas originarias de las comunidades antes mencionadas, durante el año de 1994. El Centro de Investigación de la Cultura P'urhepecha de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, favoreció técnica y moralmente la realización de este proyecto por conducto de sus departamentos de Etnolingüística y Etnomedicina.

La gastronomía purépecha es muy rica, y a lo largo del año se elabora una cantidad considerable de platillos tradicionales, pero el problema para su difusión es la poca información escrita que existe al respecto. La transmisión del conocimiento, no sólo de este rubro, se sigue dando preponderantemente en forma oral y de generación en generación. Por consiguiente, el objetivo central del proyecto fue registrar de manera escrita la variedad de platillos denominada en forma genérica como atápakua, en el idioma purépecha, y que no tiene equivalente en español. La variedad que presenta está dada en función de las plantas y animales silvestres y domésticos disponibles a lo largo del año, así como de productos que se pueden conseguir en el comercio. A pesar de lo antes señalado, este tipo de comidas están siendo desplazadas por los alimentos industrializados y por patrones de nutrición ajenos a nuestra cultura, fomentados intensamente por los medios de comunicación masivos.

El registro de atápakuas se realizó con la finalidad de conformar un recetario bilingüe purépecha-español, con la idea de conservar y difundir en nuestro idioma este conocimiento gastronómico para su revaloración en las comunidades y que trascienda a la sociedad en general.

La actividad principal desarrollada por los operarios a lo largo del año fue la entrevista a la amas de casa de las comu-

nidades citadas anteriormente. La información recabada fue la siguiente:

1. Significado de la palabra atápakua.
2. Nombre purépecha de la atápakua.
3. Nombre en español de la atápakua.
4. Receta de la atápakua (ingredientes, cantidades, proporciones y forma de preparación).
5. Época o festividad en que se consume.
6. Alimentos complementarios.
7. Nombre de la informante.
8. Lugar y fecha.

Otra actividad complementaria fue la consulta de bibliografía relacionada con el tema.

Orheta anapu

Enga uenakurhini jampka ma anchikurhita i jasī, uetarhin-chakuesti arhintani k'eri sīrandani takuparhakata enga arhi-kurhika *Relación de Michoacán* ka angonakua amberi ar-hintskua nochka kueratasīndi ia. I k'eri ukata arhisīndi eska angonakua p'urhecheri tua anapu jindesīpka tsiri, t'atsīni, k'auasī ka purhu jingontu; aṅasīrampti p'ikunskuarhekua ka jukanchakua ambe istu k'uiripita engaksī tsipitichani atampka ka uarhuampka ka tantampkaksī chichimekecha saano uanaakurhicha engaksī Tsakapuo ueratini jurhampka. Engaksī majku k'eri ukurhintapka ia P'askuarhu anapuechani jingoni kundasptiksī majku untani angonakuechani na enga aṅampka ka istu eska na uṅampka; arhisīndijtu Re-lasionirhu eska Irecha Tariakuri p'indesīpti arhani tsiriri untskata ambe eska kamata, ichusīkuta ka k'urhunda; ka enga uérani jamampka ia juramenderakua achamasī p'or-hecheri, uṅantasīrampti t'irekua ka itsīmantskua ambakiti enga maru k'uinchikuecharhu jindepka untskua isī eska tembuchakuecharhu uṅasīrampti k'erati jauakata ka kejtsī-takua imanga tata kuerajperi jatsikuṅampka mamaru jarha-ti k'uambachi o ujsīkukata tsīkaṅarhikukata jataarha. Istu arhisīndi eska p'urhepechecha sesimindu t'irekurhisīrampti ka atsīkurhisīrampti itsīngua ambe.

Materu sīrandecharhu kanikuamindu arhisīndijtsīni na enga xani uanikua ambe ierhitaṅampka angonakuecharhu, eska *Relaciones geográficas del siglo xvi, Diccionario de la lengua de Michoacán, Diccionario grande de la lengua tarasca de Michoacán* karari no mitikata arhismdijsīni jima na enga xani uanikua ambe angonakua japka: xakuecha, tsi-

piticha, akukua juatarhu anapu ka itsimaku, eska: charhapi, niniuakuni itsingua, pare itsingua ka mataru amberi.

Koloniarhu jimbo engaksi janopka Espaniolicha ka andamukuerani axuani isi Mexiku, uetasptiksi kuparani tsimoru jasi t'irekuecha; maru akuechanksi sontku sesi ts'emuspti turhisicha jimbokaksi mentkumindu uetarhinchaxapti kendarheni t'irekua, joperu ixu anapuecha sanderu xekurhispti sesi ts'emuni ts'imeri ambe akuechani; ka tatsikuatarku ia majku ietakurhispti t'irekua untskurhikua, enga tsimoru p'napka ia jimbanji akuecha ka jimbanji t'irekueri untskuecha.

Engaksi sandaru sesi ts'emupka jimbanji t'irekua jindespti kuchi k'uiripita tsikata, tentsu ka mamaru jarhati xakuecha; uakasi k'uiripita peka achaechajkuksi kejpame-nampka ts'anga irekampka k'erati ireticharhu isi najkiru k'arhindapu k'uiripitiri none jiaratanasiampti atarantani, eratsintasingsaksi eska nombe jatini ia i k'uiripita nihasi-rampka juaticharhu tsipitichani uandikuani enga ima jurhiatichani jimbo uanikua japopka.

Europa anapuecha p'irasptiksi sesi ixu anapu ambe akua eska bainiia, k'auasi, tsiri ka xapiharhi. Juasptiksi Europa anpuecha arrosu, aseituna jimanga uerka jurhixatarakua, siruri akukua enga jimbo unamka itsingua ka uanikua jasi ierhitakuecha eska sanaoria, xakua lechuga, rabanu, nabu ambe, ajusi xakua perejili, ts'urupsı, jasi, xakua aselga, lentejasi ka mataru ambe.

T'irekua uratarantskuechajtu t'uini kanasirampti ia iontki anapuecha eska iauarhi ka porhekua, xumatarakua ka uajpa, eroksi; mamaruni jasi tsuntsuecha atsimueri ukaticha, ch'ikariri, tsakapueri, ka jiteri ambe. Espaniolicha juasptiksi mamaru jarhatiri ambe t'irekua uratarantskua: itsimatarakua tikichi, kanijchecha, parhanarhicha, mamaru jarhati porhechecha, katsijkutarakuecha, uarhokutarakua, iorhesicha, t'irekua p'ichajkutarakuecha ka mataru ambe.

Espania anapuecha mataru jasi jorhendaspti t'irekua untani ixu anapuechani, jurhixani ka kurhiharhu ninirani t'ire-

kuechani jimbonga ixu anapu k'uiripuecha noksĩ mitispti isĩ ninirani najkiru t'uini mataru jasĩ mitiñapka ia, uirikani, jámani ka istu arhixati *Relasioni de Michoakanirhu* eska mitiñaspkajtu ninirañani akua ka enga iasĩtaru jamberi utasĩ isĩ uñani jaka juchari ireticharhu imanga jucha jirijpajka t'irekuani inchaskuni jorherirhu: jaasĩ, uarhasĩ ka marku k'urhundecha.

Juchari t'irekueri ambe iasĩ anapu, jañasti ia anchikurhita imanga untaka Rendoni (1942), ima karantasti t'irekueri ambe enga k'urhamarhpepka Juatarhu anapu ireticharhu ka Eraxamani iauantskuarhu jimbo 1941-1942 uexurhini jimbo. Najkiru inde anchikurhita kanikua ambe no sesi karantaka ka xantu mataru ambe imanga nomindu arhijka, jimbokachka i uarhimasĩ no kani ionikua jamaspka juchari iretecharhu isĩ kurhanguarhpeparini, utasĩ inde ka mataru namunitku jindesti siranda takuparhakatica enga arhijka iasĩ anapu juchari t'irekua ambe.

Uanikua jarhati jindesti t'irekuecha xani t'erunchekuecheri k'uinchikua ka istu ireteri; isĩ t'ireñasĩndi eska na p'ikuñantapañajka ma uexurhini jimbo, jukapusĩndi mamaru jarhati xakua ka tsipiticha.

Mapesi (1985), karantasti ma anchikurhita *El maíz entre los p'urhepecha de la cuenca de Pátzcuaro* jimajtsĩni eianguxati naki jurhiaticha k'uinchinñantasĩrambi t'erunchiticha t'uini p'indekata ia juchari iretecharhu xarharaxati na enga uptsĩkukuarheñajka k'uinchekuecha t'eruncheticheri, engaksĩ p'ika materu jarhati k'uinchekuecha. Japondarhu anapu ireticha uenasĩndi k'uinchinñani tsimani inchamani febreru ukuntaparinksĩ k'uinchikua nana iurhixa Kandelariani, indenga tua anapuecha uampka tarhejpantskuarhu echeri kuakariri, i k'uinchikuarhu uñasĩrampti jauakatica, i jindesti ma k'urhundeni jasĩ tsiriri ka t'atsĩniri.

Istumindu kánikua p'indekuesti kuirisĩchani ataani, enga k'erati k'uinchikuecha andamutani jarhajka ia: kenchetskueri, tsimani inchamani oktubri jimbo, k'uinchemeñasĩndi tata Sani Fransisku; ueráni jámani i kutsĩ kejsĩtameñasĩndi

animecha uanikua iretecha jopardarhu uanamukuni isi anapuecha iontki undani ia. I niatakua jimbo k'uinchinantasirampiti, kánikua ambakiti anasirampiti ka sesi t'irekurhinantani (Romero, 1976).

Tamujtu Beals (1946), karantasti ma anchikurhita jimanga arhijka t'irekuecheri ambe imanga sanderu anajka Ch'erani isi, eska t'irekua untskata ambe akukua ka xakua; uandantasindi na eska sanderu kánikua aspimuñasina kuru cha uirikata najkiru sandaru jukaparhaka eska k'uiripitani, enga ueraampka japonda Chapala emenda ka istu P'askuarhu k'arhindakuarhu enga notki janintajka. Istu uandañasindi eska k'urhunda ambakiti t'irekueska enga marhuatanajka mamaru jarhati k'uinchikuecharhu sandarumindu churhipu jingoni, t'ireñasindi ts'i t'irekuecha ka utasi jindesti enga sandarumindu arhajka p'urhecha.

Iamindu iretecharhu anañasindi xakuecha ka enga juatarhu isi jukapujka andangutaparini tsiri t'irekua untskata, t'atsini ka k'auasi jingoni.

Menku exexakasi iasi jamberi eska niñasinga mamaru ambe jirinakuni juatarhu angonakua o mataru akua, jimbo ka jiniksi exekusinga: terekua, tekua k'uipueri, jesi ka xakuechamindu mamaru jarhati; i niatakua iasi jamberitaru isi unaxati ka i no komu jangua arhisindi, jimboka i jindeska juchari p'indekua iontki anapu ia. Isi iamindu ambe jimbo kánikua sesi irekakurhinaxati ts'inguitku uraparini juchari echerini (Caballero y Mapes, 1985).

Antecedentes

Para iniciar cualquier tipo de estudio referente a la cultura purépecha es menester recurrir a la fuente principal, mejor conocida como la *Relación de Michoacán*, y en el caso de la alimentación no es la excepción. Dicha obra nos menciona que la alimentación de los purépechas prehispánicos se basaba en el maíz, frijol, chile y calabaza, complementada con productos de la agricultura, caza, pesca y recolección.

Los chichimecas seminómadas que venían de Zacapu, al entrar en contacto con los isleños de Pátzcuaro, combinaron sus formas de alimentación tanto en su preparación como en su consumo. En otro párrafo, el texto menciona que el Irecha Tariacuri acostumbraba tomar el maíz en forma de atole, tortillas y tamales para los últimos años del señorío purépecha. Se preparaban comidas y bebidas especiales en ocasión de ciertas fiestas y ceremonias; por ejemplo, para las bodas se elaboraban unos tamales grandes rellenos de frijol y como ofrendas para los dioses se hacían diversas formas de pan, tamales de frijol y carne. También se señala que los purépechas eran frugales en el comer e ingerir bebidas embriagantes.

Otras obras que nos hablan extensamente de los recursos utilizados en la alimentación son las *Relaciones Geográficas del siglo xvi, Michoacán*, el *Diccionario de la lengua de Michoacán* de Fray Maturino Gilberti y el *Diccionario grande de la lengua tarasca de Michoacán* de autor anónimo. Proporcionan una lista amplia de plantas, animales, frutos silvestres y bebidas; por ejemplo: el charápi (vino de miel), niníuakuni itsingua (vino de piña), pare itsingua (vino de tunas), entre otros.

En la época colonial, la llegada de los primeros conquistadores a las costas mexicanas marca un encuentro de dos maneras de alimentación. Algunos de los alimentos son rápidamente adoptados por los españoles ante la necesidad de avituallarse, pero los indígenas asimilaron los productos europeos con mayor lentitud; finalmente, se da un mestizaje de la cocina, con la adopción de nuevos alimentos y técnicas de preparación.

Los cambios más importantes en la dieta del indígena fueron el consumo de carnes de cerdo, gallina y cabra, de verduras y hortalizas. La carne de res llegaba tal vez a la mesa de los indígenas principales que vivían cerca de las ciudades; sin embargo, en la época de escasez les estaba prohibida la venta de carne. Suponemos que para superar esta carencia se recurría a la caza de animales silvestres abundantes todavía en aquel entonces.

Por su parte, los europeos adoptaron en su alimentación la vainilla, los chiles, el maíz y el jitomate. Otros productos venidos del viejo mundo son el arroz, las aceitunas para la producción de aceite, la vid para el vino y gran variedad de verduras y legumbres como la zanahoria, la lechuga, el rábano, los nabos, el ajo, el perejil, las cebollas, las habas, las acelgas, las lentejas, etcétera.

Para la preparación de los alimentos existían numerosos utensilios de origen prehispánico como el metate, el molcaxete y el comal; diferentes formas y tamaños de vasijas hechas de barro, de madera, piedra, carrizo y fibras vegetales. Los españoles aportan el metal y el vidrio, que se transforman en vasos, jarras, sartenes, ollas, tenazas, cuchillos, cucharas, tenedores...

Algunas aportaciones técnicas de los europeos fueron la posibilidad de freír y hornear los alimentos, ya que anteriormente sólo se podían asar, cocer y también se utilizaba una técnica que se menciona en la *Relación de Michoacán* y que aún subsiste, cuando menos entre los purépechas, que consiste en enterrar en el rescoldo algunos granos, tubérculos y

cierto tipo de tamales (Aguirre, G. y Moreno de los Arcos, R., 1990).

En cuanto a la alimentación actual de los purépechas existen trabajos como el de Rendón (1942), quien realizó estudios en las regiones de la Sierra y La Cañada de los Once Pueblos durante el invierno de 1941-1942. Aun cuando dicho estudio adolece de grandes imprecisiones y de otras tantas omisiones, dado el corto tiempo de contacto con las comunidades, es uno de los pocos trabajos que existen acerca de la alimentación actual del pueblo purépecha. Tiene, sin embargo, el mérito de relacionar este aspecto con las principales festividades tanto de tipo religioso como civil, que varían de acuerdo con las actividades del ciclo agrícola; además, proporciona un calendario de consumo de alimentos tradicionales basado en la disponibilidad de algunos productos de origen vegetal y animal a lo largo del año.

En su estudio sobre *El maíz entre los p'urepecha de la cuenca de Pátzcuaro*, Mapes (1985) nos dice que el calendario ritual de fiestas religiosas populares de México rural revela sus orígenes indígenas y cristianos, donde las fiestas católicas vienen a sustituir a las ofrecidas a los dioses. En la cuenca, las fiestas se inician el 2 de febrero con la dedicada a la Virgen de la Candelaria, que coincide con el periodo en que se realiza la operación de la "cruza" en las tierras de humedad. En dicha ceremonia se elaboran las *auákatas*, que son una especie de corundas de maíz con frijol.

También resulta muy significativa la cacería del pato en vísperas de las grandes fiestas: el Sábado de Gloria, el 2 de octubre, en honor de San Francisco, a fines del mismo mes para la fiesta de los muertos. Esta cacería se efectúa entre la gente de varias comunidades lacustres y se supone que ya se realizaba en la época prehispánica. Este acto se celebraba con grandes banquetes con el producto de esta actividad (Romero, 1976).

Por su parte, Beals (1946) nos muestra un cuadro de alimentos más consumidos a lo largo del año en la comunidad

de Cherán, tanto preparados como frutos y quelites; nos habla de cómo es gustado el pescado asado a pesar de su precio más alto comparado con la carne, del cual se surtía de la Laguna de Chapala en la época de lluvias y de Pátzcuaro en las secas. También menciona que las corundas forman una parte esencial de una gran variedad de platillos especiales preparados para las fiestas civiles, religiosas y ceremoniales; usualmente acompañan al “churipo”, ambos considerados como uno de los platillos más típicos del pueblo purépecha.

En general, para las comunidades indígenas las plantas comestibles silvestres constituyen un importante complemento para su dieta de maíz, frijol y chile. Salta a la vista, aun hoy en día, la importancia que tiene la recolección para la subsistencia. Mediante esta actividad obtienen hongos, miel, larvas de algunas avispas y numerosas plantas comestibles; la persistencia de esta práctica no es un síntoma de pobreza, sino un rasgo propio de las culturas indígenas y que forma parte de un complejo patrón de subsistencia basado en el uso múltiple de los recursos naturales (Caballero y Mapes, 1985).

Atápakua andatamukua, na enga jasí uñajka ka enga marhuatañajka

K'urhamarhpekua jimbo ka istu juchari exentskua jingontu iontki anapu karhakata takukukatecharhu, arhiakaksí eska atápakua t'uini miteñaspti tua undagenguarhutki ia, sīranda takukukatarhu *Relación de Michoacán* arhikata arhisīndi eska irechao nanechajku anchikurisīrampka, tachani ambe niatakua mindakata jarhaspti ma orhepati ka jima jarhaspti uarhimasī ireri. Uarhiti imanga k'uaninchempka jiumakata ka atápakua ambe uni arhirñasīrampti iemati; i t'irekua aña-xatiteru Juatarhu, Eraxamakuarhu iraricha ka najkiru ionika ia inde t'irekua sandaru ambamarharanantasīndi ka jimbo-ki kundarñasti materu ambe jingoni engaksí europeucha juaka. Mitesika jucha eska noteru ma i jasí t'irekua jarhasī-ka materu mimixekuecharhu, i kanikuamindu sesi makuna-sīndi ireticharhu engaksí uandakata jaka ia, isí uandañasīndi –eska kánikua sesi incharpesīndi ka uinaperajpesīndi isí jimbo ioní jamberi irerajpesfndi.

