

8924

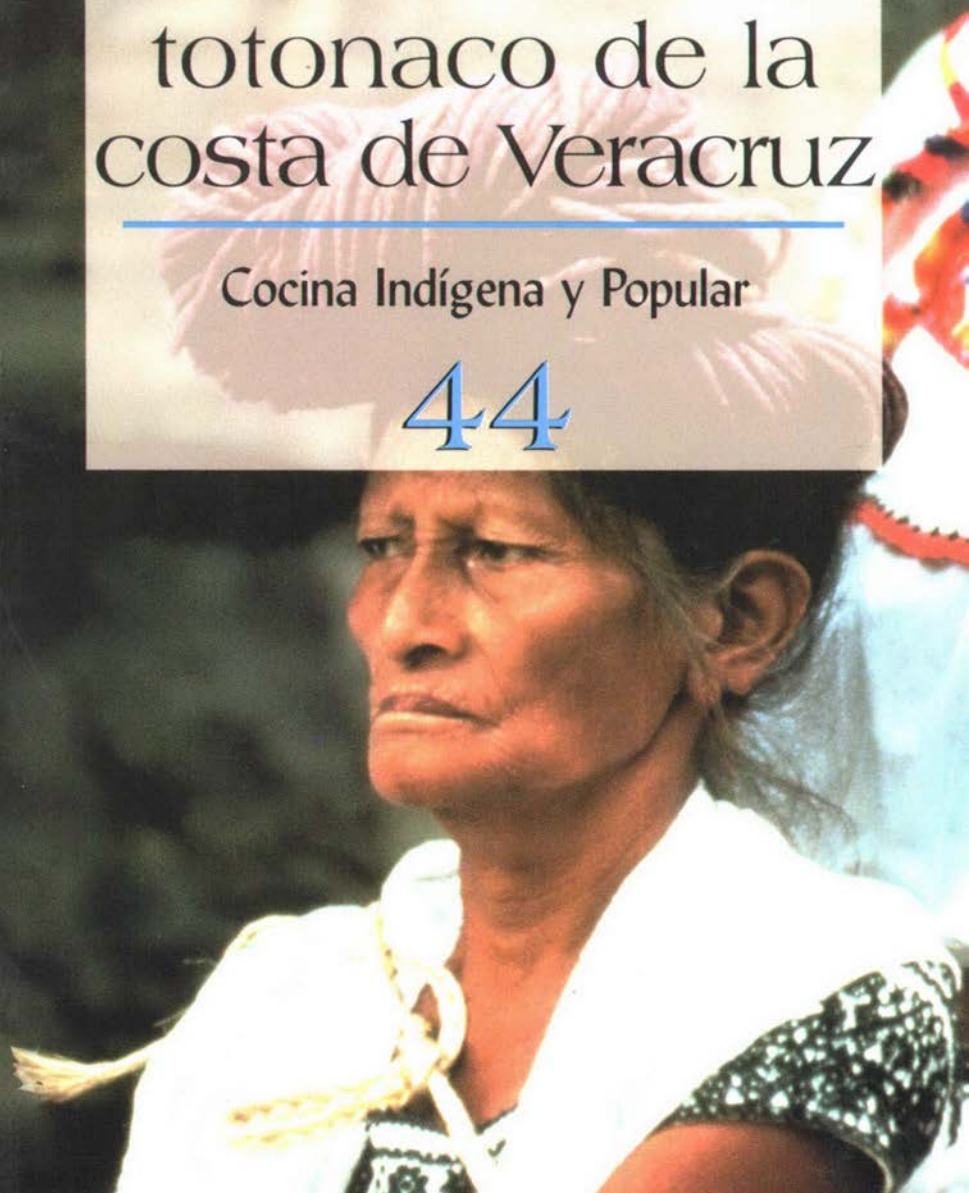
44

Recetario totonaco de la costa de Veracruz

Cocina Indígena y Popular

44

Recetario totonaco de la costa de Veracruz



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 afromesiizo 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
21. La dulcería en Puebla
22. Las flores en la cocina mexicana

Clasificación _____

Adj. _____

Fecha _____

Proced. _____

Recetario totonaco de la costa de Veracruz



Biblioteca
Centro de Información
y Documentación
Dirección General de Culturas Populares

44

Cocina Indígena y Popular

Recetario totonaco de la costa de Veracruz

Rocío Aguilera Madero

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, 6° piso
San Ángel, CP 01000
México, D.F.

ISBN 970-18-5381-4

Impreso y hecho en México

Índice

A manera de presentación	15
Nota aclaratoria	17
Introducción	19
La comida tradicional totonaca de la costa de Veracruz	23
Atoles	31
SKENA LHTUKUT	
Atole blanco	35
LHKAKA LHTUKITA	
Chile atole	36
XA LHTUKUT KUXE XA LAKGATSIT	
Atole de maíz morado	37
XKUTA LHTUKUT	
Atole agrio	38
XA LHTUKUT KANELA	
Atole de canela	39
XAPALHA LHTUKUTA	
Atole duro	40
XALHTUKUTA JUKXAPU	
Atole de ojite	41
PINIKGELA	
Atole dulce con chile	42
XIPA LHTUKITA	
Atole de jobo	43
XA LHTUKUT SKIITIT (XA CHANTIYA)	
Atole de masa simple	44
MANTA KGELA	
Atole de camote amarillo	45
XA LHTUKUT AKGLHTALAWAT	
Atole de capulín	46

XKULIM	
Atole de elote tierno	47
KGELA	
Atole martajado	48
XA LHTUKUT XA LHKUN CHU	
Atole de tortilla quemada	49
LHTUKITA XA TACHUCHUNM KUXI	
Atole de maíz tostado	50
LHTUKUT PICHE XA LHTUKUT TIPATUTO STAP XAW KUXE	
Atole de tres clases de frijol con maíz	51
Atole de champurrado	53
XA LHTUKUT XKGAPAT	
Atole de maíz tostado	54
SNAPAP QELA	
Atole blanco	55
XLI MEXICANO CHUKULAT	
Chocolate mexicano	56
Otras bebidas	57
XA TAQLHQOMA CHANKAT	
Tepache de caña	61
XA TAQLHQOMA AKAXKA	
Tepache de piña	62
XA XKUTA XTACHITNICHANKAT	
Tepache de caña	63
Tamales, púlacles, pintos, bollitos y capitas	65
WAHXATAMAKGNI	
Tamales de saragalla	72
WATI XA SKGATA NIPXI	
Tamales de calabaza tierna	74
WATI XA LIWA PAXNI NIMA TALHAWAKAN KULANTU	
Tamales de carne de puerco con cilantro	76
WATI XA MOLE XLA PAXNI	
Tamales guisados con carne de puerco	77

WAHXATAMAKGNI	
Tamales de pescado fresco	79
XKAKI XLA ANIS	
Bollitos de anís	80
XKAKIXLA LHAKGLHA	
Bollitos de elote	81
LAQCHILIH	
Pintos	82
XKAKI	
Bollitos de elote	83
PUSTAPU	
Capitas	84
PULAKLES	
Púlacles	86
LAQCHILIH	
Pintos	88
El frijol	89
LAKGKGGOYO STAPU	
Frijoles en guatape	95
XATALAKGKGO STAPU	
Frijoles en pozole	96
XA PIN STAPU	
Mole de frijol	97
XA TAKAXTLAWAN TALTSI STAPU	
Frijoles con orejitas de pipián	98
LHALLNI' STAPU	
Frijoles con gasparitos	99
FRIJOLES EN AKGCHUCHUT	100
TAKGWAYAJUN	101
XATAISILI STAPU KON LAKSKAWA IX KUWA PAXNI	
Frijoles con tostadas y carne de puerco	102
AKGCHUCHUT LHKGAJNASTAPU	
Frijoles con epazote	103
STAPU KON AKUKANKALIN	
Frijol con ajonjolí	104

KAKUTAJ STAPU	
Frijoles con aguacate oloroso	105
XA TALAKGOW STAPU KON SIYUKAKA	
Quelite con frijol en chilposole	106
LANKA STAPU	
Frijoles enmantecados	107
Guisado de frijol gordo	108
El chile	109
Guisados de carnes, pescados y mariscos	119
XA CHAW LALHNI	
Tortas de gasparitos	119
XAKULIMANLAN PAXNIKAKA	
Malvarón con ajonjolí	120
XA TALAKGTSILI CHUCHUTLAN XA SKGATA TALHTSE	
Sopa de calabaza tierna de pipián	122
XATAATSILIN XAXANATKGAINI U XA TASTAPULAN	
Flor de ortiga frita o en frijoles	123
PALHMAKAKA MUSTULUT TALAKGTSILI WILHIKAN K GALHWAT	
Quelite yerba mora frita con huevo	124
LANKAPIN KONIX TSIMAKGAT XAKAX	
Chile con quelite lengua de toro	125
XATALHTSELAN XAQQANAT AKALUKUT	
Empipianado con flor de izote	126
XATALHTSELAN MAKHTTUKUN	
Chayotes con pipián	128
MALAQLHQAKIKAN KULIM	
Chile con ajonjolí	129
XA TAKAXTLAWAN QALHWAT	
Preparado de huevo	130
MOLE XLA TAJNA	
Mole de guajolote	131
XA MOLE XA LIWAY PUYO	
Mole de olla con carne de pollo	133
XALIWA XNILAN PAKGCHAHPIN	
Pollo en chilposo	134

XALHKAKALAN KAMARUN	
Chilposo de camarones	135
XA SWAQAPIN PULLU	
Chilponsontle de pollo	136
XA LIWA XNILANN NAK PAKGLHNCHAPIN	
Pollo entomatado	137
LANKAPIN XA TAPULAKMANUN XALIWA XNILAN	
Chiles rellenos de carne de pollo	138
TASWAKGAPIN XLAPAXNI	
Guatape de carne de puerco	140
XA KULIMANLAN KAMARUN	
Camarones en ajonjolí	141
XA MOLE XASKUN SKITI	
Mole de pescado ahumado	142
PAPUKU TAMAKGNIN KON K GALHWAT	
Torta de pescado con huevo	143
XA SKUN TAMAKGNIN KON AKUNKALIN	
Pescado ahumado en ajonjolí	145
XKAPU XALAKPOUPUNA XA AXUXLAN	
Jaibas en chileajo	146
XA SKUN IX TAPAN PAXNI KON AKUNKALIN	
Costillas de puerco ahumadas en ajonjolí	148
XASKON XA LIWA WAKAX	
Carne de res ahumada	149
ADOBO XLALIWAPAXNI	
Adobo de carne de puerco	150
Adobo de puerco	152
PAPU XLA MALAKASIL	
Quesadillas de hongo negro	153
XTALHTSI LILH TAMPAN TLAN LIKAXLAKAN TACHULA	
Enchiladas de semilla de tepejilote	155
XLILAK KAXTLAWAKAN	
Empanadas de pescado	156
XATACHULA XTALHSI CHUKUT JAKA	
Enchiladas de semilla de zapote mamey	158

PUSTAPU	
Tlacoyos	159
XAPAPUKU XA TSITSAQA MALHAT	
Quesadillas de hongo negro	161
Dulces, conservas y licores	163
TINTINES	
Tintines	170
XUAJACHU (TAMAKTIN)	
Chavacanes	172
XA SAKGSILAN KULIM	
Pepitoria	173
Pinol de maíz	174
XAKGSI LAN NIPXI	
Dulce de calabaza	175
XA SEKGS STAKGA SEKGNA	
Dulce de plátano verde de bolsa o pera	176
Conserva de cuahuayote	177
XASAQSI AKGALASNI	
Dulce de capulín	178
Tejocote en miel	179
Postre de chicozapote	180
XA SAQSI XTAKALA NUEZ	
Palanqueta de nuez	181
XATAWAKAT KIWI LIMKXHKN XA SNAPAPA SAQSI	
Fruta cocida con azúcar (ciruela)	183
XATAMAKLHUKIN NIPXI	
Calabaza en tacha	184
Chancacludas	185
El plátano	187
Alimentos especiales	189
Agradecimientos	205
Bibliografía	209

Los libros no se hacen a solas,
son parte del dar y recibir,
del pensar y el hacer,
de escuchar y aprender,
de observar y describir,
de compartir y vivir...

A Diego y Andrea
mis amados hijos.

A Tililita
mi siempre comadrita.

A Qui Xlukur
que rompió su brújula.

A doña Cari, la abuela del ¿cómo te dire?

A José Manuel, mi siempre papá.

A manera de presentación

Costumbre y tradición, utensilios y recaudos, modales de la vida indígena que nos recuerdan obligadamente nuestras raíces americanas.

La cocina totonaca, olores y sabores –como ellos dicen– que se cultivan para convidar al sol, a la tierra, al *Kiwikgolo* o dueño del monte, y que la mujer totonaca sazona para el gusto de su pueblo.

“Los viejos nos enseñaron a dar de comer a la tierra, a ofrendar al sol para que no falte la comisaria¹, y el pueblo esté contento...”

Sentarse a la mesa y compartir nuestro maíz va más allá del comer, nos arraiga en la costumbre vital que reúne a la familia día a día.

Así, el totonaca se convierte en anfitrión con sus variados platillos, que van desde las refrescantes bebidas como el atole agrio hasta sus platos fuertes como el mole de guajolote.

Las verduras nativas como el chiltepín, la cebollina, los quelites, el tomate riñonudo, la lechuguilla, etcétera.

La carne de monte: armadillo o toche, tuza real, tejón, conejo y chachalaca. Platillos que causan admiración como aquellos que se preparan con flores o raíces, con orugas, hongos e insectos.

Dulces y frutas, conservas y licores que niños y adultos paladean gustosos al caer la tarde.

Grandes hojas de plantas, como el malango, aderezadas con semillas: ajonjolí, pipián o piñón tropical.

Comisaria: provisiones de boca.

Golosinas que aún se venden de casa en casa como los tintines, totopos, pepitorias, capitas y pemoles, que se comen “cuando el frío de los nortes”.

Tamales, bollitos, púlacles y pintos, obligada comida del viajero y ofrenda ritual.

La comida totonaca, gusto diario y costumbre ritual, celebración y antojo; necesidad y orgullo de un pueblo que sabe aprovechar lo que la naturaleza y el trabajo le otorgan.

Probemos pues de esto, que es costumbre en el Totonacapan.

Rocio Aguilera Madero

Nota aclaratoria

El presente libro intenta mostrar las tradiciones gastronómicas de un pueblo, adentrarse en las costumbres y creencias de los totonacas con relación al conocimiento, apropiación y consumo del recurso alimentario de la región.

A este respecto es importante mencionar que los datos numéricos sobre población, núcleos de asentamiento y composición, son una aproximación que nos permite tener una visión general de la región costera del Totonacapan; la misma función cumple la descripción, a largo del texto, de la biodiversidad y las particularidades climáticas, geográficas, históricas, lingüísticas y socioeconómicas, sobre todo pensando que el quehacer gastronómico y nutricio no se da aislado. Los respaldos bibliográficos y las notas de pie de página tienen también como función establecer una referencia que permita al lector aclarar o ampliar la información al respecto.

Introducción

La comida prehispánica y las maneras del comer

Extrañas y hoy aceptadas costumbres alimentarias del mundo prehispánico, son referidas por los historiadores; el sacrificio y consumo de esclavos y guerreros en el valle de Anáhuac nos sobrecoge y asusta, mas es importante aclarar que los totonaca, hermanos culturales de los tolteca, se incinaron a cultos ausentes de sacrificios humanos; las ofrendas dedicadas a sus dioses incluían copal, flores, miel, sacrificios de pájaros y animales y comida exquisitamente preparada; hoy en día, la comida no ha cambiado mucho en cuanto a contenido y presentación: atoles, quelites, tamales, carne de monte, etcétera.

