

8918

38

Recetario mixe de Oaxaca

Cocina Indígena y Popular

38

Recetario mixe de Oaxaca



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 afro mestizo 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

8918

Class. _____
Mq. _____
Fecha _____

Recetario mixe de Oaxaca



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION
Dirección General de Culturas Populares

38

Cocina Indígena y Popular

Recetario mixe de Oaxaca

Engracia Pérez Castro

Primera edición en la Colección 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 970-18-5382-2

Impreso y hecho en México

Índice

Introducción	11
Comidas festivas y rituales	35
Caldo de pollo (<i>Yacochi</i>)	35
Caldo de res	36
Tepache	37
Tepache de San Isidro Huayapan	38
Tamal de pollo de San Isidro	39
Tamal de pollo de Chuxnabán	40
Tamal de muerto área Totontepec	41
Tepache de caña	43
Tamal grande de Zacatepec (<i>Mij mi'iky</i>)	44
Tamal de frijol (<i>P pooj mi'ik</i>)	45
Tamales chicos de pescado seco con frijol	46
Machucado	47
Pozol (masa agria)	48
Comidas medicinales	49
Carne de zorra o zorrillo	49
Caparazón de armadillo	50
Paloma o pichón	50
Caldo de patas de venado o temazate	51
Comidas comunes	53
Tamal (<i>Penuugy</i>)	54
Tamal de frijol	55
Tamal de papa	56
Tamal de pollo	57
Tamal de tepejilote con frijol	58
Tamal de guía de chayote	59
Tamales de hongo o empanadas de hongo (<i>Nëjk</i>)	60
Tamal de chayote	61

Tamal de chayote (variante)	62
Tamal de pollo en salsa	63
Tamal de quelite (<i>Tse epyenuugy</i>)	64
Tamal de hongo amarillo (<i>Pu 'tspee benuugy</i>)	65
Tamal de ejote (<i>Chine xejk</i>)	66
Tamalito de elote (<i>Yame egy</i>)	67
Tamalito de frijol con manteca (<i>On xejk me egy</i>)	68
Tamalitos simples	69
Tamalitos de frijol crudo (<i>Tsuxk xek me egy</i>)	70
Tamalito de frijol con aceite	71
Tamalito de maíz crudo con frijol molido	72
Tamalón de hojas de hierbasanta (<i>Woo awyaty</i>)	73
Tamalón de tomate con carne de res, cerdo, guajolote o pollo (<i>Ko 'on awyaty</i>)	74
Tamalón de tomate (variante)	75
Tamalón de caracol con hierbasanta (<i>Xujty awyaty meed woo</i>)	76
Tortilla (<i>Kaagy</i>)	77
Pozol (<i>Jedsyosoy</i>)	78
Pinol (<i>Way</i>)	79
Elote cocido (<i>Yaaw xo 'oxy</i>)	80
Atole de maíz simple	81
Atole de maíz crudo (<i>Tsuxk mook na 'any</i>)	82
Atole de maíz cocido (<i>Ke ew mook na 'any</i>)	83
Atole de elote (<i>Yaaw xu 'unty</i>)	84
Atole de arroz crudo (<i>Tsuxk arroz na 'any</i>)	85
Frijol molido (<i>Xejk way</i>)	86
Frijol con hoja de chilacayota y papa	87
Guisado de flor de frijol	88
Puñete de frijol	89
Puñete de frijol entero	90
Tacos de frijol	91
Empanadas de frijol	92
Frijol en polvo (<i>Xejk way</i>)	92
Mole de frijol	93
Totopo de frijol (<i>Xejk eemy kyaagy</i>)	94
Quelite (<i>Aads tse eby</i>)	95
Quelite (<i>Popochú</i>)	96
Quelite (variante)	97
Mole de masa con quelite (<i>Tse eby uuby</i>)	98

Empanada de quelite (<i>Tse eby kyaagy</i>)	99
Quelite dulce (<i>Pa'ag tse'ebly</i>)	100
Verdolaga (<i>Nak wét</i>)	101
Hierbasanta	102
Hierbasanta con carne de pollo	103
Hierbamora (<i>Mujty aay</i>)	104
Mole de hierbamora (<i>Mujty aay uvi</i>)	105
Empanadas de chayote	106
Guía de la planta de chayote (<i>Ak xaj jejp</i>)	107
Mole de la raíz o camote de chayote (<i>Akxaj muny uvi</i>)	108
Mole de la fruta de chayote (<i>Akxaj teem uvi</i>)	109
Guisado de elote con guía de calabaza	110
Guía de calabaza (<i>Tsi'i wiip</i>)	111
Pepita molida	112
Semillas de calabaza molidas (<i>Tsi ibajk me'ey</i>)	113
Semilla de calabaza molida para mole	113
Puñete de hueso de guajinicuil	114
Tepejilote (<i>Nuum</i>)	115
Mole de tepejilote (<i>Nuum uby</i>)	116
Chaya (<i>Quedse eby</i>)	117
Chayas con carne de res	118
Cebollín blanco (<i>Tsajke edsi'ixy</i>)	119
Cebollín blanco	120
Zumpante (<i>Tsejtsy</i>)	121
Tsinu'uxy	122
Pajk yaj wa'ats	123
Tortilla de yuca	124
Nopal (<i>Taad</i>)	125
Epazote (<i>Pudeedy</i>)	126
Salsa de xo'na	127
Chilito piquín (<i>Te ets pajniiy'aay</i>)	128
Aguacatillo	128
Cilantro cimarrón	129
Hongo (<i>Zeta nej, pa'ookin, tu'pyuuts, xoy</i>)	129
Hongo amarillo y mole de hongo amarillo (<i>Pu'ts pee uuby</i>)	130
Hongo color amarillo (<i>Tumbee</i>)	131
Hongo pañoso (<i>Pawindsuxk</i>)	131
Hongo mugre (<i>Ēëx</i>)	132
Hongo blanco (<i>Poob mux</i>)	133

Guisado de plátano verde	134
Bodoque de plátano, chochoyotes	135
Chícharo con plátano verde	136
Mole rojo (<i>Tsqjts' mole</i>)	137
Caldo de pollo	138
Carne asada	139
Pescado fresco en caldo	140
Pez armadillo o pescado en mole (<i>Netts akx</i>)	141
Mole de tortuga o de camarón	142
Postres	143
Dulce de mango (<i>Chuxnabán</i>)	143
Camote	143
Calabaza o chilacayota	144
Plátano castilla	144
Fruta de calabaza (<i>Tsi ideem</i>)	145
Yuca	146
Plantas comestibles de la región Mixe	147
Frutas que se producen en la zona Mixe Alta	148
Frutas que se producen en las zonas Media y Baja	148
Frutas silvestres	149
Verduras que se dan en la región	149
Verduras de reciente introducción	150
Condimentos que se producen en la región	150
Condimentos que se compran	151
Hongos que se dan en la región	151
Relación de animales silvestres comestibles de la región Mixe .	153
Agradecimiento	155

Introducción

Para lograr el registro de las comidas mixes que se presentan en este recetario, se recorrieron horas y días las veredas que comunican las diferentes zonas: Alta, Media y Baja, para al fin de varios meses lograr algunas de las más destacadas formas de preparar los distintos bocados.

En la aportación de datos participaron hombres y mujeres, ancianos y ancianas de los diferentes pueblos que constituyen los municipios de la región Mixe. Cabe destacar que cada municipio posee —aparte de una variante dialectal— especial sazón para sus platillos, lo que los hace distinguirse de otras comunidades.

El Programa Nacional de Gastronomía Indígena, que Culturas Populares tiene como proyecto, será provechoso para conocer, mediante sus trabajos de investigación, los diferentes tipos de comidas que aún se preparan de manera regular en estas poblaciones, ya sean de hierbas, verduras, animales domésticos o de campo. Siempre algo tendrán en común, pero su significado, que adoptan en cada pueblo, les da una caracterización muy propia que aquí se podrá apreciar, es la información de las tres zonas que conforman el territorio mixe.

La cocina mixe se distingue por los tamales, en sus diferentes formas: redondos, ovalados o rectangulares, de pescado, chayote o papa, sin faltar el de amarillo con carne de res o pollo, de frijol o simple, acompañado con caldo de pollo o res, de verdura, café o tepache, sea la ocasión que fuere mientras se trate de un gasto familiar o colectivo.

Pretendemos que este material sirva como un acervo más del pueblo mixe, mediante el cual hacemos sugerencias de cómo seguir manteniendo esta manera de alimentarnos sin que

nos perjudique demasiado la televisión, en la que se promueven frituras y bebidas enlatadas que además de perjudicar nuestro organismo contaminan nuestro ambiente.

El gusto de un pueblo por el aromático café y la asombrosa y rica variedad de los tamales

Los mixes se llaman a sí mismos *ayuuk ja'ay*. La lengua que hablan es *ayuuk*, nombre con el cual históricamente se conoce al grupo. La palabra *ayuuk* está compuesta de los siguientes morfemas: *a* = idioma, palabra; *yuuk* = montaña, florido, y *ay* = gente, muchedumbre. Por lo tanto, su significado es “gente del idioma florido”.

Según la tradición oral, la palabra mixe es una corrupción del vocablo *mixy* (varón-hombre), al que se agregó el plural “es”. Otros piensan que mixes pudo haber surgido de la dificultad de los españoles para pronunciar el vocablo original.

La región se encuentra al noroeste del estado de Oaxaca. Colinda al noroeste con los ex distritos de Villa Alta; al norte con Choapan y con el estado de Veracruz; al sur con Yautepec, y al sureste con Juchitán y Tehuantepec. El territorio abarca una superficie total de 4 668.55 km². La topografía es accidentada y se pueden encontrar varios microclimas en un espacio geográfico reducido.

Entre las elevaciones más importantes de la sierra mixe se encuentran el Zempoaltépetl, el Cerro de la Malinche y el Monte Blanco, los cuales llegan a sobrepasar los 3 300 metros sobre el nivel del mar.

La sierra ha sido dividida en tres zonas climáticas: Alta o fría, con altitudes superiores a los 1 800 m, Media o templada, con alturas de 1 300 a 1 800 m, y Baja o caliente, que se localiza desde los 35 m, hasta los 1 000 msnm.

La región tiene un total de 19 municipios. La zona Alta está integrada por Tahuitoltepec, Ayutla, Cacalotepec, Tepantlali, Tepuxtepec, Totontepec, Tamazulapan y Mixistlán; la zona

Media, por Ocoatepec, Atitlán, Alotepec, Juquila Mixes Camotlán, Zacatepec, Cotzocón, Quetzaltepec e Ixcuintepec, y la zona Baja por Mazatlán y Guichicovi.

La zona Alta comprende comunidades que están situadas en las diferentes faldas del Zempoaltépetl, el cual alcanza una altura de 3 986 msnm. Las poblaciones vecinas se encuentran separadas por enormes ríos que tienen su nacimiento en los numerosos picos de los cerros. El clima y altura sobre el nivel del mar las identifica dentro de esta zona y, según algunos datos históricos, son las localidades más antiguas de la región. Su clima es sumamente frío con niebla casi todo el año.

No se cuenta con muchos datos acerca de la historia del pueblo mixe, pero la hipótesis antropológica más aceptada sugiere que debieron haber ocupado una franja del Istmo de Tehuantepec. Su filiación lingüística los vincula al mixe, zoque, popoluca, tapachulteco con el tronco macro-maya. Así, la familia lingüística mixe zoqueana está integrada por el mixe (*ayuuk*), el zoque y el popoluca; no obstante, hay quienes incluyen el tapachulteco (lengua extinta).

Entre los *ayuuk ja'ay* existen variantes dialectales inteligibles entre sí; sin embargo, cada pueblo dice hablar el *ayuuk* "más correctamente"

En la época prehispánica se libraron muchas batallas entre los zapotecas y los mixes. Estos conflictos eran casi siempre para delimitar los linderos de su territorio, problema que persiste hasta la fecha, a pesar de que los *ayuuk ja'ay* están muy orgullosos de que jamás fueron conquistados por las armas de sus enemigos.

A mediados del siglo XVI, los españoles utilizaron como táctica de conquista la evangelización, la cual estuvo a cargo de los dominicos, quienes fundaron vicarías en lugares como Villa Alta, Totontepec y Najapa de Madero. Sin embargo, este proceso fue muy lento, pues los mixes no aceptaron fácilmente la conversión.

Durante el siglo XIX y el periodo posrevolucionario continuaron los conflictos por las tierras entre mixes y zapotecas,

y mixes y grupos mestizos, por lo que se crearon nuevas divisiones del territorio y de la región cultural mixe.

En 1938 se crea oficialmente el distrito mixe y el municipio de Zacatepec como cabecera de las autoridades judiciales y hacendarias. Desde este nombramiento se han presentado en el territorio varios conflictos originados por cacicazgos locales y luchas violentas debido a problemas agrarios.

En años recientes la lucha por la tierra y los recursos naturales del pueblo mixe han constituido el principal soporte de intentos organizativos del grupo étnico para la conformación de un frente, unificándose las comunidades mixes en la conformación de grupos de poder locales, regionales y nacionales.

La institución básica es la familia nuclear, aunque en la zona Alta también se da la familia extensa. El matrimonio es monógamo generalmente con residencia patrilocal. La patrilocalidad es el patrón de residencia dominante, es decir, la pareja va a vivir a casa de los padres del novio.

La ayuda mutua es una institución que tiende a fortalecerse y que se extiende más allá de las barreras familiares, en donde el trabajo es muy apreciado, como es el caso de la organización del trabajo colectivo llamado tequio, trabajo recíproco entre grupos familiares. La gran mayoría de las obras y servicios comunitarios son producto de las jornadas organizadas por las autoridades locales y a las cuales están obligados todos los miembros masculinos adultos de la comunidad.

La autoridad que organiza al tequio ofrece a los participantes, al final del trabajo, alguna bebida alcohólica, esta autoridad es por lo general el alcalde o presidente municipal.

Las autoridades tradicionales constituyen el gobierno indígena, que aún tiene fuerte presencia en las zonas Alta y Media. Si bien, la estructura político-administrativa de los municipios, exigida por el estado, se encarga de las cuestiones burocráticas, la atención a los casos de las formas de gobierno indígena es materia del consejo de ancianos, integrado por per-

sonas que han prestado diversos servicios, "cargos", dentro de la comunidad.

El consejo de ancianos tiene a su cargo las mayordomías, estar al tanto de los litigios de tierra, así como diversos servicios que se prestan a la comunidad.

Dentro del sistema político mixte, los cargos civiles y religiosos están claramente diferenciados y se observa mayor integración entre el sistema de gobierno tradicional y el nacional, superponiéndose cargos tradicionales con el esquema político-administrativo del municipio.

Además del consejo de ancianos, cuya función hemos mencionado, se encuentra la asamblea general de los comuneros. En el seno de ésta se toman las decisiones que afectan al pueblo y se eligen y nombran las autoridades del mismo.

Cada tres años se postulan, en una asamblea general, tres candidatos para ocupar la presidencia municipal. Una vez nombrados, se sigue un proceso de consulta con la comunidad, con visitas a todas las casas, para finalmente, en una segunda asamblea, dar el nombramiento oficial de los tres candidatos electos para el periodo de gobierno. La figura del alcalde, que representa la máxima autoridad hace enlaces entre las autoridades agrarias, civiles y religiosas (bienes comunales, municipio y mayordomía).

El potencial forestal más importante de la región se localiza en las zonas Media y Baja. La explotación forestal se desarrolla principalmente mediante una empresa de papel, explotación que se inicia sistemáticamente a partir de los años setenta. Esto ha desequilibrado al territorio mixte al ceder grandes extensiones de terreno para la plantación de árboles. El producto de mayor comercialización es el café; además, el trabajo agrícola absorbe a la gran mayoría de la población indígena. Hay que destacar que el 90 por ciento del territorio se destina principalmente a la explotación forestal (ocote, pino y caoba); un 7 por ciento se destina a la agricultura y sólo un 3 por ciento a las actividades pecuarias. La agricultura que se practica es de subsistencia.

El explosivo crecimiento demográfico, junto con el constante empobrecimiento de los suelos para uso agrícola, obliga a un gran número de mixes a salir de su comunidad de origen en busca de ingresos.

La población migrante se emplea como asalariada en diferentes actividades, entre las cuales predominan la de jornalero agrícola, carpintero y albañil o contratándose en las empresas en las regiones forestales de la zona Baja. Una vez adquirido el ingreso suficiente para la manutención de la familia hasta el siguiente ciclo agrícola, el trabajador regresa a su comunidad de origen.

Las tierras de la comunidad son repartidas por familia y usufructuadas por cada una de ellas, la única condición para mantenerlas es trabajarlas; sólo cuando las tierras están ociosas pueden ser enajenadas y redistribuidas entre los comuneros. Cuando una familia se ve obligada a dejar sus tierras, ya sea porque emigra o porque una mujer ha quedado viuda, puede venderla, siempre y cuando sea a un miembro de la comunidad.

En cuanto a las actividades agrícolas, destaca el cultivo de la papa, el frijol grueso, chilacayote, chícharo y maíz, base fundamental de su alimentación. También abundan diversas frutas, como la pera, el durazno, el capulín, los tejocotes, así como el maguey, del cual se extrae el pulque para uso diario y bebida de tradición.

Asimismo, la zona Alta cuenta con una gran variedad de quelites que acompañan a su cocina tradicional. Los principales productos que se cultivan en la región son, para la zona Alta: maíz, frijol, calabaza, chilacayota, haba, chícharo, papa, maguey, árboles frutales, como aguacate, durazno, pera, manzana, tejocote y capulín.