Maru k'erati jañaskati juticha karantastiksí eski i t'irekua maeska imangi komu jandicha songameni arhajka ka eska uñasīnga t'ikatsí ts'ikimbitiri ka imeri tsípata istu mataru akuaecheri (Beals, *op. cit.*).

Juchangini ireticharhu irekaka exesīngaksí eski uapurdu isí añasīnga ka istu jañasti mamaru jarhati eska na tsīrhimberajka ini sapichku karakata, ka eski nakinderku ma akua jingoni usfndi atápakua untskurhini; uarhiticha engaksí sesi mititini jaka ia atápakua uni, exesīndi ka jukaparharasīndiksí aspekua ka ambakekua jimbokaksí isí usīnga uandani na jarhati xakuecha usīni uñantani. No ioparharaparini ar-

hiaakaksĩ eska Juatarhu jarhaspka maru atapakuecha enga iasĩ iskuterkuksĩ kurajchauajka ia k'uiripu k'eratichani. Isĩ eska Sikuichu ireta jimanga p'indeñapka añani jesĩ atápakua, uñasĩndi jesĩ atápakua enga tsĩtsĩsĩ ujka k'uipueni jasi intsatsekuarhu, no jatasĩndi tekua joperu uañekua karhasĩ jatañesĩndi; t'amu k'uiripu isĩ uetarhisĩndi ts'anga uekaka p'itaskuni, jesĩ tsĩtsĩsĩ kanikua ikimeñasti ka enga t'enaj-pejka k'anikua eiarhasĩndi isĩ jimbo maruecha jarhacusĩndi ka mataruecha siraajchatasĩndi ka uuarhutani jesĩ tsĩtsĩsĩchani, ka isĩksĩ uni ia p'itani karhasĩ jesĩri niantstini che-nembo, k'uiripu uirikasĩramptiksĩ ka añasĩampti k'auasĩ jiumakata jingoni o atápakua ukata ambe. Ka iasĩ ia notaru kanikua xarharañasĩndi jesĩcha jimboka iomarhanduecha iamueñaxati ia.

Mataru jindesti xururi atápakua uñasĩrampti ireta pinanderakatarhu Parhikutini enga xurhateri ts'ikipu jimbo uñamkpa isĩ uandantasĩndi tata Felipe Chabesi jini anapu ka eskaña ts'ikipu xurhateri Jurío ueratini juanasĩrampti arhijchukuti Parhikutini anapuecha.

Jirirñakuntani ambe arhikuekasĩni atápakua uandakua, iasĩ uetarhisĩndi mitini imeri andatamukua, ambe kurhandekuarheteski. Isĩksĩ uenaska anchikurhini isĩ jimbojtu jangurhintaskaksĩ jiriñantani siraanda iontki anapu ambe karakatechani p'urhepecheri, istuksĩ kuramariaska p'urhe uandarichani. Orheta anapu siraanda takupakukata diksionario arhikata enga karaka Fray Maturino Jilberti 1559 jimbo, arhisĩndijtsĩni eska atápakua jindeska jiumakata sındurakua jingoni ka i urhúkata t'irekuarhu jatsimantskuaesti tamujtu arhikuekasĩndi t'irekua umantskua; isĩmendujtu arhisĩndi *Diccionario grande de la lengua de Michoacán* arhikatarhu iasĩ notki ionĩ xaphatakata ka iontki anapu ambe karákata ka kuturatasĩndi atápakua t'ipajchakurani eska jindeska jatsikuni o atajchakurani itsĩnga o ts'ĩkuajchakurani t'irekuarhu jiumakatani; Swadesh (1969), imeri takupakukata *Elementos del tarasco antiguo* arhikata, arhisĩndi eska ambakiti ma t'irekueska "Manjari" arhikata ka uekparini sesi-

mindu mitini isi kuerantasindi: atá-pa-kua, sirangua ata arhikuekasindi: atani o t'irekua jatsirani ka ataḥarhikuni, pa arhikuekasindi upani ma ambe ka aparhekua (p'amemukua) ka kua uandakua k'amarhukuesti, na eki jamapiringa, ukua ka urhatarakua ambe; Belaskesi (1988), uandasindi eska atápakua molesti; Ramosi (1984), ka istu i karari majku jasi arhisindi, Belaskesi ka materuecha (1997), *Vocabulario práctico bilingüe p'urhepecha-español* uandasindiksi eska atápakua t'irekua p'urhepecheska, isi jaxestiḥa eska "mole de olla" arhikata.

Jucha k'uiriuechani kurhamarhiaska maruksi moku-kuarhisti eska na jaxika i untskua ka nojtsini ambe eiangusti ambe arhikuekasini atápakua turhisi jimbo; maruteru k'uiriuecha isijtu mokukurhisti ka utasi uandastiksi eska atápakua k'auasi jiumakata sinduriska enga urhúnajka k'auasi; t'irekua ieritakuecha, p'untsumitarakuecha ka eska inde kumaḥantasindi t'irekuarhu isi eska k'uiripitarhu, terekuarhu, t'irekua ieritakuecharhu, xenirhu ka xakuecharhu; materu k'uiriuecha arhistijtsini eska arhikuekasindi moli engaksi kurhamarhiapka ambe arhikuekasini atápakua majku jastuksi mokukuarhisindi engaksi uandajka turhisichani, jingoni. Eska na xarharani jaka majkueni teruḥuntasindi eska karakata uandakua jingoni.

Jupitsikurhipanksi iontki anapu siranda takuparhakukatecha, juchari anchikurita ireticharhu ka k'uiripu eraḥasticha engaksi anchikurhijka Centro de Investigación de la Cultura P'urhepecha uakaksini eianguni ambe arhikuekasini atápakua:

- ata.* Uandakueri arhukukata enga orheta karakurhijka t'i rekueri ambe arhikuekasindi ataakuni t'irekua, atarhutani, atarheni, t'irekua atajpeni ka uiḥatajpeni, jimboka mamaru ambe arhikuekasinga materu isi.
- pa.* Arhikuekasindi i arhujtakua upani ambe ma, nani ka kani; p'ameri ka aparhekua.

kua. Uandakueri kuturhukua iamu amberi enga jaka, urakua ka uratarakuecha

Atápakua. Jangunakua umantskata, uñatajpekua, p'a-meri, enga uñamu tañaxejka tsipekuani.

Exe je eski saano isíska eska na arhini jaka i karakata uenakuarhu eska na arhajka p'urhepecha eski atápakua, ma t'irekuesti enga kanekua sesi incharhpejka, ka uñaperajpe-ni isí jimbo ioni jamberi irerajpasíndi.

Tamtuksi arhisínga, eska no iapuru nani jarhaska ixu Michoakani ka nijtu Anauakiksi exenta eska umañantasínga atápakua angonakua. Enga uandañajka ka arhiñani eska atápakua molini sisíntaska kánikua no sesi jeiapanekuesti, jimboka takukukata *Diccionario de mejicanismos* Santa María arhikatarhu (1974), arhisíndijtsíni, eska mole náhuatl ma uandakueska inde uerasíndi molli orheta anapu uandakua ka arhikuekasíndi "k'auasí jiumakata o angonakua enga umañantajka mamaru jasí k'auasí jiumakatecha, ajonjoli ka kukunu k'uiripeta jingoni". Exe je na eska mole sanderu mitikata umañantasínga tsipiteri k'uiripeta enga arhika ia, ka iasíkuecharhu ia, sanderu tsikateri umañantasíndi jimboka sanderu japoska ka no xani jukaparhani; isí jimbo atápakua no majku jaxesti eska mole, eskaksi na uandaka ia mamaru jasí uñantasíndi, naki uejki jangunakueni usíndi atápakua uñani isí jimbo, noksí majku jasí ukatesíndi, sündukua jimbo ka menchani mendarueni jañarhini ambe, najkuru tsimoru ambe ambakitijku t'irekueka.

Iasí niraxamkaksíni eianguntani na enga jaxika atápakua, i t'irekua umantskua tanipuru jasí ambe inchajpekua ietakata uetarhisíndi: ma jindesti k'auasí urhúkata mamaru jarhati k'auasícheri (uajiiumindu arhikata), t'irekua ieritakuecha ka p'unsumitarhakuecha iauarhi jimbo urhúkata. Materu ambe sindurakuesti enga urhúñajka tsiri seneri arhikata ia xanini sapijkuesti ka tsiri sani patsíñarhi jukañardini isí xarharasíndi eska no sesi jeiaratini, inde jasí xanini oju-pu arhiñasíndi ka arhikuekasíndi iamendu xanini sapirati engã tsiri k'ñarhi jukañarhijka ka namuni isí ka menichani

teni jamberi no sesi jeiarakata, i ojupu maru tsipitecheri t'i-
rekusti, seneri menkumendu ambakiti tsireri jataarhasindi
jimboſi ſinduratarajaji; menchani maruataſasindi t'okeri,
tsireri japueri o kurhinda tsireri. Purhu atapakua enga ja-
pondarhu P'askuarhu ka Tsirondarhu Tsakapuo anapuecha
umantajka no paſindi ſindurakua.

Tanimu ambe enga materu jaſi jamarharajka jindesti:
k'uiripita, t'irekueri ierhitarakuecha, terekuecha, xakuecha,
xenicha ka materu ambe akuecha enga juatarhu jukapujka
ka enga jukanchajajka k'umanchekuarhu ka istu mamaru
ambe enga piakurhijajka. Jimajkani ia jimboka paſinga tsi-
mopuru ambe engakſi orheta arhika ia, arhiſasindi atapa-
kua ka iſi jakanguſapati ia amberi enga uſajka o tanimu
ambe kumantskua, enga uſanka: arhiſasindi paxakua atapa-
kua enga i jaſi terekua paaka; axuni atapakueſindi enga
axuniri k'uiripeta inchajpaſajka ka pare atapakua enga pare
pajka.

Eki ukata jarhajka ia atapakua, uetarhiſindi eski kama-
teni jaſarhiaka, nijtu kánikua itsiſarhini ka nijtu xani ſin-
duſarhini; tsipambiſarhiſindi ka menchani charhapiſarhi-
ni ka eska naraxeſarhini sani iſi jimboka k'auaſi charhapiti
ka jitomati paſinga ka menchani xaſarhiſindi eſkaſa moli
ambe, jimboſi iſi uandaſajti eſka moliska; iſi mitiparini ia,
jucha eraſkaſinga eſka t'uini ioni jarhaſipka ia ka nandika
jimini ueraka iaſi anapu moli arhikata Michoakani anapu,
iſi uandaſinga jucha jimboka jarhaska maru atapakuecha
enga no tſuſapijka untani enga juchari ambejku p'untsumi-
tarakuecha urajajka, jimboſi uſampti.

K'uanisindi materu ambakiti ambe eiankpeni, eſka, i
angonakua sanderu aſaſinga teruxutini k'eri t'irekuarhu ka
imanga pakarajka, pauandemakua xarhintku jorherakurhi-
ſantaſindi. Xespkakſi eſika mentku iſi aſaſindi mamaru
jarhati atapakuecha, istu xespkakſi eſika jaſaska matarue-
cha enga umaſantajka maru k'uinchintſkuarhu, materuecha
umaſantaſindi emenda jimbo ka mataru oſta jimbo, eſka
terekua maru xakuecha enga emenda japojka; istu k'arhin-

dapo* jimbo enga no aňajka k'uiripita jiajkanimendu aňasindi atápakua ierhitakuecheri, xakueri xeniri ka kurucheri; ambaatakuarhu, p'ikuntskuarhu uňasindijtu; sanderumendu uňasindi maru eska uakasiri, kuchiri o tsikateri k'uiripeta enga k'uinchikua k'eri ma uňajka iretarhu istu tembuchakuarhu, itsi atajtsikpekuarhu o enga ne ma uarhijka mentku isi aňasindi echusikuta jingoni ka menchani ia p'irandurhikuarheri k'urhunda jingoni.

Ka utasitarku ia arhiakaksini eska p'urhepecheri t'irekua no kánikua mitiňaska, t'irekua intspikurhiricha teruňarhitpesindi samajku juchari akua andi jimboka no uanikua karakati-cha ukata jaka, no uanikua arhintskuicha jarhásti engaksi juchari t'irekueri ambe uandajka ka istuminduechka no mitikurhisti iamendu akua Michuakani anapuecha. Nana Karmela Arriaga de Sabaleta karakata ma jatsisti ka karakata uenakurhu, nana Guadalupi Peresi San Bisenti, (q.e.p.d.) teruňarhitasindijtsini exekua sesi jasi ma juchari t'irekuiri ambe, imangaksi iapurhu uňajka ixu Michoakani ka istu t'irekua p'urhepecheri ka utasi uandasindi eska maru akuecha nana Chucha "purhekua"*** arhiňasirampti uaska ka eska inde uarhimasi acha Tanaxuaniri sirukueska.

*Kuaresma.

**Purhekua iaurhirhu anapu.

La atápakua, su significado, descripción y épocas de consumo

De acuerdo con algunas personas entrevistadas y por nuestras propias indagaciones en las obras antiguas escritas, podemos decir que la atápakua es un alimento preparado desde la época prehispánica. En la citada *Relación de Michoacán* se asienta que en la casa del gobernante el servicio doméstico era atendido por mujeres; para cada quehacer había una encargada y sobre todas ellas la llamada *ireri*. La encargada de preparar sus salsas y atápakuas se denominaba *iyamiti*. El consumo tradicional de las atápakuas se ha mantenido principalmente en las regiones de la Sierra y La Cañada de los Once Pueblos y a través del tiempo se ha enriquecido con la incorporación de productos traídos por los europeos desde los tiempos de la Conquista.

Cabe hacer notar que no tenemos noticia de la existencia de un platillo similar en otras culturas. Su consumo ocupa un lugar preponderante en las regiones arriba señaladas, en donde se le considera un alimento altamente “sustancioso” y que “da mucha fuerza”, nutritivo, por lo que propicia la longevidad.

Algunos investigadores extranjeros registraron que la atápakua es un alimento frecuente entre la gente pobre y que se prepara con chilacayote tierno y flores del mismo y de algunos otros comestibles (Beals, *op. cit.*).

Sin embargo, los que vivimos en comunidades vemos que su consumo es generalizado y que además existe una gran variedad, como podrá dar testimonio este pequeño recetario. Podemos incluso aseverar que casi cualquier comestible es susceptible de prepararse en atápakua; las expertas mujeres

observan y valoran la cualidad y calidad del mismo para decidir qué especias u hortalizas pueden ser idóneas para su elaboración.

Brevemente comentaremos que en la Sierra Purépecha existían algunas de las atápakuas de las que en el presente sólo escuchamos su referencia de parte de nuestros mayores; tal es el caso de la comunidad de Sicuicho, en donde se acostumbraba la atápakua del talpanal (jesi atápakua), que se preparaba a base de larvas de una avispa (insecto social) que construye su panal debajo del suelo; no produce miel pero sí muchísimas larvas. Para sacarlas se requería de la participación de por lo menos cuatro personas ya que estas avispas son muy agresivas y su aguijonazo es bastante doloroso, así que mientras unos cavaban otros los cubrían y defendían con humo y ramas de algún arbusto, hasta lograr su propósito: obtener las lechosas larvas que, una vez llegando a casa, se asaban en el comal y se comían con una salsa de molcajete o en atápakua. En la actualidad es muy raro encontrar los panales de esta avispa como consecuencia de la desaparición de nuestros bosques, que es donde vive.

Otro caso es el que nos refiere el señor Felipe Chávez Cervantes, originario de la desaparecida comunidad de Parikutin, acerca de xurhuri atápakua, que se acostumbraba en el pueblo, preparada a base de semillas de algodón que eran traídas de Tierra Caliente por algunos arrieros del lugar.

Indagar sobre la palabra atápakua, su significado y equivalencia en el idioma castellano fueron las primeras tareas que atendimos. Para tal caso consultamos las fuentes escritas, incluyendo diccionarios de la lengua purépecha escritos en diferentes épocas. También se entrevistó a varias personas hablantes del idioma. El primer diccionario, escrito por Fray Maturino Gilberti en 1559, nos dice que atápakua significa salsa, salsa para manjar y en otro contexto también significa cocina; idéntica acepción encontramos en el *Diccionario grande de la lengua de Michoacán* de reciente aparición, pero escrito en la época colonial, y agrega que la palabra

atápakua tepajchakurani* significa echar o untar por encima algún licor y pringar, lo que también puede ser: echar por encima de la comida la salsa. Swadesh (1969), en su obra *Elementos del tarasco antiguo*, recopila el equivalente a manjar, y al analizar la palabra lo hace de la siguiente manera: *atá-pa-kua* en donde la raíz *ata* puede significar: pegar, servir o echar comida y untar en lo que a alimentos se refiere, la partícula *pa* significa ir realizando alguna acción y fuego o picante y *kua* es terminación del sustantivo, la condición, acción e instrumento determinados; Velázquez (1988) le asigna el equivalente de mole. Ramos (1984) utiliza el término de mole cuando se refiere en español a la atápakua y Velázquez Pahuamba, Juan *et al.* (1997), en el *Vocabulario práctico bilingüe purépecha-español* menciona que la atápakua es una comida purépecha tipo “mole de olla”.

En cuanto a las personas entrevistadas, algunas describieron las características de este tipo de platillo, pero sin especificar su significado en español; otras contestaron en idéntica forma, pero añadiendo que la atápakua es una salsa espesa que se prepara moliendo determinados chiles, verduras y especias que se añaden a ciertos guisos de carnes, hongos, verduras, semillas y quelites. Otras personas nos dieron el equivalente de mole cuando se les cuestionaba acerca del significado de atápakua, dicen lo mismo cuando hablan con los mestizos al referirse a dicha comida. Como puede notarse, existe gran similitud entre la palabra escrita con el testimonio oral.

Basándonos en las fuentes antes citadas, en nuestras observaciones durante la investigación y en la experiencia profesional de los miembros del Departamento de Etnolingüística del Centro de Investigaciones de la Cultura P’urepecha, podemos verter los siguientes resultados en cuanto al análisis lingüístico del término atápakua:

*T’ipajchakurhani, palabra equivalente de uso actual.