Las formas de preparación de alimentos, su consumo y la manera de compartirlos en el México antiguo merecen ser descritas en este trabajo:

Para 1527 fray Bernardino de Sahagún hace referencia sobre *las guisanderas*:

La mujer que sabe bien guisar, tiene por oficio entender en las cosas siguientes: hacer bien de comer, hacer tortillas, amasar bien, para todo lo cual es diligente y trabajadora y sabe hacer tortillas llanas y redondas y bien hechas, o por el contrario hácelas prolongadas y hácelas delgadas o hácelas con pliegues o hácelas arrolladas con ají y sabe echar masa de los frijoles cocidos en la masa de los tamales y hacer tamales de carne, como empanadillas y otros guisados que usan. La que es buena en este oficio sabe probar los guisados si están buenos o no, y es diestra y experimentada en todo genero de guisados, atendida y limpia en su oficio y hace lindos y sabrosos guisados.

La que no es tal, no se le entiende bien el oficio, es penosa y molesta porque guisa mal, es sucia y puerca, comilona, golosa y cuece mal las tortillas y los guisados de su mano están ahumados, o salados o acedos y tal, que en todo es grosera y tosca.

A pesar de la frecuente falta de agua corriente en sus comunidades las guisanderas totonacas aprecian el aseo absoluto en la preparación de su comida, manteniendo limpios los espacios de preparación, su persona y los utensilios; cubren los alimentos con trozos de hoja de plátano para protegerlos del polvo y los insectos; lavan los trastos con hoja de pulux que hace espuma y corta la grasa; mantienen cubierto con mantillas el limpio y curvado metate de piedra o el molendero de metal y colocan la comida fresca tapada y colgada de la viga, en ganchos, al aire, para que no se agrie con el rescoldo del fogón; mientras que alimentos como el chile seco, la carne y el pescado se colocan en el ahumador por encima del fogón, para que el humo los conserve.

Para una guisandera totonaca, cada vasija, cajete, olla o jícara tiene un uso específico, porque no es conveniente mezclar sabores y olores, por eso cuentan con su frijolera, su molera, su cajete para el chile, su olla y cuchara de jícara para café; todo separado y ordenado de acuerdo a su uso y tamaño. Se dice que si se va a moler o a guisar se debe estar contento para que la comida esté sabrosa y se cocine bien, el enojo y la envidia descomponen la comida.

Sahagún también mencionó, entre los consejos que dan los padres indígenas a sus hijos, aquellos que describen las maneras en el comer:

Lo que quiero que notes hijo mío es la manera que has de tener en el comer y en el beber: seas avisado, hijo, que no comas demasiado a la mañana y a la noche, sé templado en la comida y en la cena, y si trabajares, conviene que almuerces antes de que comiences el trabajo...

La honestidad que debes tener en el comer es ésta:

Cuando comieres, no comas muy aprisa, no comas con demasiada desenvoltura, ni des grandes bocados en el pan, ni metas mucha vian-

da junta en la boca, porque no te añusgues, ni te tragues lo que comes como perro; comerás con sosiego y con reposo, y beberás con templanza cuando bebieres; no despedaces el pan ni arrebatas lo que está en el plato; sea sosegado tu comer, porque no des ocasión de reír a los que están presentes. Si te añusgares con el manjar e hicieres alguna cosa deshonesta, para que se burlen de ti los que comen contigo, adrede te darán cosas sabrosas por tener que reír contigo, porque eres glotón y tragón...

Al principio de la comida, lavarte has las manos y la boca; donde te juntares con otros a comer, no te sientes luego, mas antes, tomarás el agua y la jícara para que se laven los otros, y echarles has agua a manos; y después de esto, cogerás lo que se ha caído por el suelo y barrerás el lugar de la comida, y también tú, después de comer te lavarás las manos y la boca y limpiarás los dientes...

Las maneras del comer entre los totonaca incluyen el aseo de manos antes de consumir los alimentos; se acostumbra poner un lavamanos antes de entrar a la casa o a la cocina y en ocasiones, cuando se viene del trabajo de campo, el jefe de familia y quienes de su casa le ayudaron, acostumbran el baño completo antes de comer.

Los alimentos han de ser frescos y recién preparados, las tortillas a mano y bien calientes; la comida se acompaña con agua, café o atole agrio e, invariablemente, si hay un motivo especial, ceremonial o ritual, es decir, si se sembró o se cosechó, o bien la familia o la comunidad celebran algo, antes de comer se ofrendan los platillos en el altar de la casa y, si es preciso, se le da de comer a la tierra derramando en el piso de tierra de la casa un poco de la bebida que se vaya a consumir en ese momento; esa es la forma de agradecer a los dioses el alimento del día.

El momento de comer ha de ser en silencio, con calma, por eso comen primero los que trabajan en el campo; los más pequeños comen con sus madres en la cocina, se les enseña poco a poco, arrimándoles al plato trocitos de tortilla, para acompañar la comida, se vigila que no se atraganten y que no jueguen con los alimentos, no se ensucien, se les da un trapo para limpiarse; cuando los niños comen en casa ajena, en una celebración o fiesta, comen del

plato de su madre, quien les va dando el alimento en la boca. Cuando un niño ya sabe comer, lo hace solo, en casa y cuando va de visita; esto ocurre entre los siete y ocho años de edad; cuando ya trabaja en el campo debe comer aparte, con los hombres y se le sirve primero igual que a ellos; las niñas que ya saben preparar comida, encender el fogón y echar tortillas, comen con las demás mujeres en la cocina.

Los niños y niñas trabajan en el campo y en la cocina entre los nueve y diez años, que es cuando ya se consideran una boca más en la familia, porque comen aparte, ya no son chiquitos, ya crecieron y se ganan su comida.

Al igual que antes de comer, los totonaca acostumbran lavarse después de comer y enjuagar su boca con buchets de agua.

En la *Historia antigua de México* se menciona:

Esto quiero que notes mucho; que no comas de presto la comida que te dieren, sino mira primero lo que se te da de comer porque hay muchos peligros en el mundo y hay muchos enemigos que aborrecen a la persona de secreto...

Héte dicho, hijo, estas pocas palabras, aunque hay mucho que decir acerca de la honestidad que se ha de tener en el bien comer, de lo cual hablaron muchas más cosas los antiguos, nuestros antepasados...

También se tiene cuidado con lo que se come, ya que existen creencias asociadas con envidias que impiden que el totonaca coma todo lo que le mandan regalado o convidado; ellos se fijan primero quién lo manda y por qué, entonces saben si lo consumen o lo tiran en el monte.

A este respecto existen múltiples relatos sobre comida regalada que hace daño, que tiene brujería o que se convierte en gusanos. En el trópico veracruzano es común el ejercicio de prácticas mágicas de curación o de dolo relacionadas con los alimentos.

La comida tradicional totonaca de la costa de Veracruz

Ubicación

Los totonaca forman una etnia que se asienta en los estados de Veracruz y Puebla, diferenciándose tanto en costumbres, alimentación y vestido como en tradiciones, variantes dialectales y apropiación del recurso.

En el estado de Veracruz encontramos dos variantes grupales: totonacas de la costa y totonacas de la sierra, cabe pues mencionar que en el presente trabajo nos referiremos a la gastronomía y recursos alimentarios de los totonaca veracruzanos de la costa.

El Totonacapan

Se refiere al territorio que comprende el llamado imperio totonaca. A lo largo de la historia sus dimensiones han variado considerablemente, la descripción geográfica más amplia lo limita de norte a sur desde la cuenca del río Moctezuma –hoy Pánuco– hasta las márgenes del río Papaloapan, abarcando casi todo el estado de Veracruz y parte de Oaxaca. De este a oeste lo ubica la planicie costera hasta la Sierra Madre Oriental, tocando las inmediaciones de lo que hoy se conoce como Zacatlán, Huauchinango, Zacapoaxtla y Teziutlán, Puebla.

Otra descripción del territorio del Totonacapan es la del historiador veracruzano Francisco Xavier Clavijero, quien a mediados del siglo XVIII lo ubica desde las márgenes del río Tuxpan al norte de Veracruz, hasta la cuenca del río de La Antigua (Cempoala) al sur, y de la costa hasta la Sierra Madre Oriental.

Ya para 1803 y con base en las migraciones indígenas, abandono de territorios, nuevos asentamientos, etcétera, el Totonacapan se reduce nuevamente: de norte a sur desde el río Tuxpan hasta el río Quilate, señalando principalmente las regiones ocupadas por los totonaca: Papantla y Misantla en Veracruz y la Sierra Norte de Puebla.

Los límites actuales del Totonacapan veracruzano corresponden a una fracción que se localiza entre los ríos Cazonos y Nautla y desde la costa hasta su confluencia con la Sierra Norte de Puebla. Comprende 13 municipios de los cuales ocho son serranos: Filomeno Mata; Progreso de Zaragoza (antes Coahuilán), Coyutla, Mecatlán, Zozocolco de Hidalgo, Coxquihui, Chumatlán y Espinal; y cinco municipios costeros: Cazonos, Coatzintla, Papantla, Gutiérrez Zamora y Tecolutla.

A pesar de haber sido siempre un lugar de asentamiento totonaca, Totonacapan, es una voz náhuatl que significa literalmente “sobre la carne caliente” y se define a partir de los vocablos *apan*: “sobre”; *nacatl*: “carne” y *to-tonic*: “caliente”; finalmente Totonacapan se ha interpretado toponímicamente como “lugar de bastimentos”,² es decir, la región fue calificada por los grupos dominantes por la importancia que tenía en cuanto a la variedad y cantidad de recursos alimenticios.

Fray Bernardino de Sahagún relata en su libro *Historia de las cosas de Nueva España* “...que en la Nación Totonaca era común levantar tres cosechas de maíz al año...”; por lo que en la hambruna del 1450, el Totonacapan fue granero y sustento del México indígena; posteriormente de ahí surgió el bastimento de la dominación nahua, de las incursiones chichimecas y también el sustento de la conquista.

Agronómicamente y desde el punto de vista de los recursos alimentarios, se dice que, ciertamente, la fertilidad del trópico húmedo veracruzano proporcionaba a los totonaca hasta tres cosechas de maíz al año, como ya se mencionó, además de otros

² A. Peñafiel, *Toponimia del México prehispánico*, México, Biblioteca del INAH, F.R., 1932.

productos como frijol, chile, pipián, calabaza, tomate, quelites, verduras, frutas y vegetales de recolección y cacería, lo cual les permitía alimentarse satisfactoriamente y conservar excedentes alimenticios para el trueque, para pagos tributarios a grupos dominantes y para la realización de ofrendas rituales a las deidades totonacas.

Así pues, el Totonacapan se constituyó, desde tiempo atrás como una región de reserva alimentaria.

Actualmente proporciona, además de los recursos alimenticios ya mencionados, una amplia variedad de flora y fauna nativas, que en el proceso de domesticación se van clasificando en torno al desarrollo del etnoconocimiento como comestibles o no.

La región costera de Papantla que hoy nos ocupa, corresponde al trópico húmedo; dadas las condiciones de su clima, prevalecen en él exuberancia de su vegetación y la gran variedad de recursos comestibles: plantas, animales, insectos, hongos, crustáceos, peces, moluscos y una gran variedad de frutas; todo esto forma parte de los recursos naturales, sin embargo, es importante hacer referencia también a plantas cultivadas como maíz, frijol, vainilla, calabazas, chile y a las diversas hortalizas como cebolla, tomate, quelite, lechuguilla y chiltepín, que crecen en los campos de cultivo y son consideradas plantas protegidas o semicultivadas.

Es bien sabido que en México los grupos indígenas comparten el uso de plantas y animales alimenticios presentes en la biodiversidad de nuestro país; el caso clásico es el maíz, calificado por los ancestros como *tonacatl* que significa “nuestra carne”; el uso y aprecio del chile; la necesidad gustosa del frijol, proveedor de proteína para el pueblo; y así podemos enumerar gran cantidad de frutos, hojas, raíces, flores, semillas, hongos e insectos acostumbrados por la gente de nuestro México.

Los totonaca de la costa

El asentamiento actual de los totonaca de la costa corresponde a los cinco municipios costeros descritos anteriormente donde la po-

blación indígena se distribuye en aproximadamente 450 centros de población con un promedio de 800 a 1 500 habitantes por núcleo de asentamiento, donde el 70 por ciento de los habitantes son bilingües, hablantes de totonaco y español mientras que el resto sólo hablan totonaco; en este último grupo se encuentra una buena parte de la población femenina indígena, que es, precisamente, la dedicada a la elaboración de alimentos.

La vida comunitaria rural implica un estrecho contacto de los pobladores con su entorno natural; el proceso de producción y/o recolección de bienes alimenticios da como resultado la creación y mantenimiento de formas tecnológicas para la producción, conservación y consumo de los alimentos; tal es el caso de la fermentación, el ahumado, el asoleado y el oreado de alimentos; también se definen preferencias alimenticias que se heredan de padres a hijos, como es el consumo de hongos, crustáceos, peces, animales silvestres —o carne de monte como ellos dicen—, insectos, orugas, flores, raíces, semillas, resinas, aceites, agua de bejucos o jugo de plantas; miel, untos, y hasta néctar de flores.

Los totonaca tienen particularidades en el comer que los distinguen de otras etnias, tal es el caso de la vainilla, cuya aportación al mundo cambió los derroteros del comercio de especias y redefinió preferencias gastronómicas en el Viejo Mundo.

El asombro en el comer es parte de la aventura gastronómica; para el totonaca sentarse a la mesa o acucillarse en un cómodo rincón a comer, a desquitar el trabajo del día, es viajar en torno a sus creencias; cosmogonía, tecnología alimenticia y domesticación de sus recursos naturales; es ahí donde se distingue lo frío de lo caliente, lo dulce de lo salado, lo agrio de lo amargo; lo medicinal, lo suntuario, lo ritual y lo cotidiano; lo proscrito y lo prescrito; esto es pues lo que nos causa asombro y nos provoca ese gran respeto a la cultura indígena.

El maíz como alimento

Los totonaca comparten con el mundo indígena de la América prehispanica la mágica mitología –encadenada de región a región de grupo a grupo y de milenio a milenio– del descubrimiento y domesticación del maíz; más de 5 000 años de procesos de observación, etnoconocimiento, tecnología de producción y consumo del maíz, se consolidan al ser considerado en el Totonacapan como “nuestra carne y carne de nuestra carne”. El conocimiento, tecnologías, consumo, almacenamiento y manejo guarda muchas semejanzas entre la población indígena de México y América, aun en el aspecto mítico y ritual-cosmogónico desde el cual se generan las creencias, costumbres y ceremonias dedicadas a esta planta. Sin embargo, son las particularidades del totonaca a este respecto lo que nos hace describir las formas de aprovechar y consumir el grano de maíz.

El nixcón, preparación y molienda

El maíz se mide por litros, cuartillos y fanegas y se pesa por gramos y kilogramos; así pues, el grano de maíz, de acuerdo a un volumen preestablecido, se coloca en una olla de barro, lata, cubeta o tina de metal o peltre con agua y cal y se hierva por un tiempo determinado de acuerdo a la cantidad de nixcón que se quiera preparar; entre los totonacas se le llama nixcón desde su preparado con cal y agua hasta su cocimiento a fuego de leña, en otros lugares de México el nixcón ya cocido se llama nixtamal.

Una vez cocido el maíz se lava y se retira el hollejo o cutícula del grano que se desprendió en forma natural. Ya limpio se muele en metate, el resultado es masa de maíz con la que se elaboran las tortillas, los tamales, los atoles, el guatape y todos los guisos que requieren de masa de maíz finamente molida o sólo martajada, como los antojitos, el zacahuil o los atoles fermentados.

El maíz nixconeado o cocido con cal proporciona el agua de nejayote y el grano de nejayote puede reposarse uno o dos días

antes de lavarlo y molerlo, aunque en ocasiones se utiliza sin moler y sin enjuagar con fines medicinales o para alimentación de animales.

Las tortillas

Cuando el nixcón está bien lavado se muele muy fino en metate de piedra volcánica —llamada chiluca—, herramienta para la que se conserva la ancestral tradición de la herencia a partir de la línea materna, las totonacas primogénitas —“las mayores”— no deben comprar metate y deben guardarlo celosamente para sus hijas o las hijas de sus hijos.

Una vez molida la masa, se toman de ella porciones con las que se le da forma a la tortilla, se palmea hasta convertir la porción en un disco delgado y de tamaño variable.