En la comunidad de Santa María Yacochi, perteneciente a esta zona, los diferentes productos agrícolas cosechados y en los que hombres y mujeres han trabajado por igual, suelen ser intercambiados por café y diversas frutas que se producen en pueblos de clima cálido, incluso el manejo del dinero no

es imprescindible porque entre las comunidades aledañas está presente la tradición del trueque.

Esta comunidad es una de las principales consumidoras de café, debido seguramente al constante frío durante todo el año, además de haberse erigido este aromático como bebida principal y de tradición. Este pueblo se caracteriza por la forma en que se guisa la carne, se trate de un animal doméstico o de monte, se asa en una gran brasa porque así se “quema el microbio y la grasa”. Es costumbre en las familias que los guisos contengan abundante condimento y suficiente picante, afirman que para soportar las inclemencias del tiempo y del rudo trabajo requieren consumir alimentos tres veces al día.

Otra característica de este legendario pueblo, es que los hombres participan en los preparativos de las comidas, sobre todo en los compromisos comunitarios en los que se atiende a un gran número de personas. Así, los varones saben de la cantidad de condimentos y de la preparación de esos comilonos; para ellos lo importante es contar en casa con lo indispensable: la sal, el picante y el ajo, ya que las demás especias se toman del huerto de la casa.

En todas las cocinas de este pueblo se encuentra un temascal, algo muy propio e importante para todas las familias. Para la fiesta de Todos Santos se prepara una variedad de comidas; además de guisar el pollo, también se deberá ofrecer a las almas algunos platillos diferentes que pueden ser de carne de jabalí, tejón, venado o lo que la familia haya cazado para la ocasión. La carne de los animales silvestres se empieza a consumir a partir del novenario de la fiesta de los Muertos, hasta el último día de la festividad. Para asegurar la carne de estos animales de campo en esta fecha, se tiene que ir de caza uno o dos meses antes, ésta se destaza y sólo se aparta la maciza, a la que se le echa suficiente sal para después secarla al sol o dejarla a un lado del fogón, en donde permanece hasta que sea requerida.

Para festejar la llegada de un recién nacido se preparan tamales de guajolote o pollo y se les da de comer a compadres

y familiares que llegan a visitar al nuevo integrante de la familia, quienes desearán lo mejor a los papás y darán consejos que servirán para el mejor cuidado del niño.

En Tlahuitoltepec, como en otras comunidades mixes, antes de realizar algún compromiso como el de ser autoridad, ser capitán de la fiesta o cualquier otro cargo, se tiene que ir al Zempoaltépetl, para que todo salga con éxito. Al ir a ese lugar llevan como ofrenda principal un pollo o guajolote para ofrecerlo a la madre naturaleza, acompañado con tamales de frijol y de chile y tepache, mezcal, velas y flores; al regresar se limpia el pollo o guajolote, el cual es preparado en tamales de amarillo y se consume acompañado de caldo de pollo, café, tepache o cerveza.

Las autoridades municipales acostumbran ir al cerro cada vez que reciben un cargo comunitario, a medio año y al término de su servicio. Esta acción se repite para solicitar y agradecer que todo haya salido bien. Este pueblo es famoso por sus tamales de amarillo con carne de pollo, el caldo de res y de pollo y como bebida tradicional y ritual el tepache simple y con achiote; en la actualidad hay un mayor consumo de cerveza, pero en los compromisos familiares siempre se toma tepache y pulque.

En la preparación de los guisos colaboran las madrinas, las tías, las cuñadas, las hermanas o las amistades, pero la señora de la casa busca a una persona especial para despedazar y calcular la carne. Esta tarea regularmente se le encomienda a las personas mayores, al solicitar su servicio se llevan cigarros y mezcal como muestra de respeto.

Los señores y familiares ayudan con antelación en la preparación de la leña, colocación de lonas, conseguir ollas y colocar asientos, para que en el momento del compromiso los ayudantes se encarguen de la repartición de bebidas y cigarros y atiendan que los asistentes en general pasen a la mesa. El machucado se consume después de un gasto que hacen las autoridades o en el caso de los capitanes de banda que dan de comer a los músicos durante la fiesta; el del compromiso reú-

ne a todas las personas que ayudaron durante su gasto para comer juntos el machucado como señal de éxito y agradecimiento. El machucado también se acostumbra en cada familia al iniciarse la época de hambre, que en los pueblos mixes de esta región empieza el 1° de agosto de cada año.

Por su parte, la zona Media se caracteriza por su clima caliente, húmedo y templado. La gente se dedica al cultivo del maíz, frijol, caña, café y yuca; es favorable también en frutas como: papaya, mango, mamey, plátano, aguacate, lima, naranja, guayaba, níspero, guajinicuil, piña, anona, zapote, cítricos y caña de azúcar, y en algunas comunidades el tamarindo. Una de las ventajas es que algunas poblaciones se encuentran a las orillas de ríos, lo que les permite consumir pescado fresco, como son el bobo, charal, trucha, mojarra y arpa. Aunque la gente tiene mayor preferencia por las mojarras, por ser más sabrosas.

A pesar de que hace muchísimo calor, en estas poblaciones la gente consume poco atole, ya sea de maíz u otros ingredientes. Está más acostumbrada a beber mucho café endulzado con panela de caña, el azúcar se utiliza en poca cantidad.

Por ejemplo, en el pueblo de San Juan Bosco Chuxnaban, municipio de Quetzaltepec (pertenece a la zona Media), cuando se caza algún animal grande se acostumbra agradecer a la tierra con un pequeño ritual el mismo día y en el mismo lugar en donde se obtuvo la presa; otros pueblos lo hacen, pero no el mismo día. La carne del animal tradicionalmente se prepara en tamales, mas se tiene la creencia de que no hay que poner la carne en el metate ni hervirla sin tapar la olla, pues de lo contrario ya no se podrá volver a cazar.

En las comidas festivas se acostumbran los tamales de frijol, el tamal en forma de pelota en "gastos grandes", y en lo ritual se acostumbra el tamal de frijol y caldo de pollo. Años atrás la bebida principal era el aguardiente; el mezcal que se consume llega de los pueblos de San Pedro Quiatoni y Santa María Albarradas. La masa de las tortillas se torteja sobre ho-

jas de plátano, y los leños para el fogón miden aproximadamente un metro.

En las fiestas tradicionales en los hombres recae la responsabilidad de hacer el nixtamal, ya que por su edad y por los diferentes servicios comunitarios que han cumplido, saben calcular los tantos de maíz que se necesitan para cada gasto; sucede igual con la carne, utensilios y bebidas. Incluso cuando se empatan varios gastos en la misma fecha, los hombres fungen como asistentes y visitan a todas las casas donde se harán los gastos. Por su parte, las mujeres prepararán específicamente la comida, irán al molino y harán las tortillas.

Santiago Zacatepec, a su vez, se distingue por la variedad de tamales que se preparan. Éstos forman parte de la alimentación diaria de la comunidad, pueden ser de frijol, papa, chayote, de tepejilote, de salsa con o sin carne, salsa con chile verde y jitomate, el chile asado con chirmolera, el huevo, preparado de distintas formas, y el chintestle, chile molido que guardan para toda ocasión. Para los tamales se usa la hoja de platanillo, la hoja de milpa y la de caña de azúcar.

Hay tres tipos de tamales gigantes que se elaboran para fechas especiales: para la petición de la novia, como ofrenda en la fiesta de Todos Santos. El primero lo preparan cuando los papás de la muchacha ya aceptaron al novio y todo está arreglado para pedir formalmente a la novia, entonces son preparados 30 tamales que serán entregados por el novio por medio de un principal y recibidos a su vez por otro principal elegido por los padres de la novia; aquí los tamales son símbolo de respeto y compromiso —15 tamales de guajolote y 15 tamales de res— además los principales dirigen un mensaje y rezan por la bienaventuranza de los nuevos esposos. Se usan dos hojas de platanillo por cada tamal; para los 30 tamales se muelen tres kilos de chile de árbol, guajillo y pasilla, carne de res y guajolote, estos tamales se acompañan de dos ollas de atole de panela.

El tamal grande de guajolote se prepara el día del casorio, mientras la novia está en la iglesia los papás del novio prepa-

ran la siguiente tanda de tamales: son 12 que serán entregados a los familiares de la novia como símbolo de aceptación, éstos son calentados y repartidos de acuerdo con la cercanía de los familiares; a algunos les tocará la cuarta parte, a otros la mitad, y a otros un tamal entero.

Cuando la novia llega a su nueva casa, se convive en un ambiente festivo mientras se prepara el caldo de pollo y de guajolote; al otro día se elaboran tamales de pollo.

Para la fiesta de Todos Santos se prepara un tamal grande como ofrenda para los difuntos, el cual lleva adentro: cabeza, hígado, molleja y patas con un poco más de carne.

Para la siembra del maíz se acostumbra preparar la comida en la milpa y consiste en caldo de pollo y tamales de frijol molido, además se trasladan todos los trastes y utensilios que se usarán. A todas las personas que participan de estas ceremonias y rituales se les ofrece caldo con carne, huevo cocido y cabeza de pollo o guajolote, como símbolo de respeto y agradecimiento. Para la fiesta de San Andrés se prepara el tamal de hueso, acompañado con café, refresco o cerveza.

Para la zona Baja: maíz, frijol, chile, caña, camote, arroz, café, ajonjolí, jitomate, cítricos, mangos, papaya, etcétera. A estos cultivos se suman innumerables plantas silvestres, cuya recolección complementa la dieta familiar, al igual que la caza y la cría de animales menores. Entre las especies de la zona están: el venado cola blanca, el tapir, el jaguar y el jabalí, que se encuentran en peligro de extinción, así como el tejón, el armadillo y el temazate.

La zona Baja es de las más ricas en bosques y posee áreas para la ganadería. Su clima es caliente y caliente húmedo, la producción de café es la base de la economía familiar; además se cultiva un sinnúmero de plantas comestibles y frutas como mamey, plátano, naranja, lima, limón, mandarina, mango, aguacate, guayaba, guanábana, piña y piña anona. En esta zona afortunadamente la gente consume varios tipos de pescado, por contar, como en la zona Media, con numerosos ríos en

donde se reproducen los peces que enriquecen su cocina tradicional.

Las hojas de platanillo son muy importantes en esta región, porque son especiales para los tamales, y a pesar de que en estas comunidades hay milpas y platanales las hojas no son muy adecuadas. Los quelites tienen aplicación medicinal, sobre todo para componerse de la cruda; por ejemplo, del huelle de noche se consumen las hojas de la punta con todo y tallo, se hierven sin sal y aunque su jugo es un tanto amargo, se le agrega la sal y el picante al gusto al momento de disfrutarlo.

Para las fiestas y rituales se acostumbra cocer los pollos y guajolotes junto con la carne de res, de modo que por este procedimiento adquieren un sabor especial. Para la fiesta de Todos Santos o para fin de año, los tamales son preparados de manera rectangular y con mole amarillo.

En algunos pueblos durante la ceremonia de la siembra del maíz se consume el pozol, el cual es masa agria disuelta en agua o tepache, según el gusto de los sembradores. A la hora de comer se encontrará que cada familia ofrece a los sembradores tamales de frijol o simples, acompañados de mezcal, aguardiente o tepache.

Para los mixes la salud es resultado del equilibrio y armonía, del buen comportamiento, así como del respeto a las deidades ancestrales y cristianas. Entre los ayuuk existen tres tipos de enfermedades: las de origen "natural", como empacho y estreñimiento; las de origen "sobrenatural", que se cree surgen por el desequilibrio del hombre con la naturaleza y con la sociedad (ejemplo de estas enfermedades son "el mal de ojo", "la tristeza" y las enfermedades adquiridas a través del sueño). En estos últimos casos los enfermos acuden con los especialistas de la medicina indígena; en tercer lugar están los padecimientos que no tienen un origen causal "bien definido", que son el alcoholismo crónico, el tabaquismo y la drogadicción.

Para iniciarse en la práctica médica, los terapeutas indígenas afirman que los candidatos deben pasar por una serie

de pruebas enviadas por Dios, así como aprender las técnicas curativas a través de visiones y sueños. Dentro de los especialistas tradicionales encontramos: “limpiadores”, “yerberos”, “sobadores”, “hueseros”, “chupadores”, “culebreros”, “comadronas”, “hechiceros” y “rezadores”. Entre estos especialistas destaca la presencia del *xemapye* (sacerdote lector del calendario), quien es consultado para saber de la suerte y el destino.

La vivienda tradicional, construida con techos de palma, de dos aguas, paredes de tabla o bajareque y piso de tierra, ha ido desapareciendo a un ritmo muy acelerado. Actualmente las casas son construidas con paredes de adobe, block, ladrillo y piedra, techos de teja, lámina galvanizada, de asbesto o de concreto y pisos de cemento.

La casa habitación es, por lo regular, de forma rectangular. Tiene un espacio destinado a la cocina-comedor y uno o dos cuartos como dormitorios, almacén o estancia. La mayoría de las viviendas cuentan con un patio y/o traspatio destinado al cultivo de algunos árboles frutales, plantas de ornato o medicinales y un espacio más para los animales de carga. Cabe destacar que la falta de drenaje y agua entubada son dos de los principales problemas a los que se enfrentan los ayuuk.

Las cocinas se caracterizan por contar con los siguientes utensilios: olla grande de barro tamalera, olla grande de barro tepachera, jarro para café, comal, molinillo, mano y metate, canasto para tortillas, molino de mano, brasero o fogón a nivel del suelo, incluso para que las ollas de barro no sufran fracturas se acostumbra el ritual del ofrecimiento. Además de que el barro conserva por más tiempo calientes los alimentos. En algunas casas la cocina está hecha con techo de lámina, algunas cuentan con brasero, otras con fogón al piso porque por las noches, durante la cena, se acostumbra reunir la familia a disfrutar del calor de la fogata; cuentan además con un molino manual y dos palos atravesados en donde ponen a secar la leña.

Hemos dicho que este pueblo se alimenta básicamente de maíz, mismo que puede dar por resultado: tortillas, tamales,

atole, pozol y pinole, complementando con frijol, chile, café, calabaza, productos indispensables en la dieta diaria de todos los pueblos mixes.

Se consumen tres alimentos al día. Existen ciertos vegetales con los cuales complementan su dieta, tales como: papas, chícharos, habas y verduras silvestres, así como frutas, entre éstas el plátano.

La carne se consume poco, pues acuden a los mercados para comprarla. Generalmente carne seca salada, pues fresca sólo se consigue en los mercados de Juquila y Ayutla. Como habíamos apuntado, incluyen pescado y camarón seco también, el cual proviene del Istmo. La carne de gallina y el huevo se consumen principalmente en ceremonias religiosas y civiles.

Se preparan caldos de los diferentes quelites y se comen la mayor parte del año; recientemente se han introducido arroz y jitomate. Las fiestas son las oportunidades para consumir la mayor cantidad de proteínas de res, aves y pescado preparados en tamales y coloraditos, y en caldos condimentados con chile ancho seco, pimienta, canela y ajonjolí. El pan está presente en todas las fiestas, al igual que el tepache, el cual se prepara con aguamiel, panela y agua, hasta fermentarse.

Los tamales son muy variados en cada pueblo. En Ayutla hay una bola de masa medio dura envuelta en hojas verdes de aguacatillo y condimentada con chile. Para cocerlos, se pone una olla del barro grande al fuego vivo y cuando está bien caliente, se colocan en el fondo hojas verdes de aguacatillo y después los tamales que se cuecen al vapor.

Entre las raíces que consume este pueblo está la yuca, la cual se come y de la que se obtiene el almidón para la ropa. Otras raíces comestibles son el camote moradocho y el camote blanco; estas plantas nada más se siembran y después dan su fruta comestible debajo de la tierra.

Entre las plantas silvestres comestibles está el quelite, pero su nombre es hierbamora, misma que se come en distintas formas, acompañando diferentes guisos. Existe otra planta co-

mestible llamada samah, la que sólo crece en tiempo de lluvias, y otra que nace debajo de los encinos en los meses de noviembre a diciembre, y se llama “oreja”, la cual se come en mole blanco. Las hojas tiernas del árbol llamado pito se comen con frijol.

Entre las diversas frutas comestibles está la papaya, que se sancocha y después se le echa azúcar para que resulte en forma de dulce o fruta cristalizada, misma que se consume en trocitos o se vende en los mercados. La calabaza se come con panela, se pone a hervir agua y se le agrega la panela. Es muy sabrosa cuando se come de este modo.

El camote resulta exquisito ya preparado y empapelado, además de que se le puede vender en los mercados. Otra fruta más que se prepara en dulce es el nanchi, fruto del mismo árbol, cuando el nanchi ya está por madurar se ve amarillo, cuando cae al suelo se recoge, se lava y se le quita la cáscara y semillas. Después se cuece y se le pone azúcar para que se derrita con lo caliente de la lumbre. Luego se retira para que se enfríe y se degusta o se ofrece también en los mercados.

Otros dulces cristalizados se hacen con la piña y la guayaba. La piña se prepara con panela y se le pone crema amarilla en ambos lados para que la panela no se derrita, se cuece en la lumbre y se cuida que no se quemé, ya lista se retira para que se enfríe y así poder degustarla.