- ata.* Raíz verbal que en el caso de alimentos significa untar: pringar, teñir, nutrir y sustentar la vida. Tiene distintas connotaciones en otros campos.
- pa.* Sufijo que denota ir realizando alguna acción en el tiempo y espacio; fuego, objeto ardiente o quemante.
- kua.* Terminación del sustantivo, la condición, acción, situación e instrumento determinado.

De lo antes señalado desprendemos la siguiente interpretación para el significado de la palabra:

Atápakua. Guiso nutritivo, picante, que sustenta la vida.

Esta interpretación no está lejos de la cita oral que se menciona al principio de este trabajo, cuando dice que es un alimento muy nutritivo que fortalece y propicia la longevidad.

Por otra parte, a escala estatal o nacional no se ha registrado un alimento semejante a la atápakua. El intento por compararla con el mole es un rotundo error de apreciación, ya que de acuerdo con el *Diccionario de mejicanismos* de Santamaría (1974), mole es un vocablo náhuatl que proviene de *molli*, que significa “salsa o guisado que se prepara con salsa de chile y ajonjolí y se hace especialmente de carne de guajolote”.

Observemos que el típico mole se elabora preferentemente con carne de la mencionada ave, aunque en últimas fechas se hace con pollo por ser más accesible. En esto, la atápakua difiere del mole como se ha señalado en otras ocasiones, es muy versátil ya que casi cualquier comestible se puede preparar en atápakua; por tanto, son diferentes en su composición, consistencia y en ocasiones hasta en el color, aunque, en efecto, en ambos casos se trata de un guiso especial.

Ahora describiremos la atápakua en términos generales. En la preparación de la atápakua se necesitan tres componentes principales: por una parte, una salsa elaborada con diferentes especies de chiles o picantes (especialmente guajillos), hortalizas y condimentos usualmente molidos en metate. Otro componente importante es una masa espesante o “sīndurhakua”, que se obtiene al moler un maíz especial de-

nominado en purépecha seneri; es una mazorca pequeña que al parecer no alcanzó su desarrollo completo, por lo cual se le clasifica dentro del llamado ojupo en purépecha, palabra que denomina al conjunto de mazorcas más pequeñas de un granero, que en ocasiones tienen granos grandes y escasos y otros como el seneri tienen granos abundantes y pequeños. Este ojupo se utiliza para alimentar algunos animales domésticos. Su característica es que contiene una fécula especial; es por eso que se le utiliza como espesante; en algunos casos también se utilizan las mazorcas normales semimaduras, masa de nixtamal o harina de trigo como espesantes, aunque la atápakua de calabacitas, la única que se conoce y prepara en la región lacustre de Pátzcuaro y ciénega de Zacapu, no lleva espesante.

El tercer componente y que es el que le confiere la variabilidad a la atápakua son: las carnes, verduras, hongos, quesos, semillas y otros comestibles tanto silvestres como domésticos o los que se expenden en el comercio. Entonces, debido a los dos primeros componentes, toma el nombre genérico de atápakua y la denominación específica se adopta con base en el tercer componente, por ejemplo: se le llama paxakua atápakua a la que lleva de componente hongos, llamados en lengua purépecha paxakua, axuni atápakua a la hecha con carne de venado y pare atápakua a la elaborada con nopales.

Una vez que está terminada la atápakua, tiene una consistencia parecida a la del atole, ni muy aguada ni muy espesa, y es de un color amarillo a rojo pasando por el naranja debido a los chiles y jitomates; en algunos casos puede tener la consistencia del mole, y es por eso que en ocasiones se le confunde con éste. Abordando este aspecto, opinamos que la atápakua es posiblemente el ancestro persistente del moderno y sofisticado mole michoacano. Nos apoyamos en el hecho de que existen recetas de atápakuas muy simples y sencillas que utilizan solamente ingredientes de origen autóctono, por lo que había la capacidad para su elaboración.

Otro aspecto importante que debe señalarse es que este alimento generalmente se acostumbra tomar al mediodía, es decir, en la comida, y cuando hay sobrante se deja para el almuerzo del día siguiente. En cuanto a la época de consumo de la atápakua, se hace durante todo el año debido a la variedad que presenta, pero observamos que algunas se preparan en ocasiones especiales; la mayoría se elaboran de acuerdo con la estación del año, por ejemplo, los hongos y ciertos quelites aparecen sólo en tiempo de lluvias. Cuando hay restricciones de tipo religioso en el consumo de carne, como en el caso de la cuaresma, se da un aumento en el consumo de atápakuas a base de verduras, quelites, granos y pescado; también en algunas tareas agrícolas como el corte de frijol, el chaponeo y la cosecha de maíz se preparan algunas de ellas; algunas más como las de carne de res, cerdo o pollo se elaboran en forma especial en la celebración de una fiesta religiosa o civil, como en los casos de una boda, bautismo o cuando muere algún familiar. Lo común es acompañar este platillo con tortillas de maíz, pero cuando la ocasión lo amerita se hacen presentes las esponjosas corundas.

Finalmente diremos que la gastronomía purépecha es casi desconocida. Los establecimientos del ramo ofrecen en sus menús una lista muy reducida de platillos purépechas, lo cual se debe a la poca información escrita al respecto. En realidad son pocos los recetarios no ya de la cocina purépecha, sino de la michoacana que se han materializado hasta el momento; uno de ellos es el de la señora Carmen Arriaga de Zavaleta, en cuyo prólogo Guadalupe Pérez San Vicente (q.e.p.d.) nos presenta un panorama verdaderamente apetitoso de los diferentes platillos preparados en las distintas latitudes de la geografía michoacana, sin descuidar la región purépecha. Al respecto nos comenta que algunas de las recetas incluidas provienen de doña Chucha la "purhekua"*, descendiente de nuestro último gobernante purépecha.

*Mano de metate. Molendera.

Maru arhistajpekuecha atápakua untskua

Atápakua untskua no kanekua ts'uñapisti, jucha xarhataşinga iXu maru arhistakuechani eka uekaka sanderu asperani:

1. T'irekua p'urhecheri kanekua p'untsumesti jimboka uñasínga iontki anapu angonakua uratarakua jimbo, tsakapueri eska: iauarhi ka jiumatarakua; atsímueri eska: porhechi, jurhixatarakua, kojtsíticha ka maruteru, ch'ikariri eska: iorhesí, urhání ka tsarharakua. Istu ninirañasíndi ch'ikari jimbo parhanguarhu.

2. Ekiksí urhúñajka asperakuecha iauarhi jimbo, k'uanişíndi uenani p'untsumitarakuecha jingoni ka çhuxatapani xakuechani ambe, tatsikuatarku ia tsiri seneri síndurakua urhúñasíndi k'auasí uajíiu arhikata jingoni (ichaksí t'uini t'okemañasíndi tsimani o tanimu atakua isí), isí uñasíndi jimboka tsíreri tsíriri p'irasínga p'untsumekua xakuecheri ka inchainchakusíndi asípeti jamarhakua. Enga likuadora urañajkua usíndi iamendu ambe urhúñani o tsirini uenani.

3. Ekiksí urhúñani jarhajka asperakuecha eski tsiri seneri ka k'auasí uajíiu iauarhi jimbo, jimajkani uetarhisíndi itsí k'uajchakurapani ka isí sanderu no chopesíndi urhúni. Tatsekuaterku jejarasíndi ia síndurakua iamendu amberi.

4. Eki tsarhañajka urhúkata ambe ia uetarhisíndimendu sesi tsitarhukuntani t'irekueri ierhitakuechani, usíndi isí kumaparini itsí atajkutarakua o angonakueri churhipu tsarharkuarhu síndurakua o urhúkata ambe jingoni.

5. Enga k'uiripita jatsijpañani jañka pasíndi tsimani ka terujkani litru itsí ma kilu jimbo.

6. Tachani jasí añenchanasíndi atápakua p'ameri jimbo-ka jañasti maru k'uiripuecha engaksí nomendu jatsikujka,

maruteruksĩ kanikua p'amerasĩndi uraparini mamaru jarhati k'auasĩ. Jucha jakajkusĩnga engu ixu karakata jaka ia sesku pakarasinga iamu ambe. Jucha isĩ arhisĩnga, eska na sesi ts'emunaka xamarharakurhiñantati. Istu majku jasĩ ptuntsumitarakuechani.

7. Xanini seneri engu atapakuarhu urhañajka usĩndi ma jiriñani tarherichani jingoni engu tsiri jatsiñajka. Engu ambe no jauaka seneri, sesi marhuati materu jasĩ tsiri; istu uraņasĩndi tsiri t'okeri, tsĩreru japueri ka menichani eska na eianpekata jaka ia ixu, pasĩndi kurhinda tsĩreru o arrosueri.

8. Engu jatsikuñantajka sindurakua, k'auasĩ ka p'untsu- mitarakuecha urhũkata ia jimini engu atapakua umañantani jaka, uetarhisĩndi iatsitakuarhu uekamani ka manataparini iorhesĩ ch'ikariri jimbo, arhisĩ no matsiaati ka nijtu k'urhumi.

9. Engu umañantajka atapakua karatiecheri, uindurhiņasĩndi ka kurhurhiņasĩdiksi parhanguarhu. Chungumani ju- parhiani xapo tsĩpambiti ka uarhahriņasĩndi ts'urupsĩ tsirku jimbo ka tatsikuatarku ia siturhi p'itakuñani ka undurhikata umañantani.

10. Mentku isĩ engu jamañajka k'uiri-pita, ierhitakuecha, terekuecha, xakuecha ka materu angonakuecha, churhipu- emba marhuataņasĩndi atapakua umantskuarhu.

11. Atapakua jatsiratspeni jamani ia uetarhisĩndi eska no itsĩmarhaka ni kánikua sinduaka. Xañarhiati eska kamata ambe; engu itsĩmarhaka, sanderu sindurakua jatsimani; engu jukari sinduaka churhipu o itsĩ jatsikuntani, eska xani uetarhiaka.

Algunas recomendaciones para la preparación de las atápakuas

La elaboración de las atápakuas es relativamente fácil y con objeto de que se obtengan los mejores resultados, nos propusimos señalar algunas sugerencias útiles:

1. La elaboración de las atápakuas tiene una sazón especial por el hecho de que los ingredientes que la componen se procesan mediante utensilios –muchos de ellos de origen prehispánico– de piedra como el metate y el molcajete; de barro como las ollas y las cazuelas, y de madera como las cucharas, bateas y cedazos. Además, su cocinamiento se hace en parhanguas o chimeneas* y a fuego de leña.

2. Cuando se muelen los ingredientes en metate se debe principiar con las especias, se prosigue con las verduras y hortalizas y se finaliza con el maíz y los chiles guajillo (estos dos últimos se ponen a remojar con dos o tres horas de anticipación). Esto se hace con la finalidad de que la masa de maíz recoja las partículas de las especias y se impregne con el aroma de éstas. Cuando se emplea la licuadora se puede moler todo junto o se inicia con el maíz.

3. Cuando se están moliendo los ingredientes en metate, principalmente el maíz y el chile guajillo, se debe salpicar con agua de vez en cuando para que se facilite la tarea. Al final se obtiene una especie de salsa.

4. Cuando se cuele lo que se ha molido se debe aprovechar al máximo el jugo de los ingredientes. Esto se logra agregando agua de machigua o caldo de lo que se vaya a preparar la atápakua en el cedazo sobre la salsa.

*Estufa de lodo, arena y ladrillo.

5. Al cocer la carne comúnmente se utilizan dos y medio litros de agua por kilo.

6. El gusto por el picante es diverso, pues hay personas que no gustan en absoluto de éste, mientras que otras aumentan la cantidad en una receta y utilizan diversas variedades de chiles para aumentar el efecto. Pensamos que las recetas que aquí se describen pertenecen a un término medio en cuanto a este aspecto. Nuestra sugerencia es que, según sea el caso, se puede incrementar o disminuir la cantidad de chiles. Otro tanto puede decirse de las especias.

7. El maíz seneri utilizado en la atápakua como espesante se puede conseguir con las personas que cosechan maíz de temporal. Sin embargo, en último caso se utiliza harina de cualquier otro tipo de maíz; también pueden servir los elotes a punto de sazonar (t'okeri), masa de nixtamal y en algunos casos que se indican en la receta se emplea harina de trigo o arroz.

8. Cuando se añade la espesura con la salsa en la olla o cazuela donde se está preparando la atápakua, se debe vaciar poco a poco moviendo lentamente con una cuchara de madera, con objeto de que no se pegue en el fondo del recipiente y para que no se formen grumos.

9. Cuando se preparan las aves en atápakua se despluman y, antes de sacar las menudencias, se les da una pasada por las llamas del fogón para quemar la plumilla. Enseguida se lavan con jabón de pan, se frota todo el cuerpo con un trozo de cebolla cruda y finalmente se les sacan las vísceras y se destazan para cocinarlas.

10. Siempre que se cuecen las carnes, las verduras, los hongos, los quelites u otros comestibles, el caldo o consomé se aprovecha en la preparación de la atápakua.

11. La atápakua, antes de servirse, no debe quedar ni muy aguada ni muy espesa. Es decir, en término medio parecido al atole. En caso de ocurrir lo primero, se agrega un poco de masa disuelta en consomé o agua; en el segundo, basta con añadir agua o consomé.

T'IREKUA AMBE UMANTSKUA

Recetario de atápakuas
(purépecha-español)

ANGONAKUARHU IERHITAKUECHA
Hortalizas

EJOTI ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

ma kilu ejoti
kuimu ichakua k'auasí k'arhiri p'ameri (t'okemakata)
tsimani ichakua k'auasí k'arhiri (t'okemakata)
ma irhakua ts'urupsí sesku jasí
kuimu irhakua toma xukuparha
tsimani irhakua jitomati
iumu tanimu ichakua purhuri tsípata
t'amu ichakua xanini seneri piukata
eska xani uetarhiaaka kesu kuakari ka itukua

NA ENGA UŊANTAJKA:

Ejoti juparhiŋasíndi ka sapirhatitu kachundurhini, t'anikuarhu jámaŋasíndi sani itukua jingoni ka terujkani jamberi ts'urupsí Enga ninijka sani ia jatsikuŋasíndi purhuiru tsípata, p'untsumitarakuecha urhúŋasídi ka tsirijtu, tsarháŋasíndi ka kumaŋasíndi t'anikuarhu manatarparini songa meni iorhesi jimbo. Enga puruani jauaka jatsikuni itukua. Jatsirakurhiŋasíndi kesu epumakata jingoni o undurhikata. (Tembini atarakua.)

ATÁPAKUA DE EJOTES

INGREDIENTES:

- 1 kilo de ejotes
- 6 chiles guajillos picantes (remojados)
- 2 chiles guajillos anchos (remojados)
- 1 cebolla mediana
- 6 tomates verdes
- 2 jitomates
- 8 flores de calabaza
- 4 mazorcas seneri desgranadas
- queso fresco y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los ejotes se lavan y cortan en trocitos; en una olla se ponen a cocer con una poca de sal y media cebolla, y cuando están a medio cocer se añaden las flores de calabaza. Los ingredientes restantes se muelen, así como el maíz para que espese; se cuelan y se agregan a la olla moviendo constantemente con una cuchara mientras hierve. Se pone sal. Se sirve con queso desmoronado o en rebanadas. (Rinde 10 porciones.)

XAKUA COLISÍ ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

ma kilu xakua kolisíri
t'amu ichakua k'auasí k'arhiri kojti (ts'irita
p'itaakukata)
tsimani ichakua k'auasí k'arhiri p'ameri
t'amu irhakua k'auasí ts'irapsí
ma irhakua ts'urupsí sesku iasí
t'amu irhakua toma xukuparha
ma irhakua jitomati
t'amu ichakua xanini seneri piiukata
ekuatsí gramu xeni purhuiri
tanimu ichakua xarhiandipu sapirhati kulantru
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UŦANTAJKA:

Ch'ikurhi sesi juparhikata ka iorhati o ochukarhati undurhikata niniraŦasíndi kasuilarhu sani itukua jingoni ka terujkani irhakua ts'urupsí; xeni purhuiri uanikaŦasíndi eroksírhu, mataru p'untsumitarakuecha urhúŦasíndi iauarhirhu. K'auasí ts'irita p'taakukata ka tsiri t'uini t'oke-makata jarhasíndi ia ka urhúŦasíndi ka tatsikua majku uŦantasíndi xeni urhúkata jingoni iamindu tsarháni ka kumapani sangani arhini xakuarhu, enga t'uini puruani jauaka ia, jurajkuni eska puruaka tembini iumu motsikua, jatsikuni sani itukua. (Tembini atarakua.)

Eiangpikua: I xakua kánikua jukapusíndi ekuarurhu juatarhu isí.

ATÁPAKUA DE HOJAS DE COL

INGREDIENTES:

- 1 kilo de hojas de quelite de col
- 4 chiles guajillos anchos
- 2 chiles guajillos picantes
- 4 chiles serranos
- 1 cebolla mediana
- 4 tomates
- 1 jitomate
- 4 mazorcas seneri desgranadas
- 20 gramos de semillas de calabaza
- 3 ramitas de cilantro
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Las hojas bien lavadas y cortadas en tiras o cuadros se ponen a cocer en una cazuela con un poco de sal y media cebolla; las semillas de calabaza se tuestan en comal, y los demás ingredientes se muelen en metate. Los chiles guajillos desvenados y el maíz previamente remojados se muelen al final junto con las semillas de calabaza, ya molidas; la mezcla, que debe estar hirviendo, se cuele y se agrega lentamente a la cazuela con las hojas. Se deja hervir otros 15 minutos. Se agrega sal. (Rinde 10 porciones.)

Nota: Esta planta se cultiva generalmente en la Sierra Purépecha.

PAPASĪ ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

ma kilu papasĭ
iumu ichakua k'auasĭ k'arhiri p'ameri
tanimu irhakua pimienta
tsimani irhakua pimentoni
terujkani irhakua ts'urupsĭ
tanimu ichakua klabu
tanimu irhakua jitomati
iumu ekuatse gramu manteka
tsimani ekuatsĭ ka tembini gramu kurhinda tsĭreri
eska xani uetardiaaka itukua

NA ENGA UŃANTAJKA:

Papasĭ ch'ikuparhata jingoni jámaŃasĭndi sanisku, sikuiparhakuni ka uirhiŃerarku undurhiŃasĭndi. Chungumani jurhixani ka jima kumaŃasĭndi k'auasĭ urhúkata ka tsarhákata iamindu p'untsumitarakuechani jingoni ka kurhinda tsĭreri jeuetakata k'auasĭrhu enga jimbo sĭnduaka jatsikuŃantasĭndi itsĭ eski xani pajchakuaaka. Enga uenaka puruani jatsikuni itukua ia. (Kuimu atarakua)

Eiangpikua: Eska na uŃantajka i, istu uati ukurhintani apopu jingoni, ka no jatsikuni ia papasĭ.