El tamaño de la tortilla es relevante solamente en el caso de ser usada en la comida ritual, sea en pedimentos de mano, bodas u ofrendas; en este caso las tortillas son pequeñitas, de medio palmo o menos y muy delgadas.

Generalmente las tortillas se hacen de un palmo —12 centímetros de diámetro— aunque algunas personas las hacen un poco más grandes, sobre todo cuando hay que dar de comer a grupos numerosos de trabajadores agrícolas.

Una vez moldeada la tortilla se extiende sobre el comal de barro ya caliente, al cambiar de color y textura la parte de abajo y aún un poco tierna se voltea y se cuece por encima, hasta que queda bien cocida, esto se nota al adquirir en algunas áreas un color café suave; se observan manchitas tenues de color un poco más oscuro que el resto de la tortilla; entonces se vuelve a voltear para terminar su cocimiento, esto se logra cuando la tortilla se infla con el vapor que se encierra entre las dos caras.

Los totonaca saben que cuando a una muchacha se le inflan bonito las tortillas es que ya puede darle de comer bien al padre y a los hermanos mayores, entonces se dice que ya está lista para casarse.

Las tortillas no deben “blanquearse” porque es de mal agüero; se blanquean porque la mujer que está echándolas no las cuida, es decir deja que la primera cara de la tortilla se cueza demasiado, entonces la cara que queda encima se reseca y se blanquea, ya no se va a inflar y queda correosa, cuando esto le pasa a una muchacha soltera, se le augura que en su vida de casada va a ser descuidada, que nada le va a durar; pasa lo mismo si las tortillas se le quemar. Para que esto no ocurra cuando se empieza a blanquear la tortilla se levanta del comal y se le pone agua en la cara reseca después se vuelve a acomodar durante unos instantes en el comal, en la posición que tenía, y luego se voltea, así se compone y se infla.

Cuando la tortilla se quema se levanta y pone en el rescoldo del fogón para tostar el resto de la pieza; sobre el comal se pone ceniza del fogón para que se levante la mancha de lo quemado, así las demás tortillas no se pegan.

Los totonaca nunca desperdician la tortilla, porque se cree que se le falta el respeto al maíz y esto puede provocar que las cosechas sean pobres. Cuando sobran tortillas, seorean y guardan para consumirlas como tostadas, éstas se preparan al rescoldo de las brasas; o se remojan para complementar la alimentación de gallinas o guajolotes; ya duras, se dan como alimento a los puercos, pero nunca se tiran o se desprecian.

En los horarios de comida se hacen tortillas frescas, recién salidas del comal, se depositan en un guaje de madera donde se conservan calientes mientras la familia las consume.

Con las tortillas recién hechas se preparan “enchiladas zampadas”, las cuales son tortillas dobladas por mitad que se sumergen en salsa picosa y se comen al momento, se hacen también “puritos” de sal o queso para los niños pequeños; para preparar éstos se pone sal o queso en la tortilla y se enrolla apretándola con fuerza en los extremos y el centro; o se preparan “blanditas” de manteca y sal, agregando grasa y sal a la tortilla y chile seco en polvo según el gusto.

La tortilla ritual, pequeñita, la debe hacer de preferencia una mujer de la casa, ya sea soltera o casada pero que tenga prestigio moral.

El consumo de tortillas y la preparación del nixcón con cal proporcionan importantes aportaciones de calcio que se reflejan en la bella sonrisa del indígena de México que invariablemente muestra dientes blancos, íntegros y bien alineados: “como mazorca de maíz”.

Atoles

Atole es una voz náhuatl: *atolli* que literalmente significa “agua en movimiento” y puede interpretarse como agua removida. Otra traducción de la palabra atole, es *atl* agua y *toloa*, tragar, es decir, “agua que se traga”. El consumo de atole es generalizado tanto por las étnias indígenas como por los grupos populares; se consume como alternativa alimenticia frente al alto costo de los lácteos; se encuentra al alcance de los sectores pauperizados; su contenido proteínico y energético es importante.

Se trata de una bebida más o menos espesa, preparada a partir de masa de maíz y agua que puede ser o no endulzada, aunque el atole tradicional se endulza con panela o piloncillo, se puede utilizar azúcar.

La preparación de los atoles se ha diversificado ampliamente, integrando a sus ingredientes básicos, pulpa y/o jugo de frutas o bayas, especias para darle sabor y olor, semillas molidas o raíces martajadas.

Mediante este proceso de mezcla se elabora una gran variedad de atoles como los de tamarindo, capulín, coyol, ajonjolí, camote, vainilla, guayaba, naranja, canela, etcétera.

Para preparar un buen atole se requiere de una olla de barro que, de preferencia, se use sólo para ello. También se necesita de una cuchara de madera o removedor ya que la preparación del atole implica mover constantemente para que no se queme o se pegue.

Algunos tipos de atole característicos de la región y que son considerados por los totonacas como los más tradicionales son los siguientes.

Atole agrio

Se prepara a partir de maíz morado o maíz blanco, ya sea molido o solamente martajado; se deja fermentar o agriar junto al rescoldo del fogón y se consume frío. Los totonacas acostumbran llevarlo a la milpa o a la parcela de trabajo para refrescarse y reanimarse durante la jornada. Este atole también tiene un doble carácter: festivo y ritual, se consume en las celebraciones indígenas familiares o comunitarias y en las ceremonias rituales aunque ha sido desplazado paulatinamente por bebidas comerciales. Si bien la mayor parte de las personas lo endulza con panela, algunas lo prefieren sin ella y lo conocen como atole agrio simple, es decir, sin dulce. También se acostumbra darlo a los enfermos para “empezar a levantarlos”.

Atole de reyes

Se prepara martajado, fermentado y con camote. De acuerdo a la costumbre, se consume el seis de enero, es una bebida festiva y ritual; con él se hace el convite de reyes a los niños de la familia, pero, además, se ofrenda a las parteras muertas o “nanitas” que son quienes bendicen la llegada de los niños a este mundo. Esta ofrenda se hace extensiva a la tierra precisamente en este día; se dice que el día seis de enero se le “da de comer a la tierra” porque ella representa la fertilidad y es la madre que protege a todas las mujeres para bien parir.

Atole de norte o atole de bolas

Este es el atole preferido cuando hace frío, es un alimento que marca el cambio de clima, que señala el tiempo y se ofrenda para proteger la siembra de maíz del invierno. Se trata de un atole salado o dulce, con epazote y chile seco molido y espolvoreado; las

bolas son de masa, pequeñas, a las que se les agrega epazote y chile seco como relleno.

Existe la creencia antigua de que en el atole deben ir 12 bolas por porción cuando se ofrenda a la siembra para comulgar con ella.

Como nota curiosa, este atole también es consumido preferentemente por aquellas personas que tienen ciertos malestares al día siguiente de haber tomado aguardiente; el atole los compone y los ayuda a sobrellevar su triste situación, en este caso no le ponen dulce, lo consumen saladito y con chile seco molido.

Atole duro

Este es un atole muy espeso que se prepara así, con el fin de cuajarlo en un traste, también se le llama atole de marquesote y se acostumbra llevar a la milpa. Puede prepararse con o sin dulce; cuando se prepara sin dulce se corta en trozos regulares y, a veces, se revuelca en azúcar y canela.

Atoles especiales

Cuando las mujeres están criando a sus niños los totonacas recomiendan que tomen atoles para “amuchar” leche, éstos se preparan con semillas de ajonjolí, con piñón tropical, con coquitos, con coyol, con bayas de ojite o con raíz de yuca; con cualquiera de estos atoles se ayuda a la mujer en la crianza ya que además de aumentar la cantidad también se mejora la calidad de la leche materna.

Atoles de frutas

Estos atoles se preparan con frutas y su elaboración coincide con la temporada de la fruta que se agrega al atole, por ejemplo, en julio y agosto se madura la guayaba y el jobo; a fines de agosto la

ciruela chabacana y la chataya, etcétera; así, a lo largo del año se pueden preparar de tamarindo, naranja cucha, capulín, camote, piña, calabaza, plátano, zapote, olompío, campechanas, vainilla, limón, guapilla, elote, cacahuate, etcétera.

Atoles curativos

Cuando hay enfermos en casa los totonacas los animan con un atolito, pero éste se prepara de acuerdo a la necesidad del enfermo: que si tiene empacho o diarrea, que si no quiere comer, que si le tiemblan las piernas o que tiene vómitos y no consiente ningún alimento; de acuerdo al malestar se prepara el atole y, básicamente, los atoles curativos se preparan con tortilla quemada, maíz tostado, coyol real, semilla de pipián, pinole, naranja cucha o cáscara de aguacate oloroso; también se usa el atole blanco con miel virgen de monte, el atole simple sin dulce o el atole con epazote.

Cada preparación se selecciona de acuerdo a las necesidades o gusto del enfermo.

Recetas de atoles

SKENA LHTUKUT

X TALAKGTLAWAKAN:

Akgtutu kilu kuxe xa snapap
Itat kilu sagkse

X KAXTLAWAK:

Kalagchakga xaw kalaxile kuxe kmulino osu kxwate, alistalh kalakgmunowale tantakú xaw tantaskak xlichali ncho kamakgane xa chuchut xaw kalagswakgapara wampí kamaskane liwana lakimpí smatanka nawan, alistalh kmixalu kalakgmunu, xaw katsik.

Kamuju ktano mixalu anta ni namakchaya, alistalh ncho katalep kpumalhku; kalagwalhatilha xlakata ni nalhkú akxne chanetá nawan, kawat xa chichikó osu xa skgawiwi wampí kalakgmakapine xatalaktsinklhne sagkse.

Uma lhtukut wakan akxne tayá lhakná.

PREPARACIÓN:

Lave y quiebre el maíz en molino o metate, después déjelo remojando todo un día y una noche, al día siguiente escúrralo y vuelva a pasarlo por el metate tratando de molerlo bien a modo de que quede bien pasadito, enseguida tome un recipiente de barro, mezcle con agua, cuele y viértalo en otra olla donde vaya a cocerlo, después coloque al fuego, mueva constantemente para evitar se queme, una vez cocido consuma calientito o frío agregándole trocitos pequeños de panela.

Este atole se consume con más frecuencia en época de calor.

ATOLE BLANCO

INGREDIENTES:

3 kilos de maíz blanco seco
1 mancuerna de panela

LHKAKA LHTUKITA

CHILE ATOLE

XA LITALHATSÍN:

Itat kilo skitit
Akgtum kuarto akula
Akgtutu skun
Na chuna sekgsi osu azukal
lata na lakgatiya

INGREDIENTES:

½ kilo de masa
¼ de kilo de ajonjolí
3 *chilpocles*
panela o azúcar al gusto

LILAKAXTLAWAT:

Talakwilay skitit nak chuchut, talakgsikiy chu tapuxte kgey nak aktsu tlamankih, chu alistal talenkan nak lhkuyat, wilhatillakan xpalakata ni nalhkuy, alistal chuchukan pin chu taswakgay tamakgatsi con akula, uma lhtukita akxni ay na pupuy lakgmujukan pin chu akula xa taswakga, na chuma sekgsi osu asukalh, xan kgalhin lakglhtokgokan xpalakata ni na putamay chu akxni pupuy matankikan chu akxni ay lakgmixkgonit tlan chu nawaya.

Uma lhtukita na likuchun li maxtukan kamawikan lakchajan wan ti matsiki nankgoy xpalakata pi ni lhuwa tastokga, uma tlan wakan xankgalhin tlan mastay xlakata ni taliukiy tajatat.

PREPARACIÓN:

Disuelva la masa con agua, cuélela y viértala en el recipiente que sea de barro, una vez realizado, colóquelo al fuego, mueva constantemente, después tueste y muele el chile con el ajonjolí. Cuando el atole esté a punto de hervir agregue el chile, el ajonjolí molido y la panela o el azúcar, siga moviendo para evitar se pegue o queme, enseguida consume.

NOTA: Este atole es también medicinal sobre todo para las mujeres que amamantan a sus hijos y la leche no fluye lo suficiente tomándolo constantemente da buenos resultados.

XA LHTUKUT KUXE XA
LAKGATSIT

ATOLE DE MAÍZ MORADO

XTALAKGLAWAKAN:

INGREDIENTES:

Akgtum kilu kuxe xa
lakgatsit

1 kilo de maíz morado

Itat kilu sakgse

1 mancuerna de panela

XKAXTLAWAK:

Kalakgmuno kuxe akgtiy osu akgitut hora xli makgas alistalh ncho kalakxile kxwate osu kmolino, lata itat xataxilin nawan, kamaxkutiwale tantukú osu tantaskak akxne xkutatá nawan, kalakgswakgapara kxwate lata smatanka nawan, tunkun katsik xaw kapuwale xpumujukan osu kxalu anta ni napumakchaya,m akxne chaná tlawanetatá nawan katalep kpumalhkuay, kalakgwalhatilha, akxne makgtum napupú kalakgmuju sakgse xaw tlan kaakchatawe alistalh ncho xa chichikó kawat.

PREPARACIÓN:

Remoje el maíz unas 12 o 24 horas, después muélalo en metate o molino, que quede medio martajado, déjelo reposar un día o una noche, cuando esté agrio vuélvalo a repasar en el metate hasta que quede bien pasadito, échelo en un traste, mézclelo bien, er.seguida cuele vaciando en el traste u olla de barro donde se va a cocer, una vez realizado colóquelo al fuego, mueva constantemente, cuando esté a punto de dar el primer hervor añada la panela y deje cocer bien, posteriormente consuma calientito.

XKUTA LHTUKUT

ATOLE AGRIO

XTALAKGTLAWAKAN:

Akgtum kilu kuxe xa
snapap osu xa
lakgatsit
Itat kilu sakgse

INGREDIENTES:

1 kilo de maíz blanco
o morado
 $\frac{1}{2}$ kilo de panela

XKAXTLAWAK:

Kalakxile kuxe kmulino osu kxwate, alistalh ncho kalakgmuno tsi-
nó, kamaxkute tantakú osu tantaskak, akxne xkutatá nawán ka-
lakgkutu kuxe xataxilín xaw kaswakgapara lata smatanka nawan,
watiya ncho katalakgwalh xchuchut wantú taswakgalh katsik xaw
kamuju kxalu, katalep kpumalhkuylakimpí nachá, kalakgwalhtilha
xlakata nititamputamá osu napulhkú, kamakapine sakgse wantú
nalaktsinklhmeya lakimpí tlan nalakgskuptajé, alistalh nchó xa
chichikó osu xa skgawiwe kawat lu kgama.

PREPARACIÓN:

Quiebre o muela el maíz en molino a metate, después mezcle con un poco de agua, deje fermentar todo un día o noche, cuando ya esté agrio saque el maíz quebrado y vuelva a moler en el metate tratando de que quede lo más pasadito posible, enseguida mezcle todo, tanto el agua anterior como la masa que salió con más agua, cuele y vierta en una olla de barro, colóquela al fuego para su cocción, mueva constantemente para evitar se pegue o queme y endulce con la panela previamente cortada en trocitos para facilitar que se deshaga, posteriormente consuma frío o caliente, es muy sabroso.

XA LHTUKUT KANELA

ÁTOLE DE CANELA

XTALAKGTLAWAKAN:

Itat kilu skitit
Sakgse lata naliakgchani
Xataswakga kanela

INGREDIENTES:

½ kilo de masa
panela al gusto
canela molida

XKAXTLAWAK:

Kaswakga skitit lata smatanka nawan kalakgmuno, katsik xaw kamuju kxalu akxnitiyá katalep kpumalhkuuy kalakgwwalhatilha xlakata nititamputamá akxne aya ama lakgtawalá kamakapine xataswakga kanela ncho sakgse kamapupiwale para ka akgkitsis minuto xaw kamatanke.

PREPARACIÓN:

Repase la masa a modo de que quede bien pasadita, enseguida disuelva en agua, cuele y vierta en una olla de preferencia de barro, después coloque al fuego, mueva constantemente para que no se pegue, cuando esté espesando agregue la canela molida y panela; deje hervir cinco minutos, retire del fuego y consuma.