Hay que destacar la manera en que se alimenta a los niños cuando están aún chiquitos. La madre les da caldo de frijol y papas sancochadas, por la razón de que no tiene todos los dientes de leche. Se cree que cuando le brotan los primeros dientes éstos no son para comer. Los niños mixes demoran siete meses para tener sus dientes de leche fijos. En ese lapso la madre da de comer a sus hijos caldo de frijol con tortilla remojada, pues se cree que de esta manera los dientes se fortalecen para que el niño posteriormente pueda comer mejor.

Los alimentos que se prohíben a una mujer embarazada son la carne de tortuga o la carne de iguana, animales reptiles que, según se cree, no deben ser comidos por una mujer en ese

estado, porque pueden ocasionar malformaciones en el futuro bebé, ya que estos animales, junto con las lunaciones, afectan el cuerpo y el alma de las mujeres.

Este pueblo come frutas, plantas comestibles, ocasionalmente, en las fiestas, carne de gallina, carne de res y de puerco, y carne de animales del monte, como conejo, armadillo y venado. Cuando un hombre trabaja duro en el campo se alimenta casi siempre de plantas comestibles y frutas como piña y naranja, pues el clima es propicio en las zonas Media y Baja. Se cree, entre el pueblo mixe, que cuando se come muchas veces el mismo tipo de comida ésta no llega a caer bien al estómago. Y por eso es importante cambiar cada dos días la alimentación de las cocinas mixes.

Entre las bebidas que se preparan con plantas, está el té de zacate, no sin antes quitarle la hoja después de haber hervido y antes de ingerirlo. Suele usarse cuando una persona va a curarse el estómago en caso de indigestión o empacho. Se utilizan dos tipos de hojas: las de zacate y las hojas de naranja. Hay una raíz que recibe el nombre de enjimble y se utiliza en luna llena o cuarto menguante para hacer curaciones, porque sólo así se logra el efecto deseado.

También se corta la caña de azúcar cuando ya está grande y se pone en el trapiche para extraer su jugo, mismo que se usa como complemento alimenticio. Comúnmente las verdolagas se cortan al pie de las milpas del maíz, no muy debajo de su tronco, para que retoñen de nuevo; se lavan las plantas muy bien y se sancochan en aceite, agregando tomate para sazonarlas y comerlas.

El maíz se siembra a inicios de noviembre de cada año y a los 15 días se le da una limpia para que tenga fuerza en su crecimiento. A los tres meses de sembrado sirve para nixtamal, es decir, para hacer tamales; cuando alcanza los cuatro meses, el maíz ya queda duro, la mazorca se va poniendo un poco amarilla y su pelo va quedando negro. Después el maíz se dobla para que los pájaros no picoteen mucho la mazorca. Luego de un año viene la pizca del maíz, ya listo para desgra-

nar y mandarlo al molino, en donde se hace masa para las tortillas.

En el verano crece la hierbamora (quelites), a la cual se le sancocha en el comal con un poco de sal y agua o se le come frita y sazonada con tomate.

Otra planta es la oreja, la cual crece en invierno y se le busca donde hay encinos muy grandes; crece en forma de hongo, se lava y se despica y después se cuece muy bien. Se guisa en mole blanco y se le agrega masa para que espese.

Para pescar se utiliza el anzuelo con un gusano de tierra, una cuerda de cáñamo y una vara de un metro de largo, misma que servirá como caña, una vez que el anzuelo y la cuerda se tiren al agua. También se utilizan redes para pescar, mismas que reciben el nombre de paño.

El mejor tiempo para cazar animales del monte es la primavera, cuando hay muchas frutas en los manglares, en los naranjos y abunda la piña y la sandía; incluso en esta época del año se pueden pescar diferentes peces. La gente pesca en los arroyos y por las tardes están de vuelta en sus casas. Van de dos a cuatro personas a la pesca. Son muchas las formas en que se pesca y caza para la alimentación, ya que el medio natural así lo exige. Por ejemplo, para la caza de tuzas y ardillas se usan el tirador o las ligas. Para cazar la segunda, se espera a que coma fruta de árbol. Pero no se debe hacer el menor ruido, porque entonces será muy difícil encontrarla, ya que estos animales son muy veloces. En el caso de los conejos, éstos se cazan sólo por las noches, ya que en el día es muy difícil lograrlo.

Para comer la tuza primero se le aliña, se le pone a hervir en agua y después se le incorpora al caldillo de jitomate, que lleva chile ancho, ajo y papa, a sazonar durante 20 minutos a fuego lento. A la ardilla se le aliña de la misma manera, se le quitan los "dentros" y la piel, y se le incorpora al mismo tipo de caldillo con que se guisa la tuza. El conejo se guisa en caldo, al que se le agrega jitomate y ajo, pero también se consume asado, pues es muy sabroso como carne salada.

En este recetario, amables lectores, encontrarán las recetas más representativas de la zona mixe Alta, como es el caso de Tlahuitoltepec, Ayutla, Cacalotepec, Tepuxtepec y Totontepec; y de la zona mixe Baja, como los municipios de Mazatlán y Guichicovi.

San Juan Guichicovi destaca por su cocina tradicional. Se trata de una importante cabecera municipal; es una región muy poblada y con una actividad comercial muy significativa entre los habitantes del lugar y las rancherías cercanas, en las que su gente baja a vender de casa en casa por litros, cuartillos y pesos.

Entre los productos que venden están: el café, el frijol, ejotes, chiles, plátanos, chayotes, yucas y otros. Aunque es poca la cantidad de productos que traen a vender, porque transportarlos es muy difícil, ya que sus ranchos están muy retirados y lo hacen cargando en las espaldas y en los hombros. Una vez vendidos sus artículos compran sus mercancías para el consumo diario, se surten de lo necesario y regresan a su lugar de origen. Estas personas bajan cada semana o cada 15 días, cuando vienen de cerca, y cuando vienen de lejos o de más allá de la montaña, lo hacen cada mes; otros llegan nada más a pasear. Entre las mercancías que compran están el aceite, jabón, cal, sal, azúcar y aquellos otros de producción industrial.

Es muy poco el arroz que producen los campesinos de la región, las tierras no son muy apropiadas para este tipo de siembra, además de no obtener buenos rendimientos y ganancias, por ello bajan a comprar a las tiendas de abarrotes de San Juan.

Del maíz y frijol que cosechan los campesinos de la región mixe Baja, una parte la dejan para el autoconsumo y la otra la ofrecen directamente en los domicilios de los pueblos. Cuando se les acaba la cosecha recurren a comprar en las tiendas, y los comerciantes a su vez van a comprarlo a la ciudad de Matías Romero, Oaxaca, porque muy pocas veces venden los campesinos su cosecha en las tiendas comerciales del lugar.

Los antepasados mixes descubrieron plantas silvestres que les sirvieron de medicina y alimento. Con el paso del tiempo la medicina tradicional se ha venido enriqueciendo al incorporar innumerables conocimientos de la medicina natural. De esta forma, han ido surgiendo yerberos, hueseros, parteros, sobadores, pulsadores y espiritistas que se han especializado para la cura física y espiritual, formándose con la práctica y la tradición oral.

La salud significa para los mixes poder comer, beber, trabajar, viajar, platicar, estudiar, jugar, reír y hacer el amor. Actualmente existen médicos tradicionales en los pueblos mixes, destacando el de San Juan Guichicovi, y sus métodos curativos se acompañan con oraciones que tienen elementos mágicos y religiosos.

El municipio de San Juan Guichicovi está ubicado al sur del estado de Oaxaca, en el Istmo de Tehuantepec; es en la cumbre de un cerro, donde se forman muchos lomeríos, en donde está la mayor parte de las casas. Esta comunidad es cabecera municipal de la zona mixe Baja y pertenece al distrito de Juchitán.

Su altitud está situada a 264 metros sobre el nivel del mar, de clima templado, con temperaturas mayores en primavera, con vientos dominantes del norte de septiembre a enero y que ocasionan inviernos muy fríos.

Cuenta con los ríos del Sol y Malatengo, los que confluyen con los ríos Pachiñe y Mogoñe, que desembocan en el río Coatzacoalcos en Veracruz. En cuanto a recursos naturales, se cuenta con cedro, roble, leche maría, hormiguillo, guanacastle, nacastle, primavera, ocote y otros. Asimismo, existen aún animales como el venado, armadillo, tepezcuintle, mazate, jabalí, tejón, ardilla, tigre, cerete, faisán, pavo, paloma, perdiz, entre otros.

Los mixes de esta zona Baja siembran maíz, frijol, café, calabaza, jícama, piña, nanche, mango, y otras. Las mujeres hacen artesanía y el diseño y bordado de hermosos huipiles y elaboran totopos.

En este municipio se cuenta con una clínica del sector salud, la cual brinda atención abierta a toda la población y se pide a cambio que los beneficiados aporten su tequio para la limpieza y mantenimiento del inmueble.

Se cree que además de las enfermedades físicas existen enfermedades del alma que pueden ocasionarse cuando, por ejemplo, los niños chiquitos son llevados a lugares desconocidos, como ríos, arroyos y bosques, siendo ahí donde sus nahuales son asustados. Puede haber "mal de ojo" de los espíritus cuando a los niños se les deja solos en la casa al mediodía o por las noches. Estos fenómenos, como la ojeadura, el mal aire, el susto, atrapado del nahual, están relacionados con la cosmogonía mixe y por ende son creencias muy arraigadas en su cultura.

En esta comunidad los guisos y preparaciones con carne de puerco representan una comida tradicional para las fiestas familiares, fiestas del pueblo, cumpleaños y de los nueve días, 40 días o a un año del fallecimiento de una persona. Y se prepara de la siguiente manera: se sacrifica al animal y se le vierte agua hirviendo, raspándole el cuero, para retirarle los pelos, se destaza y se corta la carne, misma que será cocida en una cazuela grande y en otra el cuero ya limpio para el chicharrón.

La cacería se practica con más frecuencia en los meses de lluvia, de julio a octubre, cualquiera que sea la presa obtenida será repartida por partes iguales entre los participantes, por lo regular las carnes de armadillo, venado y mazate se preparan en caldo y la carne de armadillo y tepezcuintle en tamalón. Para esta preparación se cortan varias hojas de hierbasanta, se lavan muy bien, en seguida se muelen en metate y se les agrega sal al gusto. Después, en una hoja de plátano grande se extiende una bola de masa agregándole un poco de la hierbasanta, molida, y un tanto de la carne sancochada de los animales señalados. Se envuelven los tamalones y se ponen a cocer en una olla de barro grande.

También la carne de armadillo, tepezcuintle y mapache ya destazada se sala y se diseca en la lumbre, después se prepara un mole. En una olla se pone a cocer la carne, después se le agrega una parte de masa de maíz y achiote disueltos en agua y se deja hervir hasta que espese.

Asimismo, destaca la gastronomía de El Zarzal, municipio de San Juan Guichicovi. Esta comunidad se encuentra al este de San Juan Guichicovi a 13.5 kilómetros de distancia. En cuanto a las actividades agrícolas, se cultiva el maíz, el frijol, la calabaza, el chile y frutales como el mango, la caña, la ciruela, el guasamando, el camote y la yuca, entre otros. Cada jefe de familia cuenta en promedio con tres hectáreas de parcela para los cultivos de autoconsumo. Existe una mina de arena, de la cual sus beneficios se traducen en mejoras para el mismo pueblo, como son: el mantenimiento de los pozos, de los caminos y de la escuela, principalmente, y existen iniciativas por parte de las mujeres para trabajar en talleres artesanales en el diseño y bordado de sus hermosos y tradicionales huipiles.

Cabe resaltar que en cuanto a la gastronomía, existe un delicioso guiso de barbacoa de res. Al chile guajillo se le remoja en una cubeta con agua y después se le quitan las semillas; por otro lado, a la cebolla, al ajo y al tomate rebanados se les pone a cocer en una olla y después se les molerá en el metate o en licuadora. Por su parte, la pimienta y clavo se tuestan en comal o se fríen en aceite. Luego en un recipiente con un poco de agua, todos los ingredientes molidos se baten hasta mezclarlos. En un recipiente grande de metal, con un poco de agua, se colocan varas atravesadas, de tal manera que la carne envuelta en hojas de plátano no se queme, después se le va agregando un tanto del mole preparado y a su vez el jugo que la carne va soltando puede ser incorporado al demás mole, que se pondrá a guisar también en el fogón, adquiriendo así un inigualable sabor.

En esta comunidad, tradicionalmente en Día de Muertos o Todos Santos, se preparan tamales de pollo o puerco de la

siguiente manera: primero se pone a remojar el chile guajillo y se le quita la semilla; segundo, la cebolla, el tomate y el ajo se rebanan y cuecen y se muelen en licuadora o metate. Por otro lado, en un recipiente se diluye un poco de masa y se pone a hervir y se le incorporan todos los ingredientes, cocidos y molidos, y se mezclan y hierven hasta que espesen. Para esto ya se tiene la carne de pollo o cerdo sancochada, la masa un tanto roñosa y las hojas de plátano o de maíz que se van a utilizar.

En una hoja para tamal se extiende la masa y se le agrega un cucharón del mole y un tanto de la carne, después se envuelve y así sucesivamente, se irán acomodando en una tina u olla de barro grande. Una vez cocidos, se deshojan varios tamales y se acomodan en el altar de muertos, para que los fieles difuntos coman primero, según las creencias. Si no se ofrecen primero a los muertitos, los tamales les pueden hacer daño a los mortales.

San Juan Mazatlán es el otro municipio de la zona mixe Baja. Se encuentra ubicado al norte del estado de Oaxaca, a 1 700 msnm; esta cabecera municipal cuenta con 3 300 habitantes y 23 000 en sus 27 comunidades, con un 60 por ciento de monolingüismo y 40 por ciento de población bilingüe. El 25 por ciento de la gente sale de sus comunidades a trabajar a otras regiones, como: Matías Romero, Coatzacoalcos, Oaxaca y la Ciudad de México, en oficios que van desde soldado raso, trabajadora doméstica, peón, albañil y policía industrial o comercial, entre otros.

La posesión de la tierra es comunal y esta zona colinda con los municipios de Santo Domingo Petapa, San Juan Guichicovi, San Juan Cotzocón Mixe, Acatlán, Santiago Tutla, Ixcuintepepec Mixe, Zacatal, Coatlán y Huevea de Humboldt.

Entre sus recursos forestales se encuentra la madera de ocote, de pino, de cedro y maderas tropicales. Y en su cocina tradicional destaca la preparación de los hongos amarillos en mole.

En el municipio de San Juan Mazatlán, antiguamente sus habitantes acostumbraban rendirle ofrenda y tributo a la diosa Tierra, sacrificando un pollo y una polla en los lugares en donde iniciarían los trabajos del campo, como la macheteada (roza) para la siembra del maíz de temporal o chahuite. O la pizca o chaporreada del café, incluso para la construcción de una vivienda o la ampliación de ésta.

Cuando una persona iniciaba alguno de los trabajos mencionados, la mujer o el hombre sacrificaban los pollos en el lugar en donde se iban a realizar los trabajos. Escarbaban cinco agujeros medianos, uno donde sale el sol, otro donde se oculta y otros dos al norte y al sur, y uno más en medio de los otros cuatro agujeros. Después se sacrificaba a los dos pollos, cortándoles el cuello con un cuchillo y dejándolos desangrar en cada uno de los cinco agujeros, luego prendían una vela rezando y pidiéndole a la diosa Tierra para una buena cosecha y conservar la salud propia y de los suyos y el bienestar durante las labores del campo, evitando cualquier tipo de accidente. Una vez que se realizaba el ritual, regresaban a sus casas y preparaban las aves en caldo; aunque esta práctica ha venido cayendo en desuso, algunas personas la siguen realizando.

En este municipio y sus comunidades aledañas se cultiva maíz, frijol, chayote, plátano, camote, yuca, calabaza y chile, entre otros productos. Y en la ciudad de Matías Romero e Ixtepec se compra la cebolla, el ajo, el chile jalapeño, la pimienta, canela, orégano, clavo, chile ancho, guajillo, las sopas de pasta, conservas, galletas, quesos, aceite comestible, tomate y maseca.

Anteriormente en las comunidades de la mixe Baja se elaboraban los utensilios propios para la cocina, como las ollas y cazuelas de barro, comales en diferentes tamaños, pero destaca el que tiene forma de esfera.

Si bien es cierto que el pueblo mixe no se distingue por tener una cocina sofisticada o sumamente extensa, en el recetario que usted, amable lector, tiene en sus manos, encon-

trará, sin duda, aquellos guisos quizá de preparación sencilla pero de una exquisitez y un sabor inigualable. Valga este esfuerzo realizado por los propios promotores culturales mixtes como un intento por revalorar la cultura y la cocina de este pueblo indígena. ¡Buen provecho!

*Huberto García Espinoza,
Albino Pedro Jacinto y
Gilberto M. Franco*

Comidas festivas y rituales

CALDO DE POLLO

Yacochi

INGREDIENTES:

- 1 pollo
- 2 hojas pequeñas de hierbasanta
- 3 chiles de árbol
- 4 dientes de ajo
- 1 manojito de cilantro
- 1 manojito de cebollina
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Matar el pollo, limpiarlo y destriparlo. Se lava y se asa, se vuelve a lavar para quitarle toda la ceniza, se asa para que agarre sabor y se queme la sangre y la grasa, se cuece en olla, se le echa hierbasanta, sal, cebollina, cilantro, chile y ajo. Estos dos últimos molidos. Los condimentos se cuecen junto con la carne para que agarre sabor.

En otras comunidades es lo mismo, sólo que el pollo se lava con jabón y aquí se asa la carne para desinfectarla.