ATÁPAKUA DE PAPAS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de papas
- 5 chiles guajillos picantes desvenados
- 3 pimientas
- 2 pimientos
- 1/2 cebolla
- 3 clavos
- 3 jitomates
- 100 gramos de manteca
- 50 gramos de harina
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Las papas enteras con cáscara se ponen a cocer a término medio, se pelan y se parten en rebanadas. Después se fríen en una cazuela donde se les añade la salsa resultante de moler y colar todos los demás ingredientes junto con el harina, que dará el espesor, y de haber agregado agua suficiente. Cuando empiece a hervir se pone sal. (Rinde seis porciones.)

Nota: Esta misma receta se puede usar para el chayote.

PARE ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

tsimani kilu pare
ma irhakua ts'urupsĩ sesku jasi
iumu ichukua k'auasi charhapiti korhati
tsimani irhakua pimentoni
tanimu irhakua pimienta
t'amu ichakua klabu
tsimani irhakua jitomati
t'amu ekuatse gramu manteka o aseiti akua
t'amu ekuatse gramu kurhinda tsireri
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UÑANTAJKA:

Pare ambarhiñasĩndi, undurhiñasĩndi sapirhatku o iorhati ka jámani terujkani ts'urupsĩ jingoni ka sani itukua; urhúñasĩndi iauarhi jimbo p'untsumitarakuecha, k'auasi charhapiti, ts'urupsĩ imanga pakaraka ka jitomati; enga urhúkata jauaka ia ietañasĩndi kurhinda tsireri sindukua ukata jingoni ka tsarháñasĩndi iamindu. Jámakata ia pare iustañasĩndi ka jurhixani kasuilarhu, chungumani jatsikuntani k'auasi. Enga puruani jauaka jatsikuni itukua ia. (Tembini atarakua.)

ATÁPAKUA DE NOPALES

INGREDIENTES:

- 2 kilos de nopales
- 1 cebolla mediana
- 5 chiles rojos anchos
- 2 pimientos
- 3 pimientas
- 4 clavos
- 2 jitomates
- 80 gramos de manteca
- 80 gramos de harina
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

A los nopales se les quitan las espinas, se cortan en cuadritos o tiritas y se ponen a cocer con media cebolla y un poco de sal; aparte, se muelen en el metate las especias, los chiles rojos, la cebolla restante y los jitomates. El harina disuelta junto con la salsa molida se cuelean. Cocidos los nopales, se escurren y fríen en una cazuela; después se añade la mezcla. Cuando hierve se le pone sal. (Rinde 10 porciones.)

PURHU KA TSĪPATA ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

inmu ichakua purhu sapirhatku
ma irhakua jitomati k'eñari
terujkani irhakua' ts'urupsĩ sapi
ma sĭni arhujtakata ajusĩ
ma axandikua sapirhati kulantru
ma ichukua kesu kuakari sapi
tanimu ichakua k'auasĩ ts'irapsĩ
kuimu ichakua purhuii tsĭpata juparhikata
ma iorhesĩ manteka
terujkani itsĭmatarakua itsĩ
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UŦANTAJKA:

Purhu putsundirhikata jurhixaņasĩndĩ jitomati jingoni ka ts'urupsĩ uirhiñerari, kumaņasĩndi ajusĩ, purhuii tsĭpata undurhikata, kulantru, k'auasĩ ts'irapsĩ ichamani; ninirani tembini iumu motsikua, sanisku kurhikaparini ka mikatini, manataparini menichani isĩ, enga niniaka ia jatsikuni sani itukua ka kesu t'apurhu ujtakata ka jatsiratspirifi. Aņasĩndi kupanda jingoni. (T'amu atarakua.)

Eiangpikua: Enga no uekañajka jurhixatarakua uranani jimaikani itsĩ ura je itsĭmatakua terukurhiri.

ATÁPAKUA DE CALABACITAS

INGREDIENTES:

- 5 calabacitas tiernas
- 1 jitomate grande
- 1/2 cebolla chica
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de cilantro
- 1 queso fresco chico
- 3 chiles serranos
- 6 flores de calabaza limpias
- 1 cucharada de manteca
- 1/2 tacita de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pican las calabacitas y se fríen con el jitomate y la cebolla partidos en rodajas. Se agrega el ajo, las flores de calabaza picadas, el cilantro, y los chiles serranos enteros; se cuece todo durante 15 minutos a fuego lento con la cazuela tapada y se mueve el guiso de vez en cuando. Al final se le pone la sal y el queso partido en cuatro partes y se sirve. Se acompaña con aguacate. (Rinde cuatro porciones.)

Nota: Se puede usar media tacita de agua en sustitución del aceite o la manteca.

PURHU ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

iumu irhakua purhu sapirhatku
tanimu ichakua k'auasí uajiiu
tsimani irhakua jitomati
ma iorhesí manteka
terujkani irhakua ts'urupsí
ma kuartu litru itsí
eska xani asparaaka itukua

NA ENGA UŇANTAJKA:

Orheta k'auasí t'okemakata urhúŇasíndi ts'urupsí ka jito-
mati jingoni. Tamu, kasuilarhu jurhixantani jarháni sanisku
purhu sapirhati undurhikatani ka kumantani k'auasí, enga
jurhixakurhiaka ia jingontu, jatsikuŇantasíndi itsí ka itukua,
mikani ka puruatani tembini motsikua sanisí kurhikaparini
ka jatsiratspini. (T'amu atarakua.)

Eiangpikua: Majku jasí umaŇantasíndi t'íkatsí sapirhatku
jingoni.

ATÁPAKUA DE CALABACITAS

INGREDIENTES:

- 5 calabacitas tiernas
- 3 chiles guajillos
- 2 jitomates
- 1 cucharada de manteca
- 1/2 cebolla
- 1/4 de litro de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se prepara la salsa moliendo en metate el chile guajillo remojado junto con la cebolla y el jitomate. Aparte, en una cacerola se ponen a sofreír las calabacitas previamente cortadas en cuadritos, y después se agrega la salsa. Una vez guisada se añaden el agua y la sal, se tapa y se deja hervir durante 10 minutos a fuego lento y se sirve. (Rinde cuatro porciones.)

Nota: De la misma manera se pueden cocinar los chilacayotes tiernos.

T'IKATSĪ PUCHAMITI ATÁPAKUA URHAPITKU

P'UNTSUMITARAKUECHA:

terujkani kilu t'ikatsĭ sapiratku
terujkani jamberi ts'urupsĭ sapi
tsimani xarhiandipu sapirhati kulantru
ma irhakua k'auasĭ chipo enga uekaŋaaka
t'amu irhakua limonisĭ
terujkani litru itsĭ
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UŋANTAJKA:

Jatsiŋasĭndi parhanguarhu t'anikua sapi, itsĭ jingoni, enga jamberi puruaaka, undurhiŋasĭndi t'ikatsĭ, ts'urupsĭ uirhiŋerari jasĭ undurhini ka kundakata jatsimani tsuntsurhu enga itsĭ puruani jauaka ia kulantru jingontu, k'auasĭ chipo irhamani ka jurajkuni eska puruaka mikakata, sanisĭ kurhijchukuparini tembini iumu motsikua, jatsikuŋasĭndi itukua. Enga niniaka, p'imantani k'auasĭ chiponi undurhini ka jatsirani ma atarakuarhu. Jatsiratspini atápakua ka jatsĭjtsĭkukurhiŋasĭndi k'auasĭ na enga uekakurhiŋaaka limonisĭ jingoni. (T'amu atarakua.)

ATÁPAKUA DE CHILACAYOTE BLANCO TIERNO

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de chilacayote tierno
- 1/2 cebolla chica
- 2 ramitas de cilantro
- 1 chile chipotle, si se desea
- 4 limones
- 1/2 litro de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone al fuego una olla con agua; mientras ésta hierve se corta en cuadritos el chilacayote, la cebolla en rodajas y se añaden al agua hirviendo junto con el cilantro, y el chile chipotle entero. Se tapa, se deja cocinar a fuego lento durante 15 minutos y se pone la sal. Una vez cocido, se saca el chile chipotle, se parte y se coloca en un recipiente. Se sirve la atápakua al gusto, se agrega el chile y algunas gotas de limón. (Rinde cuatro porciones.)

XAKUA REPOIU ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

ma kilu repoiu
t'amu ichakua k'auasĩ k'arhiri korhati
(ts'irita p'itaakukata)
t'animu ichakua k'auasĩ k'arhiri p'ameri
(ts'irita p'itaakukata)
ma ekuatsĩ gramu t'ikatsĩri xeni
t'amu ichakua k'auasĩ ts'irapsĩ
ma irhakua ts'urupsĩ sesku jasĩ
iumu irhakua toma xukuparha
tanimu ichakua xanini tsiri seneŋarhi piiukata
tanimu axandikua sapirhati kulantru
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UŋANTAJKA:

K'eri kasuilarhu niniraŋasĩndi repoiu sesi juparhikata iorhati undurhikata ts'urupsĩ terujkani irhakua jingoni; xeni t'ikatsĩri uanikaŋasĩndi eroksĩrdu; p'untsumitarakuecha iauarhi jimbo urhúŋasĩndi; tamu urhúni k'auasĩ k'arhirichani tsirita p'itaakukata ia, xeni ka tsiri, majku kundaŋantasĩndi ka tsarháni ka jatsikuntani kasuilarhu, manamani songa meni jimboka k'urhumesĩnga ka tatsikuatarku ia jurajkuŋasĩndi eska puruantaka itukua jingoni ia. (Tembini atarakua.)

Eiangpikua: Enga repoiu no jauaka, uaati xakua kolisĩ ka istu purhuiru xeni.

ATÁPAKUA DE REPOLLO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de repollo
- 4 chiles guajillos anchos (desvenados)
- 3 chiles guajillos picantes (desvenados)
- 20 gramos de semillas de chilacayote
- 4 chiles serranos
- 1 cebolla mediana
- 5 tomates
- 3 mazorcas seneri desgranadas
- 3 ramitas de cilantro
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una cazuela grande se pone a cocer el repollo bien lavado y rebanado en tiras junto con media cebolla. Las semillas de chilacayote se tuestan en el comal; los ingredientes se muelen en metate; por separado se muelen los chiles guajillos, las semillas y el maíz. Al final se mezcla todo, se cuele y se agrega a la cazuela, moviendo constantemente para evitar que se formen grumos. Finalmente se deja hervir otro poco una vez que se ha puesto sal. (Rinde 10 porciones.)

Nota: El repollo se puede sustituir por hojas de col y en lugar de semillas de chilacayote pueden usarse las de calabaza.

T'IKATSĪ ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

tanimu kilu t'íkatsĭ puchamiti
iumu o kuimu ichakua k'auasĭ k'arhiri korhati
(ts'irita p'itaakukata)
t'amu ichakua k'auasĭ ts'irapsĭ
ma irhakua ts'urupsĭ
t'amu axandikua sapirhaticha kulantru
t'amu irhakua toma xukuparha
t'amu ichakua xanini seneri pĭiukata
eska xani uetarhiaaka kesu kuakari
tsimani litru itsĭ
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UŊANTAJKA:

Undurhiŋasĭndi t'íkatsĭ ka jámaŋasĭndi ma t'anikuarhu terujkani ts'urupsĭ undurhikata jingoni. K'auasĭ ka sĭndurakua t'uini t'okemini jarhásindi. Urhúŋasindi k'auasĭ ts'irapsĭ, ts'urupsĭ, toma ka terujkani jamberi kulantru, chungumani urhúni tsiri ka k'auasĭ. Iamindu i urhúkatani tsarháni ka jatsikuntani t'íkatsĭrhu, enga niniaka ia, manatani ma iorhesĭ jimbo ka jurajkuni eska puruaka sandaru sani, jatsikuni kulantru imanga pakarapka ka itukua eska xani uetarhiaaka. Jatsirakurhiŋasĭdi kesu epumakata o undurhikata jingoni. (Tembini atarakua.)

ATÁPAKUA DE CHILACAYOTE

INGREDIENTES:

- 3 kilos de chilacayote tierno
- 5 o 6 chiles guajillos anchos (desvenados)
- 4 chiles serranos
- 1 cebolla
- 4 ramitas de cilantro
- 4 tomates
- 4 mazorcas seneri desgranadas
- 2 litros de agua
- queso fresco y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pica el chilacayote y se pone a cocer en una olla junto con media cebolla partida. Los chiles y el maíz se ponen en remojo con anterioridad. Se muelen los chiles serranos, la cebolla, los tomates y la mitad del cilantro, después el maíz y los chiles guajillos. Se cuele toda la mezcla y se agrega al chilacayote ya cocido, moviendo con una cuchara. Se deja hervir otro rato, se agrega el cilantro restante y la sal. Se sirve con queso desmoronado o en rebanadas. (Rinde 10 porciones.)

T'IKATSĪ PUCHAMITI ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

tsimani kilu t'ikatsĭ sapirhati
kuimu axandikua sapirhati kulantru
ma irhakua ts'urupsĭ sesku jasi
ma kuartu kilu kesu kuakari
k'uimu ichakua k'auasĭ uajjiu
terujkani litru itsĭ
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UŋANTAJKA:

T'anikuarhu niniraŋasĭndi t'ikatsĭ sapirhatku undurhikata, ts'urupsĭ t'apuru undurhintani ka sani itukua, enga niniaka ia jatsikuŋantasĭndi kauasĭ t'okemakata urhukata ka tsarhakata. Tatsikuatarku ia kumaŋasĭndi kulantru ka itukua eska xani uekakurhiŋaaka. Kesu jatsimakurhiŋasĭndi undurhikata. (Tembini atarakua.)

ATÁPAKUA DE CHILACAYOTE TIERNO

INGREDIENTES:

- 2 kilos de chilacayote tierno
- 6 ramitas de cilantro
- 1 cebolla mediana
- 1/4 de kilo de queso fresco
- 6 chiles guajillos (remojados)
- 1/2 litro de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla se ponen a cocer el chilacayote picado, la cebolla partida en cuatro porciones y un poco de sal; una vez cocidos, se les añade el chile molido y colado. Finalmente se le ponen el cilantro y la sal. Se sirve con queso desmenuzado. (Rinde 10 porciones.)

ITSUKUERI UKATA KA MATERUERI AMBE
Productos lácteos y otros

KESU K'ARHIRI ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

terujkani kilu kesu k'arhiri
terujkani irhakua ts'urupsĩ
t'amu ichakua k'auasĩ k'arhiri p'ameri (t'okemakata)
t'amu ichakua k'auasĩ ts'irapsĩ
tsimani irhakua jitomati
t'amu irhakua toma xukuparha
t'amu ichakua xanini seneri piiukata (t'okemakata)
tsimani sĩni arhujtakata ajusĩ
iumu tsimani ekuatsĩ tembini gramu manteka
eska xani uekaaka itukua

NA ENGA UŊANTAJKA:

K'erhati ka teiapiti undurhiņasĩndi kesu; kasuilarhu sesku jurhixaņasĩndi, nomindu sani kurhiraparini, iustani ka p'i-mapantani. Tamu, urhúņasĩndi iamindu p'untsumitarakuecha ka tsarháni; i urhúkata ia jurhixaņasĩndijtu t'imatarakuarhu ka enga puruantani uenaka ia irhamapaņasĩndi kesu jurhixakata, ts'emuni orheta na jamarhaski itukua, jimboka menchani kesu jimbo itumisĩndi ia. (Kuimu atarakua.)

ATÁPAKUA DE QUESO AÑEJO

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de queso añejo
- 1/2 cebolla
- 4 chiles guajillos picantes (remojados)
- 4 chiles serranos
- 4 tomates
- 2 jitomates
- 4 mazorcas seneri desgranadas (remojadas)
- 2 dientes de ajo
- 150 gramos de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se parte el queso en trozos gruesos, que se fríen en una cazuela, tratando de dorarlos sin que se quemen. Se escurren y se sacan. Aparte, se muelen todos los ingredientes y se cue-
lan. Esta mezcla se fríe en la misma cazuela y cuando empieza a hervir se van colocando los trozos de queso. Antes de poner sal se debe probar, ya que con la que tiene el queso puede ser suficiente. (Rinde seis porciones.)

SUERU ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

tsimani ka terujkani litru sueru itsukueri
ma kuartu kilu ejoti
tembini irhakua purhuiro o t'ikatsiri tsipata
kuimu ichakua k'auasi k'arhiri p'ameri
tsimani ichakua k'auasi k'arhiri korhati
t'amu ichakua k'auasi ts'irapsi
t'amu irhakua toma xukuparha
tsimani irhakua jitomati
t'amu ichakua xanini seneri puiukata
tanimu axandikua sapirhati kulantru
ma irhakua ts'urupsa
terujkani kilu kesu kuakari
na enga xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UÑANTAJKA:

T'anikuarhu jámanasindi ejoti sueru jingoni, sesku urhúñasindi ka tsarháñasindi k'auasi ts'irita p'itaakukata ia, tsiri ka mataru p'untsumitarakuecha (tsipatanku ka kesuni jurajkuni). Enga niniaka ia ejoti kumanasindi k'auasi ka mentku manatani jarhani, jimajku kumanasindi tsipata ka jingoni puruantati ia songameni manamani jarhani. Jamakata ia tsipata ka itukua jukarini uetarhiati p'ijpantani. Jatsirakurhinasindi kesu epumakata o iorhati jingoni. (Tembini atarakua.)

Eiangpikua: Utași uaati jatsimanani terekua ka tiriapu puiukata.

ATÁPAKUA DE SUERO

INGREDIENTES:

- 2 1/2 litros de suero de leche
- 1/4 de kilo de ejotes
- 10 flores de calabaza o chilacayote
- 6 chiles guajillos picantes
- 2 chiles guajillos anchos
- 4 chiles serranos
- 4 tomates
- 2 jitomates
- 4 mazorcas seneri (desgranadas)
- 3 ramitas de cilantro
- 1 cebolla
- 1/2 kilo de queso fresco
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla con el suero de la leche se ponen a cocer los ejotes cortados en trocitos, mientras se muelen y cuelan los chiles desvenados, y los demás ingredientes (menos las flores y el queso). Una vez cocidos los ejotes se les añade esta mezcla moviendo continuamente, se le agregan las flores y se dejan hervir sin dejar de mover. Cocidas las flores y puesta la sal, se saca del fuego. Se sirve con queso desmenuzado o en rebanadas. (Rinde 10 porciones.)