XAPALHA LHTUKUTA

ATOLE DURO

XTALAKGTLAWAKAN:

Akgtati kilu xa xkotalhtukuta
Akgtum kilu xamuntsaya
sakgsi

INGREDIENTES:

4 litros de atole agrio
1 kilo de azúcar

LA KAXLAWAKAN:

Nikula kaxlawakan uxma lhtukuta, xlakaskinka pulana kaxlawakan xkutna lhtukita tsina lhakg pokgwa, kamujukan l'lapakgatunu kxpumujukan (xli lhakxmakxtukan) xlakata chana nata lhkatamakxtuy, nistalh masakgsikan niku la lakgatikan, akxni mixnita laktsu laktsu kalhawa chu katawa cape u kaj xa chantiya.

Uyma lhtukita wanikan maklhka lhtukitu lhtukitchu.

Xkatsit wakan xkilhtamaku chanant chu akxni kakimakikan kuxi wa papanin mayu akixhan julio chu ma diciembre.

PREPARACIÓN:

Para elaborar este atole es necesario hacer primero el atole agrio, un poco más espeso, viértalo en otro traste (molde) para que agarre la forma del molde, después endulce al gusto, cuando esté frío corte en pedazos, consuma con café o así nada más.

A este atole se le llama atole de marqueta o tortilla de atole.

Se consume con más frecuencia en la época de siembra o cosecha de maíz en los meses de mayo a julio y en diciembre.

XALHTUKUTA JUKXAPU

ATOLE DE OJITE

XTILAKGKAXLAWAKAN:

Akgtij liitru xakalha jukxapa
Akgtum kilu sakgsi
Lhkaka

INGREDIENTES:

2 litros de ojite recios
1 kilo de panela
ceniza

LA KAXLAWAKAN:

Limalakgpupikan chulhjt ma jukxapu makanikan aktsu lhkaka cakgtum tazas, la chakgoy lakgchakgakan, chu suakgakan kknak xuati u kmulino, lakgmunukaw tunkun lakgtsikitilhakaw chu makantilhikan kxalu, talinkaw chu walinikan lanka lhkuyat, puntsu puntsu lhtokgokan, akxni tsukuy pupuy makanikan laktsu laktsu sakgsiu xla kata chana lhan na lakgthkgopa, xliwatiya chi uma apuntsu mapupikan ay matankikan chu wakan chichiko.

La wachi uyma lhtukuta likatsinikan lakum liwat xa chichixtat

PREPARACIÓN:

Hierva el ojite con agua y ceniza (poca, una taza), cuando estén cocidos lávelos, muélalos en metate a molino, enseguida mezcle con agua, cuele y vierta en una olla de barro, póngalo al fuego fuerte, mueva constantemente, al reventar el hervor agregue la panela picadita para facilitar que se deshaga, después deje hervir bien, consuma caliente.

A este atole se le considera un alimento caliente.

PINIKGELA

ATOLE DULCE CON CHILE

XTALAKGLAWAKAN:

Skitit
Sakgse
Kuxlalhkgajna
Matsat

INGREDIENTES:

masa
panela
chile
epazote y sal

XKAXTLAWAK:

Ka swakwa kgawet kxmate, lata smatanka nawán, katalakglawa chuchut, katsik, kamuju kxalu xaw katalep kpumalhkuuy, kawalhatilha lakimpí nititamputamá, xlimakgwa naswakgaya silampin kpuxpatan, akxne aya ama pupú mi lhtukut, kamakapine silampin, kuxlalhkgajna, matsat na tlan namakapiniya xatalakg'kgolulun skitit, akxne aya chanetá nawán, ka matanke xaw tsitsikó kawat.

Uma lhtukut lata makgasá ntawá xaw lu xlilak akxné kaknikan Cuaresma.

PREPARACIÓN:

Muela el nixtamal en metate tratando que quede lo más pasadito posible, enseguida mezele con agua, cuele con una coladera, después échelo en una olla de barro y coloque ésta al fuego, mueva constantemente para evitar que se pegue; mientras muela el chiltepín en cajete de barro, cuando el atole esté a punto de hervir añada el chile molido, el epazote, la sal, también puede agregarle bolitas pequeñas de masa, y cuando ya esté cocido retire del fuego y consume calentito.

XIPA LHTUKITA

XA LITALHATSIN:

Akgtum kilo xipa xa chan
Itat kilo sekgse
Itat kilo skitit

ATOLE DE JOBO

INGREDIENTES:

1 kilo de jobo maduro
½ kilo de panela
½ kilo de masa

LILAKAXTLAWAT:

Liwana tachakge con aktsu chuchut tamakgani xa talhtsi chu xa kgotxkga, alistal taswakgay nak xwati. akxni tlawakgokan putamay akxni mapupikan, ni li xamat, tunu taxilikan, chuna litum malakgsputukan skitit nak aktsu chuchut y akxni pupumaja litamakgatsi skitit wa tu pulana tatsikinit na chuna xa kjgoxtkga alistal lakgmujukan sekgsi, ni na makgxtekga xlakata lakgkgotukan xpalakata pi ni nalh kuy chu alistalh na tsukuya waya la como lakgatiya.

PREPARACIÓN:

Lave, restriegue en un poco de agua los jobos quitándoles la semilla, la cascarita muélala en metate, una vez realizado ponga a hervir el agua en un recipiente, que el agua esté asentadita y el asiento de ésta no la incluya apártela para después, disuelva la masa en otra poca de agua y cuando esté hirviendo la primer agua agregue la masa precolada y la cascarita que molió, así mismo al asiento que quedó añada la panela, mueva constantemente, después consuma, es de sabor muy agradable.

XA LHTUKUT SKITIT
(XA CHANTIYA)

ATOLE DE MASA
SIMPLE

X TALAKGTLAWAKAN:

Skitit
Chuchut

INGREDIENTES:

masa
agua

X KAXTLAWAK:

Ka swakga kgawet kxwate o kmolino lata tlan xaw smatanka nawan skitit alistalh kalakgmuno xaw ka tsik akxnetiyá ncho kamuju kxalu xaw katalep kpumalhkuuy kalakgwalhatilha lakimpi ninatamputamá, lata xlipokgwa natlawaya mintalagatin nawan kawat xa chichikó osu xa kgawíwe tlan wakan.

Uma lhtukut wakan akxne lhaknan ncho lapí akxne makgatatlaman tapukganat akxne lapí makgasá wapat likuchun chi lapí ka makgatatlaman mintakgotne tlan li makgtayakan mimpokgo wa liwakan ka xachantiyá.

PREPARACIÓN:

Muela el nixtamal en metate o molino, después mezcle con agua y cuele, enseguida vierta en una olla de barro y coloque ésta al fuego, mueva constantemente para evitar se pegue, el espesor es de acuerdo al gusto. Consuma calentito o frío, es muy agradable.

Este atole se toma en época de calor, también cuando se está enfermo de diarrea o que se haya estado tomando medicina por largo tiempo o bebidas alcohólicas, es para estabilizar el estómago, por eso se toma simple.

MANTA KGELA

XTALAKGTLAWAKIAN:

Akgtum kilu kuxe
Itat kilu manta xa smukuk
Itat kilu sakgse
Kgaxta

XKAXTLAWAK:

Kalapu nkuxe kalakgmakapine tantsó kgaxta, akxne lapunetátá nawan kalgalhkgalh namix, alistalh kalakgchakga liwana lata nali snapapwanan, na tunkun kalakgchakgagó manta, kalaktsinklhmekgó laktso laktso xaw kalakxile kxwate itat xataxilin nawan, nachana katlawa nkuxe xatalapun, alistalh ncho kamujukgó xlipaks kxalu xaw kalakgmuno, akxne aya chana tlawaneta nawan katalep mi xalu kpumalhkuay, kalakgwalhatilha, akxne makgtum napupú, kamakapine sakgse xaw chuchut lapi natitsankganí nawan xa chichikó kawat lu tlan xlikgama.

PREPARACIÓN:

Hierva el maíz con un puñito de cal, una vez realizado espere que se enfríe, después lave bien hasta ponerlo blanco, enseguida lave los camotes, rebane en pedazos medianos y muele en el metate medio martajado, haga lo mismo con el maíz cocido, posteriormente vierta todo en una olla de barro y mezcle con agua, una vez estando listo coloque la olla en el fogón, mueva constantemente, cuando suelte el primer hervor agregue la panela y más agua si es que necesita. Consuma calentito, es de sabor muy agradable.

ATOLE DE CAMOTE AMARILLO

INGREDIENTES:

1 kilo de maíz
½ kilo de camote amarillo
½ kilo de panela
cal

XA LHTUKUT
AKGLHTALAWAT

ATOLE DE CAPULÍN

X TALAKGTLAWAKAN:

Akgtiy kilu xa chan
akglhtalawat
Akgtum kilu skitit
Itat kilu sakgse

INGREDIENTES:

2 kilos de capulín maduro
1 kilo de masa
½ kilo de panela

XKAXTLAWAK:

Kalilakgxap min makan akglhtalawat kalakgmuno tsinó xaw kamuju kmi xalu kamakglhtine xtalhtse, wantú na akgataxtú kataswakga skitit lakimpi smatanka nawan kalakgmunupara, katsik watiyá ncho kamuju kmi xalu xaw katalap kpumalhku, kalakgwalhatilla lakimpi nititamputamá, akxne aya ama pupú kamakapine sakgse xatalaktsinklhne watiyá ncho akxne chaneta nawan xa chichikó kawat osu xa skgawiwe, lu kgama.

PREPARACIÓN:

Restriegue manualmente los capulines en un recipiente con poca agua, separe la semilla y muele en metate pasando junto con la masa para que se muele más bien, enseguida mezcle con el agua de restriego, cuele y vierta en una ollita, de preferencia que sea de barro, y coloque al fuego, mueva constantemente para que no se pegue, cuando esté a punto de dar el primer hervor agregue la panela previamente cortada en trocitos, después consuma calentito o frío, es de sabor agradable.

XKULIM

ATOLE DE ELOTE TIERNO

XTALAKGTLAWAKAN:

Pakaw xiwet
Itat kilu sakgse

INGREDIENTES:

10 elotes tiernos
½ kilo de panela

XKAXTLAWAK:

Kalagxkgapekgó xaw kalilaksitpe kuchilo min tlakgtla watiya ncho kaswakga kxwate osu kmolino xaw katsik kamuju kxalu xaw katalep kpumalhkuy kawalhatilha xlakata nititamutamá osu na lhcú akxne aya ama pupú kamaKapine sakgse kalaktsinklhpe lakimpí tlan nalagkskup.

Akxne aya chaneTá nawan, kawat xa chichikó osu xa skgawiwe lu kgama.

PREPARACIÓN:

Deshoje y desgrane con un cuchillo los elotes, enseguida muela en metate a molino y cuele, vierta en una olla de barro y coloque al fuego, mueva constantemente para evitar se pegue o queme, cuando esté a punto de hervir añada la panela cortada en trocitos para facilitar que se deshaga. Una vez cocido, consuma calentito o frío, es muy sabroso.

KGELA

ATOLE MARTAJADO

X TALAKGTLAWAKAN:

Akgtum kilu kgawet
Itat kilu sakgse
Akgstiy xatalakgskgan
kanela osu
Pakgtiy xa tawan xkuta laxux

INGREDIENTES:

1 kilo de masa martajada
½ kilo de panela
2 rajitas de canela o 2 hojitas
de naranja agria

X KAXTLAWAK:

Kaswakga kgawet kxwate osu kmolino wampí ka xatalakgpakglhne nawan mi skitit, kalakgmuno xaw katsik, kamuju kxalu xaw katalep kpumalhkuylakimpí nachá, kalakgwalhatilha xlakata nititamputamá osu nalhkú, akxne aya ama pupu kamakapine sakgse xatalaktsinklhnme lakimpí tlan nalakgskup, na kamakapine kanela osu xa tawan xkuta laxux, alistalh cho kawat lu kgama.

Uma lhtukut wakan jkalonkgne na tlan wakan akxne lhkaknan min talakgatin nawan.

PREPARACION:

Muela el nixtamal en molino o metate quedando martajada la masa, mezcle con agua sin colar, vierta en una olla de barro y ponga al fuego a cocer, mueva constantemente para evitar que se pegue o queme, cuando esté a punto de hervir agregue la panela picadita para facilitar que se deshaga, asimismo añada canela o las hojitas de naranja agria, después consuma, es muy sabroso.

Su época de consumo es cuando hace frío, aunque también puede consumirse en el tiempo de calor, ya es cuestión de gusto.

XA LHTUKUT XA LHKUN
CHU

ATOLE DE TORTILLA
QUEMADA

XTALAKGKAXTLAWAKAN:

INGREDIENTES:

Makkitsis xa lhkun ch́
Akgtum kuartu sakgse

5 tortillas quemadas
¼ de kilo de panela

XKAXTLAWAK:

Polana kamajuchuche lata tlan xa lhkun nawan min ch́, kalakgswakgagó kxwate lata tlan stapuku xaw tsitsakga nawan kmi xalu kalakgmuno tamá xa taswakga min ch́ katalep kpulhku-yat, kalakgmuju sakgse xatalaktsinklhne, kalakgwalhatilha lakimpí nititamputamá.

Uma lhtukut wakgó wanti tapalagalhikgó ncho wanti ka kilhtsinksgkó, wa litapatlanekgó.

Tlawakgó uma lhtukut akxne kaxman likuchumputungó unó jkapukuxtun.

PREPARACIÓN:

Primeramente tueste hasta quemar las tortillas, después muélalas en metate, quedando éstas convertidas en polvito negro, en un traste de barro (jarro) disuelva o mezcle este polvito con agua, colóquelo al fuego, enseguida añada la panela en pequeños trocitos, mueva constantemente para que no se pegue. Después consuma.

Este atole lo consumen con más frecuencia las personas que se enferman de empacho o también los que se malpasan, y con esto se estabiliza el aparato digestivo. En sí es utilizado con fines curativos en el medio rural.

LHTUKITA XA
TACHUCHUNM KUXI

ATOLE DE MAÍZ TOSTADO

LITALAKG' KAXLAWAKAN:

INGREDIENTES:

Akgtum kilu kuxi
Akgtum kilu sakgsi

1 kilo de maíz
1 kilo de panela

LA KAXLAWAKAN:

Pulanaj chuchukan kuxi kpalhka, lata xmaxika walinikan lhkuyat xlakata slan najutsutsungkoy, la kamakutukan mamixxikan lhankaliya, sliya suakgakan kxuati y kmulinu, smatanka lhawakan, lakgmunukan, tsikikan k'apakgtum k'kgaxi chu talinkan kpulhkuyat anta niku makchakan, uyma lichay akgpupuxum minutu, akxni pupuy masakgsikan, laktsu, laktsu makanikan sakgsi xlakata lhan nalakglhkgopa, kaj apuntsu mapupikan chu matapanukan kpulhkuyat chu chichiku chichiku wakan.

PREPARACIÓN:

Primeramente tueste el maíz en el comal de barro a fuego lento quedando éste doradito, después retírelo del fuego, dejándolo enfriar unos minutos, enseguida muélalo en metate o molino, tratando que quede bien pasadito, mezcle con agua, cuele en otro recipiente, coloque al fuego lento para su cocción y ésta se realiza en 20 minutos, cuando empiece a hervir agregue la panela en pequeños trocitos para facilitar que se deshaga, deje hervir y consuma calentito.

Este atole es especial para los enfermos que no apetecen ningún alimento, se les brinda para proteger la flora intestinal y para que no les perjudique el estómago por la falta de alimento.

LHTUKUT PICHE XA
LHTUKUT TIPATUTO
STAP XAW KUXE

ATOLE DE TRES CLASES
DE FRIJOL CON MAÍZ

XLAKGTATLAWAKAN:

INGREDIENTES:

Akgtum kilu xa snapapa kuxe
Itat kuarto xa xiyumit stapu
Itat kuarto xa majayam stapu
Itat kuarto xa tsitsakga stapu
Itat kilu sakgse

1 kilo de maíz blanco
125 gramos de frijol gordo
125 gramos de frijol majayam
125 gramos de frijol negro criollo
½ kilo de panela

XKAXTLAWAK:

Ka lápu kuxe, akxne makgtum napupú kamatanke kpumalhku y tunkun ka swakga kxwate osu kmolino.