CALDO DE RES

INGREDIENTES:

- 2 kilos de carne seca
- 1 manojito de cilantro
- 3 ramas de yerbabuena
- 1 manojo de cebollina
- 3 chiles de árbol
- 4 dientes de ajo
- col criolla
- sal

PREPARACIÓN:

Regularmente es carne seca, se tiene que remojar y después lavar. Se pone a cocer; cuando está cocida la carne, se le echa cilantro, yerbabuena, cebolla o cebollina, se muele ajo y chile para agregárselo. Cuando hay col criolla, que son hojas extendidas, se cuece adentro del caldo o por separado y se agrega sal.

TEPACHE

INGREDIENTES:

- 5 kilos de panela
- 5 jícaras de pulque
- 3 cubetas de agua del No. 3

PREPARACIÓN:

En el agua se disuelve la panela, se le agrega el pulque, si se quiere rápido; pero si es para una semana después sólo se le agrega una jícara de pulque, se pone en una olla y en lugar fresco.

TEPACHE DE SAN ISIDRO HUAYAPAN

INGREDIENTES:

- 1 cubeta de pulque del No. 20
- 2 kilos de panela
hoja de plátano
agua

PREPARACIÓN:

Se entierra un bote, se vacían 20 litros de pulque, se agrega panela o azúcar, se echa agua de la que apenas llega, no de la que se está ocupando; se prueba si está dulce, se llena el bote de agua, se asa la hoja de plátano y se cubre el bote u olla, se tapa bien y se deja fermentar.

Cuando se va a empezar a repartir, el principal o persona mayor primero ofrece a Dios y a la naturaleza la bebida; cuando se empieza a preparar igual tienen que pedir que salga bien y que no provoque pleitos. Fermenta en tres días.

TAMAL DE POLLO (SAN ISIDRO)

INGREDIENTES:

- 1 pollo
- 3 hojas tiernas de hierbasanta
- 4 clavos
- 4 pimientas
- 1 manojo de cebollina
- 4 chiles
- 5 dientes de ajo
- hoja de plátano

PREPARACIÓN:

Primero se mata el pollo, se pone a hervir agua, se mete ahí y se despluma, después se pasa sobre la flama de la lumbre para quemar las plumas pequeñas, se lava bien con jabón y se des-tripa, se vuelve a lavar con jabón y se despedaza; se pone a cocer. Se muelen los condimentos, excepto la cebolla y la hierbasanta. Se saca la carne y una parte del caldo; en éste se agregan los condimentos molidos y la masa disuelta, se va moviendo, si no se espesa se le agrega más masa.

Ya que está el guisado se amasa la masa con caldo, sin sal, y se empiezan a hacer los tamales en la palma de la mano, como memelita; se le agrega el guisado y la carne, se cierra y queda en forma de bolillo, se envuelve con la hoja de plátano.

TAMAL DE POLLO DE CHUXNABÁN

INGREDIENTES:

- 1 pollo
- 1 jícara de maíz cocido, sin cal
- 3 chiles de árbol
- 3 chiles guajillo
- 3 dientes de ajo
- 3 hojas tiernas de hierbasanta
- 4 clavos
- 4 pimientas
- 1 manojo de cebollina
- 1 manojo de cilantro
- hojas para envolver los tamales
- sal

PREPARACIÓN:

Para el guisado que se va utilizar en el tamal, hay que cocer el maíz sin cal, como una jícara; se muele el maíz; se muelen los condimentos, el chile de árbol, guajillo, ajo, clavo, pimienta. Se pone a cocer el pollo, se le agrega cebolla, cilantro y hierbasanta. Al cocerse se saca la carne de la olla y se disuelve la masa, se cuele y se echa junto con el picante molido, también colados; se mueve para que hierva un buen rato el guisado. Para esto ya debe estar la masa que se va a utilizar para el tamal, se muele un poquito de sal en el metate y se disuelve con la masa, se extiende en la mano como si fuera memela, se le echa el guisado y pedazo de carne y se cierra, de modo que quede como pelota, y se envuelve con hojas largas y se pone a cocer.

TAMAL DE MUERTO (ÁREA TOTONTEPEC)

INGREDIENTES:

- 5 pollos
- 3 tres hojas grandes y tiernas de hierbasanta
- 6 pimientas
- 6 clavos
- 1 manojo de cebollina
- 1 cubeta de masa del No. 8
- 1 cubeta de masa del No. 10 (para los tamales)
- 2 rollos de hojas de platanillo
- 1 cabeza mediana de ajo
- 10 chiles de árbol
- ½ kilo de jitomate
- ¼ de kilo de chile guajillo
- sal

PREPARACIÓN:

Se matan los pollos, se limpian y se lavan con jabón neutro, se pone la olla en donde se vaya a hacer el amarillo, a la mitad de agua. Cuando comienza a hervir se echan los pollos, se agrega sal, hierbasanta y un poco de cebollina. Cuando se cuece la carne se saca de la olla y se aparta un poco de caldo. Se tuestan en comal los picantes, chile de árbol, guajillo, ajo, el clavo y la pimienta, se muele junto con el jitomate y se agrega. Se disuelve la masa en agua con el caldo y se va incorporando poco a poco; al mismo tiempo se va moviendo con un palo para que no se haga bolas, si es posible entre dos personas; ya que se haya echado toda la masa, se mueve para que hierva y quede espeso. Hasta entonces se le agrega más sal, de modo que quede un poco saladito; para probar si ya está, se vacía un poco en el plato y si en un rato cuaja es que ya está en su punto.

Ya que está el guisado, se prepara una cubeta de masa del No. 12, se amasa y se empiezan a hacer los tamales. Se extiende la hoja de platanillo y sobre ella se hace el tamal. La masa debe quedar como tortilla pequeña, se le agrega el guisado, luego la carne y se envuelve, queda en forma rectangular. Cuando es mucho tamal se tiene que elaborar entre varias personas, unas extienden la masa sobre la hoja y otras le van echando el guisado. Ya cuando se hayan hecho unas dos canastas se ponen los tamales en la olla, de preferencia de barro y grande, se agrega como una cubeta de agua del No. 10 y se agregan varitas, hoja de caña u olotes para que a los tamales no les toque agua directamente. Al comenzar a hervir se ponen los tamales pero no todos, tienen que hervir un tanto, después echar más y tapar muy bien con hojas de plátano y algo pesado. Tener suficiente lumbre. Después de que hierve un rato se echa más o todo, se hace más lumbre y después de un rato se prueba el tamal y ya está listo. Es una cantidad pequeña, como para la fiesta de Muertos; pero cuando es la dejada de cruz de algún difunto se aumenta dos o cuatro veces, dependiendo del momento.

TEPACHE DE CAÑA

INGREDIENTES:

- 2 cargas de caña para 20 litros
- 1 rollo de fermento o gachupil

PREPARACIÓN:

En el trapiche de mano o de madera se echa la caña; mientras dos personas le van dando vuelta al trapiche en cada lado, otra va metiendo la caña; si hay gente otra persona debe estar agarrando el bagazo del otro lado para acomodarlo. Se tiene que pasar tres o cuatro veces en el trapiche; depende cómo se seque el bagazo. Después se pone a fermentar el jugo de caña. Si hay fermento (tepache de hace tiempo) no hay necesidad de entibiar el jugo. Si no hay madre, como le llaman al fermento, se le echan unas cáscaras de gachupil que ya fue utilizado y se entibia el jugo de caña en la misma olla.

Debe ser olla tepachera, de lo contrario puede salir baboso, agrio o no fermentar; dependerá de la mano de la persona que lo pone a fermentar. Si hace calor, al día está bueno; si no, en tres o cuatro días.

El tepache hecho en trapiche de mano sale espeso, amarillo y sabroso. Cuando se elabora en trapiche de fierro que jalan las bestias, sale verdoso, aguado o a veces agarra el sabor a fierro.

Región de Totontepec

TAMAL GRANDE DE ZACATEPEC (*Mij mi'iky*)

INGREDIENTES:

masa
salsa de chintestle
carne

PREPARACIÓN:

El chintestle se bate en caldo, si hay, si no en agua, se le echa ajo y hierbasanta; cada tamal lleva aproximadamente medio plato de salsa.

En la mesa se extienden aproximadamente tres kilos de masa. En forma de tortilla, pero gruesa, se hace como cazuelita y se le echa la salsa, mucha carne, que se llene; la carne se agrega cruda, después se envuelve en dos hojas de platanillo (*poop aajy*), se amarra con un mecatito, porque después de que se cuecen se agarra de ahí para sacarlos, la carne se cuece junto con el tamal. Es el mismo procedimiento para la carne de res.

Para preparar 30 tamales moler 10 o 15 días antes el chile de árbol, guajillo o pasilla.

Cuando se cuece la carne, disolver el chile en el caldo o en agua. Por la noche se hacen los tamales y al otro día, entre cuatro y cinco de la mañana, se ponen a cocer, ya que se cuecen, como a las tres de la tarde, los sacan de la olla para que se enfríen; ya que están fríos, como a las cinco o seis de la tarde los preparan, los meten en unas redes y así los cargan los familiares o amistades del novio junto con las dos ollas de atole de panela.

TAMAL DE FRIJOL (*P pooj mi'ik*)

INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol
- 1 cubeta de masa del No. 8
- 1 rollo de hojas
leña

PREPARACIÓN:

Primero se cuece el frijol; se muele el nixtamal y se muele el frijol en molino de mano, se amasa la masa y se revuelve bien el frijol, de modo que quede saladito. Sobre una mesa se extiende la masa al tamaño de la mesa y sobre un hule, para que se pueda levantar, se embarra la masa de frijol molido y se enrolla a lo largo, se corta según el tamaño del tamal que se quiera, entre 10 y 15 centímetros. La hoja de platanillo se corta a la mitad, quitándole la raya que tiene en medio, una hoja chica sirve para dos tamales; si son muy grandes sale para tres tamales. Después se pone la olla con agua, una cubeta del No. 8; en el fondo se ponen varitas, hojas u olotes para que no le entre agua a los tamales. Cuando hierve se echa un tanto de tamales. Después de haber hervido un rato se ponen más o todos los tamales, porque si se hierve todo junto pueden quedar crudos; se le tiene que poner mucha lumbre, parejo alrededor.

Aproximadamente para 10 personas.

TAMALES CHICOS DE PESCADO SECO CON FRIJOL

INGREDIENTES:

- 3 platos de frijol cocido
- 4 dientes de ajo
- 4 chiles de árbol
- 1 manojo de cebollina
- 3 ramitas de epazote
- 1 kilo de masa aproximadamente
- 2 piezas grandes de pescado
- 1 cubeta del No. 8 de masa para tamal

PREPARACIÓN:

Ya que está cocido el frijol, se le echa un poco más de agua; se asa el pescado del lado de las escamas, se lava y se quitan las escamas. Se echa en la olla de frijol, se deja hervir un ratito para que no se deshaga; después se saca el pescado, se agrega chile y ajo molidos, un manojo de cebollina o una cebolla chica, se agrega epazote, después se disuelve una bola de masa y se echa. Se va moviendo para que no se pegue, hasta quedar espeso; en caso de que no espese se le agrega más masa; ya que está el guisado se despedaza el pescado cocido. Se prepara la masa y se va haciendo como memelita, se pone guisado adentro con un pedazo de pescado, se envuelve con hoja de platanillo o plátano. Ya que haya muchos tamales se ponen a cocer.

Si se quieren como comida común (víspera de Todos Santos), se hacen grandes, rectangulares.

MACHUCADO

INGREDIENTES:

masa
salsa

PREPARACIÓN:

Primero mientras se muele, se pone a calentar en brasa o abajo del comal el recipiente en donde se va a hacer el machucado, se muele la salsa, ya sea de chile con jitomate, de frijol en amarillo, de pepita molida o de *xijts niy mya'atsy* (chile molido hervido con ajo, cebolla y hoja de aguacatillo).

Se preparan varias memelas, calculando la cantidad de gente que va a comer. Ya que están cocidas varias, se apachurran en el metate como si se volvieran a hacer masa, se saca el platón o recipiente de la lumbre y se pone en el suelo, se echan las memelas apachurradas, se les agrega suficiente salsa, la cual queda hirviendo. Todos se sientan alrededor del recipiente, se come en común y se acompaña con quelite cocido, carne o pescado asados y chilacayote cocido.

En poca cantidad se consume como comida común e individualmente. Es un alimento muy caliente.

POZOL (MASA AGRIA)

INGREDIENTES:

maíz
agua

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el maíz normalmente, como nixtamal, se echa un puño de cal para una cubeta del No. 16, se disuelve la cal en agua a la mitad de la cubeta de metal o una olla de barro mediana, se echa maíz, que llegue a la mitad, se pone suficiente lumbre. Cuando ya está cocido como para nixtamal, se disminuye la lumbre y se le agrega más agua, se debe cocer durante varias horas hasta que los granitos de maíz se abran, luego se cuece más suave que lo que se utiliza para pozole. Cuando llega a su punto se baja de la lumbre.

Al día siguiente se lava todo y bien, se vuelve a vaciar en la olla de barro; se pone en un lugar fresco, se le agrega agua cubriéndolo todo y se tapa muy bien para que no le entren mosquitos. A los dos o tres días se muele el tanto que se quiera tomar, se disuelve en agua limpia y es lo que se toma para calmar la sed; es muy utilizado en la época de siembra por los labradores. Entre más días pasen sabe mejor, puede durar hasta un mes, pero se debe enjuagar para molerlo; si se deja más tiempo la masa ya sabe muy agria. Se toma sin azúcar, pero se puede disolver en tepache dulce y sabe riquísimo.

Es una bebida tradicional.

Comidas medicinales

CARNE DE ZORRA O ZORRILLO

INGREDIENTES:

carne de zorra o zorrillo
hoja de aguacatillo
chile
cebolla
ajo
sal

PREPARACIÓN:

Al pelar la zorra o el zorrillo, se limpia la carne, se le echa mucha sal y se asa en la brasa para quemar la grasa y para que no se descomponga. Ya después de que está seca, se lava bien y se prepara en caldo con hoja de aguacatillo, ajo, chile y ajo molido y cebolla al gusto. El enfermo tiene que comer la carne junto con el caldo.

Anteriormente, los intestinos del zorrillo los utilizaban para cuerdas de violín o guitarras, porque son muy resistentes, pero tenía su procedimiento.

Es medicinal, contra tuberculosis (*tè'ējts pa'am*), amibas o bichos en el estómago (*mí'ítsa*). Para enfermos a quienes se les antoja comer carne o que están desnutridos.

CAPARAZÓN DE ARMADILLO

INGREDIENTES:

armadillo

PREPARACIÓN:

Se tuesta por pedacitos en el comal y se le da al enfermo; lo tiene que masticar, también puede ser molido y se toma disuelto en agua.

Es medicinal, contra disentería.

PALOMA O PICHÓN

INGREDIENTES:

paloma o pichón
cebolla
chile
hierbasanta
ajo

PREPARACIÓN:

Para la tuberculosis; se come su intestino, lavado y hervido, el hígado lo tienen que comer crudo, aparte de la carne que se prepara con hierbasanta, cebolla, chile y ajo molidos en caldo.

CALDO DE PATAS DE VENADO O TEMAZATE

INGREDIENTES:

patas de venado
chile
cebolla
hoja de aguacatillo
ajo
sal

PREPARACIÓN:

Se limpian bien las patas y se ponen a hervir; al estar cocidas se les agrega chile, ajo y sal molidos, cebolla y hoja de aguacatillo. Se le sirve al enfermo y tiene que chupar los huesos o las patas.

Es medicinal, para desnutridos a quienes no les da hambre.

Comidas comunes

Desde tiempos inmemoriales el grano de maíz fue descubierto y ha sido cultivado por el hombre americano, incorporándose como el alimento básico esencial de su cultura.

Actualmente es un producto que en México se cultiva y es fundamental para los mexicanos. Con los granos de maíz se preparan diversos guisos y platillos, además de las infaltables tortillas, de los exquisitos tamales y de innumerables antojitos.

En la región mixe el maíz es sagrado. Si se caen algunos granos al suelo habrá que levantarlos. Si no se levantan se dice que para la próxima cosecha no se dará el preciado cereal. Asimismo, los niños no deben jugar ni tirarse sobre granos de maíz, porque se cree que en el lugar del cuerpo donde le toque el grano o granos de maíz le brotará algún grano o tumor.

TAMAL (*Penuugy*)

INGREDIENTES:

masa
jitomate
chile guajillo
cebolla
ajo

PREPARACIÓN:

Actualmente se observa que cuando se preparan tamales se les agregan más condimentos, tales como jitomate, cebolla, ajo y chile guajillo. Estos condimentos se muelen en el metate. Una vez molidos se agregan y mezclan a la masa batida, de esta manera los tamales se preparan más sabrosos.

TAMAL DE FRIJOL

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa
- frijol
- cebollín blanco
- tomate
- chile piquín

PREPARACIÓN:

Se lava y se pone a cocer el frijol, al primer hervor se le agrega sal al gusto; mientras, en un recipiente se diluye en agua un kilo de masa para después incorporar la mezcla a los frijoles y se deja en cocimiento hasta que espese, se le puede agregar cebollín blanco o cebolla, tomate o chile piquín. Luego, en hojas de plátano o para tamal, se extienden bolas de masa fina y en seguida se les agrega un tanto del mole de frijol, se envuelven y se acomodan en una olla grande de barro para luego ponerse a cocer.