Nota: También pueden añadirse hongos y granos de elotes tiernos.

KESU ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

tsimani ekuatsĩ ka tembeni gramu xeni purhuiro o
t'ikatsĩri
tembeni ekuatsĩ gramu kesu kuakari o anieju
tanimu ichakua k'auasĩ k'arhiri p'ameri
tsimani ichukua k'auasĩ k'arhiri kojti
terujkani irhakua ts'urupsĩ sesku jasĩ
tanimu ichakua k'auasĩ ts'irapsĩ
tanimu irhakua toma
ma irhakua jitomati
tsimani ichakua xanini tsiri seneri piiukata
tsimani axandikua sapirhati kulantru
ma sini arhujtakata ajusĩ
tsimani ekuatsĩ ka tembeni manteka
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UŋANTAJKA:

Xeni uanikaŋasĩndi eroksĩrhu ka urhúŋasĩndi tsiri ka
k'auasĩ t'okemakata jingoni, jimajku urhúŋasĩndi mataru
p'untsumitarakuecha, iamindu tsarhání. Ka jurhixani kasui-
larhu enga ambe uetarhiaka itsĩ jatsikuntani sandaru. Enga
uenaka puruani jatsikuni itukua. Jatsirakurhiŋasĩndi kesu
kuakari undurhikata jingoni. (Kuimu atarakua.)

ATÁPAKUA DE QUESO

INGREDIENTES:

- 50 gramos de semillas de calabaza o chilacayote
- 200 gramos de queso fresco o añejo
- 3 chiles guajillos picantes
- 2 chiles guajillos anchos
- ½ cebolla mediana
- 3 chiles serranos
- 3 tomates
- 1 jitomate
- 2 mazorcas seneri desgranadas
- 2 ramitas de cilantro
- 1 diente de ajo
- 50 gramos de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Las semillas se tuestan en comal y se muelen con el maíz y los chiles remojados; después se muelen los otros componentes, se cuele todo y se guisa en una cazuela. En caso necesario se agrega agua. Cuando empieza a hervir se pone la sal y se sirve con rebanadas de queso. (Rinde seis porciones.)

TSIKATA KUAXANDA ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

terujkani kilu tsikateri kuaxanda
kuimu ichakua k'auasí uajiu
tsimani axandikua sapicha kulantru
ma síni arhujtakata ajusi
terujkani irhakua ts'urupsí
iumu ekuatsí gramu manteka
na enga xani uekakurhiñaaka itukua

NA ENGA UÑANTAJKA:

Kasuilarhu jurhixañasíndi kuaxanda tsikateri sesi ietakata kasuilarhu jatsirañasíndi ka ch'apakateni jasi ma untaparini perejkuni jurhixaparhatani ka sesi t'ijpani tsimorkandani.

K'uasí tsirita p'itaakukata ka jamakata, ts'urupsí, kulantru ka ajusini jiumani, tsarháni ka jatsikuñantasíndi kuaxanda jurhixakatarhu. Enga uenajka ia puruani, jatsikuni itukua ka enga jatsirakurhiñani jamaaka ia undurhiñasíndi sañani. (Tembini atarakua.)

Eiangpikua: Uetarhisíndi jañastajpeni eski maru t'irekuecha atápakua eratakatiska nankiruksí nombre sindurakua jukantskatijka, eska na jaka ixu ka mataruicharhu.

ATÁPAKUA DE HUEVO DE GALLINA

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de huevo
- 6 chiles guajillos
- 2 ramitas de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- 100 gramos de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una cazuela se fríen los huevos batidos tratando de formar una torta bien dorada por ambos lados.

Los chiles desvenados y cocidos, la cebolla, el cilantro y el ajo se muelen en molcajete, se cuelean y la mezcla se añade al huevo. Cuando empieza a hervir se le pone la sal y para servir se corta la torta en trozos. (Rinde 10 porciones.)

Nota: Es necesario precisar que algunos guisos son considerados como atápakuas pero no llevan espesura, como en este caso.

KUEREPU O CH'ARHARI K'ARHIRICHA
Charales secos

ATÁPAKUA CH'ARHARI O KUEREPU K'ARHIRI

P'UNTSUMITARAKUECHA:

tembini iumu ekuatsi gramu kuerepu o ch'arhari
tsimani ichakua k'auasi k'arhiri p'ameri
t'amu ichakua k'auasi k'arhiri korhati
terujkani irhakua ts'urupsí sesku jasi
tsimani sini arhujtakata ajusi
tsimani irhakua pimentoni
tsimani irhakua pimienta
ma jupikakua kominusi
tsimani irhakua toma xukuparha
tsimani irhakua jitomati
tanimu ichakua xanini seneri (t'okemakata)
iumu ekuatsi gramu manteka
tanimu xarhiandikua sapirhati kulantru
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UÑANTAJKA:

T'okemani ka juparhiani itsi jorhepiti jimbo kuerepuechani, p'itaakunani o ambaakuani; jurhixañasíndiksi, p'imapantani ka patsapani ambe maarhu. Ixujku kasuilarhu jurhixañasíndi k'auasi jiumakata, síndurakua tsiri seneriri ukata, urhúkata ka tsarhákata mataru p'untsumitarakuechajtu, enga puruani jauaka ia xondamañasíndi ia kuerepuecha, jatsimani kulantru ka itukua eska xani uekakurhiñaaka. (Kuimu atarakua.)

ATÁPAKUA DE CHARALES SECOS

INGREDIENTES:

- 300 gramos de charales secos
- 2 chiles guajillos picantes
- 4 chiles guajillos anchos
- 1/2 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientos
- 2 pimientas
- 1 pizca de cominos
- 4 tomates
- 2 jitomates
- 3 mazorcas seneri (remojadas)
- 100 gramos de manteca
- 3 ramitas de cilantro
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los charales se remojan y lavan en agua caliente. Se limpia lo negro que tienen algunos en la “panza”, se doran en manteca, se sacan y se guardan en un platón. En esta misma cazuela se guisa la salsa y la espesura hecha a base de maíz seneri molido y colado, así como los demás ingredientes. Cuando está hirviendo se ponen los charales, se añaden el cilantro y la sal. (Rinde seis porciones.)

TORTA CH'ARHARI ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

tembini iumu ekuatsĩ gramu 'ch'arhari o
kuerepu k'arhiri ka ambarhikata
t'amu irhakua kuaxanda tsikateri
tsimani ichakua k'auasĩ k'arhiri p'ameri
t'amu ichakua k'auasĩ k'arhiri korhati
tsimani jupikakua kominusĩ
tanimu irhakua pimentoni
tsimani irhakua pimienta
tsimani sini arhujtakata ajusĩ
tsimani irhakua jitomati
t'amu irhakua toma xukuparha
t'amu ichakua xanini seneri piiukata
iumu tsimani ekuatsĩ tembini gramu manteka
eski xani asperakurhiaaka itukua

NA ENGA UŦANTAJKA:

Uanikaņasĩndi sesi ch'arhari, chungutaņasĩndi uhrúŦani kominusĩ jingoni sesi jeiandaparini ka jimajku tsĩreri untani, ietaparini kuaxandichani; i tsĩreri jimbo uņasĩndi torta ts'ĩmi jurhixapaņasĩndi ma kasuilarhu iustantani ka p'iuapantani. I kasuilarhu jimbojtu jurhixañasĩndi k'auasĩ, t'okemakata ka iamindu p'untsumitarakuecha urhúkata, ierhitakua ambe ka tsirĩ; enga uenaka puruantani uekamaņasĩndi torta. Uetarhiati ts'emuni itukua, enga sesku jamarhaka no-teru jatsikuni ia. (Kuimu atarakua.)

ATÁPAKUA DE TORREZNOS DE CHARALES

INGREDIENTES:

- 300 gramos de charales secos y limpios
- 4 huevos
- 2 chiles guajillos picantes
- 4 chiles guajillos anchos
- 2 pizcas de cominos
- 3 pimientos
- 2 pimientas
- 2 dientes de ajo
- 2 jitomates
- 4 tomates
- 4 mazorcas seneri desgranadas
- 150 gramos de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se tuestan muy bien los charales en el comal y sin manteca; después se muelen con los cominos hasta convertirlos en harina, que se amasa con los huevos; con la masa se hacen los torreznos, que se fríen en una cazuela, se escurren y se sacan. En esta misma cazuela se fríe la salsa ya colada que se obtiene de moler las especias, las hortalizas y el maíz; cuando empieza a hervir se le agregan los torreznos. Es necesario probar antes de poner la sal. (Rinde seis porciones.)

CH'ARHARI K'ARHIRI ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

terujkani kilu kuerepu o ch'arhari k'arhiri
kuimu ichakua k'auasí uajiiu p'ameri
(ts'irita p'itaakukata)
terujkani irhakua ts'urupsí sesku jasí
ma síni arhujtakata ajusí
ma kuartu kilu kurhinda tsíreri
ma ka terujkani litru itsí
eska xani asíparaaka itukua

NA ENGA UŊANTAJKA:

Jatsijpaņasíndi parhanguarhu ma kasuila itsí jingoni, ts'urupsí ka sani itukua. Tamu, ambarhiņasíndi kuerepu ka p'ikuņasíndi ejpu; jatsimani kasuilarhu enga itsí puruani jauaka ka enga sanisí niniaka ía, jimajku jatsikuntani sındurakua; enga uenaka sınduni kumantani k'auasí charhapiti urhúkata ajusí jingoni ka tsarhákata, tatsikuatarku jatsikuni itukua na enga xani kuerataaka ka jatsiratspini. (Tembini atarakua.)

ATÁPAKUA DE CHARALES SECOS

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de charales
- 6 chiles guajillos picantes (desvenados)
- 1/2 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 1/4 de kilo de harina
- 1 1/2 litros de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone al fuego una cazuela con agua, la cebolla y un poco de sal. Aparte, se lavan los charales y se les quita la cabeza; se ponen en la cazuela cuando el agua está hirviendo y cuando están a medio cocer se les añade el harina disuelta en un poco de agua y colada. Una vez que empieza a espesar se le agregan los chiles y el ajo molido; al final se pone la sal y se sirve. (Rinde 10 porciones.)

K'UIRIPITECHA
Carnes

KUCHI K'UIRIPITA ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

ma kilu kuchi k'uipita jurhixakua
ma kuartu kilu arrosu urhúkata
kuimu ichakua k'auasí uajiiu
terujkani irhakua ts'urupsí
tsimani irhakua jitomati
tsimani síni arhujtakata ajusí
terujkani litru itsí
eska xani uekaaka itukua

NA ENGA UŊANTAJKA:

Jatsiŋasíndi ma kasuila kakakueri parhanguarhu itsí jingoni, itukua ka k'uipita juparhikata niniraŋasíndi akungutaparini sesesi itsíni ka tatsikua undati ia jurhixakurhini imeri p'ukukua jimbo, enga sesi jurhixakurhiaka ia jatsimaŋasíndi arrosu imangi t'uini urhúkata itsíimakata ka tsarhákata jauaka ia, sandaru tatsikua jatsimani k'auasí t'okemakata, ts'irita p'itaakukata ts'urupsí ka jitomati urhúkata ka tsarhákata. Iumu motsikuataru puruaati ka jatsiratspini. Aŋasíndi k'urhunda o ichuskuta jingoni. (Tembini atarakua.)

ATÁPAKUA DE CARNE DE CERDO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de cerdo
- $\frac{1}{4}$ de kilo de arroz molido
- 6 chiles guajillos
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 2 jitomates
- 2 dientes de ajo
- $\frac{1}{2}$ litro de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se coloca sobre el fuego una cazuela de barro con agua, sal y la carne limpia. Se deja cocinar hasta que se consuma completamente el agua y posteriormente se dora con la misma grasa que suelta la carne; enseguida se le agrega el arroz molido, disuelto y colado previamente. Más tarde se le añaden los chiles desvenados, ajo, cebolla, jitomate molidos y colados. Se deja hervir cinco minutos más y se sirve. Se acompaña con corundas o tortillas. (Rinde 10 porciones)

ATÁPAKUA K'UIRIPITA PUESĪRI O UAKASĪRI

P'UNTSUMITARAKUECHA:

ma kilu uakasĭri jamakua
ma kuartu kilu tsiri seneri o tiriapu t'okeriŋarhi
iumu ichakua k'auasĭ uajjiu
terujkani irhakua ts'urupsĭ
tsimani sĭni arhujtakata ajusĭ
iumu axandikua sapirhati kulantru
kuimu ichukua ch'ikurti kuatsitasĭ k'uiripitarhu anapu
t'amu irhakua toma xukuparha
tanimu litru itsĭ
eska xani asparaaka itukua

NA ENGA UŋANTAJKA:

Tsuntsu jatsiŋasĭndi itsĭ jingoni ch'ipirihu ts'urupsĭ ka sani itukua jingoni, enga uenaka ia puruani uekamaŋasĭndi k'uiripita juparhikata, enga niniaka ia jatsimaŋasĭndi tsiri urhúkata, sĭnduri urakua itsĭimakata ka tsarhákata, enga sĭnduni jauaka ia jatsimani k'auasĭ tsirita p'itaakukata, ts'urupsĭ, kuatsitasĭ ka ajusĭ jingoni urhúkatajtu ka tsarhántskata; enga puruani jauaka ia uekamaŋasĭndi kulantru ka itukua eska xani uekaaka. Aŋasĭndi ichusĭkuta o k'urhunda ambe jingoni. (Tembini atarakua.)

ATÁPAKUA DE CARNE DE RES

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de res para cocer
- $\frac{1}{4}$ de kilo de maíz seneri o granos de elote sazón
- 5 chiles guajillos
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 5 ramitas de cilantro
- 6 hojas de yerbabuena
- 4 tomates
- 3 litros de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla se pone el agua a fuego con media cebolla y un poco de sal, cuando comienza a hervir se le agrega la carne limpia. Una vez cocida se le pone el maíz molido, disuelto en agua y colado; cuando esté espesando se le agregan los chiles desvenados, la cebolla, la yerbabuena y los ajos, todo esto molido y colado; minutos después de que empezó a hervir se le pone el cilantro y la sal. Se acompaña con tortillas o corundas. (Rinde 10 porciones)

KINTSĪ ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

ma kilu kuchiri tsirini
terujkani kilu kesu kuakari
ma ekuatsĭ gramu nuritini
iumu tanimu ichakua kauasĭ ts'irapsĭ
ma kuartu kilu tsĭreri puskueri o japueri
iumu tanimu irhakua toma xukuparha
tsimani sĭni arhujtakata ajusĭ
terujkani irhakua ts'urupsĭ
eska xani uetarhiaaka manteka
ma kuartu litru itsĭ
eska xani uekaaka itukua

NA ENGA UŃANTAJKA:

Kasuilarhu sani itsĭ jingoni jamaņasĭndi k'uiri-pita ma ajusi jingoni, k'amaņutini ia itsĭ jimajku uenasĭndi jurhixakurhini imeri p'ukukua jimbo enga uetariaka sandaru sani manteka kumani sani. Tamu, juparhiņasĭndi nuritini ka urhúņani k'auasĭ jingoni, toma, ts'urupsĭ ka ajusĭ; i urhúkata tsarhá-ņantasĭndi ka jatsikuni k'uiri-pita jurhixakatarhu. Tatsikua tsarháni sĭndurakua ka juanondamani kasuilarhu, enga uenaka puruani jatsikuni sani itukua. Enga jatsirakurhiņaka ia jatsikukurhiņasĭndi kesu undurhikata ka isĭ kasĭperani sandaru sesi angonakua. Aņasĭndi ichuskuta jingoni. (Tembini atarakua.)

Eiangpikua: I atápakua Sĭuinani arhiņasĭndi tindi atápakua.

ATÁPAKUA DE COSTILLAS DE CERDO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de cerdo para freír (costillas)
- 1/2 kilo de queso fresco
- 20 gramos de nuriten
- 8 chiles verdes
- 1/4 de kilo de masa de puscua o de nixtamal
- 8 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 1/4 de litro de agua
- aceite comestible o manteca, lo necesario
- sal al gusto

En una cazuela con agua se cuece la carne con un diente de ajo, y posteriormente se dora en su propia grasa o en caso necesario agregar un poco de aceite o manteca. Aparte, se lavan las hojas de nuriten y se muelen junto con los chiles, los tomates, la cebolla y el ajo; esta mezcla se cuele y se añade a la carne ya dorada. Enseguida se agrega la masa disuelta y colada en un poco de agua; una vez que empieza a hervir se le pone la sal. Cuando se sirve se adorna con rebanadas de queso. Se acompaña con tortillas. (Rinde 10 porciones.)

Nota: En la comunidad de Sevina, municipio de Nahuatzen, se le conoce como atápakua de moscas.

KUCHI K'UIRIPITA ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

terujkani kilu k'uiripita jurhixakua
t'amu ichakua k'auasi k'arhiri p'ameri
t'amu ichakua k'auasi ts'irapsi
t'amu sini arhujtakata ajusi
tembeni irhakua toma
tanimu ichakua xanini seneri piiukata
kuartu litru itsi
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UŋANTAJKA:

Kasuilarhu jurhixaŋasindi k'uiripita sapirhati undurhikata
itsi ka itukua jingoni, tatsikua, jimajku jurhixakurhisindi
imeri p'ukukuimbani jimbo; jimajku kumaŋantasindi k'aua-
si tokemakata, toma ka ajusi urhúkata. Tsiri sindurakua ukata
juanondamaŋasindi. Jatsikuni itukua eŋa ambe kuerataaka.
(Kuimu atarakua.)

ATÁPAKUA DE CARNE DE CERDO

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de carne para freír
- 4 chiles guajillos picantes
- 4 chiles serranos
- 4 dientes de ajo
- 10 tomates
- 3 mazorcas seneri desgranadas
- 1/4 de litro de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una cazuela con un cuarto de litro de agua se pone a cocer la carne partida en pequeños trozos, después se fríen en su propia grasa; se le agregan los chiles remojados, tomates y ajos molidos. El maíz molido disuelto en agua se añade al final como espesante y se le pone sal. (Rinde seis porciones.)