Akxne aya taswakganetá nawan, ka tsik xaw kamakglhtinitilha xpipekgx kuxe.

Akxne aya tlaná nawsan kalakgmuno.

Xlimakgwa nachá stap, alistalh kalakgswakga kxwate xaw katalakgwalha kuxe xataswakgatá.

Akxné tapatsajnetá nawan katalepimpara kpumalhku y. Namakapiniya chuchut lapí xlakaskinka nawan, xlakata ni pokgwa osu chuchutwa nawan.

Ankgalhin kapuwalh, akxne makgtúm napupú kamakapine xatalaktsinklhne sakgse, tlan kamapupiwale.

Lapí chichikó nawaya tlan takgalhwanan.

PREPARACIÓN:

Hierva el maíz, cuando dé el primer hervor retire del fuego, enseguida muélalo en el metate o molino, una vez realizado cuélelo en un recipiente y vaya quitando los pellejitos del maíz, ya estando listo agregue suficiente agua, mientras cueza los frijoles, después

muela en metate, posteriormente mezcle con el maíz molido, vuelva a colarlo y viértalo en una olla de barro u otro recipiente, colóquelo al fuego añadiendo agua si es necesario a modo de que no quede muy espeso ni muy aguado, mueva constantemente, al dar el primer hervor incorpore a éste la panela picada en trocitos, deje cocer bien, consuma calentito, es de sabor muy agradable.

ATOLE DE CHAMPURRADO

XTALAKGTLAWAKAN:

Aktum kulu skitit
Maktutu chukulat
Akgxtutu xatalakgskgan
kanela
Itat kilu sakgse

INGREDIENTES:

1 kilo de masa
3 tablillas de chocolate
3 rajas de canela
 $\frac{1}{2}$ kilo de panela

XKAXTLAWAK:

K'akgtum xalu kapumapupiwale itat litru chuchut xaw kamakapine xa akgaxtuno kanela.

Alakatano ka lhkgomaka kehuchut skitit.

Akxne ncho aya pupumajá tamá chuchut wantu polh walikanet ka makapine chukulat, ncho skitit wantu aku tsikikanet na kamakapine sakgse xatalaktsinklmen.

Uma lhtukut talismaniy tlawakan jkalonkgne lipatsitsijwankan wankgó laknatsitne.

PREPARACIÓN:

En una olla de barro ponga a hervir medio litro de agua con las rajas de canela, en otro traste disuelva la masa con agua y cuando esté hirviendo el agua anterior añada las tablillas de chocolate, la masa previamente colada, también incorpore la panela cortada en trocitos, mueva constantemente para evitar se pegue o se quemé.

Este atole se acostumbra elaborarlo con más frecuencia en la época de invierno, cuando hace mucho frío, para calentar el estómago dicen las abuelitas.

XA LHTUKUT XKGAPAT

ATOLE DE MAÍZ TOSTADO

XLAKGTATLAWAKAN:

Akgtum kilu a itat kuxe
Itat kilu sakgse
Chuchut latanaliakchani

INGREDIENTES:

1½ kilos de maíz
½ kilo de panela
agua, la necesaria

XKAXTLAWAK:

Kalapu akgtum kilu kuxe, lata makgtúm napupú kamatanke kpumalhku, kamakgane xchuchut xaw kaswakga kxwate osu kmolino, kalakgmunupara, ka tsik xaw kamakglhtine xpipekx; cha xa itat kilu kuxe kachuchu kpalhka lata smukuku nawan, tunkún kaswakga kxwate lata smatanka nawan.

Ka tsik xaw katalakgwalh wantú polana swakganeta, xaw kamujukgó kxalu, kawalepara kpumalhku lakimpí nachá, akxné na akxilha nakgtúm napupú kamakapine sakgse, nawalhatilhaya lakimpí nintamputamá.

PREPARACIÓN:

Hierva un kilo de maíz, con el primer hervor retírelo del fuego, escurra el agua y muélalo en metate o molino, después mézclelo con agua, cuélelo y quite las cascarillas, al otro medio kilo de maíz tuéstelo en el comal, que quede lo más pasadito posible, cuele y añádale al anterior, viértalo todo en una olla, de barro de preferencia, colóquelo al fuego para su cocción, cuando observe que va a dar el primer hervor agregue la panela, mueva constantemente para evitar se pegue.

SNAPAP QELA

ATOLE BLANCO

XLILAKKAXLAWAN:

Lhkakan kpaum xalu skitit
xla kuxi
Pachaxan xalu chuchut
Yati tsitsaqa xanath

INGREDIENTES:

1 taza de masa de maíz
cacahuazintle
1 taza de agua
2 rajas de vainilla

LANTLA KAXLAWAKAN:

Kamachichi kpatum tlamink aqchaxan xalu chuchut.
Kalilaqwilha skitit kamujuni pati xalu chuchut chu kalaktsi
kputsikin, kamakapini chu xa tsitsaqa xanath.

Kamalaqxtupi chuchut chu nima qalhi xa tatsiki skitit chu ka-
talipi klhkuyat, luna kalaqwilha akxni nalaqtawila chu na akxilha
pi na paquanan chu napupu nakatsiya chanita, kamaxtu klhkuyat.

PREPARACIÓN:

Caliente seis tazas de agua en una olla.

Con las dos tazas de agua restantes disuelva la masa y pásela
por un colador fino, agregue las rajas de vainilla.

Mezcle el agua con la masa disuelta y coloque al fuego, mueva
continuamente hasta que espese y quede cocido.

XLI MEXICANO CHUKULAT

CHOCOLATE MEXICANO

XLILAKKAXLAWAN:

Aqtati chukulat nikuma
qalhi saqsi
Pachaxa latsu xalu xtsikit
wakax u chuchut
Aqxti xa taswan
(tsitssaqa xanath)

INGREDIENTES:

4 tabletas de chocolate con
azúcar
6 tazas de agua o leche
2 rajas de vainilla

LANTLA KAXLAWAKAN:

Kamapupi chuchut u xtsikit wakax kpatam tlamink chu kamakapini
chocolatl, chu tsitssaqa xanath, kawilha pala ni napulhku.

Kum xtsikit wakax nalilaya tankan kapnapanu klhkuyat akxni
natsuku pupu.

PREPARACIÓN:

Hierva el chocolate y las dos rajas de vainilla en seis tazas de agua
o leche. Mueva constantemente para que no se pegue.

Si se hace con leche, retírelo del fuego cuando hierva y sírvalo.
Puede espumarlo con molinillo.

Otras bebidas

El consumo de bebidas frescas durante la época de calores es frecuente, se preparan utilizando las frutas de temporada, en este sentido es importante mencionar las frutas nativas de la región que se utilizan para preparar agua fresca:

Nombre común	Nombre científico	Nombre totonaco
Capulín agrio	<i>Ardisia escalloniodea</i>	<i>Mantakkiwi</i>
Ciruela	<i>Spondias purpúrea</i>	<i>Skatan</i>
Jobo	<i>Spondias mombin</i>	<i>Xipa</i>
Chataya	<i>Cayay</i>	<i>Chatay</i>
Guapilla		<i>Stukunstan</i>
Coco	<i>Cocos nucifera</i>	<i>Koko</i>
Coyol	<i>Scheelea liebmannii</i>	<i>Mokgot</i>
Vainilla	<i>Vanilla planifolia, Andrews</i>	<i>Xanath</i>
Tamarindo	<i>Tamarindus indica</i>	<i>(no tiene)</i>
Anona	<i>Annona sp.</i>	<i>Akgsitkiwi</i>
Pitahaya	<i>Hylocereus undatus h.</i>	<i>Luhuaxit</i>
Guayaba	<i>Psidium guajava</i>	<i>Asiwit</i>

A excepción de la vainilla, la mayor parte de las frutas que se usan para preparar agua fresca se lavan perfectamente y se restriegan para quitarles las semillas y la piel, se utiliza únicamente la pulpa martajada y el jugo; esto se mezcla con agua y azúcar y se agrega hielo. En el caso de la vainilla, se utiliza la picadura ya beneficiada que se tuesta ligeramente en el comal y se muele perfectamente. Pocas veces se utiliza la vainilla sola para hacer agua, más bien se mezcla con plátano martajado, horchata de arroz o elote tostado.

Los agrios de maíz

Se preparan a partir del maíz y de frutas ácidas y el proceso de fermentación se logra de manera muy rústica, acercando el depósito del preparado al rescoldo del fogón de la casa.

Tepache de elote tostado

Se prepara con elotes que se tostaron en las brasas, agua y azúcar o panela, una vez que se agria se le agrega hielo y se consume.

Tepache de maíz martajado

El maíz bien maduro se tuesta en el comal y se martaja en el metate, al igual que el anterior se mezcla con agua dulce y se agria, esta fermentación se logra entre las cuatro y seis horas de reposo junto al rescoldo del fogón.

Tepaches de frutas

Se utilizan principalmente la guapilla, el capulín, la chataya, la piña y el tamarindo; su preparación es la siguiente: se lava perfectamente la fruta, se martaja con todo y cáscara y semillas y se agrega al agua ya endulzada con panela o azúcar, de preferencia se utiliza una olla de barro con tapa que se coloca en un lugar fresco, se fermenta en uno o dos días y ya puede empezar a consumirse, el tepache de guapilla llamado también de timbiriche o piña de perro es uno de los más populares, tanto que en la ciudad de Papantla, a mediados del siglo pasado, se preparaba un refresco comercial llamado garapiña. Cuando el fermento de los tepaches es muy avanzado, se diluye el agua y se le pone más azúcar, cuidando que no se avinagre, aunque, si esto sucede, se tendrá un vinagre de la mejor calidad.

Horchatas

Se preparan a partir de arroz, coco, coyol o semilla de melón. El arroz y la semilla de melón se tuestan antes de molerlas, el coco y el coyol se rallan; en todos los casos se les pone agua y dulce, mientras que a la horchata de arroz se le agrega canela o vainilla.

Chocolate en agua

Únicamente se disuelven las tablillas o las figuras de chocolate en agua caliente hasta que da el primer hervor y se disuelven bien, luego se deja enfriar y se consume, también se consume calentito con pan.

Recetas de otras bebidas

XA TAQLHQOMA CHANKAT

TEPACHE DE CAÑA

XLILAKKAXTLAWAKAN:

INGREDIENTES:

Chankat

caña de azúcar

LANTLA LAKKAXTLAWAKAN:

Nak aqtum lichitni kachitli chankat lama pala aqkaw u aqkisis litro xchuchut chankan, kamuju nak olla chu kamaknu niku na tsuku xkutan chu akxni ey tsuku talani kamaxtu niku maknunita alistalh ka qotte.

Uma chankat na teqsa nak kimpulatamankan niku chankan, na xtachuna xxchankat xlikaxtlawakan saqsi.

PREPARACIÓN:

Primeramente muela la caña en el trapiche de madera, hasta lograr de 10 a 15 litros de agua de caña, deposite en una olla de barro, entiérrelo en un hueco sobre el piso, donde se fermente, cuando esté a medio fermentar retírelo del lugar, enseguida consume frío o al tiempo, es de sabor muy agradable.

Este producto se extrae de la caña de azúcar que se cultiva en algunas comunidades de la región de Papantla, además de la panela, piloncillo.

XA TAQLHQOMA AKAXKA

TEPACHE DE PIÑA

XLILAKKAXTLAWAKAN:

Xqotxqa akaxka
Saqsi
Chuchut

INGREDIENTES:

cáscara de piña
panela
agua

LANTLA LAKKAXTLAWAKAN:

Kachaqa chu kakalakchuku xqotxqa akaxka, alistalh kamuju nak aqtum tlamank, kamakapini saqsi chu kalimatsama chuchut. Kalaqxkutanqalh la pala aqtum u aqti kilhtamaku chu tlantiya liqotnankan.

PREPARACIÓN:

Lave y corte en pedazos la cáscara de piña, enseguida colóquela en una olla, de preferencia de barro, añada el agua y la panela en trocitos, déjelo fermentar de uno a dos días, después de ese tiempo consuma frío o al tiempo, es de sabor agradable.

Este tepache se consume con más frecuencia en época de calor.

XA XKUTA
XTACHITNICHANKAT

TEPACHE DE CAÑA

LITALAKG'KAXLAWAKAN:

INGREDIENTES:

Akg'kaw xatachitni
chankat xa sakgsi

10 litros de jugo de caña

LA KAXLAWAKAN:

Nak kpatum lanka xalu yawakan akg'kaw litru xatachitni chankat chu maknukan itat metro xlipulhman, li xkutan akg'ti u akg'tutu kilhtamaku, ni lhakg' makalhikan xlakata ni nakuchulay, akxni lhantiya xli xkuta makutukanchu kgotkan skgotwa skgawiwi.

KAKATSI: Ma chankat nema lhawakan xa tepache, pulana lakgchitkan knak kpuchitni xla kiwi, ni lhan mujuyawakan anta k'kubeta xla lamina, akxni na waya nalitalakgamaniya.

PREPARACIÓN:

Vierta los 10 litros de agua de caña en una olla de barro y entiérrelo a medio metro de profundidad durante dos o tres días, no dejándolo más tiempo porque se vuelve alcohol, después de ese tiempo se retira y consume.

NOTA: La caña que se utiliza para este tepache primeramente se maja en trapiche de madera. No se debe usar traste o recipiente de lámina para elaborarlo.

Tamales, púlacles, pintos, bollitos y capitas

Un tamal es generalmente una porción de masa de maíz que se rellena con carne, se condimenta con picante y especias y se envuelve para cocerse al vapor en diversas clases de hojas:

- de mazorca de maíz o de *totomoxtle*
- de elote tierno
- de plátano Castilla o de plátano bolsa
- de papatla y/o papatlilla

Es conveniente mencionar que cada tipo de hoja le da al tamal un sabor diferente.

En la región totonaca los tamales son de muy diversas clases, pero los más comunes y apreciados entre la población indígena y mestiza son los siguientes.

Los tamales corrientes

Éstos pueden ser preparados con pollo, gallina, guajolote o puerco. Se acostumbra comerlos en casi todas las celebraciones y ceremonias tradicionales ya que son tan importantes como el mole; aun para los niños se preparan tamales corrientes con tomate, sin picante; son deliciosos, su textura es muy suave, en ocasiones un poco líquida, se comen con cuchara o con trozos de tortilla a manera de cuchara.

Tamales guisados y de picadillo

Otros tamales que se acostumbran en la región son los tamales guisados y los de picadillo. Los primeros se preparan con carne y

mole y los de picadillo con pollo y abundante verdura picada en trozos pequeños, generalmente se les pone zanahoria y papa; se condimentan con pimienta gorda, yerbas de olor y ajo, después se sazonan en salsa de tomate chiquito; se complementa el sabor adicionando pasitas, aceitunas y alcaparras, ingredientes adoptados por los totonaca hace ya muchos años; algunas personas agregan también a estos tamales un poco de almendras o nueces.

Los tamales pueden prepararse con una gran variedad de rellenos, como calabacita, chayotes, camarones y mariscos; con diferentes clases de carnes, rojas o blancas. En el Totonacapan no falta la carne de pescado, aves, res, borrego, puerco y animales silvestres comestibles como tejón, mapache, tuza real, armadillo, iguana o garrobo, totocalcas, patos, gallaretas, etcétera. Todo esto se combina con salsas picantes, rojas o verdes, o con salsas de tomate.

Púlacles y pintos

Tienen forma de tamal y su preparación es similar, pero para los totonaca no son tamales, son: púlacles y pintos.

Se considera comida ceremonial y se preparan para el día de Reyes, Semana Santa y también en la celebración de Todos Santos.

Algunas personas también los hacen en otras fiestas como las patronales o en los días de siembra o cosecha.

Otros los hacen cualquier día, de antojo, pero deben hacerse con hoja de papatla o de plátano lo cual les da un sabor muy especial.

Los púlacles o púlacles se rellenan de verdura picada en trozos pequeños, se aromatizan con acoyo y cilantro y se sazonan con una salsa de tomate chiquite con semillas molidas de ajonjolí, pipián y/o piñón; se les pone chile jalapeño en trozos regulares o chiltepín fresco cosechado en verde, frijol, calabaza y chayote.