TAMAL DE PAPA

INGREDIENTES:

masa
papa
hierbasanta
ajo
cebolla

PREPARACIÓN:

Se pica la papa y se muele un tanto. Eso mismo lo espesa, puede acompañarse con cebo o con pedazo de carne si hay, así se echa adentro del tamal.

También se pica la papa solamente y se echa con salsa de chile verde con jitomate, se le agrega cebolla cruda, al igual que la hierbasanta; se preparan los tamales. Todo se cuece adentro del tamal, porque la papa se cuece rápido, normalmente es sin grasa; si alguien quiere la salsa frita también se puede.

TAMAL DE POLLO

INGREDIENTES:

pollo
masa
salsa
hierbasanta
cebolla
ajo

PREPARACIÓN:

Se cuece el pollo con hierbasanta, cebolla y ajo; cuando ya está se saca el caldo, se enfría y con eso se disuelve el chintestle. Se agarra la masa, una bolita, y se hace como memelita y adentro se echa la salsa y la carne, se cierra y se envuelve con *tu'kxy aajy*, estas hojas le dan mucho sabor.

TAMAL DE TEPEJILOTE CON FRIJOL

INGREDIENTES:

frijol
masa
tepejilote
cebolla
chile
ajo

PREPARACIÓN:

El frijol se hace en amarillo con cebolla, chile y ajo molidos y masa, después se cuecen a vapor los tepejilotes para que suelten lo amargo, se desmenuzan y se cortan en trocitos. Se va preparando la masa como memelita y se echa el frijol y el tepejilote al gusto, se cierra y se envuelve con hojas, ya sea de platanillo, de milpa u otras.

Cuando se hace sin frijol, es con masa solamente, se le echa hierbasanta, ajo, chile y cebollina, tepejilote desmenuzado, sin aceite, esto puede ser en tamal o empanadas.

TAMAL DE GUÍA DE CHAYOTE

INGREDIENTES:

masa
guía de chayote
salsa

PREPARACIÓN:

Se prepara una cazuelita de salsa de chile verde con jitomate; masa, el tanto que se quiera preparar, se revuelve con sal. Primero se despedaza la guía de chayote tierna y cruda, se echa en la salsa, la salsa debe ser con ajo molido, se le pone la cebolla cruda y así se coloca adentro del tamal, sin freírlo. Todo es natural y sabe riquísimo.

TAMALES DE HONGO O EMPANADAS DE HONGO (*Nëjk*)

INGREDIENTES:

hongos
masa
chile
ajo
cebolla

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir agua, se echan los hongos bien lavados, se cuecen, se agrega hierbasanta, chile, ajo y cebolla o cebollina. Se disuelve la masa y se agrega, se mueve para que no se queme, cuando ya está lista se puede hacer en empanadas o en tamales con el mismo procedimiento anterior.

TAMAL DE CHAYOTE

INGREDIENTES:

chayote
masa
carne de res
ajo
chile
cebollina

PREPARACIÓN:

Después de que se cuece el chayote se desbarata, se hace en amarillo con carne de res, ajo, chile y cebollina, se le agrega masa para que espese, sin aceite. Con esta masa se hacen memelitas que se van echando adentro de cada tamal, se envuelve y se pone a cocer.

TAMAL DE CHAYOTE (VARIANTE)

INGREDIENTES:

chayote
masa
cebollina
ajo
sal

PREPARACIÓN:

Se cuecen los chayotes, el tanto que se quiera hacer, se pelan y se muelen; se muele chile al gusto, ajo y sal, ya así se revuelve. Como no se le echa sal a la masa, el chayote molido debe quedar un poco salado, se revuelve con la cebollina picada, se preparan los tamales y se ponen a cocer.

TAMAL DE POLLO EN SALSA

INGREDIENTES:

pollo
masa
salsa de chintestle
cebollina
sal

INGREDIENTES:

Se prepara una cazuelita de salsa de chintestle, se disuelve en agua y si se quiere se le agrega cebollina picada, no se fríe la salsa, se despedaza el pollo cocido y se hacen los tamales. La masa se disuelve con sal para que sepa sabroso. Puede ser también con salsa de chile verde con jitomate, se envuelve con hojas y se pone a cocer.

TAMAL DE QUELITE
Tse epyenuugy

INGREDIENTES:

masa de maíz
hojas de quelite
hojas para tamal
sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla de barro se cuece una buena porción de hojas de quelite. Se bate en agua un kilo de masa fina de maíz, ésta se agrega a las hojas de quelite que se están cociendo, se baten y se dejan hervir hasta que esta mezcla espese como mole. En seguida, con una hoja para tamal de maíz o de plátano, se extiende una bola de masa y se le agrega el mole de quelite y se envuelve, se van acomodando en una olla de barro y se ponen a cocimiento. Actualmente hay señoras que los elaboran para la venta en la comunidad.

TAMAL DE HONGO AMARILLO

Pu'tspeek benuugy

INGREDIENTES:

hongo
masa
mole

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer una porción de hongo desgajado; por otro lado, en una jícara se bate un poco de masa fina y se le agrega cuando ya esté hirviendo el hongo. Hasta que tome consistencia de mole se retira del fuego. Después, en una hoja para tamal se extenderá una bola de masa de maíz y se le pone media cucharada del mole y se envuelve. Se van acomodando en una olla de barro y después se ponen a cocer.

El hongo amarillo brota o nace debajo de las encinaleras, en los meses de julio y agosto, éstos se comen de diversas maneras: cocidos, fritos con huevo y en tamales, entre otras. Actualmente algunas mujeres lo recolectan y lo venden localmente o en algunas ciudades. Estos hongos amarillos pueden ser identificados por su tallo, de color amarillo claro, se deben lavar muy bien y se desmenuzan como carne de pollo, después se cuecen en olla de barro y ya cocidos pueden ser comidos en caldo. Se pueden preparar revueltos con huevo, agregando cebolla y tomate, logrando así un exquisito sabor.

TAMAL DE EJOTE

Chine xejk

INGREDIENTES:

ejote
masa
mole

PREPARACIÓN:

Se ponen a cocer los ejotes y se les agrega una bola de masa de maíz fina y se deja hervir hasta que espese y se retira del fuego. En seguida en una hoja para tamal se extiende una bolita de masa y se le agrega media cuchara de mole, se envuelve y se van acomodando en una olla de barro, para después ponerlos a cocer.

TAMALITO DE ELOTE

Yame egy

INGREDIENTES:

- 2 kilos de elotes frescos
- aceite de cocina
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Con un cuchillo se corta la parte de atrás del elote, después se le quitan las hojas y las más grandes se acomodan en un recipiente. Con un cuchillo se quitan los granos de maíz, hasta quedar el puro elote, y se van poniendo en un recipiente. Después en un metate o molino de mano se muelen los granos, y ya hecha la masa se le agrega sal al gusto y se bate. Algunas personas agregan aceite de cocina. A las hojas seleccionadas se les pone una bolita de masa y se envuelven, se van acomodando dentro de una olla de barro y se cuecen agregando a la olla un poco de agua.

Algunas personas llevan a moler el grano del elote al molino de nixtamal, pero se dice que es preferible molerlo en el metate o el molino de mano, porque de esta manera los tamalitos no salen amargos.

Cuando se elaboran tamales de elote con diferentes carnes, se bate en agua una bola de masa fina; una vez batida, se hierve hasta quedar espesa como mole, se le agrega sal al gusto y achiote diluido. Cuando van a ser de frijol se bate al igual una bola de masa fina y se agrega donde se está cocinando el frijol, se deja hervir y cuando este mole de frijol esté espesito se añade medio cucharón de éste a la masa de elote.

Cuando va a ser de carne de pollo, guajolote o res, no se deberá cocer demasiado la carne, después en la hoja de maíz se extiende una bola de masa de elote, en seguida se le agrega media cuchara de mole con achiote y después la carne, se van acomodando los tamales en una olla de barro y luego se ponen a cocer.

TAMALITO DE FRIJOL CON MANTECA

On xejk me egy

INGREDIENTES:

- 4 kilos de maíz cocido
- 2 kilos de frijol
- chile
- sal

PREPARACIÓN:

Un día antes por la tarde se ponen a remojar de dos a cuatro kilos de maíz crudo en una cubeta con agua, al día siguiente se le tira el agua y se lleva al molino de nixtamal; se pide que la masa quede fina. Por otro lado, se ponen a cocer dos kilos de frijol; ya cocido se muele con chile y sal en el metate o en molino de mano.

Después, en una hoja de plátano se extiende una bola de masa hasta convertirla como en una tortilla grande y se le agrega el frijol molido encima y la tortilla se dobla por la mitad, luego se va partiendo con la mano un tanto de cada tamalito y se le envuelve en tomostle, hoja para tamal. Se irán acomodando en una olla de barro y se pondrán a cocer en el fogón.

TAMALITOS SIMPLES

INGREDIENTES:

masa
hojas de cebollín blanco
sal

PREPARACIÓN:

También se pueden preparar tamalitos simples con masa roñosa, se les agregan hojas de cebollín blanco y se mezclan.

Una vez que se está amasando, se agrega sal y las hojas del cebollín blanco, se extienden las hojas para tamal y se les vierte una bola de esa masa preparada, se envuelven y se acomodan en una olla de barro para ponerlos a cocer.

TAMALITOS DE FRIJOL CRUDO
Tsuxk xek me egy

INGREDIENTES:

masa
frijol
hojas de tomostle
sal

PREPARACIÓN:

Para preparar el tamalito se lava el frijol en un recipiente y se remoja en agua durante una hora. Después en una tina grande se mezcla la masa para tamales con los frijoles remojados, agregando sal al gusto, en seguida se van formando bolas y se envuelven en hojas de tomostle. Una vez acomodados en una olla grande de barro, se ponen en cocimiento.

TAMALITO DE FRIJOL CON ACEITE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol
- masa
- aceite
- hojas de totemostle
- sal

PREPARACIÓN:

Se prepara la masa para tamales, previamente se ha puesto a cocer un kilo de frijol agregando sal al gusto, cuidando que no quede totalmente cocido. En seguida se pone la masa en una tinaja grande, agregando el frijol escurrido, un tanto de aceite de cocina y sal al gusto y se mezcla bien, se le puede agregar chile molido. Se van formando bolas de masa, mismas que serán envueltas en hojas de totemostle, se acomodan en una olla grande de barro y se ponen en cocimiento.

TAMALITO DE MAÍZ CRUDO CON FRIJOL MOLIDO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol
- maíz
- sal

PREPARACIÓN:

Se lava el maíz y se pone a remojar con agua en un recipiente; por otro lado se pone a cocer un kilo de frijol y una vez cocido se muele en metate y se agrega sal al gusto. El maíz se muele en molino de mano o en nixtamal. En la mesa se extenderá la masa de maíz y se le agregará el frijol molido, de manera que se forme un tamalón largo, al que después se le cortará con el cuchillo en partes, para envolver en hojas de tomostle (hojas para tamal), se acomodarán en una olla grande de barro y se pondrán a cocer.

TAMALÓN DE HOJAS DE HIERBASANTA

Woo awyaty

INGREDIENTES:

hojas de hierbasanta
hojas blancas para tamal, o de plátano
masa para tamales

PREPARACIÓN:

Se recolectan hojas de hierbasanta y se muelen, crudas, en el metate. Después, en una hoja para tamal se agrega masa y se extiende con la cuchara y se le echa un poco de hierbasanta molida; en seguida se le agrega la carne cruda de pollo, pescado, armadillo, pescado oreado, iguana, tortuga o tepezcuintle, se hacen cuatro o cinco tamalones y se envuelve la hoja. También con la masa fina de maíz se elaboran varios tamales (pite blanco), con lo cual se come el awyaty. Una vez hechos los tamales se ponen a cocer en una olla de barro.

TAMALÓN DE TOMATE CON CARNE DE RES,
CERDO, GUAJOLOTE O POLLO

Ko'on awyaty

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de res, pollo, cerdo o guajolote
- hojas blancas para tamal
- hojas de plátano
- leña y tina o batea de madera
- tomate, cebolla, ajo y chile guajillo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla de barro grande o un recipiente amplio se ponen a cocer de dos a cuatro kilos de maíz, en el momento que se está cociendo el maíz se le agrega un tanto de cal, para que el grano rompa y se le quite la telita de encima. Una vez cocido se lava muy bien, después se le lleva al molino de nixtamal, pidiendo que se muele fino. Luego en la batea o tina se diluye una bola de masa en agua y se pone a hervir. Para esto se ha molido en metate el tomate, la cebolla, el ajo, el chile guajillo; para agregar esta mezcla a la masa que está hirviendo, poner sal al gusto; por otra parte, se sancocha la carne que se haya seleccionado, se preparan las hojas para tamal que se vayan a utilizar, y a la hoja de tamal abierta se le extenderá una bola de masa y se le vertirá media cucharada del mole o mezcla preparada, así como un pedazo de la carne sancochada, se envolverá el tamal y se irán acomodando en una olla grande de barro para después cocerlos.

TAMALÓN DE TOMATE (VARIANTE)

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa
- carne de res
- tomate
- chile
- achiote

PREPARACIÓN:

En metate o licuadora se muelen varios tomates y se les agrega un chilito o dos, también se le puede agregar un pedazo de achiote disuelto en agua, después esta mezcla se le echa a un kilo de masa fina y se le bate y se pone a hervir hasta quedar bien espesa.

Después con este mole se hacen los tamalones. En una hoja de tamal se pone una bola de masa de maíz y se extiende, se le incorpora un cucharón con mole y pedazos de carne de res sancochada, luego se envuelven y se van acomodando dentro de una olla de barro y se ponen al fuego a cocer.

TAMALÓN DE CARACOL CON HIERBASANTA

Xujty awyaty meed woo

INGREDIENTES:

caracoles
masa
hierbasanta

PREPARACIÓN:

En el río o arroyo se recolectan los caracoles, se van depositando en una cubeta y se dejan serenar toda la noche para que expulsen la arena.

En una olla de barro se pone a hervir agua y ya hirviendo se le agregan los caracoles para cocerlos, después con una espina de naranja o aguja se saca el cuerpo del animalito. Se lavan muy bien y se les agrega sal, al tiempo que se muelen en el metate hojas de hierbasanta y se mezclan con los caracoles; luego, en una hoja para tamal, se extiende una bola de masa fina de maíz y en ella se agrega media cucharada de la mezcla, se envuelve como tamal y se van acomodando en la olla donde se pondrán a cocer.

Los caracoles también se preparan con cebolla y chile jalapeño rebanados, tomate y cilantro, y se acostumbra comerlos como botana en los convivios.

TORTILLA

Kaagy

INGREDIENTES:

- 4 kilos de maíz
- 2 puños de cal
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla de barro o cubeta de lámina se ponen a cocer los cuatro kilos de maíz. Cuando suelte el primer hervor se le agrega un puño de cal, ésta sirve para quitar la telita que tiene el grano de maíz encima. Ya estando cocido lo retiran del fuego y lo enjuagan y lavan dos veces, después lo llevan al molino y se pide que la consistencia de la masa quede fina. Con el comal de barro ya caliente sobre el fogón, se le agrega un puño de cal y agua y con un tomostle lo escalan. Después amasar la masa con la mano, tortearla y ponerla a cocer sobre el comal.

Para hacer tortillas de sal, el nixtamal se molerá conjuntamente con la sal y se le puede agregar chile verde al gusto. La masa ya lista se tortea y se pone a cocer en el comal. Para elaborar el totopo, se sigue el mismo procedimiento, pero la bolita de masa se pone sobre un nylon amplio y con un rodillo se extiende, a manera de que quede grande y delgada y se pone a cocer en horno de comiscal.

POZOL
Jedsyosoy

INGREDIENTES:

- 2 kilos de maíz
- azúcar o panela
- agua

PREPARACIÓN:

En una olla de barro se ponen a cocer dos kilos de maíz, éste deberá cocerse hasta que reviente el grano. Después, en un metate se muelen los granos cocidos, la masa quedará roñosa, no fina. Actualmente algunas señoras preparan el pozol para venderlo en la comunidad.

La forma de tomarlo consiste en agregarle a la masa agua y azúcar o panela al gusto, mezclarlo con la mano y servirlo en una jícara de morro.

PINOL
Way

INGREDIENTES:

2 kilos de maíz

PREPARACIÓN:

En un comal de barro puesto sobre el fogón, el grano de maíz se va tostado de tanto en tanto hasta quedar de color amarillo. Después que se haya tostado todo el maíz se muele en un molino de mano. Una vez hecho polvo se guarda en algún recipiente.

Formas de tomar el pinol: en una olla de barro se ponen a hervir dos litros de agua ya hirviendo se le agrega una taza copeteada de polvo de pinol y se deja hervir. Se puede tomar sin hervir, por ejemplo cuando un campesino llega a su casa después del trabajo. Su esposa bate un poco del polvo en un vaso de agua y así el hombre lo toma, algunos gustan endulzarlo con azúcar.

ELOTE COCIDO
Yaaw xo'oxy

INGREDIENTES:

elote

PREPARACIÓN:

En el mes de septiembre abunda el elote en la región Mixe. Se consume cocido, en tamalitos o en infinidad de preparaciones; por ejemplo, cocido en una olla de barro con todo y su totomostle; es decir, en mazorca con todo y hojas, se le agrega sal y ya cocido se le puede comer.