K'UIPIPU ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

tembini irhakua k'uipipuecha
ma irhakua ts'urupsĩ
t'amu ichakua k'auasĩ k'arhiri pasia (t'okemakata)
tsimani irhakua k'auasĩ ts'irapsĩ
tanimu ichakua k'auasĩ k'arhiri uajiu (t'okemakata)
tsimani s̄ini arhujtakata ajusĩ
t'amu ichakua klabu
tsimani irhakua pimienta
tsimani irhakua pimentoni
tsimani axandikua tomiu
t'amu ichakua xanini tsiri seneri piiukata
tsimani ekuatsĩ tembini gramu manteka
ekuatsĩ gramu toma s̄iruri o toma xukuparha
tsimani irhakua jitomati
es̄ika xani uetarhiaaka itukua
es̄ika xani uetarhiaaka itsĩ

NA ENGA UŃANTAJKA:

K'uipipuecha jámakata terujkani ts'urupsĩ jingoni ka ajusĩ tsimani arhujtakata, jurhixaŃas̄indi ma kasuila jimbo, kumaŃas̄indi churipu jimanga k'uipipuecha ninika eska xani uekaka. Mataru p'tuntsumitarakuecha urh'uŃas̄indik̄s̄i tsiri t'okemakata jingoni, tsarhãŃas̄indi ka juanondamani i iekurhita enga uenani jamaka puruantani churhipu menku jarhãni manatani enga undaka ia s̄induni. Jatsikuni itukua es̄ika xani as̄ipeaka. (Kuimu atarakua.)

Eianpikua: Eska na uŃantajka i, istu uati uŃantani t'irekua mataru káraticha juatarhu anapu is̄i eska tsikata juatarhu anapu uaua ikiua, k'urhu ka mataruecha.

ATÁPAKUA DE HUILOTA

INGREDIENTES:

- 10 huilotas
- 1 cebolla
- 4 chiles pasillas anchos (remojados)
- 2 chiles serranos
- 3 chiles guajillos picantes (remojados)
- 2 dientes de ajo
- 4 clavos
- 2 pimientas
- 2 pimientos
- 2 ramitas de tomillo
- 4 mazorcas seneri (remojadas)
- 50 gramos de manteca
- 20 gramos de tomate de cerro o de cáscara
- 2 jitomates
- agua, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Las huilotas cocidas con media cebolla y dos dientes de ajo se fríen en una cazuela, añadiendo caldo al gusto, donde se cocieron las huilotas. Se muelen los demás ingredientes junto con el maíz. Se cuele y se añade la mezcla poco antes de que hierva el caldillo, y se mueve constantemente. Cuando empieza a espesar, se le pone sal. (Rinde seis porciones.)

Nota: De esta manera se pueden preparar las demás aves silvestres como gallinas de cerro, codornices y otras.

UAKASĪ CHARRONI ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

ma kilu uakasīri charroni
ma kuartu kilu kurhinda tsīreri
terujkani irhakua ts'urupsī
ma kuartu kilu k'auasī uajjiu
kuimu axandikua sapirhati kulantru
terujkani litru itsī
esīka xani asīparaaka itukua

NA ENGA UŊANTAJKA:

Parhanguarhu jatsini ma kasuila itsī jingoni ka puruatani ts'urupsī undurhikata jingoni jatsimani charroni enga puruani jauaka ia, iumu motsikua jimbo kumaŋasīndi sīndurakua kurhinda tsīreri ukata ka tsarhákata; enga uenajka sīnduni juanondani k'auasī uajjiu t'okemakata ka tsīrita p'itaakukata, kulantru jingoni urhúkata ka tsarhákata, enga jauaka ia jatsikuni itukua eska xani uetarhiaka. (Tembini atarakua.)

Eiangpikua: Uakasī o ueesī majkueni arhikuekasīndi eska puesī.

ATÁPAKUA DE CHICHARRÓN DE RES

INGREDIENTES:

- 1 kilo de chicharrón de res
- $\frac{1}{4}$ de kilo de harina
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- $\frac{1}{4}$ de kilo de chile guajillo
- 6 ramitas de cilantro
- $\frac{1}{2}$ litro de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una cazuela se pone a hervir el agua con la cebolla partida en trozos regulares. Se agrega el chicharrón, y cinco minutos después se añade el harina disuelta en agua y colada. Cuando empieza a espesar, se le agregan rápidamente los chiles guajillos desvenados y remojados, y el cilantro, molidos y colados. Finalmente se le pone sal. (Rinde 10 porciones.)

Nota: Puesí es equivalente a uakasí o ueesí, de uso más generalizado.

TSIKATERI ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

terujkani kilu tsikata
t'amu ichukua k'auasí k'arhiri korhati (t'okemakata)
t'amu ichukua k'auasí ts'irapsí
t'amu irhakua toma xukuparha
tsimani irhakua jitomati
tanimu irhakua pimienta
tsimani irhakua pimentoni
t'amu síni arhujtakata ajusí
terujkani irhakua ts'urupsí
t'amu ichukua klabu
tsimani ekuatsí tembini gramu manteka
tsimani ekuatsí tembini gramu kurhinda tsíreri
ma litru itsí
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UÑANTAJKA:

Tsikata jámakata ia ts'urupsí ka ajusí tsimani irhakua arhujtakata jingoni, sanisku jurhixañantasíndi ma kasuilarhu jima jatsikuñantasíndi p'untsumitarakuecha ka ierhitakua ambe urhúkata ka tsarhákata, kumañasíndi sani churhipuimba. Síndurakua uñasíndi kurhinda tsíreri jimbo ka tsimani tsuntsu sapi churhipuimbajtu ka sañani jatsimañasíndi kasuilarhu manataparini ma iorhesí jimbo, enga sínduni jauaka ia jatsikuñasíndi itukua. (Kuimu atarakua.)

Eiangpikua: Mataru untskuarhtu jatsikuñasíndi ma kunujkurhakua kakauati ka iumu tanimu ichukua gaieta “sabrosa” arhikata urhúni k'auasí charhapitini jingoni ka no jatsikuni ia pimienta, pimentoni ka nijtu klabu ambe.

ATÁPAKUA DE POLLO

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de pollo
- 4 chiles guajillos (remojados)
- 4 chiles serranos
- 4 tomates
- 2 jitomates
- 3 pimientas
- 2 pimientos
- 4 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 4 clavos
- 50 gramos de manteca
- 50 gramos de harina
- 1 litro de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El pollo cocido con la cebolla y los ajos se sofríe en una cazuela; se le agregan especias y las verduras molidas y coladas, y se pone un poco de caldo. El harina se deslíe en dos tazas del mismo caldo y se añade lentamente moviendo con una cuchara; cuando está espesando se le pone la sal. (Rinde seis porciones.)

Nota: En otra variante pueden agregársele 10 gramos de cacahuete y ocho galletas “sabrosas” junto con la molienda de las especias, suprimiendo la pimienta, el pimiento y el clavo.

TSIKATERI ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

terujkani kilu tsikata
ma kunujkukua xeni purhuiru
sanititu kanela urhúkata
iumu tanimu ichukua gaieta “sabrosa” arhikata
t'amu ichakua k'auasí k'arhiri korhati (t'okemakata)
tsimani ichakua klabu arhikata
tsimani irhakua pimienta
tsimani irhakua pimentoni
ma jupikakua jenjibri arhikata
tsimani ekuatsi tembini gramu manteka
tsimani síni arhujtakata ajusí
ma irhakua t'surupsí
tsimani irhakua jitomati
tsimani irhakua toma xukuparha
tsimani ekuatsí tembini gramu kurhinda tsíreru
ma litru itsí
esika xani uekaaka itukua

NA ENGA UÑANTAJKA:

Jámanasíndi tsikata ts'urupsí ka ajusí tsimani síni arhujtakata jingoni lauarhi jimbo urhúñasíndi iamindu p'untsumitarakuecha xeni jingoni, gaieta k'auasí ka ierhitakua ambe i urhúkata tsarhánantasíndi ka jatsikuni tsikatarhu enga t'uini jámakata ka jurdixakata jauaka ia. Sínduranasíndi kurhinda tsíreru jingoni tsarhání ka sangani arhini kumantani kasuilarhu enga puruani jámaka ia mentku jarhání manatani, jimboka mátsisínga. Enga jauaka ia jatsikuñantasíndi sandaru churhipu ka itukua eska xani asperaaka. Kánikua asípisíndi sopa arrosuiru jingoni. (Kuimu atarakua.)

ATÁPAKUA DE POLLO

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de pollo
- 1 puñado de semillas de calabaza
- 1 pizca de canela molida
- 8 galletas “sabrosas”
- 4 chiles guajillos anchos (remojados)
- 2 clavos
- 2 pimientas
- 2 pimientos
- 1 pizca de jengibre
- 50 gramos de manteca de cerdo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 jitomates
- 2 tomates
- 50 gramos de harina
- 1 litro de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cuece el pollo con la cebolla partida y dos dientes de ajo. En metate se muelen las especias junto con las semillas de calabaza, las galletas, el chile y las verduras; esta mezcla se cuele y se agrega al pollo previamente guisado. El harina se disuelve en un poco de caldo, se cuele, se le pone poco a poco a la cazuela cuando está empezando a hervir, y se mueve constantemente para evitar que se asiente y se queme. Por último se le agrega más caldo y sal. Se acompaña con sopa de arroz. (Rinde seis porciones.)

UAKUI ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

ma ichakua uakui
t'amu ichakua k'auasí k'arhiri korhati (t'okemakata)
tsimani ichakua k'auasí k'arhiri p'ameri (t'okemakata)
tsimani ekuatsí tembini gramu toma síruri o toma
xukuparha
t'amu ichakua k'auasí ts'irapsí
ma irhakua ka terujkani ts'urupsí sesku jasi
tsimani axandikua tomiiu
tanimu ichakua xanini seneri piiukata
tsimani síni arhujtakata ajusí
iumu ekuatse gramu manteka o aseiti akua
ma litru ka terujkani itsí
eska xani uekaaka itukua

NA ENGA UÑANTAJKA:

Uakui k'uiripita k'amemarhasti sani jimbosí enga síkuitañajka ia, jurajkuñasíndi itsí jurhepitirhu ka pauandimakua untani ia; jámañasíndi sapirhatku undurhikata terujkani irhakua ts'urupsí jingoni arhakukata ka sani itukua. Kasuilarhu jurhixañantasíndi enga niniaka ia. Urhúñasíndi iauarhi jimbo p'untsumitarakuecha tsarhánñasíndi ka kumanñasíndi kasuilarhu. Jatsirhukuntani sanderu churhipu imanga pakaraká jámakuarhu, eska xani uetarhiaka ka jatsikuni itukua eska xani uekaka. (Kuimu atarakua.)

Eiangpikua: Istu uati uñantani k'uiripita axuniri, amatsíri, ka auaniri.

ATÁPAKUA DE ARDILLA ARBÓREA

INGREDIENTES:

- 1 ardilla
- 4 chiles guajillos anchos (remojados)
- 2 chiles guajillos picantes (remojados)
- 50 gramos de tomate de cerro o de cáscara
- 4 chiles serranos
- 1 1/2 cebollas medianas
- 2 ramitas de tomillo
- 3 mazorcas seneri desgranadas
- 2 dientes de ajo
- 100 gramos de manteca o aceite comestible
- 1 litro de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La carne de la ardilla es un poco amarga, por lo que una vez quitada la piel, se deja en remojo con agua caliente desde un día antes; después se pone a cocer destazada con media cebolla partida y un poco de sal. En una cazuela se fríen las piezas ya cocidas. Se muelen en metate los ingredientes, se cuelean y se agregan a la cazuela; se añade tanto como sea necesario el caldillo en que se coció la carne y se pone la sal. (Rinde seis porciones.)

Nota: Esta receta puede utilizarse para la carne de venado, tejón y conejo.

UAKASĪ K'UIRIPITA ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

terujkani kilu k'uiripita jámakua
ma irhakua ts'urupsĭ
tsimani sĭni arhujtakata ajusĭ
na enga xani uekaka k'auasĭ xunapiti o ts'irapsĭ
tanimu axandikua sapirhati kulantru
tsimani axandikua sapirhati kuatsitasĭ
tanimu irhakua toma
tanimu ichakua xanini seneri piiukata
ma litru itsĭ
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UŊANTAJKA:

Tsuntsurhu jámaŋasĭndi k'uiripita terujkani irhakua ts'urupsĭ jingoni ka ajusĭ, mataru p'untsumitarakuecha urhúŋasĭndi ka jatsikuntani jámakatarhu, tsiri tamu urhúŋasĭndi, tsarháŋasĭndi ka juanondamani tsuntsurhu isĭ sĭnduraati churhipuni. Jatsikuni itukua eska xani uetarhiaka. (Kuimu atarakua.)

ATÁPAKUA DE CARNE DE RES

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de carne de res para cocer
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 ramitas de cilantro
- 2 ramitas de yerbabuena
- 3 tomates
- 3 mazorcas seneri desgranadas
- 1 litro de agua
- chile verde o serrano al gusto
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla se pone a cocer la carne con media cebolla y los ajos. Los demás ingredientes se muelen y se agregan al cocido. El maíz se muele aparte, se cuele, se añade a la olla para espesar el caldo y se le pone sal. (Rinde seis porciones.)

XANDUKATA UAKASĪRI

P'UNTSUMITARAKUECHA:

terujkani kilu uakasi k'uiripita jamakua (xeñetskuimba
ka k'oñekuimba)
terujkani kilu k'uiripita no uni jingoni
iumu ichakua k'auasi k'arhiri uajiuu (t'okemakata)
tanimu ichakua k'auasi k'arhiri korhati (t'okemakata)
t'amu ichakua k'auasi ts'irapsi
tanimu irhakua ts'urupsi
kuimu sini arhujtakata ajusi
kuimu axandikua kuatsitasi k'uiripitarhu anapu
iumu ichakua xanini seneri piiukata (t'okemakata)
tanimu irhakua jitomati
kuimu irhakua toma xukuparha
tsimani itru itsi
eska xani uekaaka itukua

NA ENGA UÑANTAJKA:

Sesi juparhikata k'uiripita undurhiñasindi ka jamañani ma
t'anikuarhu, jatsimani tsimani arhujtakata ajusi ka ma irha-
kua ts'urupsi sesku jasi t'apuru undurhikata. Tamu, urhú-
ñasindi iamindu p'untsumitarakuecha ka tsarháñasindi ka
sañani arhini uekamani k'uiripitarhu enga ninijka ia. Uetar-
hisindi menku jarhani manatani ma iorhesi jimbo. Jatsiku-
ñasindi itukua eska xani uekaaka. Añasindi k'urhunda jin-
goni. (Tembini atarakua.)

XANDUKATA DE RES

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de carne de res para cocer (cadera y pecho)
- 1/2 kilo de maciza
- 5 chiles guajillos picantes (remojados)
- 3 chiles pasillas anchos (remojados)
- 4 chiles serranos
- 3 cebollas
- 6 dientes de ajo
- 6 ramitas de yerbabuena
- 5 mazorcas seneri (remojadas)
- 3 jitomates
- 6 tomates
- 2 litros de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La carne lavada se parte en trozos y se pone a cocer en una olla, poniéndole dos dientes de ajo y una cebolla mediana, partida en cuatro. Aparte, se muelen los otros ingredientes y se cuelean; esta salsa se va vaciando lentamente en la olla con la carne ya cocida. Se debe mover continuamente con una cuchara, y se pone sal. Se acompaña con corundas.

TEREKUECHA
Hongos

TSTITIPIKUA TEREKUA ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

ma kilu terekua
ma irepita gramu kesu kuakari
tanimu ichakua k'auasĩ k'arhiri korhati
 (ts'irita p'itakukata)
t'amu ichakua k'auasĩ ts'irapsĩ
t'amu irhakua toma xukuparha
tsimani irhakua jitomati
ma irhakua ts'urupsĩ sesku jasĩ
tsimani sĩni arhujtakata ajusĩ
tsimani ichakua xanini seneri piiukata
tsimani axandikua sapirhati kulantru
tsimani litru itsĩ
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UŊANTAJKA:

Terekua ambarhiŋasĩndi p'ikundukuni siranguani jasĩ, ju-parhiŋasĩndi ka jámani sanitu ts'urupsĩ ka sani itukua jingoni. Urhúni iauarhi jimbo p'untsumitarakuechani, tsarhántani ka jatsimani sangani arhini jima enga terekua niniaaka ia manataparini songani meni iorhesĩ jimbo, jatsikuniitukua ka jatsiratspini kesu kuakari undurhikata jingoni. (Kuimu atarakua.)

ATÁPAKUA DE HONGOS DE TSITIPIKUA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de hongos
- 400 gramos de queso fresco
- 3 chiles guajillos anchos (desvenados)
- 4 chiles serranos
- 4 tomates
- 2 jitomates
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 mazorcas seneri desgranadas
- 2 ramitas de cilantro
- 2 litros de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

A los hongos se les quita la especie de raíz que tienen, se lavan y se ponen a cocer en una olla con media cebolla y un poco de sal. En el metate se muelen los ingredientes, se cue-lan y se vacían a la olla poco a poco, con los hongos ya coci-dos, moviendo constantemente con una cuchara; se pone sal y se sirve acompañada de rebanadas de queso fresco. (Rinde seis porciones.)

KUTSĪKUA TEREKUA ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

ma kilu kutsĭkua terekua
ma irepeta gramu kesu kuakari
tanimu ichakua k'auasĭ k'arhiri p'ameri (t'okemakata)
tsimani ichakua k'auasĭ k'arhiri kojti (t'okemakata)
t'amu ichakua k'auasĭ ts'irapsĭ
tsimani irhakua jitomati
tamu irhakua toma xukuparha
terujkani irhakua ts'urupsĭ sesku jasĭ
tsimani sĭni arhujtakata ajusĭ
tsimani ichakua xanini seneri piiukata
tsimani axandikua sapirhati kulantru
kuimu ichakua purhuiiri tsĭpata
tsimani litru itsĭ
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UŃANTAJKA:

Tanikuarhu jámaŃasĭndi terekua juparhikata ka purhuiiri tsĭpata (no iondasĭni ninini). P'untsumitarakuecha urhúŃasĭndi, tsarhání ka jatsikuntani terekuarhu sangani arhini ka manataparini ma iorhesĭ jimbo, jatsikuni sani itukua ka jatsiratspini kesu kuakari jingoni undurhikata o epumakata. (Tembini atarakua.)

Eiangpikua: Utasĭ uati sani jatsimaŃantani ejoti, pipinasĭ ka mataru ambe angonakua ierhitakua imangi jukapuaka. Jarhásti mataru jasĭ terekua engajtu ini sĭsĭntaka imanga uka ima urapitisti ka istu uŃantasĭndi.