Los pintos se preparan con una mezcla de masa de maíz, frijol cocido sin caldo, un poco de sal y grasa; la cantidad de frijol que se mezcla con la masa es al gusto. Lo particular de este antojito es el tipo de frijol, puede utilizarse frijol negro común o frijol nativo,

los totonaca prefieren el frijol nativo y utilizan para hacer los pintos el frijol navaja, el gordo, el de bejuco, el de tripa, –todos ellos del género *Phaseolus*– y el de árbol, pudiendo además utilizar cualquiera de los tipos de frijol que se describen en el capítulo dedicado al frijol.

Existe también otra clase de pintos, los que se preparan con chícharos, en ocasiones se les denomina tamales de chícharo aunque generalmente se les llama pintos de chícharo.

Los pintos también se acostumbran durante la Cuaresma y la Semana Santa porque no llevan carne, se acompañan de una buena salsa picante. Generalmente, tanto los pintos como los púlacles se envuelven en hojas de plátano de Castilla o de papatlilla, aunque a veces se utilizan también las hojas de *totomoxtle*. Por su fácil preparación, por su tamaño pequeño, porque son sequecitos y poco grasosos, también se preparan para salir lejos a trabajar o para viajar.

Tanto los púlacles como los pintos forman parte de la comida ritual totonaca ya que su consumo se relaciona con las ofrendas en los eventos ceremoniales más tradicionales, éstos son: el día en que se le da de comer a la tierra y a las abuelitas parteras ya difuntas –esto sincretizado con el día de Reyes– los pintos se preparan para los niños precisamente el día de Reyes porque éste es el día dedicado a las abuelitas parteras que los trajeron al mundo; también se acostumbra comerlos durante la celebración de Todos Santos el primer día o “día de los muertos chiquitos” y para guardar la vigilia los días de Cuaresma y Semana Santa como ya se mencionó.

Los dioses querían púlacles

Se cuenta que los totonaca en su búsqueda por agradar a los dioses presentaban a éstos una gran variedad de ofrendas como la miel, flores, pájaros, frutos, comidas y bebidas: sin embargo, no todo iba bien en las cosechas, en ocasiones llovía demasiado o “... se plantaba la seca...” entonces morían animales, había hambre y los frutos de la tierra no llegaban a su tiempo; al parecer las ofrendas no eran del todo agradables, había que buscar lo mejor para convi-

dar a los “dueños” del mundo. Los totonaca, los sonrientes hombres del *tutu nacú*—“de tres corazones”—, empezaron a ofrendar de todo lo que recibían de la naturaleza, de todo lo gustoso y agradable a la mirada, al oído, al tacto, al olfato y al paladar.

Era tanto lo que para los totonaca causaba admiración y valía la pena que empezaron a ofrendar a toda hora todo aquello que podían colocar sobre el altar familiar. Tuvieron algunos beneficios pero, a pesar de ello, faltaba algo. Se reunieron los más viejos a reflexionar y mirando al horizonte de aquella tarde, vieron a lo lejos como los pájaros retozaban contentos en la milpa, picoteando las plantas de maíz, los frijoles tiernos, las calabacitas y todo aquello que había ahí, vieron también cuando, hartos de comer, se empezaron a reunir y se elevaron al cielo en círculos, buscando el lugar donde se oculta el sol. Dijo el más viejo: “ya están satisfechos, ya comieron, ahora van a descansar para regresar mañana con el sol”. Así pasaron varios días y los viejos no lograban tener una respuesta para su pueblo, su preocupación y tristeza crecía, mientras veían a los pájaros en su diario ir y venir, cantar y picotear; el abuelo más viejo dijo: “diviso a los pájaros cada día más contentos, ¿será que nos están quitando la alegría?” Mientras que el abuelo más joven dijo: “¿no será que el pueblo está ocupado preparando ofrendas y no hay nadie para espantarlos de las milpas, están contentos porque se tragan todo lo que hay de comer, todo lo que la tierra nos da?” Con estas palabras el abuelo viejo levanta su bastón agitándolo en el aire y dice: “¡eso es, eso es!, la madre tierra lo da y ellos lo comen contentos, ¡vamos!, vamos a ver que comen, si los pájaros están contentos también los dioses lo estarán”. Al llegar a la milpa vieron todo aquello que los pájaros habían comido y con todo ello seleccionaron los ingredientes de una nueva comida.

Al llegar nuevamente al pueblo, cansados los viejitos, mandaron a traer a las mujeres para explicarles lo sucedido, aquellas los vieron tan cansados tan hambrientos y desfallecidos que les quitaron la carga que traían y pensaron en prepararles rapidito algo de comer y beber; como no había nada en las casas porque todo estaba de ofrenda, empezaron a preparar lo que los viejitos traían de la

milpa; había que hacer algo que los llenara de una vez, de a pocos bocados porque así comen los abuelos –y también los niños–, por lo que la comida debía ser con mucho sabor, para dar fuerza aunque se coma poco; algo que no se tenga que masticar mucho porque los abuelos no tienen dientes –y los niños tampoco–; entonces pusieron todo lo que habían traído los viejos, lo trozaron en pedazos pequeños, lo envolvieron en masa de maíz –que nunca falta– y lo pusieron a cocer al vapor en porciones enredadas en hoja de plátano Castilla. Los viejitos comieron de aquel platillo y se recuperaron muy contentos para explicar su idea, y más contentos estuvieron cuando vieron que el platillo imaginado ya estaba en el altar hecho realidad, era la ofrenda de púlacles, la que sirve a los dioses antiguos, los de pocos dientes, a la madre tierra que es la más vieja; a las “nanitas” curanderas que ya murieron. Se dice que los dioses más viejos bajan a la tierra en forma de pájaros –porque los pájaros no tienen dientes y vuelan alto como los espíritus–. Así es la creencia y la costumbre totonaca.

Bollitos y capitas

Al igual que los pintos y los púlacles, los bollitos y capitas también son parecidos a los tamales por su forma y manera de preparar.

Bollitos

Su ingrediente básico también es la masa de maíz combinada con grasa, pero su sabor es dulce; además se les pone un poco de levadura para que queden suaves y porosos. Tradicionalmente los bollitos se endulzan con panela, ésta es el resultado del cocimiento del jugo de caña de azúcar que por calor se va deshidratando hasta alcanzar una consistencia que permite moldear el producto en envases gemelos llamados mancuernas; en otros lugares se conoce como piloncillo. Los demás ingredientes de los bollitos se agregan molidos, de preferencia en metate de piedra.

Hay diferentes clases de bollitos dependiendo de los ingredientes que se agreguen a la masa:

- de elote tierno
- de elote recio
- de anís
- de asientos de chicharrón
- de chataya
- de capulín
- de blancos

En ocasiones a los bollitos se les agrega leche y mantequilla, sobre todo en localidades que ya tienen una desarrollada influencia mestiza o criolla. Los bollitos también se pueden hacer de canela, vainilla, jengibre miel o azúcar; y con diversas frutas o semillas molidas.

Los bollitos se preparan sobre todo en la celebración de Todos Santos para recibir a los difuntos el primer día, y en la temporada de fríos y nortes, de octubre a febrero.

Cuando se siembra el maíz de invierno o se hace trabajo en la milpa o en los campos de cultivo se acostumbra tomar bollitos con café en tanto amanece y también al atardecer, sobre todo si el trabajo se hace por “mano vuelta” o trabajo que se paga con trabajo entre personas de la misma localidad que tienen una relación de parentesco por afinidad o consanguínea.

Cuando los cuentos de invierno, en la época de lloviznas, los bollitos también forman parte del momento de la palabra que viaja junto al rescoldo del fogón; en la penumbra de la casa totonaca, ahí, en lo calentito, se escuchan las historias de los antiguos y se calientan los bollitos en las brasas.

Cuando la alegría de la lluvia le permite al totonaca cosechar elotes tiernos, las abuelas preparar bollitos para festejar: gente que come bollitos es gente contenta.

Capitas

Son parecidas a los tamales y dulces como los bollitos, pero su preparación es diferente, muy laboriosa y pudiéramos decir que hasta artesanal; se trata de una porción de frijol negro cocido y molido en el metate en seco que se mezcla con panela; paralelamente se prepara otra porción de masa de maíz molido en seco y también endulzada con panela a la que se le puede agregar anís molido; una vez que se tienen estas dos pastas, se extienden una sobre otra encima del metate y, una vez acomodadas, se enrollan juntas para después cortar en porciones individuales, éstas se ponen en hojas de *totomoxtle*, bien envueltas para cocerlas al vapor durante media hora.

Recetas para preparar tamales, púlacles, pintos, bollitos capitás

WAHXATAMAKGNI

TAMAKLAKASKINAT:

Akgtum kilo skiti
Akgtutu pakglhcha xa chan
Akgtum cebolla
Akgtum tatsan axux
2 akgtati pimienta (ukum)
Akgtati clavo xla mole
Puxamakitsis pasitas
Akgpuxam aceitunas
Akgtiy o pixtiy rollo xkgam
kuxi
Itat kilo manteka
Akgtuy kilo skitit

TAMALES DE SARAGALLA

INGREDIENTES:

1 kilo de pescado (peto
o bonito)
5 tomates maduros
1 cebolla
1 diente de ajo
2 pimientas
4 clavos de comer
25 pasitas
20 aceitunas
2 rollos de hojas de maíz
½ kilo de manteca
2 kilos de masa

XA TASKUJUT:

Taxakay, tachakgey chu alistal laktsu, laktsu tlawakan wa skiti chu pumakchakan aktsu sarten limakchakan chuchut chu mattsat, xliwana chama, chuchukan skun, mapupikan chu swakgakan pakglhcha, litamakgatsi lata clavo, pasitas, pimienta (ukum), clavo, aceituna, chu akxni ay chama matiktikan, chu pukutakan wan tu litatutsilinit, talakgmakgan xa lukut chu alistalh, lakstitmikan, chu alistalh tatsiliy pakglhcha chu putum talikgatsi, lata tlan wan tsinu tachuchuy, chu alistal tawilhakgokan putum tu tamawanikan,

chu lakatiyakan skitit wan tu tawilhakanit manteka chu limakgchitilhakan xkgam wan tu pumakchakan, lata makgchitilhakan mujutilhakan nak tlamanklh wan tu pupuy, chu tlan tlawanikan lhkuyat akkgukitsis minuto.

Uma wati katsi tlawakan akxni titaxtuy papa julio asta septiembre akxni lu katsi anan skiti wan tu lu kgama.

PREPARACIÓN:

Limpie, lave y corte en trozos el pescado, póngalo a cocer en un recipiente con agua y sal; mientras tueste el chile color, hiérvalo; enseguida muele el tomate con los condimentos, añada el chile color; una vez realizado observe si ya está cocido el pescado, retírelo del fuego, coloque los pedazos en otro recipiente sin el caldo, desmenúcelo manualmente cuidando que no le queden espinas, después fría el tomate con todo lo que se le agregó tratando de sazonar bien, enseguida añada la carne del pescado, las alcaparras, aceitunas, las pasas y la sal al gusto, mezele bien; prepare la masa con un poco de manteca y sal, vaya extendiéndola en las hojas previamente remojadas y lavadas, en el interior de éstas agregue un poco del preparado envolviéndolo bien. Vaya colocándolos en una olla de barro, vierta agua suficiente para su cocción, posteriormente cuézalos a fuego fuerte por 15 minutos. Consúmalos calientitos.

Estos tamales se elaboran con más frecuencia en los meses de julio a septiembre, es cuando abunda el pescado especial para su elaboración ya que tiene un sabor diferente a los demás pescados.

WATI XA SKGATA NIPXI

TAMALES DE CALABAZA TIERNA

LILAKGAXLAWAKAN:

Akti nipxi xa skgata
(nima laksmaya)
Puxumakan makatunu
xtawan sekгна (akpuxun
xlitilanka xlistatijwa)
Akgutu pakglhcha
Aktum cuarto kulim
Itat kilu xa skajni tsilih
Maskgokgakan xmaxika
Agtij kilu skitit

INGREDIENTES:

2 calabazas tiernas
(tamaño regular)
30 pedazos de hoja de plátano
Castilla (20 x 20)
3 tomates maduros
¼ de kilo de ajonjolí
½ kilo de camarón seco
2 kilos de masa
sal al gusto

LA KAXLAWAKAN:

Kalak sitpi nipxi, lakglapukan xatawan sekгна, majutsutsikan chu suakgakan kulim, lakchukusitmakankan pakglhcha, kamakgpakgxkan tsilih wa chi ma skiti lakmunukan chu maskgokgakan la paks kaxlakgoy tsuku7kan tamaputsakai; nipxi chu tsilhilh lata tuku suakganikan, makgalhspupakan uxma tsukukan kaxlawan wati, lata kmakatunu tawan pi walitilhikan lata pakgatunu pu makgxkgat xa pokgwa skitit chu wa uyma lakamurutilhikan katsanin tu xakaxlan nipxi, kgachitilhika, mujutilhikan anta niku na makchakan, kaj lipuntsu talinkan kpulhkuyat anta niku nachakgoy, alistalh chichiku wakan. Uyma kgawiwi liwat.

PREPARACIÓN:

Lave y pique las calabacitas, soase las hojas de plátano, tueste y muela el ajonjolí, pique el tomate, pele los camarones, a la masa añádale sal y agua, ya teniendo todo listo proceda a mezclar todo lo que molió con la calabaza y los camarones, terminado esto, co-

mience por elaborar los tamales, a cada pedazo de hoja vaya vertiéndole una cucharada grande de masa bien aguadita y a ésta una porción del preparado, envuelva y vaya colocando en el recipiente donde se vaya a cocer, enseguida coloque al fuego para su cocción, después consúmalos calientitos.

Se considera un alimento frío.

WATI XA LIWA PAXNI NIMA
TALHAWAKAN KULANTU

TAMALES DE CARNE DE
PUERCO CON CILANTRO

LITAKAXLAWAKAN:

Aktum kilu xa liwa paxni
Chatati tilanka pin
Akgututu pakglhcha
Pixtum kulantu
Akgti kilu skitit
Aktum quartu manteca
Tipuxam xamakatumu
xatawan sekgna
Maskgokgakan xmaxika

INGREDIENTES:

1 kilo de carne de puerco
4 chiles anchos
3 tomates
1 rollo de cilantro
2 kilos de masa
¼ de kilo de manteca
40 pedazos de hoja de plátano
sal al gusto

LA KAXLAWAKAN:

Chakgakan chu lakchukumikan laktsu xaliwa paxni, alistalh majutsutsikan pin chu lapukan pakglhcha, tunkunka suakgakan chu kalitsilikan aceite u manteca, makanikan kulantu ma liwa chu matsat, kaxlawanikan pokgwa xkitit, makanikan manteca, matsat chu kaj tsinu lilakgmunukan chuchut lata xmaxika na ta makgxtakga lakimxhtukuta, lata makatumu xatawan sekgna pimawakatilhikan skitit pakgatiyun pumakgxkgat nima tsinu aktsu chu aktsu nima xa kaxlan, ka makgchikan chu talinkan knak patum lanka xalo walinikan lanka lhkuyat xlakata na chay, alistalh wakan.

PREPARACIÓN:

Lave y corte en pedazos medianos la carne de puerco, después tueste; soase el chile y tomate, enseguida muélos y fría en aceite o manteca, añade la carne, el cilantro y la sal, prepare la masa aguadita con la manteca, sal y un poco de agua a modo que quede atolito, sobre un plato ponga cada hoja y sobre ésta vayan vertiendo dos cucharadas medianas de masa y un poco del preparado, envuelva y cueza en una olla a fuego fuerte, posteriormente consuma.