ATOLE DE MAÍZ SIMPLE

INGREDIENTES:

maíz
agua

PREPARACIÓN:

Se muele el nixtamal, el tanto que se quiera hacer, puede ser una taza o una jícara, se pone la olla en la lumbre con agua a la mitad; se disuelve la masa, se cuele y se echa a la olla, se va moviendo hasta que hierva un buen rato.

Cuando se va a estrenar una olla de barro, se tiene que poner a calentar mucho rato, pero vacía, entonces se echa el agua de masa o se hace el atole; si la olla es grande debe ser bastantito atole para que cubra todo el fondo de la olla; esto es para que la olla resista y dure.

ATOLE DE MAÍZ CRUDO
Tsuxk mook na'any

INGREDIENTES:

½ kilo de maíz crudo
panela y agua al gusto

PREPARACIÓN:

El maíz crudo se molerá en un metate o un molino de mano, después que se haya molido se diluirá en litro y medio de agua y se colará en coladera o un lienzo de tela fina; por último se pone en una olla de barro a cocer y hervir y se le agrega panela al gusto. Deberá hervir hasta que quede bien espeso, y así ya se podrá consumir.

ATOLE DE MAÍZ COCIDO
Ke ew mook na'any

INGREDIENTES:

2 kilos de maíz
panela al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla de barro poner a cocer el maíz en tres litros de agua; una vez ya cocido se muele en metate o molino de mano, dejando la masa un tanto roñosa; es decir, no muy fina. La masa se bate en dos litros de agua, se cuela en coladera o en un lienzo de tela y se pone a cocer al fuego dentro de una olla de barro y se deja hervir hasta que espese.

ATOLE DE ELOTE
*Yaaw xu'unt*y

INGREDIENTES:

maíz
chile piquín
epazote

PREPARACIÓN:

Cuando los granos de maíz se están moliendo en el molino de mano, hay que dejar caer el agua o el jugo de elote en un recipiente. Este jugo se pone a hervir en una ollita de barro, al cual se le agrega elote crudo, dos o tres ramas de epazote y chile piquín y de esta manera hierve hasta hacerse espeso, quedando listo para disfrutarlo.

ATOLE DE ARROZ CRUDO

Tsuxk arroz na'any

INGREDIENTES:

- 1 kilo de arroz
- 1 litro de leche
- azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

Ya limpio y lavado el arroz se muele en metate o molino de mano, luego que se haya molido se cuela en una coladera o en un lienzo de tela fina. Después se hierve en una olla de barro hasta que espese muy bien, y queda listo para saborearlo.

El arroz también se cuece sin molerlo y ya listo se le agrega leche y azúcar al gusto.

FRIJOL MOLIDO

Xejk way

INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol
- agua
- sal

PREPARACIÓN:

Se limpia y se lava muy bien el frijol, luego se tuesta en comal de barro y se muele en molino de mano. Con este frijol se prepara mole, de la siguiente manera; en una olla de barro se pone a hervir agua y se le agrega el frijol molido y sal al gusto y se deja hervir hasta que espese.

Entre el pueblo mixe el frijol se cultiva en menores cantidades. Tradicionalmente este alimento se ha venido consumiendo desde tiempos antiguos de diferentes maneras: cocido, cocido con bolitas de masa fina, en empanadas, en tamalitos y tamales, refritos y en mole.

Algunas mujeres preparan bolas de masa de maíz en forma de bolitas y galletas o círculos y los agregan a los frijoles cuando se están cociendo o hirviendo, para evitar que las bolitas o los círculos se deshagan. A los frijoles que se estén cociendo también se les puede agregar plátano crudo (plátano sapo), sin cáscara.

Cuando se va a comer en empanadas, en el metate se molerá el frijol cocido, agregándole sal y chile. Una vez molido se deposita en un recipiente, se toma una bolita de masa de maíz y en una hoja de plátano se extiende la masa con la mano, al tanto de una tortilla, y en ella se agrega el frijol molido. La tortilla se dobla por la mitad y se junta y echa al comal caliente para que se cueza, y ya cocida se podrá disfrutar.

FRIJOL CON HOJA DE CHILACAYOTA Y PAPA

INGREDIENTES:

- ¼ de kilo de masa
- 1 ramita de epazote
- 3 chiles serranos
- 3 dientes de ajo
- frijol cocido
- papa
- sal

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el agua y se le echa el quelite, o sea las hojas de chilacayota; si ya se le agregó la papa, hasta que esté cocida entonces se le incorpora el frijol cocido, se le echa epazote, ajo y chile molidos, entonces se le añade la masa disuelta, se mueve con un molinillo o cuchara, se hierve un buen rato y está listo para consumirse.

GUISADO DE FLOR DE FRIJOL

INGREDIENTES:

- 3 manojos de flor de frijol
- 3 chiles
- 3 dientes de ajo
- ¼ de kilo de masa
epazote

PREPARACIÓN:

Se ponen a cocer las flores de frijol de milpa. Tiene que empezar a hervir el agua para echar las flores; ya que están cocidas se agrega chile, sal, ajo molidos al gusto, se vacía el epazote y se hierva. Se disuelve una bolita de masa y se le echa, se tiene que estar moviendo para que no se quemé. Si se quiere para acompañar el alimento, se queda en caldito, no se le pone la masa.

PUÑETE DE FRIJOL

INGREDIENTES:

- 3 kilos de masa
- 2 platos grandes de frijol cocido
- 2 dientes de ajo
- hierba borracha, un puño
- sal

PREPARACIÓN:

Se muele el frijol junto con el chile, sal y ajo, se revuelve bien y se prepara la masa. Se va agarrando la masa como para una tortilla, se extiende en la palma de la mano como si fuera memela, se echa el frijol molido y se encierra bien, que quede como tamal. Se extiende sobre un hule u hoja de plátano, alargadito, se voltea y se sigue extendiendo a que quede ovalado y grande. Se pone en el comal y se va volteando para que se cueza bien.

En las comunidades se acostumbra hacer puñetes. En el Estado de México les llaman redondas blancas, con la diferencia de que aquí son tres veces más grandes, se utilizan en los viajes o para el campo, porque como son gruesos se mantienen blandos, se pueden comer fritos cuando no hay posibilidades de calentarlos.

PUÑETE DE FRIJOL ENTERO

INGREDIENTES:

- 1 plato de frijol cocido, sin caldo
- 2 kilos de masa
- 2 chiles de árbol
- sal

PREPARACIÓN:

Moler el chile con sal y revolver con la masa; se tiene que probar que la masa quede bien de sal, la masa se extiende en la palma de la mano, calculando una tortilla pequeña, se echa un puño de frijol, se cierra y queda como tamal. Se pone sobre un hule u hoja de plátano y se extiende, se voltea sobre la hoja y se sigue extendiendo para que quede parejo. Se pone al comal y se voltea cada rato para que se cueza bien.

Estos puñetes también son utilizados para la comida en el campo o para viajes, por ser blandos.

TACOS DE FRIJOL

INGREDIENTES:

tortillas
frijol
chile
sal

PREPARACIÓN:

Se muele el frijol, el tanto que se quiera. Se tuesta el chile al gusto y la sal se va agreando al revolverlos, se le echa caldito de frijol para que quede aguado, debe quedar un poco salado para que los tacos no salgan simples. Se embarra a la tortilla y se enrolla.

Estos tacos son muy utilizados para el campo, en especial para la siembra, en algunas comunidades se utiliza para llevarle la comida a los sembradores y se destinan dos tacos por persona, o sea que si van 20 sembradores serán 40 tacos, más el pilón.

EMPANADAS DE FRIJOL

INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol
- masa
- epazote
- sal

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer un kilo de frijol agregando hojas de epazote y sal al gusto. Ya cocidos se muelen en metate y después se prepara la masa que se irá torteando como para hacer tortillas, se les agrega un tanto del frijol molido y se les dobla por la mitad para luego ponerlas a cocer bien en comal de barro.

FRIJOL EN POLVO

Xejk way

INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol

PREPARACIÓN:

Se lava y escurre un kilo de frijol. Después se pone a calentar sobre el fogón un comal de barro y luego se tuestan los granos encima del comal. Una vez tostado el frijol, se muele en metate hasta quedar hecho polvo.

MOLE DE FRIJOL

INGREDIENTES:

frijol
huevo
epazote
sal

PREPARACIÓN:

Se hierve un litro de agua y luego se incorpora y mezcla una porción de frijol molido. Agregar sal y huevos al gusto y una ramita de epazote, dejando hervir hasta que espese.

TOTOPO DE FRIJOL
Xejk eemy kyaagy

INGREDIENTES:

- 1½ kilos de maíz
- 1 kilo de frijol negro
- sal

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer en agua un kilo y medio de maíz, se le agrega un puño de cal para que el grano reviente y se le caiga la telita. Aparte se pone a cocer un kilo de frijol negro limpio y enjuagado, cuidando que quede a medio cocer. Luego se mezcla el maíz, ya bien cocido, con el frijol y se lleva al molino de nixtamal, después a la masa se le agrega sal y se le mezcla el caldo de frijol, sin que aguade mucho, en seguida sobre un nylon amplio se extiende la masa y de tanto en tanto se ponen a cocer los totopos en comescal (es una especie de olla amplia y cóncava). El totopo que no lleva frijol se prepara igual y es de color blanco.

QUELITE*
Aads tse eby

INGREDIENTES:

quelite

PREPARACIÓN:

Se recolectan hojas de quelite, se lavan muy bien y se ponen a cocer en una olla de barro, después queda listo para comerlo.

La planta llamada quelite de bejuco es muy conocida en la región, es una planta trepadora que se reproduce en los acahuales. Abunda también en las milpas, en tiempo de lluvias en el mes de julio. Ha sido una de las plantas más nutritivas y apetitosas que el pueblo mixe ha consumido desde hace mucho tiempo, ya sea cocida, en caldo de res o en tamal.

* A los quelites amargos —como el huele de noche, hierbamora, *popochú, tsok pup, paktekik, kujëëpk, kox mëtuuk*—, al estar cocidos se les tiene que quitar el agua, volverles a echar agua y hervirlos de nuevo. A estas hierbas se les agrega la sal ya en el plato, con chile asado.

A los demás quelites se les añade la sal desde la olla antes de su cocimiento, después en el plato se le pone chile verde asado.

QUELITE
Popochú

INGREDIENTES:

quelite

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir agua, dependiendo del tanto de quelite, la mitad de la olla; cuando empieza a hervir se echa todo el quelite, hierva hasta que se consume el agua, se le agrega más agua hasta consumirse. Ya cocido se le tiene que echar agua dos veces. Este quelite es especial, cuando se consume se le echa sal en el plato; si se cuece bastante, se deja, y entre más tiempo pase para acabarse es mejor, porque va agarrando otro sabor; se tiene que calentar de a poquito.

QUELITE (VARIANTE)

El quelite es una planta trepadora (bejuco) que brota y abunda una vez que se ha desmontado el terreno para el cultivo. En el tiempo de limpiar el maíz temporalero esta planta está tierna y es cuando se recolecta. También abunda en los meses de julio a octubre, entre los rastrojos. De esta planta se recolectan las hojas, mismas que se lavan muy bien y luego se ponen a cocer en una olla de barro con agua, poniendo sal al gusto.

Algunas señoras agregan a este caldo menudencias de carne de res. Tal es el caso de San Juan Guichicovi, e incluso la carne la van a comprar hasta la ciudad de Matías Romero, ya que en la comunidad de El Zarzal no se cuenta con carnicería. La planta del quelite es fría y se recomienda que se coma caliente, puesto que puede causar dolor de estómago.

MOLE DE MASA CON QUELITE

Tse eby uuby

INGREDIENTES:

quelite
masa
sal

PREPARACIÓN:

La planta del quelite se prepara también en mole de masa, primero se cuecen en el fogón las hojas en una olla con agua. Mientras las hojas se están cociendo se prepara una bola, aproximadamente 200 gramos de masa fina. Ésta se diluye en agua muy bien y la mezcla se agregará en el momento en que estén hirviendo los quelites, dejando el cocimiento hasta quedar espeso, se le pone sal al gusto. Se come caliente.

EMPANADA DE QUELITE

Tse eby kyaagy

INGREDIENTES:

quelite
chile verde
hoja de plátano
sal

PREPARACIÓN:

Se cuece una buena cantidad de hojas de quelite, se les escurre el agua y se muelen las hojas en el metate agregando sal al gusto, se le pueden añadir dos o tres chilitos verdes; se torteaa la masa a manera de tortilla grande y después en una hoja de plátano o una bolsa amplia de nylon se extiende con cuidado y se le unta o embarra el quelite molido, para luego formar la empanada y ponerla a cocer en el comal de barro bien caliente. Una vez cocida ya se puede disfrutar.

QUELITE DULCE
Pa'ag tse'eby

INGREDIENTES:

quelite dulce (se trata de un árbol)
quelite
sal

PREPARACIÓN:

Esta planta es un árbol del cual se aprovechan sus hojas tiernas, se comen cocidas y es entre julio y agosto cuando se recolectan tiernas. Ya recolectadas se lavan bien y se ponen a cocer con agua combinadas con quelites y al primer hervor se agrega sal al gusto.

VERDOLAGA
Nak wét

INGREDIENTES:

verdolaga
huevos
aceite
sal

PREPARACIÓN:

La verdolaga es una planta que nace y crece bajo la milpa en los meses de julio y agosto. Se pone a cocer en agua y se deja descansar en ella un rato, después se escurre y se le agrega al huevo revuelto y frito en aceite, sazonando con sal al gusto. La verdolaga es caliente.

HIERBASANTA

INGREDIENTES:

hierbasanta
chile piquín
agua

PREPARACIÓN:

A un manojo de hierbasanta se le lava muy bien y se le pone a cocer en un litro de agua, después que se hayan cocido se les muele en molcajete, agregando dos o tres chilitos piquín y un poco de agua con la que se cocieron las hojas.

Las hojas limpias y molidas en metate o en licuadora, se agregan al caldo de frijoles, se pone sal al gusto, se sazona y se sirve caliente. De igual manera se preparan con caldo de pollo.

La planta llamada hierbasanta crece en terrenos húmedos, a las orillas de los ríos. Algunas mujeres mixes la siembran en los patios de sus casas, llega a crecer de dos a tres metros y es muy conocida en la región.

En la región Mixe estas plantas se comen cocidas y molidas y se combinan con carne de pollo, armadillo, tepezcuintle o cerdo. Se come cocida, en tamalón y como condimento.

HIERBASANTA CON CARNE DE POLLO

INGREDIENTES:

hierbasanta
carne de pollo

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne de pollo en olla de barro. En otro recipiente se ponen a cocer las hojas de hierbasanta ya bien lavadas y escurridas, una vez cocidas y escurridas se les muele finamente en el metate. Después se le agrega al caldo de pollo para que hierva y se cueza junto a la carne de pollo. De igual manera se le puede agregar esta planta a la carne de guajolote, armadillo, tepezcuintle o cerdo; se dice que esta planta es caliente.

HIERBAMORA
Mujty aay

INGREDIENTES:

hierbamora
agua

PREPARACIÓN:

Para comerla se recolecta tierna y antes de que floree, se lava muy bien y se despica con la mano y se pone a cocer en una olla de barro. Algunas personas la medio cuecen y le cambian el agua y la vuelven a poner a cocer, esto con el fin de que no amargue.

La planta llamada hierbamora crece y abunda en lugares húmedos en los meses de julio y agosto, en tiempo de lluvias también crece en las milpas y se come cocida y en mole.

MOLE DE HIERBAMORA

Mujty aay uvi

INGREDIENTES:

1 kilo de masa
hierbamora

PREPARACIÓN:

Se pone a medio cocer una buena porción de hierbamora en una olla de barro; se le tira y cambia el agua y se vuelve a poner en el fuego, esto con el fin de que no amargue. Ya estando cocida, se bate aparte en agua un kilo de masa fina de maíz y se le agrega al cocimiento y se deja hervir hasta ponerse espesa.

Las hojas de epazote se preparan de la misma forma. El epazote se cultiva en terrenos chahuítales y se corta en el mes de enero. También se siembra en los patios de las casas. Esta planta se utiliza como condimento en el caldo de frijol, en caldillo de nuevo y tamalitos de frijol, entre otros.

Con la guía de chayote, guía de calabaza y hojas de cebollín blanco (*pajk yajwa'ats*) despedazado o despicado, se siguen los mismos pasos para preparar el mole. Solamente cambia un poco al cocerlo, de no tirarle el agua y volverlo a cocer.

EMPANADAS DE CHAYOTE

INGREDIENTES:

chayotes
masa
ajo
chile
poleo o hierba borracha

PREPARACIÓN:

Se cuecen los chayotes, se pelan y se muelen; aparte también se muele chile, ajo al gusto, se le agrega sal y se muele también un manojo de poleo o hierba borracha, después se revuelve todo. Para hacer la memelita o tlacoyos se agarra masa, se prepara con la palma de la mano, como si fuera memelita y se agrega el chayote molido, se cierra y se extiende en la hoja o hule, se voltea para que quede parejo; debe quedar alargadito.

Este preparado se utiliza mucho para llevarlo al campo, ya que son gorditas y se conservan suaves o calientes.

GUÍA DE LA PLANTA DE CHAYOTE

Ak xaj jejp

INGREDIENTES:

guías de chayote
achiote
sal

PREPARACIÓN:

Para preparar las guías de chayote guisadas, se recolectan y se lavan, después se despedazan con las manos y se ponen a cocer con agua en una olla de barro, agregándoles sal y un tanto de achiote disuelto, incluso caldo de pollo que esté hirviendo, se deja sazonar y se sirve caliente.