ATÁPAKUA DE HONGOS DE OREJA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de hongos
- 400 gramos de queso fresco
- 3 chiles guajillos picantes (remojados)
- 2 chiles guajillos anchos (remojados)
- 4 chiles serranos
- 2 jitomates
- 4 tomates
- ½ cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 3 mazorcas seneri desgranadas
- 2 ramitas de cilantro
- 6 flores de calabaza
- 2 litros de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla se ponen a cocer los hongos limpios y las flores de calabaza (se cuecen en poco tiempo). Los ingredientes se muelen, se cuelean y se agregan a los hongos lentamente y moviendo con una cuchara. Se le pone la sal y se sirve con queso fresco en rebanadas o desmenuzado. (Rinde 10 porciones.)

Nota: Se pueden añadir ejotes, chícharos y otras verduras de la temporada. Hay otra variedad de hongo de este tipo que es de color blanco y se prepara de la misma forma.

PAXAKUA ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

ma ka terujkani kilu terekua
terujkani kilu kesu kuakari
tembini ka iumu ichakua purhu tsípata
tembini ekuatsi gramu ejoti
iumu ichakua k'auasi k'arhiri p'ameri (t'okemakata)
tsimani ichakua k'auasi k'arhiri korhati (t'okemakata)
t'amu ichakua k'auasi ts'irapsi
ma irhakua ka terujkani ts'urupsi sesku jasi
tsimani sini arhujtakata ajusi
kuimu irhakua toma xukuparha
tsimani irhakua jitomati
t'amu ichakua xanini seneri piiukata
tsimani axandikua sapirhati kulantru
iumu axandikua sapirhati kuatsitasi k'uiripitarhu anapu
tsimani litru isi itsi
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UÑANTAJKA:

Terekua ambarhiñasindi ka juparhintani; ejoti sapirhati kachundurhiñasindi ka juparhiñani ka tsípata p'ikuakuñasindi añaarhakua ka sikuiparakuni tsípatani; taniperani jámani t'anikua sapiirhu terujkani ts'urupsi undurhikata jingoni ka sani itukua. Urhúñasindi mataru p'untsumitarakuecha, tsarhántani ka kumapani terekuarhu enga ninijka ia, iatsitakuarhu manatarparini iorhesi jimbo, jatsikuni itukua enga notki puruaka. jatsirakurhiñasindi kesu undurhikata o epumakata jingoni. (Tembini atarakua.)

ATÁPAKUA DE HONGOS PAXAKUA

INGREDIENTES:

- 1 1/2 kilos de hongos
- 1/2 kilo de queso fresco
- 15 flores de calabaza
- 200 gramos de ejotes
- 5 chiles guajillos picantes (remojados)
- 2 chiles guajillos anchos (remojados)
- 4 chiles serranos
- 1 1/2 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- 6 tomates
- 2 jitomates
- 4 mazorcas seneri desgranadas
- 2 ramitas de cilantro
- 5 ramitas de yerbabuena
- 2 litros de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los hongos se limpian y se lavan, los ejotes se parten en trocitos y se lavan; a las flores de calabaza se les quita el centro y se pelan los pedúnculos de ajuates; las tres cosas se ponen a cocer en una olla con media cebolla partida y un poco de sal. Los demás ingredientes se muelen, se cuelean y se añaden a los hongos ya cocidos, moviéndolo lentamente al mismo tiempo con una cuchara; antes de que hierva se le pone la sal. Se sirve con queso en rebanadas o desmenuzado. (Rinde 10 porciones.)

Eiangpikua: Pipinasijtu kumaņasindi ka mataru ierhitakua ambe enga jukapuaka, jarhásti mataru jasí terekua engajtu ini sisintaka imanga uka ima urhapitisti ka istu terekua kutsíkua uņasantasindi eska paxakueri. Enga umaņasantajka atápakua terekua uáchikueri inde no kumaņasindi kesu, purhური tsípata, ejoti, jitomati ka nijtu kulantru ambe.

Nota: Se pueden añadir chícharos y otras verduras de la temporada. Hay otra variedad parecida a este hongo, de color blanco, y el hongo de oreja, los cuales se preparan de la misma forma. Para preparar la atápakua de hongos uachikua se suprimen el queso, la flor de calabaza, los ejotes, los jitomates y el cilantro.

UACHIKUA TEREKUA ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

ma kilu terekua
tanimu ichakua k'auasí k'arhiri p'ameri (t'okemakata)
tsimani ichakua k'auasí k'arhiri korhati (t'okemakata)
t'amu ichakua k'auasí ts'irapsí
iumu irhakua toma
ma irhakua ka terujkani ts'urupsí sesku jasi
tsimani síni arhujtakata ajusi
t'amu axandikua sapirhati kuatsitasi k'uiripitarhu anapu
tanimu ichakua xanini seneri piiukata
ma litru itsí
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UŦANTAJKA:

Terekua juparhiŦasíndi ka jámani itsí ma litru jingoni t'ankuarhu terujkani irhakua ts'urupsí undurhikata jingoni ka sani itukua. P'untsumitarakuecha urhúŦasíndi, tsarháni ka jatsikuntani saŦani saŦani terekuarhu manatarparini ma iorhesí jimbo, jimanga jamberi uenaka puruani, jatsikuni itukua enga ambe kuerataaka. (Kuimu atarakua.)

ATÁPAKUA DE HONGOS UACHIKUA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de hongos
- 3 chiles guajillos picantes (remojados)
- 2 chiles pasilla anchos (remojados)
- 4 chiles serranos
- 5 tomates
- 1 ½ cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- 4 ramitas de yerbabuena
- 3 mazorcas seneri desgranadas
- 1 litro de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los hongos se lavan y se ponen a cocer en una olla con un litro de agua, media cebolla partida y un poco de sal. Los ingredientes se muelen, se cuelean, se añaden lentamente a los hongos con su caldillo moviendo con una cuchara hasta que empiece a hervir y se le pone sal. (Rinde seis porciones.)

XAKUECHA
Quelites

XAKUA KUARHAŊEKUA ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

terujkani kilu xakua kuarhaŊekua
tesimani ekuatsi tembini gramu xeni purhuiru
kuimu ichakua k'auasi k'arhiri p'ameri
t'amu ichakua k'auasi ts'irapsi
terujkani irhakua ts'urupsu sesku jasi
kuimu irhakua toma xukuparha
tsimani irhakua jitomati
t'amu ichakua xanini seneri piukata
tsimani litru itsi
tanimu axandikua sapirhati kulantru
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UŊANTAJKA:

Tánikuarhu puraataŋasindi itsi; enga puruani jauaka ia uarhimaŋasindi kuarhaŊekua (ch'ikurhijku) sesi jupardikata, kokanku p'intani ia t'anikuani; uanikaŋasindi eroksirhu xeni purhuiru, chungutaŋasindi urhúni tsiri jingoni ka k'auas. k'arhiri (t'uini t'okemakata ia) ka mataru p'untsumitarakuecha; i iekurhikata tsarháŋasindi. Mendaru jatsintani t'anikua ch'ipirirhu ka enga uenaka ia puruantani jatsikuntani k'auasi sindurakua jingoni, manataparini mentku jauenani iorhesi jimbo, jatsikuni itukua eska xani uekoka, enga sinduaka ia p'intani. Aŋasindi ichuskuta o k'urhunda jingoni. (Tembini atarakua.)

Eiangpikua: Enga ambe no uŋantaska na enga arhini jaka ixu, xakua jukari xarhimarhaati.

ATÁPAKUA DE QUELITE DE LENGUA DE VACA

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de quelites
- 50 gramos de semillas de calabaza
- 6 chiles guajillos picantes
- 4 chiles serranos
- 1/2 cebolla mediana
- 6 tomates
- 2 jitomates
- 4 mazorcas seneri desgranadas
- 2 litros de agua
- 3 ramitas de cilantro
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla se pone a hervir el agua; cuando está hirviendo se le ponen los quelites (sólo las hojas) perfectamente lavadas, inmediatamente se saca la olla del fuego; se tuestan en el comal las semillas de calabaza, después se muelen junto con el maíz y los chiles guajillos (remojados con anterioridad) y los demás ingredientes; esta mezcla se cuele. La olla se pone nuevamente al fuego y cuando empieza a hervir se le añade la salsa con la espesura moviendo constantemente con una cuchara, y se pone sal; al espesar el caldillo se retira la olla. Se come con tortillas o corundas. (Rinde 10 porciones.)

Nota: Cuando no se cocina exactamente como está la receta, el quelite puede tomar sabor agrio.

RABANU XAKUA ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

ma ka terujkani kilu xakua uatskua notki ambe
tsípatakata
tsimani ekuatsi ka tembini gramu xeni t'ikatsiri
t'amu ichakua k'auasi k'arhiri p'ameri
tsimani ichakua k'auasi k'arhiri korhati
t'amu ichakua k'auasi ts'irapsi
t'amu irhakua toma xukuparha
tsimani irhakua jitomati
tanimu ichakua xanini seneri piiukata
ma irhakua ts'urupsi sesku jasi
tanimu axandikua sapirhati kulantru
ma ka terujkani litru itsi
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UÑANTAJKA:

Xakua sirangua jingoni juparhiñasindi sesi ka jámañasindi k'eri kasuilarhu. Xeni t'ikatsiri uanikañasindi eroksirhu ka urhúñasindi iamindu p'untsumitarakuechani jingoni, uenani urhúni tsiri ka k'auasi t'okemakata ia; tsarháñasindi iamindu ka kumañani xakuarhu enga jámakata jarhájka ia manatarparini iorhesi jimbo. Enga niniaka ia jatsikuni itukua eska xani uetarhiaaka. (Tembini atarakua.)

ATÁPAKUA DE QUELITE DE RÁBANO

INGREDIENTES:

- 1 1/2 kilos de quelites tiernos antes de florecer
- 50 gramos de semillas de chilacayote
- 4 chiles guajillos picantes
- 2 chiles guajillos anchos
- 4 chiles serranos
- 4 tomates
- 2 jitomates
- 3 mazorcas seneri desgranadas
- 1 cebolla mediana
- 3 ramitas de cilantro
- 1 1/2 litros de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El quelite con todo y raíz se lava bien y se pone a cocer en una cazuela grande. Las semillas de chilacayote se tuestan en comal y se muelen junto con los demás ingredientes, iniciando por el maíz y los chiles guajillos remojados; se cuele todo y se añade al quelite ya cocido moviendo con una cuchara. Al final se pone la sal. (Rinde 10 porciones.)

T'UMUKUA T'IKATSĪ ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

tsimani kilu t'umukua t'ikatsĭri o apupueri
tsimani ichakua k'auasĭ uajĭiu p'ameri
t'amu ichakua k'auasĭ uajĭiu korhati
t'amu ichakua k'auasĭ ts'irapsĭ
terujkani irhakua ts'urupsĭ sesku jasĭ
t'amu irhakua toma xukuparha
tsimani irhakua jitomati
t'amu ichakua xanini seneri piiukata
t'amu axandikua sapirhati kulantru
tsimani litru itsĭ
na enga xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UŋANTAJKA:

Sĭkuiparhakunġasĭndi t'umukua uenaparini jimanga kachuta-
ŋajka (isĭ eska ma uembasĭ), t'anikuarhu jġmanġasĭndi sanit-
ku itukua jingoni. Tamu, iauarhi jimbo urhġŋasĭndi iamendu
p'untsumitarakuecha, tsarhġŋasĭndi ka kundaŋasĭndi t'u-
mukuarhu sangani arhini mentku isĭ manataparini, puruata-
ŋantasĭndi ka jatsikuni itukua eska xani aspiaaka. (Tembini
atarakua.)

Eiangpikua: Enga uekakurhiŋaaka jatsimantu sani tsĭpata
purhuiri o ejoti.

ATÁPAKUA DE PUNTAS DE GUÍA DE CHILACAYOTE

INGREDIENTES:

- 2 kilos de puntas de guía tiernas de chilacayote
o de chayote
- 2 chiles guajillos picantes
- 4 chiles guajillos anchos
- 4 chiles serranos
- 1/4 de una cebolla mediana
- 4 tomates
- 2 jitomates
- 4 mazorquitas seneri desgranadas
- 4 ramitas de cilantro
- 2 litros de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se quita la cutícula espinosa de las puntas de guía partiendo del extremo por donde se cortaron (como si fuera plátano); en una olla se ponen a cocer con un poco de sal. Aparte, en el metate se muelen los ingredientes, se cuele la mezcla y se le agrega lentamente sin dejar de mover; se pone a hervir otro poco y se le echa sal. (Rinde 10 porciones.)

Nota: Se pueden agregar flores de calabaza o ejotes.

XENI, JAASI T'ATSINI KA
MATERU JUKSKAKUECHA
Granos y semillas

TORTA ARROSI ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

ma irepita gramu arrosi
ma irepita gramu kesu anieju arhikata
iumu irhakua kuaxanda tsikatiri
t'amu ichakua k'auasí k'arhiri p'ameri (t'okemakata)
t'amu ichakua k'auasí k'arhiri (t'okemakata)
tsimani ichakua k'auasí ts'irapsí
t'amu irhakua toma xukuparha
tanimu irhakua jitomati
ma jupikakua kominusí
tsimani síni arhujtakata ajusí
iumu ichakua xanini seneri piiukata
ma kuartu litru aseiti t'irekua
ma litru itsí
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UŇANTAJKA:

Arrosi juparhiŋasíndi ka tsandarhu k'arhiraŋantani ka urhú-
ŋasíndi iauarhi jimbo, tamu urhúntu kesu, ietani tsimarhani
ka jatsikuni kuaxanda tsikatiri; ietani sesesi tsíreru untaparini
ka torta uaantani ka jurhixapani. Enga jurhixakurhiaaka ia
p'imapaantani. Tamu urhúni ka tsarhántani materu p'untsumi-
tarakuechani tsírinku jurajkunkuni. Jurhixatarakua iman-
ga pakarajka kasuilarhu jurhixatarasíndi p'untsumitara-
kuecha urhúkata; tsiri urhúkata tamu síndurakua uŋasíndi
itsí jorhemakata jimbo ka jatsimapani kasuilarhu iatsijta-
kuarhu, manatapani iorhesí jimbo, jatsikuni itukua eska xani
uetarhiaaka. Enga sesi ninirakata jauaka ia atápakua, jatsi-
maŋasíndi torta.

ATÁPAKUA DE TORREZNOS DE ARROZ

INGREDIENTES:

- 400 gramos de arroz
- 400 gramos de queso añejo
- 5 huevos
- 4 chiles guajillos picantes (remojados)
- 4 chiles guajillos (remojados)
- 2 chiles serranos
- 4 tomates
- 3 jitomates
- 1 pizca de cominos
- 2 dientes de ajo
- 5 mazorcas seneri desgranadas
- 200 mililitros de aceite comestible
- 1 litro de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El arroz lavado y puesto a secar al sol se muele en el metate; por separado también se muele el queso, se mezcla con el arroz y se le ponen los huevos; se amasa muy bien y con la masa se forman torreznos que se freirán. Una vez dorados se sacan de la cazuela. Aparte, se muelen y se cuelean los demás ingredientes, menos el maíz. Con el aceite restante y en la misma cazuela donde se frieron los torreznos, se guisan los ingredientes que ya se tienen molidos; el maíz molido se disuelve en agua tibia y se va añadiendo lentamente; se mueve con una cuchara y se pone la sal. Una vez sazonada la atápakua se agregan los torreznos. (Rinde 10 porciones.)

XENI ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

terujkani kilu xeni purhuiiri o t'ikatsiri
ma kuartu kilu tsiri seneri
terujkani irhakua ts'urupsĩ
iumu ichakua k'auasĩ uajiiu (ts'irita p'itaakukata)
terujkani litru itsĩ
iumu axandikua sapirhati kuIantru
eska xani asparaaka itukua

NA ENGA UŦANTAJKA:

Jatsĩŋasĩndi parhanguarhu ma kasuila itsĩ jingoni, ts'urupsĩ ka sani itukua. Xeni uanikaŋasĩndi eroksĩrhu, p'itaakuni ka urhúni iauarhi jimbo sesesi ka uekamaŋasĩndi kasuilarhu enga puruani jauaka ia. Isĩjtu urhúŋasĩndi tsiri ka k'auasĩ k'arhiri jimbo sanisku k'uanirhitani itsĩ enga urhúkurhini jauaka iamendu i urhúkatani itsimantani ka tsárhani ka juanondani kasuilarhu enga uenani jauaka ia poruani, jimajku jatsimani ia kulantru ka itukua na enga xani uekaturhiŋajka; jurajkuni eska puruantaka ka jatsiratspini. Sandaru asĩpisĩndi enga k'urhunda jingoni aŋajka. (Tembini atarakua.)

ATÁPAKUA DE SEMILLAS DE CALABAZA O CHILACAYOTE

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de semillas de calabaza o de chilacayote
- 1/4 de kilo de maíz seneri desgranado
- 1/2 cebolla
- 5 chiles guajillos (desvenados)
- 1/2 litro de agua
- 5 ramitas de cilantro
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se coloca al fuego una cazuela con agua, la cebolla y un poco de sal. Las semillas se tuestan en comal, se pelan y se muelen muy bien en metate y se agregan al agua hirviendo; otro tanto se hace con el maíz y los chiles, los cuales se deben moler en seco, solamente salpicar con un poco de agua; lo molido se disuelve en agua, se cuele y se añade a la cazuela; cuando empieza a hervir se le pone el cilantro y sal. Se deja hervir unos minutos más y se sirve. Se consume preferentemente con las corundas. (Rinde 10 porciones.)

JAASÍ ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

ma kilu jaasí kuakari no p'itakukata
tsimani ichakua k'auasí k'arhiri p'ameri
tsimani ichakua k'auasí k'arhiri kojti
t'animu ichakua k'auasí ts'irapsí
terujkani irhakua ts'urupsí sesku jasí
ma irhakua pimienta
tsimani irhakua pimentoni
tanimu ichakua klabu
tanimu irhakua toma
ma irhakua jitomati
tsimani ekuatsí ka tembini gramu manteka
tsimani ekuatsí tembini gramu k'urhinda tsírerí
ma síni arhujtakata ajusí
tsimani axandikua sapirhati kulantru
ma ka terujkani litru itsí
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UŋANTAJKA:

T'anikuarhu jámaŋasíndi jaasí no p'itakukata; p'itakuŋasíndi ka sanisí jurhixaŋasíndi kasuila jimbo; kumaŋantasíndi k'auasí tsarhákata imanga t'uini urhúkata jarhajka ia p'untsumitarakuechani jingoni. Enga uenaka ia puruani kumaŋasíndi síndurakua k'urhinda tsíreriri ukata, jatsikuntani itsi enga uetarhiaaka. Jatsikuni itukua p'intani jámani. (Kui-mu atarakua.)