WATI XA MOLE XLA PAXNI

TAMALES GUISADOS CON CARNE DE PUERCO

TAMAPUTSAKAN:

Akgti kilo xa liway paxni
Aktum cuarto chiliancho
Cha chaxan skumpin
Aktum cuarto pakglhecho
Kgampuxum clavo
Tipuxam pasas
Akgtum ciento a
puxamakitsis gramo
xa galleta
Makti chocolate
Itat kilo litsiliwayan
Itat onsa xa canela
Akgti kilo skitit
Xkgam xapakgatunu

INGREDIENTES:

2 kilos de carne de puerco
¼ de kilo de chile ancho
6 *chilpocoles* (chile de mole)
¼ de kilo de tomate
20 clavitos de comer
40 pasitas
125 gramos de galleta

2 tablillas de chocolate
½ kilo de manteca
½ onza de canela
2 kilos de masa
hojas de maíz *totomoxtle*

KAXLHAWAKAN:

Chuchukan pin, xpupukan pakglhecho, awancho kaswakgakan nachuna nikuma limakgamikan, alistalhecho skitit tamaputsakan litsiliwayan, maskgokgakan, matsatantikan xkgam, awancho tsilikan pin, makanikan chuchut akxilhlakachankan nikula xlihuwa talakskin, makanikan liway, tamapupikan, alistalhecho tsukukan kgachikan wati, xlapin xkgam wilikan skitit maktum chu xlakata, manunakan liway, kgachikan, antacho mujutilhakan tuku napuchay, lama patum xalu.

PREPARACIÓN:

Tueste los chiles, ase los tomates y los condimentos, enseguida muélalos todos juntos, prepare la masa con lo de cuarto y medio

(375 gramos) de manteca, sal al gusto, remoje las hojas de maíz, después fría el chile con el resto de la manteca (125 gramos), trate de darle buen sazón, vaya agregando agua poco a poco hasta lograr la cantidad deseada, asimismo añada la carne previamente lavada y cortada en pequeños trozos, deje hervir bien y agregue sal si hace falta, estando todo listo comience a elaborar los tamales, vertiendo un poco de masa (cantidad para una tortilla mediana) en el interior de cada hoja, asimismo echando un poco del preparado junto con un trocito de carne, doble las orillas de la hoja y vuelva a doblar a la mitad, vaya colocando en una olla de barro, ponga agua suficiente para su cocción.

WAHXATAMAKGNI

TAMALES DE PESCADO FRESCO

TAMAKLAKASKINAT:

Akgtiy kilo skiti
 Akgtum cuarto stakgnapin
 Akgtum cuarto xa
 tapekgxni talhtsi
 Akgtum kilo aytat skitit
 Akgtum cuarto manteka
 Pixtum culantu
 Pixtiy xkgan kuxi

INGREDIENTES:

2 kilos de pescado
 ¼ de kilo de chile verde
 (pico de pájaro)
 ¼ de kilo de pipián pelado
 1½ kilos de masa
 ¼ de kilo de manteca
 1 rollo de cilantro
 2 rollos de hojas de maíz

XA TASKUJUT:

Tamakgpekgxa, tachakgey wa skiti, talakchukumiy, alistalh, chuchukan pin, chuch7ukan talhtsiy putum taswakgay, chu alistalh, talakgwilhay putum con xliwa skitit, nachuna lakgmakankan mattsat, culantu, liwana xa talakchukun, chu kaxtlawakan skitit con manteka, akxni liwana kaxtlawakgkanit, tsukukan makgchikan lakatiyakan xkgam kuxi, chuna chu tlawakan uma wati akxni chu tla3wakgkan, talenkan nak lhkuyat lata lichay makgapalay akgpuxam minutu.

PREPARACIÓN:

Desescame, limpie y lave el pescado, corte en pequeños trozos, después tueste el chile y el pipián y muélalos juntos, enseguida revuelva con la carne de pescado añadiéndole la sal y el cilantro picado, prepare la masa con la manteca y sal, lave las hojas de maíz, comience a elaborar los tamalitos, vertiendo y extendiendo a cada hoja un poco de masa y agregue un trocito de pescado con una cucharadita del preparado, envuelva y cuézalos en un recipiente, de preferencia de barro; se cuecen en 20 minutos.

XKAKI XLA ANIS

BOLLITOS DE ANÍS

TAMAPUTSAKAN:

Akgptum kilo skitit xa skakni
Itat litro xa sakgsi taxkat
Akgtum cuarto litsiliwayan
Pakgtum pumakgxkgat
carbonato
Pakgpuxum xkgam xapakgatunu
Aktsu kits chap'akan anis
tamaputsakan

INGREDIENTES:

1 kilo de masa seca
½ litro de miel
¼ de kilo de manteca
1 cucharadita de carbonato
20 hojas de maíz
una pizca de anís

KAXLHAWAKAN:

Nikuma lakskulunkun kuxi kgawikan, awancho lakgchakgakan, swajgajab joysjut isuchi kmolino, awanlitamcho tamaputsakan taxkat, litsiliwayan, carbonato chu anis, akxni maputsakgokan, lakgchakgakan xkam wachu pukgachikan, antachu mujutilhakan tukuchi napumakchakan, lama xalo xatiyat osuchi xalikan, akgtum litro xlakata mujunakan chuchut, na mujunakan xtankapit akxni kgachikgokan talinkan, ayuj akgpuxum minuto makgapalay lata kilichay, awancho lhan tawakan kape.

PREPARACIÓN:

Seleccione el maíz que va a utilizar para la elaboración de estos bollitos, ponga a cocer el maíz, después, cuando ya esté cocido, lávelo, muélalo en molino de mano; después viértalo en un traste, enseguida mezcle con la miel, la manteca, el carbonato y el anís, teniendo todo listo lave las hojas de maíz (*totomoxtle*), vaya elaborando los bollitos en forma de mano de metate, dando forma con las manos, envuélvalos en las hojas, introdúzcalos en otro recipiente con un litro de agua, coloque al fuego y tape bien el traste, se cuecen en 20 minutos, posteriormente consuma con una buena taza de café.

XKAKIXLA LHAQGLHA

BOLLITOS DE ELOTE

XLI LAK'KAXTLAWAKAN:

Akgkutí tahakglha
Aktí kgalhwat
Itat cuarto manteca
Itat cuarto mantequilla
Itat kilo chinkaka
Xatasuakga canela
Xa xkgam tha kglha

INGREDIENTES:

1 docena de elotes
2 huevos
125 gramos de manteca
125 gramos de mantequilla
½ kilo de panela
canela molida al gusto
hojas de elote

UN LA KAXTLAWAKAN:

Kaxkgat, kapasti chu kasuakga min lhakglha chu alistalh kamaputsa con manteca chu mantequilla, kasuakga min canela chu min chinkaka slan kamaputsa katsuku lhawaya chu min kakí kakgechí nak xkgam, kamalakastokgtí chu min tuwan kamujutilha niku p0impat makchaya (ollas) katalipi nak lhkuyat na makapiniya chuchut ni ma na lichay min xkakí, akxni chanitá ka kgalhwanantí chu kun min café.

PREPARACIÓN:

Deshoje, desgrane y muele los elotes, después mezcle con la manteca, la mantequilla, la panela y la canela molida, una vez realizado, comience por elaborar los bollitos, vertiendo un poco del preparado en el interior de cada hoja, envuelva, doble la hoja y vaya colocándolos en el recipiente en que se vayan a cocer, enseguida coloque el traste al fuego, agregando agua suficiente para su cocción, posteriormente consuma con café.

Este antojito se elabora en el medio urbano y por familias con una economía más estable.

LAQCHILIH

XLILAKKAXTLAWAKAN:

Aqtum kilo a itat skitit
Itat kilo xa sqata stapu
Aqtum kwarto manteca
Puxumakaw xtuwan xkijit,
xtuwan seqna u xqam
Matsat

LANTLA LAKKAXTLAWAKAN:

Tlan kachaqa stapu, pulh tlan kalelaqqochi manteca chu matsat nachuna nchu kalelaqqochi stapu, tlantiyanchu na tsukuya limaqchiya xtuwan xkitit u xtuwan seqna u xqam chu akxni na kaxtlawaqoya katalipi nak aqtum tlamink niku na wiliniya xtancapit chu na mujuniya nchuchut nima nalichay chu alistalh ey tlan nalitawaya ntaxpata.

PREPARACIÓN:

Lave bien el frijol tierno, mezcle con la masa, la manteca y sal al gusto, una vez realizado empiece a elaborar los pintos en forma de mano de metate, vaya envolviendo cada uno en una hoja de *xkijit* éstas son especiales ya que le dan un buen sabor pero si no hay entonces utilice hoja de plátano u hojas de maíz (*totomoxtle*), terminando de elaborar los pintos colóquelos en una olla de barro con agua suficiente para su cocción, enseguida coloque la olla al fuego, se cuecen en 15 a 20 minutos, posteriormente consuma con salsa.

PINTOS

INGREDIENTES:

1½ kilos de masa
½ kilo de frijol tierno
¼ de kilo de manteca de cerdo
30 hojas de *xkijit* u hojas de
plátano o de maíz
sal

XKAKI

XLILAKKAXLAWAKAN:

Puxumakaw xa itat
katia tlaqtla
Xtuwan tlaqtla
Aqtum kilo chinkaka
Aqtum onsa xataswaqa
kanela
Itat kilo mantika
Chu tantsu karbonato

LANTLA LAKKAXLAWAKAN:

Kaxqat, kapsti chu kaswaqa tlaqtla kxwati, na kaswaqa chinkaka tunkan kalimalaqtumi kanela, mantika chu karbonato akxni waq laqwilhanita kalimaqchi kxqam tlaqtla awatiya kawilini xtan kapin patam tlamink kamapini chuchut, chu kaqlapa tanka pit kakaxmuju mi xkaki chu kamakcha kpumalhku itat hora maqapula klhkujat chu chay, akxni natsuku laqmixa tlanta namakutuya nakamujuniya tiku nawayanqo. Tlan na limaqamiya kaxni nawayana patun tasa kape.

PREPARACIÓN:

Deshoje, desgrane y muele los elotes en metate o molino de mano, también muele la panela; enseguida mezcle todo con la manteca y el carbonato, después elabore los bollitos utilizando las mismas hojas de los elotes, una vez elaborados colóquelos en una olla de barro con un poco de agua y póngala al fuego, se cuecen en 20 minutos, después consume con una buena taza de café.

BOLLITOS DE ELOTE

INGREDIENTES:

30 elotes medio recios
30 hojas de elote
1 kilo de panela
125 gramos de canela molida
 $\frac{1}{2}$ kilo de manteca de puerco
una pizca de carbonato

PUSTAPU

CAPITAS

XLILAKKAXLAWAKAN:

Aqtum kilo a itat skitit
 Itat kilo stapu xa tamakcha
 Aqtum kuartu chinkaka
 (saqsi)
 Aqtum kuartu xchalat paxni
 Xqam

INGREDIENTES:

1½ kilos de masa seca
 ½ kilo de frijol cocido
 ¼ de kilo de panela o
 piloncillo
 ¼ de kilo de manteca de cerdo
 hojas de maíz

LANTLA LAKKAXLAWAKAN:

Kamakcha mi stapu, kalaqpalhti qawit kxwati u kaswaqa kmolino, akxni luna chanit stapu kamaqani xchuchut chu kaswaqa kxwati alistalh na kaswaqa chinkaka, ni timalaqtupiya kxwati, akxni waq swaqanita, kamamalaqxtapi itat xataswaqa chinkaka chu xchalat paxni, alistath na kamalaqxtupi stapu chu xa taswaqa chinkaka, tunkan kastakapi mi skilit kxaqspun xwati stakaka namapiya chu kxaq spun skitit kastakapi stapu chu kataqasiwi skitit chu stapu takum lixkuli, chu lakxxtum laktsu kalakchuku chu kalimaqchi xatachaqam xqam, kamakcha kpatum tlamink nina nawiliniya xtankapit chu napnunjuniya chuchut aku natalipina klhkuyat chu namakchaya.

Itat hora u aqtum hora maqapala chu slan na chay chu ey tlan nawakan.

PREPARACIÓN:

Cueza el frijol, mientras muele el nixtamal en metate o molino, después haga lo mismo con el frijol y la panela, todo por separado, después mezcle la masa con la mitad de la panela molida y la manteca, de igual manera el frijol con la otra parte de panela, enseguida extienda la masa sobre el metate, adelgace lo más que pueda y sobre ésta extienda también el frijol molido (una capa delgada),

posteriormente vaya enrollando en forma de puro, corte en pedazos regulares y vaya colocándolos en las hojas de maíz previamente remojadas y limpias. Colóquelas en una olla de barro, añada el agua para su cocción y coloque el traste al fuego fuerte, en 30 o 45 minutos están listos para su consumo.

PULAKLES

XLILAKKAXLAWAKAN:

Itat kilo stapu
Aqtum kuarto talhtsi
Aqtum kuarto akunkalin
Aqtum kuarto paqlhcha
Aqtum snapaqa nipxi
Patsa kulantu
Paqchaxan xasqata tuwan
xlajjinana
Aqtum kuartu manteca
Qantati staqna
Aqti kilo skitit
Paqkaw xtuwan seqna
Matsat la wix laqatiya

LANTLA LAKKAXLAWAKAN:

Kpatum tlamink kamakcha stapu, akxni chama mi stapu ka chuchu kulim, chu talhtsi chu kakaswaqa kwati, talhtsi akunkalim, paqlhcha, pin chu jinana, alistalh kamaqchaqa nipxi chu laktsu kalakchuku, chuna laktsu kalakcha kulantu. Kukxilhti pi chanita stapu kum ey chyanit kamuju kpaqtum salan chu paks kamakapin tuku swaqanita kamasqoqe chu luna kalaqwilha. Chuna kamasqoqe skitit kaliqxqota manteca, akni paksa kaxlawanita, kaxpupu xtuwan seqna chu kalakchuku. Alistalh kastakapi aktsu skitit chu kawilini xatalakxlaw stapu, kamaqchi ktuwan chu paks kamaqchi skitit con stapu chu katalipi kpatum tlamink kawilini xtankapit chu kamujuni chuchut.

Niku namakchaya, akxni ey chanit, kamatikti chu kamakutu kawili kqaximaqot o cazuila, paki para nawayanqoy.

PÚLACLES

INGREDIENTES:

½ kilo de frijol negro
¼ de kilo de pipián pelado
¼ de kilo de ajonjolí
¼ de kilo de tomate
1 calabacita tierna
1 rollo de cilantro
6 hojitas tiernas de acoyo
¼ de kilo de manteca
4 chiles verdes
1 kilo de masa
10 hojas de plátano
sal al gusto

PREPARACIÓN:

En un recipiente, de preferencia de barro, ponga a cocer el frijol, mientras tueste y muele el ajonjolí con el pipián, asimismo el tomate con el chile y el acoyo, después lave y corte la calabaza en pequeños trocitos, además pique el cilantro, una vez realizado todo lo anterior, observe si ya están cocidos los frijoles y, en otro traste, junte todos los ingredientes tratando que se mezclen bien, enseguida prepare la masa con sal y manteca o aceite, posteriormente soase las hojas de plátano y comience a elaborar los púlacles extendiendo una porción de masa sobre las hojas, añada una porción del preparado y doble los extremos de las hojas, vaya colocándolos en una olla con poca agua, coloque ésta sobre el fuego, espere que se cuezan y después consuma.

LAQCHILIH

XLILAKKAXTLAWAKAN:

Aqtum kilo a itat skitit
Itat kilo xa sqata stapu
Aqtum kwarto manteca
Puxumakaw xtuwan xkijit,
xtuwan seqna u xqam
Matsat

LANTLA LAKKAXTLAWAKAN:

Tlan kachaqa stapu, pulh tlan kalilaqqochi manteca chu matsat nachuna nchu kalelaqqochi stapu, tlantiyanchu na tsukuya limaqchiya xtuwan xkijit u xtuwan seqna u xqam chu akxni na kaxltawaqoya katalipi nak aqtum tlamink niku na wiliniya xtancapit chu na mujuniya nchuchut nina nalichay chu alistalh ey tlan nalitawaya ntaxpata.

PREPARACIÓN:

Lave bien el frijol tierno, mezcle con la masa, la manteca y sal al gusto, una vez realizado empiece a elaborar los pintos en forma de mano de metate, vaya envolviendo cada uno en una hoja de *xkijit*, éstas son especiales ya que le dan un buen sabor pero si no hay entonces utilice hoja de maíz (*totomoxtle*) o de plátano, terminando de elaborar los pintos colóquelos en una olla de barro con agua suficiente para su cocción, enseguida coloque la olla al fuego, se cuecen en 15 o 20 minutos, posteriormente consuma con salsa.