Para preparar guías de chayote en mole, se les agregará masa y achiote disueltos en agua; cuando las guías se estén cocinando, se les agregará sal al gusto y se dejarán hervir hasta que el cocimento espese como mole. Se sirve caliente. Esta planta es fresca.

Las comunidades mixes acostumbran sembrar el chayote en los patios de las casas. En tiempo de lluvias, entre junio y septiembre, brotan muchos retoños o guías de chayote.

MOLE DE LA RAÍZ O CAMOTE DE CHAYOTE
Akxaj muny uvi

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa
- raíz de chayote
- achiote
- sal

PREPARACIÓN:

La raíz de la planta de chayote también se aprovecha para la alimentación. Se extrae la raíz que parece camote y se lava bien, después se le quita la cáscara con un cuchillo y se le rebana en trocitos. Los pedazos más pequeños se muelen en el metate, después de que se molió se cuele y lo que suelta se va echando en un recipiente. Ese jugo se pone a cocer en olla de barro, en seguida se le incorporan los pedazos más grandes y se deja hervir hasta que se cueza muy bien. Se sirve caliente.

Para prepararlo en mole, se le agregará un kilo de masa disuelta en agua al momento en que esté hirviendo el cocimiento, adicionando sal al gusto y un tanto de achiote disuelto para que le dé sabor y color; se dejará sazonar y hervir hasta que espese. Se sirve caliente.

MOLE DE LA FRUTA DE CHAYOTE
Akxaj teem uvi

INGREDIENTES:

chayotes
masa

PREPARACIÓN:

Se cortan varias frutas de chayotes no muy desazonados, después se les quita la cáscara con un cuchillo y se les lava muy bien, en seguida se rebanan en trocitos cuadrados, después se ponen a cocer en una olla de barro; por otro lado, se disuelve en un poco de agua una bola de masa fina, esta mezcla se agrega al chayote que se está cociendo, cerciorándose de que no esté bien cocido el chayote, y se dejará hervir hasta que quede espeso. Al cocimiento se le puede agregar achiote disuelto. La fruta de la calabaza puede ser preparada de la misma manera.

GUISADO DE ELOTE CON GUÍA DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- 1 jícara de elote en grano
- 1 manojo de guía de calabaza
- 2 ramitas de epazote
- 1 manojo de cebollina
- 3 dientes de ajo
- 3 chiles de árbol
- elote en grano al gusto
- sal

PREPARACIÓN:

Primero se pone a hervir agua en la olla en donde se vaya a guisar, se echan las guías en trozos y limpias, se agregan los elotes en trozos y se cuece junto con las guías, se muele el elote y se disuelve y se pone en la olla; se va moviendo para que no se queme; se muele el chile, el ajo y la sal y se echa, se agrega el epazote, la cebolla picada y se deja que hierva sin dejar de mover. Se prueba el elote si ya está cocido y bien de sal y así está listo.

Este guisado también se consume sin tortilla; además se puede comer con guía de chayote. Anteriormente se consumía mucho en escasez de maíz y cuando apenas empezaban a darse los elotes, entonces las mamás con eso alimentaban a sus hijos. Ahora se considera un antojo.

GUÍA DE CALABAZA
Tsi'i wiip

INGREDIENTES:

guías de calabaza o de chayote
masa
sal

PREPARACIÓN:

Se recolectan las guías tiernas de la calabaza, se lavan muy bien y se ponen a cocer en agua. Mientras en una jícara se bate en agua una bola de masa fina, misma que se agregará ya mezclada al cocimiento, poniendo sal al gusto. De igual forma se preparan las guías de chayote; se sirve caliente.

Las guías de calabaza se comen en mole de masa fina.

PEPITA MOLIDA

INGREDIENTES:

pepita
chiles de árbol
quelite
sal

PREPARACIÓN:

Se tuesta la pepita en comal como un plato a fuego lento, se tiene que mover constantemente con algo, hasta que esté bien tostada, se baja y se tuestan como cinco chiles de árbol o más si no pica. Se muele en el metate primero seco, a la segunda y tercera vuelta ya se le echa agua según lo necesite, se le dan como cinco pasadas para que quede finito, se muelen los chiles y sal, calculando que no quede salada. Dependiendo de cuántos van a comer se disuelve en un plato con agua probando que quede normal de sal.

Regularmente cuando se prepara esta salsa se hacen unas memelitas, se apachurra y se echa en el plato, se le agrega la salsa y se tiene que consumir calentito, acompañado de cualquier quelite cocido.

SEMILLAS DE CALABAZA MOLIDAS

Tsi ibajk me'ey

INGREDIENTES:

semillas de calabaza
chile
sal

PREPARACIÓN:

Se lavan muy bien las semillas, después se asolean en una canasta, luego se tuestan en el comal; ya tostadas se muelen en el metate con chile y sal y una vez molidas ya se pueden comer con tortillas.

SEMILLA DE CALABAZA MOLIDA PARA MOLE

INGREDIENTES:

¼ de kilo de semilla molida de calabaza

PREPARACIÓN:

En una olla de barro se pone a hervir agua y se le agrega un cuarto de kilo de semillas de calabaza molidas y se dejará hervir hasta que espese. Una vez que haya hervido estará lista para comer. Algunas mujeres le agregan huevo.

PUÑETE DE HUESO DE GUAJINICUIL

INGREDIENTES:

- 1 jícara grande de hueso de guajinicuil
- 3 kilos de masa
- 3 dientes de ajo
- 3 chiles
- hierba borracha o poleo
- sal

PREPARACIÓN:

Se lavan los huesos de guajinicuil, se pone a cocer con sal, cuando se cuece se enfría. Después se muele en metate, con chile, sal, ajo y hierba borracha o poleo, puede ser seco, se revuelve bien. Se prepara la masa y se va agarrando como para una tortilla, con las palmas de la mano se extiende como memela, se agrega el guajinicuil molido, se encierra. Se extiende sobre una hoja de plátano o hule, debe quedar alargadito, se voltea y se sigue extendiendo. Se echa en el comal, se voltea cada rato para que se cueza bien. Así se hacen varias hasta terminar la masa o el guajinicuil molido.

TEPEJILOTE
(*Nuum*)

INGREDIENTES:

tepejilote

PREPARACIÓN:

La planta llamada tepejilote es silvestre. Su fruto se recolecta entre febrero y marzo de cada año; se puede preparar asado y en mole. Al tepejilote asado se le prepara con todo y hojas sobre el comal caliente, para después retirarle las hojas y disfrutarlo.

MOLE DE TEPEJILOTE
Nuum uby

INGREDIENTES:

tepejilote
masa
achiote
sal

PREPARACIÓN:

Entre 15 y 20 frutos se pondrán a cocer con agua en una olla de barro, ya cocidos se les escurre el agua, después se les retiran las hojas, se les corta en pedazos y se vuelven a poner a hervir. Por otro lado se bate una bola de masa fina, misma que se le agrega al cocimiento y se deja hervir hasta que espese; se le añade también achiote disuelto y sal al gusto.

CHAYA
Quedse eby

INGREDIENTES:

chaya
masa
carne de res
sal

PREPARACIÓN:

Se recolectan las hojas tiernas o medio tiernas, se lavan muy bien y se ponen a cocer con agua en una olla de barro, al momento de estar hirviendo se les agrega sal al gusto. Como esta planta es fría, debe comerse caliente. También se prepara en mole, para esto al cocimiento se le agrega una bola de masa diluida en agua y se deja hervir hasta espesar, adicionándole la carne de res sancochada.

Esta planta se da en todo tiempo, además de que la gente mixe acostumbra sembrarla en sus patios o cercas; crece aproximadamente de dos a tres metros de altura y algunos la podan para que no crezca tanto y broten sus retoños y así se pueda recolectar tierna y durante todo el año. Se acostumbra comerla cocida, agregándole carne de res.

CHAYAS CON CARNE DE RES

INGREDIENTES:

hojas de chaya
carne de res
sal

PREPARACIÓN:

Se recolecta una buena cantidad de hojas de chaya, se lavan muy bien y se ponen a cocer junto con la carne de res sancochada, al hervir se agrega sal al gusto. Este guiso es un deleite.

CEBOLLÍN BLANCO
Tsajke edsi'ixy

INGREDIENTES:

$\frac{3}{4}$ de kilo de masa
cebollín
achiote
sal

PREPARACIÓN:

Se lavan muy bien las hojas y se despedazan con las manos, luego en un recipiente se diluye en agua una bola de masa de tres cuartos de kilo, ya mezclada se pone a cocer agregándole un poco de achiote y sal al gusto, en seguida se le agregan las hojas de cebollín. Se deja en cocimiento 20 minutos y se sirve caliente. Esta planta también se usa como condimento, por ejemplo cuando se cuece el frijol negro, se le agregan las hojas limpias y despedazadas e incluso su fruto limpio y rebanado. Asimismo las hojas se le agregan al huevo revuelto adicionando sal al gusto y se pone a freír en el sartén.

Esta planta se cultiva en las comunidades mixes de la zona Baja, comúnmente lo siembran a las orillas de las milpas de temporal; al cosecharlo, entre octubre y noviembre, se aprovecha el bulbo y las hojas, mismos que se pueden preparar con chile y sal en molcajete, también se preparan con mole. Las hojas son parecidas a las de zacate.

CEBOLLÍN BLANCO

INGREDIENTES:

cebollín blanco
masa
achiote
sal

PREPARACIÓN:

Se lavan las hojas de cebollín y se despedazan con las manos, se ponen a hervir con agua en una olla de barro. Por otro lado, se bate una bola de masa fina y se agrega al cocimiento y se deja hervir hasta que espese, se le agrega sal y achiote disuelto al gusto. Las hojas del cebollín sirven de condimento para los caldos de pollo, de res, de frijol, de venado, de armadillo y de tepezcuintle.

Existe otra variedad de cebollín, el colorado, que se produce en las mismas comunidades. De éste se consume su cebolla o bulbo; se le puede preparar como salsa, molido en molcajete con chile y sal.

ZUMPANTLE
Tsejtsy

INGREDIENTES:

zumpantle
quelites
sal

PREPARACIÓN:

Las guías y retoños se lavan y se ponen a cocer con agua, se les agregan quelites y sal al gusto. Esta planta es fría y se sirve caliente.

Se trata de un árbol del cual sus ramas se utilizan en las comunidades mixes como cercas para delimitar las milpas, patios y solares. Al podar sus ramas brotan los retoños y guías entre julio y agosto, mismas que se acostumbra comer cocidas en caldo.

TSINU'UXY

INGREDIENTES:

tsinu'uxy
masa
achiote
sal

PREPARACIÓN:

Se recolecta la planta y sus hojas se lavan muy bien, en seguida se ponen a cocer en una olla con agua. Ya estando cocidas se les escurre el agua, y con más agua se vuelven a poner al fuego en cocimiento para que el mole no amargue. Mientras, en una jícara se diluye en agua una bola de masa y se le incorpora un poco de achiote y sal al gusto, se deja sazonar 20 minutos y se sirve caliente.

La planta llamada tsinu'uxy crece de 30 a 40 cm y brota en las milpas de maíz de chahuite, entre enero y marzo. Esta planta se acostumbra comer tierna en mole hecho con masa.

PAJK YAJ WA'ATS

INGREDIENTES:

½ kilo de masa
pajk yaj wa'ats

PREPARACIÓN:

Esta planta brota después de la quema del desmonte del temporal y en el mes de julio ya logró su crecimiento. En esta temporada se consume esta planta y se prepara en mole. Para esto se recolecta y se lavan sus hojas más tiernas y se ponen a cocer en una olla con agua. Por otro lado, se diluye en agua una bola de masa de medio kilo y se incorpora al cocimiento cuando esté hirviendo. Se sirve caliente.

También se fríen las hojas de esta planta con huevos de gallina.

TORTILLA DE YUCA

INGREDIENTES:

1½ kilos de masa de maíz crudo
yuca
panela o azúcar
sal

PREPARACIÓN:

Para preparar la tortilla de yuca, a la raíz se quita la corteza y se lava y se le muele en metate; ya molida se mezcla con la masa de maíz crudo, después se tortearán las tortillas con las manos y se cocerán en el comal de barro.

La yuca es una palma de la cual se aprovecha la raíz, que es un tubérculo; se le cosecha entre noviembre y diciembre de cada año y la raíz se puede comer cocida, para lo cual a ésta se le quita la corteza de encima, se corta en pedazos, se lava y se pone a cocer en una olla con agua agregando un tanto de sal. Para comerla en dulce se sigue el mismo procedimiento, pero se le agrega azúcar o panela al gusto, aprovechando el agua en donde se coció. Hay que esperar a que la mayoría del líquido se evapore.

NOPAL
Taad

INGREDIENTES:

nopal
huevo
aceite
sal

PREPARACIÓN:

El nopal es una planta que los mixes siembran en sus patios o en sus cercos, se le cosecha todo el año. Se recolectan los retoños tiernos y se les quitan los ahuates y las espinas, se les lava bien y se ponen a cocer en una olla con agua, agregando sal al gusto. Una vez cocidos se escurren y pueden ser guisados con huevo y sal, fritos en aceite.

EPAZOTE
Pudeedy

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- $\frac{3}{4}$ de litro de agua
- hojas de epazote
- sal

PREPARACIÓN:

En un recipiente se pone a hervir tres cuartos de litro de agua y se le agregan hojas de epazote, después se le añaden dos huevos cuando el agua está hirviendo y sal al gusto. El epazote tiene aplicación terapéutica para combatir algunos parásitos, tomado como té en ayunas.

En las comunidades mixes se acostumbra sembrar el epazote y en los meses de enero a marzo estas plantas se encuentran tiernas. Se puede preparar en mole con masa, como en los casos de la hierbamora y la *tsinu'uxy*, además de servir como condimento en varios guisos, como el caldo de frijoles y el caldillo de huevo.

SALSA DE XO'NA*

INGREDIENTES:

xo'na
ajo
cebollina
chile
sal

PREPARACIÓN:

Se cortan varias varas, se quitan las hojas, se pelan quitándoles toda la cáscara que sale como listón. Se cortan en trocitos y se ponen a hervir un buen rato. Ya que están cocidas se ponen a enfriar en agua fría, después se exprime, que no quede su jugo porque sabe agrío, se muele chile con sal al gusto y se muele la xo'na.

Se revuelve bien y queda como salsa de miltomate, si se quiere se puede freír con cebollina y ajo hasta se pueden preparar tamales de esta salsa.

* Planta que se da en el monte, en lugar muy frío.

CHILITO PIQUÍN

Te ets pajniiy'aay

INGREDIENTES:

- 2 kilos de masa
- hojas de chile piquín
- sal

PREPARACIÓN:

En un recipiente se coloca la masa roñosa y al mismo tiempo se le agregan las hojas del chilito lavadas y martajadas en metate, agregando sal al gusto y mezclando bien; después se forman bolitas de masa que serán envueltas en hojas de tomostle o de plátano, los tamalitos se van acomodando en una olla de barro grande para luego ponerlos en cocimiento. De la misma manera se pueden preparar tamalitos con cebollín blanco o con quelites.

Esta planta se acostumbra sembrar en el patio de la casa o en los cercos, en tiempos de lluvias con ella se preparan tamalitos.

AGUACATILLO

Se trata de las hojas de una planta silvestre y semicultivada, las cuales sirven de condimento para guisos como el caldo de pollo, el de armadillo y el de frijol, entre otros.

CILANTRO CIMARRÓN

El cilantro cimarrón es una planta silvestre y se le puede recolectar en los campos y en los caminos. Se utiliza para condimentar distintos caldos, como el de pollo y el de res.

HONGO

Zeta nejk, pa'ookin, tu'pyuuts, xoy

INGREDIENTES:

- 1 kilo de hongo
- 3 chiles de árbol
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja grande de hierbasanta

PREPARACIÓN:

En caldo, en tamales o asado. Se lava bien, se pone a hervir, se le agrega ajo, chile molido, cebolla y hierbasanta, hasta que esté cocido. Si se quiere en tamales se guisa como la carne de pollo.

HONGO AMARILLO
Y MOLE DE HONGO AMARILLO
Pu'ts pee uuby

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa
- hongo amarillo
- achiote
- sal

PREPARACIÓN:

En las comunidades mixes de la zona Baja los hongos amarillos pueden ser preparados en mole. Estos hongos brotan en el mes de julio entre 15 o 20 días. Crecen bajo los árboles de encino; ahí se recolectan, se les quita la tierra y se les lava y se cuecen un tanto deshebrados. Mientras, en un recipiente se diluye en agua un kilo de masa y se le añade un tanto de achiote. Esta mezcla se agrega al cocimiento cuando esté hirviendo, se le pone sal al gusto y se deja hervir para que sazone.

Incluso con este mole ya preparado se pueden hacer tamales, agregando carne de pollo sancochada.

HONGO COLOR AMARILLO
Tumbee

INGREDIENTES:

hongo amarillo
sal

PREPARACIÓN:

Se recolecta y se enjuaga y en seguida se cuece entero en agua con sal. Ya cocido lo puede disfrutar, incluso se puede asar en comal.

Este hongo nace y brota en los meses de noviembre y diciembre, debajo de las hojas de ocote, en poca abundancia.

HONGO PAÑOSO
Pawindsuxk

INGREDIENTES:

hongo pañoso

PREPARACIÓN:

Ya recolectado se desgaja y se enjuaga. Lo debe cocer con agua en olla de barro. Este hongo se puede incorporar al caldo de mojarra.