ATÁPAKUA DE HABAS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de habas frescas en vaina
- 2 chiles guajillos picantes
- 2 chiles guajillos anchos
- 3 chiles serranos
- 1/2 cebolla mediana
- 1 pimienta
- 2 pimientones
- 3 clavos
- 3 tomates
- 1 jitomate
- 50 gramos de manteca
- 50 gramos de harina
- 1 diente de ajo
- 2 ramitas de cilantro
- 1 1/2 litros de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla se cuecen las habas con todo y vaina; se pelan y se sofríen en una cazuela; se les agrega la salsa colada después de haber molido los demás ingredientes. Cuando empieza a hervir se le añade el harina disuelta en agua y, de ser necesario, se echa más agua. La sal se pone antes de sacar del fuego. (Rinde seis porciones.)

TANTAKAUATI O KAKAUATI ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

ma kilu kakauati
terujkani kilu tsiri seneri
iumu ichakua k'auasĩ ts'irapsĩ
iumu tanimu ichakua k'auasĩ uajiiu
terujkani irhakua ts'urupsĩ
tembini axandikua sapirati kulantru
tembini echukua ch'ikurhi xakua kolisĩ
tsimani sini arhujtakata ajusĩ
iumu ekuatsĩ gramu manteka
ma ka terujkani litru itsĩ
eska xani asĩperaaka itukua

NA ENGA UŦANTAJKA:

P'itakuŦasĩndi ka juparhiŦani kakauati, urhúŦasĩndi iauarhi jimbo ka jurhixani. Tsiri urhúŦasĩndi k'arhirku ka sĩndurakua uni, tsarhákata ietaŦasĩndi kakauatirhu. K'auasĩ uajiiu t'uini ts'irita p'itaakukata ka t'okemakata jarhásĩndi, itsĩ jorhepiti jimbo, ka urhúŦasĩndi k'auasĩ ts'irapsĩ jingoni, ts'urupsĩ, kulantru, xakua ka ajusĩ; i urhúkata tsarhákasĩndi ka kumani kakauatirhu enga sĩndurakua jingoni puruani ue-naaka ia. Mentku manataparini jarhání. Tatsikuatarku jatsikuni sani itukua. (Tembini atarakua.)

ATÁPAKUA DE CACAHUATE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de cacahuates
- 1/2 kilo de maíz seneri
- 5 chiles serranos
- 8 chiles guajillo
- 1/2 cebolla
- 10 ramitas de cilantro
- 10 hojas de quelite de col
- 2 dientes de ajo
- 100 gramos de manteca
- 1 1/2 litros de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pelan y se lavan los cacahuates; se muelen en metate y se fríen. El maíz se muele en seco, se disuelve en un poco de agua, se cuela y se incorpora al cacahuate. Los chiles guajillos, previamente desvenados y remojados en agua caliente, se muelen junto con los chiles verdes, la cebolla, el cilantro, las hojas de quelite (col) y los ajos; la mezcla se cuela y se añade cuando el cacahuate con la espesura empieza a hervir, sin dejar de mover. Al final se le pone la sal. (Rinde 10 porciones.)

PIPINASĪ KUAKARI ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

ma kilu pipinasĭ kuakarĭ no p'itaakukata
tsimani ichakua k'auasĭ k'arhiri p'ameri
tanimu ichakua k'auasĭ k'arhiri kojti
tanimu ichakua k'auasĭ ts'irapsĭ
terujkani irhakua tsurhupsĭ sesku jasĭ
ma irhakua pimienta
tsimani irhakua pimentoni
tanimu ichakua klabu
tsimani ekuatsĭ ka tembini gramu k'urhinda tsireri
tsimani ekuatsĭ ka tembini gramu manteka o
aseiti t'irekua
tanimu irhakua toma xukuparha
ma irhakua jitomati
tsimani axandikua sapirhati kulantru
ma sĭni arhujtakata ajusĭ
ma ka terujkani litru jtsĭ
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UŃANTAJKA:

T'anikuarhu jámaŃasĭndi pipinasĭ no p'itaakukata sani itukua jin-goni, enga na niniaka ia p'itaakuni. Mataru p'untsumitarakuecha urhúŃasĭndi, uenaparini klabu, pimientecha chungutani k'auasĭ t'okemakata ka k'amataparhini urhúni eska xani pakaraaka ierhi-takuecha ka kulantru jamberi, tsarháni iamindu imangi urhúkata jaka. Kasuelarhu jatsimaŃasĭndi manteka o aseiti t'irekua ka jur-hixani pipinasĭ; kumani k'auasĭ urhúkata enga uenaka puruani kumaŃantasĭndi k'urhinda tsireri sĭndurakua ukata ma tsuntsu sa-pi ka terukurhiri itsĭ jorhepiti jingoni, jatsikuntani sanderu itsĭ en-ga ambe uetarhiaaka ka jatsikuni itukua. (Kuimu atarakua.)

Eiangpikua: Enga ma no uekoka untani pipinasĭri, uati mojtakuni jaasĭ kuakarĭ jimbo.

ATÁPAKUA DE CHÍCHAROS TIERNOS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de chícharos frescos en vaina
- 2 chiles guajillos picantes
- 3 chiles guajillos anchos
- 3 chiles serranos
- 1/2 cebolla mediana
- 1 pimienta
- 2 pimientos
- 3 clavos
- 50 gramos de harina
- 50 gramos de aceite comestible
- 3 tomates
- 1 jitomate
- 2 ramitas de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 1/2 litros de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla se ponen a cocer los chícharos en vaina con un poco de sal y una vez cocidos se pelan. Los ingredientes se muelen empezando por las especias, después los chiles remojados y se finaliza con las hortalizas, incluido el cilantro, y se cuele todo lo que se ha molido. En una cazuela se pone el aceite y se fríen los chícharos; se les añade la salsa; cuando empieza a hervir se le pone el harina disuelta en una taza y media de agua caliente, y se agrega más agua en caso necesario y se pone la sal. (Rinde seis porciones.)

Nota: Los chícharos se pueden sustituir por habas frescas, de ahí que cambia el nombre por atápakua de habas frescas.

T'ATSĪNI ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

terujkani kilu t'atsĭni
ma irepita gramu kesu kuakari
iumu ichakua k'auasĭ k'arhiri p'ameri (t'okemakata)
tanimu ichakua k'auasĭ k'arhiri korhati (t'okemakata)
terukani irhakua ts'urupsĭ sesku jasĭ
iumu irhakua toma xukuparha
tsimani irhakua jitomati
tanimu axandikua sapirhati kulantru
tsimani sĭni arhujtakata ajuĭ
iumu ekuatsĭ gramu manteka
tanimu ichakua xanini seneri piiukata
ma litru itsĭ
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA EŊANTAJKA:

Uanikaŋasĭndi t'atsĭni eroksĭrhu ka urhúŋasĭndi k'arhirku jimbo, tamu, urhúŋasĭndi p'untsumitarakuecha ka tsarhání; ka majku ietani t'atsĭni urhúkata jingoni ka jurhixani manteka jimbo kasuilarhu, jatsikuŋantasĭndi sandaru itsĭ ka enga uenaka ia puruani jatsikuŋasĭndi ia itukua. Jatsirakurhirŋasĭndi kesu undurhikata jingoni. (Tembini atarakua.)

Eiangpikua: Isĭjtu umaŋantasĭndi xeni purhuiru atápakua.

ATÁPAKUA DE FRIJOL

INGREDIENTES:

- ½ kilo de frijol
- 400 gramos de queso fresco
- 5 chiles guajillos picantes (remojados)
- 3 chiles guajillos anchos (remojados)
- ½ cebolla mediana
- 5 tomates
- 2 jitomates
- 3 ramitas de cilantro
- 2 dientes de ajo
- 100 gramos de manteca
- 3 mazorcas seneri desgranadas
- 1 litro de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los frijoles se tuestan en comal y se muelen en seco; aparte, se muelen los demás ingredientes y se cuelean; a esta salsa se le agrega el harina de frijol y se guisa con manteca en una cazuela, se le añade un poco más de agua y cuando empieza a hervir se le pone sal. Se sirve acompañada con rebanadas de queso. (Rinde 10 porciones.)

Nota: De la misma forma se prepara la atápakua de semillas de calabaza.

T'ATSĪNI JIMBAŋI ATÁPAKUA

P'UNTSUMITARAKUECHA:

tembeni iumu ekuatsĩ gramu t'atsĩni t'okerku
t'amu ichakua k'auasĩ k'arhiri p'ameri (t'okemakata)
tsimani ichakua k'auasĩ k'arhiri korhati (t'okemakata)
tsimani ichakua k'auasĩ ts'irapsĩ
terujkani irhakua ts'urupsĩ sesku jasi
tanimu ichakua tsiri seneri piiukata
tsimani axandikua sapirhati kulantru
tsimani irhakua toma xukuparha
ma irhakua jitomati
ma litru itsĩ
eska xani uetarhiaaka itukua

NA ENGA UŋANTAJKA:

T'anikuarhu jámaŋasĩndi t'atsĩni. P'untsumitarakuecha ts'ĩnga pakarajka urhúŋasĩndi ka tsarháŋasĩndi. Enga ninijka ia t'atsĩni jatsikuŋantasĩnd' p'untsumitarakuecha urhúkata ia, jatsikuni itukua. (Kuimu atarakua.)

Eiangpikua: I jasi t'atsĩni sanderu kokani ninisĩndi ka no t'atsĩni k'arhiri.

ATÁPAKUA DE FRIJOL NUEVO

INGREDIENTES:

- 300 gramos de frijol semimaduro o del nuevo
- 4 chiles guajillos picantes (remojados)
- 2 chiles guajillos anchos (remojados)
- 2 chiles serranos
- ½ cebolla mediana
- 3 mazorcas seneri desgranadas
- 2 ramitas de cilantro
- 3 tomates
- 1 jitomate
- 1 litro de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla se cuecen los frijoles. Los demás ingredientes se muelen en metate y se cuelan. Cuando ya están cocidos los frijoles se les añade esta salsa. Al final se pone la sal. Se puede acompañar con queso. (Rinde seis porciones.)

Nota: El tiempo de cocimiento de este frijol es menor al del frijol seco.

Diosĩ meiamukua arhijpekua

Ixu uekasĩngaksĩ Diosĩ meiamukua arhiani iamendu k'uiripuechani ka iretechani nani enga uérhaka i ukua, jimboka juchari k'urangurhikua ambe mentuka isĩ kaxumbekua jingoni kurhameñaskaksĩ. Itsu Diosĩ meiamukua intskuantaxakaksĩ iamendu juramuti. Tsirondarhu Anapuechani, jimanga tangurhiñantapka umañantani mamaru jasĩ atapakuecha. Sanderumendu jaruajpikua jimbo, kuanisĩndi mitetarpeni k'uiripuechani engaksĩ tsipekua jingoni jámaka anchikurheni ari iretecharhu anapuestiksĩ:

Agradecimientos

Queremos utilizar estas líneas para hacer patente nuestro agradecimiento a todas las personas de las comunidades donde se desarrolló el presente trabajo. Nuestra solicitud de información siempre fue atendida con amabilidad. Asimismo, agradecemos a las autoridades civiles, eclesiásticas y educativas de la comunidad de San Andrés Tziróndaro, donde se llevó a cabo la muestra culinaria de atápakuas. Por su colaboración especial merecen mención aparte las personas de las siguientes comunidades:

Sicuicho

Magdalena Vázquez Alonso, Victoria Márquez Morfín, Josefina González Escobedo, María Inocencia Martínez Márquez, Amelia Cerano, Seniorina Morfín Alonso, María Luisa Martínez Bravo y María Isabel Alonso Agustín.

San Felipe de los Herreros

Cecilio González Morales, Nazaria Jiménez Vargas, Agustina Mariscal Salvador, Amparo Vega Hernández y Victoria Medina Ramos.

San Andrés Tziróndaro

Patrocinia Simón Téllez, Blandina Magaña, Bertha Aurora Díaz Gregorio, Bertha Villicaña Vallejo, Alejandra Flores, Enriqueta Magaña Picho, Ofelia Pedro Cuanas, Raquel González Vallejo, María Salud Agustín Cuanas y María Dominga Agustín Cuanas.

San Antonio

Angelina Martínez Agustín, Ma. Floriberta Ruiz Antonio, Anita Tomás Martínez, Mariana Martínez Agustín y Hermelinda Martínez Sandoval.

San Jerónimo Purhenchecuario

Arcadia Madrigal Gutiérrez, Rosana Chávez y Esperanza Mateo Sandoval.

El mecanografiado de este recetario se debe a la amabilidad de María Guadalupe Estrada García.

Bibliografía

- Acuña, R., *Relaciones geográficas del siglo XVI: Michoacán*, México, Instituto de Investigaciones Antropológicas (Serie Antropológica, núm. 74), UNAM, 1987.
- Anónimo, *Relación de las ceremonias y ritos y población y gobierno de los indios de la provincia de Michoacán*, Morelia, Mich., Balsal Editores (ed. facsimilar), 1977.
- Anónimo (introducción, paleografía y notas de J. Benédic Warren), *Diccionario grande de la lengua de Michoacán*, Morelia, Mich., Ed. FIMAX Publicistas (Fuentes de la Lengua Tarasca o Purépecha), 2 t., 1991.
- Aguirre, G. y R. Moreno de los Arcos, *Medicina novohispana*, México, Academia Nacional de Medicina, Facultad de Medicina de la UNAM (Historia General de la Medicina en México), t. II, 1990.
- Arriaga, Ralph Larsón (trad. Jacinto Zabala Agustín), *Cherán: un pueblo de la sierra tarasca*, Zamora, Mich., Colegio de Michoacán/Instituto Michoacano de Cultura, 1992.
- Caballero, J. y C. Mapes, "Gathering and subsistence patterns among the p'urhepecha indians of Mexico", en *Journal of Ethnobiology*, vol. 5, 1985.
- Cervantes, Ma. T., *Enfermedades y especialistas de la medicina tradicional en Sicuicho*, Uruapan, Mich., Dirección General de Culturas Populares, Unidad Regional Pátzcuaro (Cuadernos de Trabajo), 1982.
- Etnografía de México* (síntesis monográfica), México, Ed. ECLAL/Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM.

- Gilbert, Maturino (nota preliminar de José Corona Núñez), *Directorio de la lengua tarasca*, Morelia, Mich., Balsal Editores, 1985.
- Guías botánicas de excursiones en México*, Morelia, Mich., Congreso Mexicano de Botánica/Sociedad Botánica de México, 1981.
- Guzmán, G., *Identificación de los hongos comestibles venenosos y alucinantes*, México, Ed. Limusa, 4a. reimp., 1977
- Mapes, C., "El maíz entre los p'urhepechas de la cuenca del lago de Pátzcuaro, Michoacán, México", en *América Indígena*, México, 1987.
- Padilla, R., *La influencia del p'urhepecha en el léxico agrícola de San Andrés Tziróndaro, Michoacán* (tesis profesional), México, Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM, 1990.
- Prado R., X., *Plantas y medicinas tradicionales en San Andrés Tziróndaro, Michoacán, México* (tesis profesional), Morelia, Mich., Escuela de Biología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, 1988.
- Ramos, Pío X., *La alimentación en Pamatacuaro*, Uruapan, Mich., Dirección General de Culturas Populares, Unidad Regional Pátzcuaro/SEP, 1982.
- Rendón, S., "La alimentación tarasca", en *Anales del INAH*, t. II, México, 1974.
- Romero, F. J., *Historia de Michoacán*, México, Ed. B. Costa-Amic Editor, 1976.
- Santamaría, J. Francisco, *Diccionario de mejicanismos*, México, Ed. Porrúa, 2a. ed., 1974.
- Sepúlveda, María T., *La medicina entre los p'urhepecha prehispánicos*, México, Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM (Serie Antropológica, núm. 94), 1988.
- Swadesh, M., *Elementos del tarasco antiguo*, México, Instituto de Investigaciones Históricas de la UNAM (Serie Antropológica, núm. 11), 1969.

- Toledo, V. M. *et al.*, "Los p'urhepecha de Pátzcuaro: una aproximación ecológica", en *América Indígena*, México, 1980.
- Velázquez, G. P., *Diccionario de la lengua p'urhepecha*, México, Fondo de Cultura Popular, 1a. reimp., 1988.
- Velázquez Pahuamba, Juan *et al.*, *Diccionario práctico bilingüe p'urhepecha-español*, Morelia, Mich., INEA delegación Michoacán, 1997.

Recetario de las atápakuas purépechas

—con un tiraje de 2 000 ejemplares—
lo terminó de imprimir la Dirección
General de Culturas Populares del
Consejo Nacional para la Cultura y las Artes
en los Talleres de Litográfica Electrónica, S.A. de C.V.,
Vicente Guerrero 20-A, San Miguel Iztapalapa, 09360,
en el mes de julio del 2000

Fotografía de portada: José N. Iturriaga
Diseño de portada: Javier Aguilar
Cuidado de la edición:
Subdirección de Publicaciones de la
Dirección General de Culturas Populares

21. La dulcería en Puebla
22. Las flores en la cocina mexicana
23. Bebidas y dulces tradicionales de Tabasco
24. Recetario popular de Chilpancingo y Tixtla
25. Recetario colimense de la iguana
26. Recetario pame de San Luis Potosí y Querétaro
27. Recetario menonita de Chihuahua
28. Recetario de pescados y mariscos de Sonora
29. Aromas y sabores de Nuevo León
30. Recetario chocholteco de Oaxaca
31. Recetario nahua de Zongolica, Veracruz
32. Recetario exótico de Sinaloa
33. Recetario zapoteco del Istmo
34. Recetario indígena de Baja California
35. Recetario de hongos de Veracruz
36. Recetario indígena de Guerrero

Otros títulos de la colección

Recetario mixe de Oaxaca

Recetario popular coleso

Recetario zoque

Recetario indígena de Chiapas

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de
Información y
Documentación

Alberto Beltrán



002479

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 851203

 **CONACULTA**
CULTURAS POPULARES