Este hongo brota en los meses de agosto y septiembre, en tiempo de lluvias, en cualquier tipo de árbol.

HONGO MUGRE

Ēëx

INGREDIENTES:

hongo mugre
masa
hierbasanta

PREPARACIÓN:

Se le recolecta, se enjuaga y se muele en metate junto con la hierbasanta. Después a esta mezcla se le pone a hervir en un poco de agua hasta que espese, luego con masa fina se hacen empanadas, a las que se agrega una cucharada de la mezcla cocida, se les dobla por la mitad y se ponen a cocer en el comal de barro caliente. Disfrútelas.

Este tipo de hongo brota y abunda en tiempo de lluvias (julio y agosto), en los árboles de palo mulato, jovo y jonote. En esta temporada se le recolecta y consume.

HONGO BLANCO
Poob mux

INGREDIENTES:

hongo blanco
sal

PREPARACIÓN:

Este hongo nace en distintos árboles en tiempos de lluvia y se consume cocido. Se recolecta y se enjuaga, se desgaja en pedazos y se cuece con agua y sal al gusto. Ya cocido se puede disfrutar.

GUISADO DE PLÁTANO VERDE

INGREDIENTES:

- 3 platos de frijol negro cocido
- 3 pencas de plátano enano verde
- 2 chiles de árbol
- 3 dientes de ajo
- 1 manojo de cebollina
- 2 ramitas de epazote
- sal

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el frijol cocido con suficiente agua, se pelan los plátanos, calculando el tanto que se quiera, se enjuagan y se machacan en el metate, de manera que queden en trocitos. Cuando empieza a hervir el frijol se le echa el epazote, se muele el chile y el ajo con sal, se le añade la cebolla o cebollina picada. Se agregan los plátanos machacados y se deja hervir, se prueba si está bien de sal, si están cocidos ya los plátanos, se retira de la lumbre y está listo para consumirse. Se recomienda comerlo caliente.

Anteriormente sólo se consumía en época de escasez de maíz. Muchos años comimos este guisado sin tortillas. Ahora se consume ya no como necesidad sino como antojo, por eso son tres platos de frijol. Antes se guisaba hasta con un plato de frijol porque no había.

BODOQUE DE PLÁTANO, CHOCHOYOTES

INGREDIENTES:

- 2 kilos de masa
- 3 platos de frijol cocido
- 1 o 2 pencas de plátano guineo
- 2 ramas de epazote
- 1 manojo de cebollina
- 3 dientes de ajo
- 3 chiles de árbol
- sal

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el frijol cocido, se machaca el plátano verde ya pelado, se muele bien hasta que quede finito y se revuelve con la masa; se muele el chile, el ajo y la sal y se agrega junto con el epazote, cebolla o cebollina. Ya que está hirviendo se empieza a hacer la bolita de masa con la palma de la mano, junto con los dedos de la otra mano, aplastándole en medio con el dedo pulgar, de modo que quede como cazuelita para que penetre el sabor, se va echando a la olla. Se deja hervir un rato para continuar agregando hasta que no quede una sola bola grande. Terminando de echar los bodoques se dejan hervir. Se tiene que probar si están bien de sal y si están cocidos, se retiran de la lumbre y se sirven. Se comen calientes.

Anteriormente este guisado era divertido para los niños; cuando no había cuchara o tenedor, se cortaba una varita, se le sacaba punta y eso era nuestro tenedor especial para los bodoques. Cuando se hace bodoque de pura masa sin plátano, se le pone como condimento hoja de aguacatillo, lo demás es igual.

CHÍCHARO CON PLÁTANO VERDE

INGREDIENTES:

- ½ kilo de chícharo
- ½ manojo de cebollina
- 1 penca de plátano verde (enano)
- 3 chiles de árbol
- 3 dientes de ajo
- 2 ramitas de epazote

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el chícharo, cuando se cuece se le añade sal al gusto, se agrega el epazote, cebolla picada, chile y ajo molidos; mientras hierve, se pelan los plátanos, se machaca en el metate, que quede en trocitos, se echa en la olla, se prueba si ya están cocidos los plátanos, si les falta sal se agrega al gusto, hervir otro rato y ya está listo para servirse.

Es una comida que no se consume precisamente con tortilla; en época de escasez de maíz se preparaba este guisado.

MOLE ROJO

Tsajts' mole

INGREDIENTES:

5 kilos de chile ancho	250 gramos de almendras
8 litros de aceite de cocina	100 gramos de orégano
7 kilos de azúcar	100 gramos de hierba fina
12 kilos de galletas	100 gramos de comino
2 kilos de cebollas	100 gramos de pimienta
1 kilo de cacahuete	100 gramos de clavo
10 cabezas de ajo	2 kilos de tamales
10 pedazos o trozos de chocolate	2 manojitos de hojas de laurel
100 gramos de canela	2 hojas de aguacate
¼ de ajonjolí	100 gramos de pasitas

PREPARACIÓN:

Al chile ancho se le remoja y se le quita toda la semilla, después se le fríe en una sartén y ya frito se le muele en el metate. De igual manera, los demás ingredientes se fríen y se les muele en el metate; después, en un recipiente con agua se mezclan todos los ingredientes molidos; por otro lado, se pone a calentar un litro de aceite en una cazuela grande y se va incorporando la mezcla para que se fría y se deja ahí hasta que espese.

Para preparar el mole negro varía un solo paso: hay que tostar la galleta e incorporarla tostada a la mezcla. Esto dará el color negro al mole.

CALDO DE POLLO

INGREDIENTES:

pollo
cebollín blanco
sal

PREPARACIÓN:

La mujer corta con un cuchillo o tuerce el cuello del pollo que va a cocinar. Al mismo tiempo, en una olla grande de barro pone a hervir agua, en la que pondrá a remojar el ave para poder desplumarla más fácilmente; después pasará por la lumbrera el cuerpo del pollo para quemar las plumillas que le quedan. Luego le quita las vísceras, cuidando no romper la piel para no amargar la carne, y se le corta en partes para ponerlo a cocer en una olla de barro con agua, agregándole sal al gusto. Se le vierten hojas despedazadas de cebollín blanco y de igual forma se prepara el caldo de guajolote. La mayor parte de la gente lo come así, sencillo, aunque algunas personas han aprendido a prepararlo de otra manera, ya sea como guisado u horneado de pollo.

En la cabecera municipal y en las comunidades generalmente la gente cría sus propias aves de corral, al preparar el caldo de pollo las personas deciden cuál ave habrán de sacrificar.

CARNE ASADA

INGREDIENTES:

carne de res
cebolla
jitomate
sal

PREPARACIÓN:

Cuando la gente desea comer carne asada o cecina de res, las señoras acuden a comprar carne por tasajo con los matanceros, los cuales ya venden la carne con sal. Una vez que la compran la asan en las brasas y de esa forma la consumen. Hay gente que la cocina asada o frita en bistec. De igual manera, cuando se cocina caldo de res, se compra lomo y hueso con los matanceros.

Esta carne la cuecen en olla grande de barro; al momento que se está cociendo agregan sal al gusto, hay quien le pone cebolla y jitomate en rebanadas u otras personas la cuecen sin condimentos, esto depende de la economía de cada familia. También se cocina como guisado y horneado de res entre otras formas.

PESCADO FRESCO EN CALDO

INGREDIENTES:

pescado
hierbasanta
jitomate
cebollina o cebolla
chile de árbol
ajo
sal

PREPARACIÓN:

Se muele el chile, jitomate y ajo, se fríe y se le agrega el agua; ya que esté hirviendo se echan los pescados, se le pone la cebolla, hierbasanta y sal. Hervir un rato y retirar de la lumbre. También se utiliza epazote en lugar de hierbasanta.

PEZ ARMADILLO O PESCADO EN MOLE

Netts akx

INGREDIENTES:

mojarra
masa
achiote

PREPARACIÓN:

Se limpia la escama con un cuchillo, se le quitan las vísceras, se destaza y se pone a cocer en agua, agregando sal al gusto; cuando está semicocido se retira de la lumbre y su caldo se aparta. Se diluye en agua una bola de masa, adicionándole un poco de achiote disuelto y en seguida se le echa al caldo cuidando mezclarlo bien, dejándolo en cocimiento hasta que espese, en ese momento se le adiciona la carne de pescado y se deja en hervor un rato más. Se sirve y disfruta caliente.

Cuando el pescado se prepara en caldo, se pone a cocer en agua y se le pone sal al gusto; si se trata de mojarra chicas, se ponen a cocer enteras. Para comerlo asado, el pescado se limpia y alinea, se le sala al gusto y lo asan a las brasas, o limpio y alineado puede freírse en aceite.

En los meses de abril y mayo la gente acostumbra la pesca de mojarra con la atarralla, el arpón y el visor. La atarralla la compran en Chihuitán, el visor en Matías Romero y el arpón lo fabrican ellos mismos. Cuando el pescado es grande lo preparan en mole, en caldo, frito o asado.

MOLE DE TORTUGA O DE CAMARÓN

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa
tortuga
achiote

PREPARACIÓN:

Para prepararla en mole, se ponen a cocer en agua los pedazos de carne; mientras, en un recipiente con agua se diluye una bola de masa de un kilo, agregándole un poco de achiote disuelto. Esta mezcla se incorpora a la carne cuando esté hirviendo y se deja en cocimiento hasta que espese. De la misma forma se prepara el mole de armadillo.

Para preparar el mole de camarón, éste se compra seco en la ciudad de Matías Romero, se muelen en metate todas las cabezas del camarón y se mezclan en un kilo de masa diluida en agua. Esta mezcla se vierte en una olla con agua hirviendo y posteriormente los cuerpos del camarón; se le agrega un tanto de achiote disuelto en agua, sal al gusto y se deja hervir otro rato. Se sirve caliente.

La tortuga es un reptil acuático o terrestre. Puede ser atrapada dentro de los ríos o en sus orillas, en los meses de abril y mayo. Se le limpia y destaza y se le ahuma en el fogón para que de esa manera se conserve durante varios días.

Postres

DULCE DE MANGO *Chuxnabán*

INGREDIENTES:

mango
panela o piloncillo
canela

PREPARACIÓN:

El mango debe ser verde, se corta en trozos, se pone a hervir con suficiente agua, se le echa canela al gusto y bastante panela o piloncillo. Así hierve mucho rato hasta cocerse.

CAMOTE

PREPARACIÓN:

Este alimento se consume natural, se lava y se pone a hervir con pura agua, sin agregarle azúcar, se puede consumir caliente o frío.

CALABAZA O CHILACAYOTA

INGREDIENTES:

calabaza
azúcar

PREPARACIÓN:

Se lava, se corta en trozos, se echa en la olla, se le agregan unas tres tazas de agua y se deja hervir con suficiente lumbre. Si no es dulce la calabaza se le agrega una taza de azúcar o una hoja de panela o piloncillo; se come dulce, normal.

PLÁTANO CASTILLA

INGREDIENTES:

plátanos
ramas de guayabina

PREPARACIÓN:

Para consumirlo caliente, en una olla se pone agua a la mitad, dependiendo del tamaño de la olla o de la cantidad de plátanos, al fondo se debe poner ramas de guayabina y después se acomodan los plátanos. Se deja hervir hasta cocerse.

También se utiliza como ofrenda en el Día de Muertos.

FRUTA DE CALABAZA
Tsi ideem

INGREDIENTES:

calabaza
azúcar
sal

PREPARACIÓN:

La fruta de calabaza se da mucho entre abril y noviembre. Se come cocida con sal y con dulce y también se aprovechan las semillas. Para comerla con sal, se cortan dos calabazas y se les quitan las semillas, después se lavan y se ponen a cocer en agua agregando sal al gusto, de igual manera se prepara en dulce agregando azúcar, la necesaria.

YUCA

INGREDIENTES:

yuca
sal

PREPARACIÓN:

Se pela la yuca, quitándole las dos capas de cáscara, se lava bien para quitarle la tierra, se pone a hervir, se le agrega sal; se tiene que probar que no quede salado o que le falte sal. Tiene que hervir mucho rato, probar si ya está cocida. Se tiene que consumir caliente con una taza de café. También es utilizada como ofrenda en el Día de Muertos.

Plantas comestibles de la región Mixe

Quelites

mutap	huele de noche (amarga)
tsamĩn	quintonil
nětsoo'k	hierba mora (amarga)
tsaptsĩ'ip	nabo
naanĩx	parecido al nabo
wip tsĩ'i'p	guía de chayote
tsi'iw aajy	guía de calabaza
pop tsĩ'ip	popochú (amarga)
yää'k wät	verdolaga
tsok pup	parecido al popochú (amarga)
pak tekĩk	familia de la hierba mora (amarga)
namjow	lechuguilla
kujěpk	
kupo'o onik	berro
mostaza	es una planta con hojas grandes
xějk aajy	hoja de frijol
xějk pij	flor de frijol de milpa
mĩn aajy	hoja de papa
tsejst aajy	sompantle sin espinas
kox mětuum	
yukux mětuum	
aats tsě'ěwy	quelite de bejuco
ketsě'ěby	chaya

Frutas que se producen en la zona Mixe Alta

pak waj	tejocote
kutyim	aguacate
päjcx muu'k	capulín
manzana	
xijts	aguacatillo
päjcx	durazno

Frutas que se producen en las zonas Media y Baja

pox	guayaba
tsoo'k	zapote negro
joo'w	zapote amarillo
ta'tsyk	guajinicuil
tsa'am	plátano tabasco, macho, morado, dominico, seda, india, enano, guineo, castilla
mijit aaytīm	piña anona, es grande y tiene piquitos como espinas
aaytīm	anona, es más pequeña
kīp ka'ajk	mamey
tsaptso'ok	naranja
lima	
limón	
mandarina	
mango	
cacao	
toronja	
tuuny	ciruela
nanche	
pa'ajk tsaats	piña
maaxyp	jovo
tsii'n	aguacate chupón
kooytīm	aguacate
xijts	aguacatillo

Frutas silvestres

tsiin kuutyp	aguacate silvestre
kamyuuxy	uvilla
jaamtim	zarzamora grande
tsa'am ju'u	zarzamora
xii'ts	moquillo
atsits	
awatsya'am	
oo'xëts	

Verduras que se dan en la región

äjcx	chayote
coles	col criolla
aa'ts xëjk	ejote de milpa
noojn	tepejilote
ko'on	tomate, muy poco
kowyiijn	tomatillo
äjcx mïn	chinchayote
tsi'iw onik	calabaza crilla tierna
kaa tsi'iw onik	chilacayote tierno
taat	nopal
tsin uu'xy	
naxkako	papa, se da en la zona Alta
xo'na	planta que sirve para hacer salsa cilantro

Verduras de reciente introducción

rábanos
calabacitas
zanahoria
col
ejote
lechuga
pepino

Condimentos que se producen en la región

tomillo
cilantro
cilantro habanero
yuk
moo'ts nixo'ojk
katsi'ixy
tsapts antyuyuk

tejk awetsy niy
yukxaa'k
tsap nixu'uk
putet
aaxi
españa
orégano
wow ajy
xijts ajy
niy
mëë niw

cilantro de monte de hojas redondas
poleo
cebollina
cebollín colorado
chile canario (manzano)
chile piquín
hierba borracha
yerbabuena
epazote
ajo

hierbasanta
hoja de aguacatillo
chile
chile pasilla en algunas comunidades

Condimentos que se compran

ajo
clavo
pimienta
cebolla
comino
chile de árbol
chile ancho
chile guajillo

Hongos que se dan en la región

nejk	zeta
pa'ookin	
jakyuköj	
puu'ts	
xöy	
ku'awaajy	
paa wintsuxk	en árboles, palo mulato, jovo en tiempo de lluvias (julio-agosto)
pu'ts mux	hongo amarillo
tsimpëë-tumpëë	brotta en el cerro en agosto
ëëx	hongo mugre
poop mux	hongo blanco, brotta encima de los árboles, de julio a septiembre
paula mux	sale en las primeras lluvias, en los árboles.

Relación de animales silvestres comestibles de la región Mixe

tsik	tejón
nëëts	armadillo
ku'u	ardilla
ojts jaatsy	temazate
poop ojts jaatsy	venado
nëtajö	mapache
tsinkawix	perico
yuktsy	faisán
wiik	pavo de monte
muu'x	tórtola
iitsim jabalí	
yukjo'o	tepezcuintle
kuxö'öjk	perdiz
jam kaa	puma (algunos casos)
tsuu'k	tapir (algunos casos)
tïpïts	tuza
pöö	tlacuache (medicinal)
paats	zorrillo (medicinal)
waax	zorra (medicinal)
ajxix	
zerete	
aa'x kak	chachalacas
pak	pichones o palomas de campo
yëké'ë	

Agradecimiento

A las autoridades municipales, comunales y educativas de las diferentes poblaciones mixes, les doy mi profundo agradecimiento por haberme otorgado las facilidades para el presente trabajo. Asimismo a todas las compañeras amas de casa, a quienes admiro y de quienes siento tuvieron una gran lucidez al explicarme. Sin la mayor dificultad accedieron para hacer la demostración de ciertos preparativos de la comida mixe.

Recetario mixe de Oaxaca

— 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 septiembre del 2000.

Fotografía de portada: Engracia Pérez Castro

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
37. Recetario de las atápakuas purépechas

Otros títulos de la colección

Recetario popular coeto

Recetario zoque

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de
Información y
Documentación

Alberto Beltrán



002523

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 853825

 **CONACULTA**
CULTURAS POPULARES