PINTOS

INGREDIENTES:

1½ kilo de masa
½ kilo de frijol tierno
¼ de kilo de manteca de cerdo
30 hojas de *xkijit*, plátano o
maíz
sal al gusto

El frijol

El consumo de frijol es una constante en nuestro país. Los totonacas se suman a esta costumbre alimenticia que aporta –junto con el maíz– los requerimientos proteínicos básicos del pueblo.

Es observable en esta región una marcada preferencia por el frijol negro que es cultivado tanto en forma tradicional, asociado al maíz, como en parcelas destinadas a frijol exclusivamente.

En gran parte, la problemática asociada al consumo de frijol, es su producción; la estación seca –hoy intensa y prolongada por efecto de cambios climáticos mundiales– el ataque de plagas y enfermedades virales reducen a tal grado el cultivo de frijol comercial –como los tipos Jamapa, Nayarit o Michigan– que la presencia de frijoles nativos se convierte en una alternativa para el totonaca.

Los frijoles nativos crecen en las parcelas, zonas de agostadero, terrenos en descanso o acahuals, de manera imprevista; ante la escasez de frijol en producción y por lo tanto ante los altos precios que alcanza el frijol en el mercado, esta alternativa de consumo de frijol nativo hace que el totonaca proteja la existencia de estas plantas en los campos de cultivo; en ocasiones se recolecta semilla y se siembra asociado al maíz, continuando con esa protección a la planta, por lo que podemos hablar de un semicultivo.

Entre los tipos de frijol nativo del Totonacapan: *Phaseolus spp.* (*Stápu*), encontramos los siguientes:

- negro bajito
- negro alto
- negro largo
- de cuerno o torito
- pata de cabra
- de enredadera

- majayan
- de tripa de pollo
- pinto
- gordo
- de navaja o *xuyumi*
- de tuza
- de árbol

Todos ellos son consumidos por la población en diverso grado y de acuerdo a las preferencias y economía familiar.

El frijol de árbol, como planta, merece una especial atención: se trata de un arbusto de producción perenne cuyo fruto se puede obtener y consumir durante todo el año, es resistente a plagas, enfermedades y sequías; por lo que es un recurso alimenticio importante en el trópico húmedo norveracruzano.

Se trata de un género diferente *Cajanus Cajanus* Linn pero perteneciente a la familia de las leguminosas; su fruto, de forma ovoidal, tiene más parecido a un chícharo que a un frijol pero su uso y denominación cotidiana lo colocan entre los frijoles. Desde el punto de vista gastronómico es utilizado en la preparación de varios platillos y tipos de tamal.

Para la preparación básica del frijol se necesita una buena olla de barro con tapa –la frijolera– la limpieza y lavado del grano de frijol, más su cocimiento con agua, lo acondicionan para su consumo.

En México, el frijol se prepara en caldo, martajado, refrito y con carne o charros; se cocinan con hierbas de olor, ya sea cilantro o epazote y se les agrega sal, cebolla y en ocasiones ajo según sea el gusto.

Para los totonacas existen platillos muy particulares en los cuales el frijol es el ingrediente básico, surgen en estos platillos totonacas variaciones en la preparación, sujetas a la presencia en el hogar de los diversos ingredientes, o al gusto de la familia indígena; la asociación de los chiles o picantes que se mezclan al platillo también se sujeta al tipo de comensales, por ejemplo, si hay niños pequeños en la familia, se prepara sin picante, éste se agrega después en cada porción servida. Algunos de los platillos más apreciados y tradicionales son los siguientes.

Frijoles en agua o frijoles en akgchuchut

Es uno de los platillos más populares en la región. Se acostumbra prepararlo en las comidas de faenas “mano vuelta” también cuando se contratan mozos para la limpia o escarda de cultivos y se acuerda que en el jornal va incluida la comida.

También cuando hace frío o norte son consumidos con frecuencia los frijoles en agua o ya que en su contenido energético –verdura abundante y chile jalapeño en rodajas– provoca que el comensal sienta al comerlo un agradable calorcito y, en ocasiones, abundante sudoración por la cantidad de picante utilizado.

A partir de los frijoles en agua, las variantes en la preparación de frijol pueden ser bastantes, aunque básicamente no deben faltar el chayote, el chilchote o chile jalapeño, las orejitas de pipián, el manojo de cebollinas picadas con todo y rabos, el tomate de milpa martajado y cilantro o epazote; sin embargo, las personas acostumbran agregarle al caldo lo que se tenga en la casa, como calabacita tierna, quelite de *tsuyvo*, cogollitos o retoños de hoja de chiltepín y, algunas veces, hasta ajonjolí molido.

De hecho, los frijoles en agua, por su contenido, nos hacen pensar en que reflejan el entorno ecológico y de trabajo del indígena totonaca, es decir, un patio o solar familiar bien cuidado y trabajado, tiene los condimentos y verduras frescas para este platillo y, en la milpa, entre las plantas protegidas o semicultivadas, se tienen varios tipos de frijol nativo, el chile, el tomate chiquito y el pipián que forman parte de los ingredientes del mismo.

Sus ingredientes son variados por lo que su aporte nutricio se conjuga entre su exquisito sabor y la presencia visual de la biodiversidad florística del trópico.

Takgswayajun

Este es un platillo muy antiguo con base en el frijol; su nombre hace referencia al vuelo del gavilán o quebranta huesos –¿será acaso simbólico con respecto a la danza del volador?– al cielo con

estrellas, a los habitantes del mundo y a la tierra. El vocablo *takgswayajun* se traduce como “el gavián que espolvorea las estrellas sobre el mundo” y se interpreta como un platillo ritual asociado al origen del universo.

Se trata de una olla de barro que representa al universo, con frijoles negros cocidos que son, al interior de ella, la tierra donde vivimos. En esta tierra viven los hombres representados por trozos de carne que se cuece con los frijoles y el caldo es el cielo plagado de estrellas que dejó caer el gavián en forma de chile seco que, espolvoreado flota en la superficie.

Se tiene la creencia de que en el origen de los tiempos no había estrellas y que los hombres vivían en oscuridad absoluta, alimentaban aún el gran fuego ritual para el sacrificio cósmico que daría origen al sol y la luna; el poderoso gavián —el que vuela alto—, se conolió de los hombres y trajo de más allá del cielo el polvo de estrellas que sacudió de sus alas para iluminar al mundo.

Otras formas de guisar frijoles se refieren generalmente a mezclar los recursos comestibles que existen en la naturaleza y que son colectados para la alimentación cotidiana, como es el caso de hongos de chaca, raíces, flores de chaya, pichoco, ortiga o izote, semillas de piñón tropical o crustáceos de agua dulce conocidos en la región como cozolitos o burritos de río; además del uso de carnes de diversos animales de crianza como el puerco, la res o las aves, o animales silvestres como la tuza, el tejón, el conejo, el armadillo, la perdiz e inclusive la antigua totocalca.

Entre platillos en los que se utilizan los frijoles en caldo se encuentran: frijoles ajonjolizados, empipianado de frijol guatape de frijol nativo; frijoles en chilchote, frijoles en mole con chayote, frijoles con asientos de chicharrón, frijoles con cilantro y cebollina o los clásicos nacionales frijoles con epazote.

En el Totonacapan también se prepara harina de frijol en seco con un poco de sal; se lleva a la milpa, se prepara con un poco de agua y se come allá, con tortilla y chile; esta forma de preparar el frijol evita que se eche a perder por el calor intenso del trópico.

Además de los múltiples platillos en los que se utiliza el frijol como ingrediente y que se describen en otros apartados, también

se preparan algunos antojitos comunes a todo el país como son las enfrijoladas, los sopes, los tlacoyos, etcétera; sin embargo, aquí se consumen también los llamados frijoles viejos o frijoles pegados, éstos son los que quedan al final de la olla de frijoles en caldo, cuando éste ya es muy espeso y sabe muy salado, entonces se consume con tostones o tostadas doradas en el rescoldo de las brasas, o bien se utilizan para preparar las chorreadas.

Las chorreadas

Se prepara una porción de masa con un poco de manteca de puerco o aceite, se mezcla bien y se le agregan los frijoles pegados con todo y el caldo bien espeso y salado, se incorpora esto de tal manera que la masa quede manchada o chorreada, es decir porciones oscuras y porciones claras; con esta pasta se moldean gorditas de medio palmo y se cuecen en el comal, una vez cocidas se pueden comer así o se pueden rellenar de queso y picante; las chorreadas también se acostumbra llevarlas a la milpa, únicamente cocidas, sin relleno.

Por último, el frijol también se utiliza para curar, hay dos tipos de caldo de frijol curativo: el caldo de frijoles nuevos y el primer caldo que suelta el frijol.

El caldo de frijoles nuevos corresponde al caldo preparado con frijol recién cosechado, se cuece de inmediato, se sazona con ajo, sal, cebolla y epazote, y se le da al enfermo, sobre todo a aquellos que están "atrasados" o anémicos, a los niños que no quieren crecer, que están panzones de bichos o que no quieren comer.

El primer caldo que suelta el frijol o "caldo nuevo de frijol", es aquel que se logra con el primer hervor de los frijoles, cuando aún están crudos; este caldo sirve para curar a los berrinchudos, a los biliosos, a los que tienen la piel amarilla y tampoco quieren comer o no pueden porque todo les cae mal.

Recetas para preparar y comer el frijol

LAKGKGOYO STAPU

TAMAPUTSAKAN:

Aktum kilo stapu
Cha chaxan skumpin
Akgti pakglhcho
Pakgkisis xa tawan kukuta
Matsat
Skitit

FRIJOLES EN GUATAPE

INGREDIENTES:

1 kilo de frijol
6 *chilpocoles*
2 tomates
5 hojas de aguacate oloroso
sal al gusto
masa

KAXLHAWAKAN:

Stapu lakgmakgankan, lakgchakgakan xau makchakan xakgchuchut, mas kgokgakan, xlimakgwa na chay, chuchukan pin, xpupukan pakglhcho, wanchu kaswakgakan, akxnicho ay chanita stapu, lakgmakankan xa taswakga pin, xa tawan kukuta, makanikan matsat, tamapupikan, awancho ay lhantiya tawakan xa chichi chuj.

PREPARACIÓN:

Limpie, lave y cueza el frijol con agua y sal, mientras, tueste los chiles, ase los tomates y muélos; cuando ya estén cocidos los frijoles incluya el chile molido, las hojas de aguacate y la sal, deje hervir bien, enseguida consuma con tortillas calientes.

XATALAKGKGO STAPU

FRIJOLES EN POZOLE

XLIKAXTLAWAKAN:

Itat kilo stapu
Chatuy tinipin
Akgatuy ix pakgen kukata
Matsat, min talakgatin
Skitit

INGREDIENTES:

½ kilo de frijol
2 *chilpocoles*
2 hojitas de aguacate oloroso
sal al gusto
masa

NIKULA KAXTLAWAKAN:

Xa stapu laktinkxkan, tlan chakgekan y talikan xa stapu, mujunikan matsat, na chuchukan xa tinipin, suakgakan, ta wilhikan kon skitit, (itat chau xlakata), akxni chanitá xa stapu, makanikan xa pin, xa skitit malakstakkan kon chuchut, katsiki, nachuná makanikan ix pakgen kukata, astan tawakan chíchi chau.

PREPARACIÓN:

Limpie, lave y cueza el frijol con agua y sal, mientras tueste y muela el chile, mézclelo con una poquita de masa (cantidad para una tortilla mediana), cuando el frijol esté ya cocido agregue el chile, la masa diluida con agua, cuélela, así mismo añada las hojitas de aguacate oloroso, después consuma con tortillas calientes.

XA PIN STAPU

XLILAKKAXTLAWAKAN:

Itat kilo xa sasti y sqata
stapu
Aqtum cuarto xa chyalanka
pin
Aqtutu skun
Aqti titsu canela
Aqtutu xtatsan axux
Aqtutu xtalltsi ukum
Aqtutu xa liwat clavo
Titsu cebolla
Matsat
Manteca o aceite

LANTLA KAXTLAWAKAN:

Kachaqa chu kalimakcha chuchut mi stapu, katsutsu chu kataliswaga paks xlilakkaxtlawakan, alistal kalitsili manteca u aceite, akxni ey lan tatsilinit kamakapini xa stapu ni tunkan na tamakapina xchuchut alistalh xla nchu aktsu, aktsu nalilaqmujuya na chuna xmatsat, kapupulh chu ntsinu chu ey tlan wakan xa chikiku.

PREPARACIÓN:

Lave, cueza con agua y sal el frijol, tueste y muele los chiles junto con los condimentos, después fría con manteca o aceite, enseguida vierta el frijol cocido pero sin el caldo, vaya agregando poco a poco agua hasta lograr el espesor deseado, así mismo añada sal al gusto, deje que hierva unos minutos, retire del fuego y consuma calientito.

MOLE DE FRIJOL

INGREDIENTES:

½ kilo de frijol nuevo
(tierno)
¼ de kilo de chile color

3 chiles de mole
2 rajitas de canela
3 dientes de ajo
3 pimientas
3 clavos de comer
un pedazo de cebolla
sal al gusto
manteca o aceite

XA TAKAXTLAWAN
TALTSI STAPU

FRIJOLES CON OREJITAS
DE PIPIÁN

TAMAKLAKASKINAT:

Itat kilo stapu
Akgtum cuarto xa tapexni
taltsi
Aktutu xa chan pakglhcha
Aksu axux
Akgtiy tachuku cebolla
Pekgetiy kulantu
Akgtiy kuchara manteka
Mattsat xa talakgatin

INGREDIENTES:

¼ de kilo de frijol
½ kilo de pipián pelado
3 tomates maduros
1 diente de ajo
2 rodajas de cebolla
2 ramitas de cilantro
2 cucharaditas de manteca
sal al gusto

XA TASKUJUT:

Liwana tachakgey stapu con skgokgochuchut, tachuchuy talhtsi na chuna talakgswakgay pakglhcha litamakgatsi axux, litatsiliy manteka, akxni tatsilima nina makanikan taltsi, pulh liwana xpupukan chu lakgnjukan talhtsi, stapu chu alistalh tsukukan tlawakan laktsu lakskulu lun xa talhtsi chu tampulakglhukikan chu limakgatsikan stapu na chuna kulantu, akxni litakgatsi una tu tawilhakan timapupikan a tlankalilla chu alistal tlana wakan.

PREPARACIÓN:

Limpie, lave y cueza el frijol con agua y sal, mientras tueste el pipián, muélalo; también muele el tomate con la cebolla y el ajo, fríalos con manteca (menos el pipián) sazone bien y viértalo a los frijoles, enseguida elabore pequeñas bolitas con el pipián, haciéndoles un pequeño huequito en el centro de éstas, una vez realizado, agréguelas a los frijoles, así mismo el cilantro, deje hervir un poco más y posteriormente, consuma calentito.

LHALLNI' STAPU

LITALAG' KAXLAWAKAN:

Itat kilu stapu
Akgtum kuartu lhalhni
Chati stakgnapin
Pixtum kulantu
Maskgo'kgakan xmaxika
Cebolla

LA KAXLAWAKAN:

Lag'makgankan kalimakchakan chuchut ma stapu chu lhalhni, maskgo'kgakan tunkun, akxni pupuy uyma makanikan xatasuakga pin, xatalakchuchut cebolla chu kulantu chu katamapupikan a lhankaliya xlakata na nachakgoyma tu kamakanikalh, alistalh matiktikan chu mujukan anta niku naliwakan.

PREPARACIÓN:

Limpie y cueza el frijol y los gasparitos con agua y sal, cuando esté cocido agregue el chile molido, la cebolla picada y el cilantro, deje hervir, después consuma.

FRIJOLE CON GASPARITOS

INGREDIENTES:

½ kilo de frijol
¼ de kilo de gasparitos
2 chiles verdes
1 rollo de cilantro
sal al gusto
cebolla

FRIJOLES EN *AKGCHUCHUT*

INGREDIENTES:

½ kilo de frijol negro cocido en caldo
2 chayotes tiernos pelados y cortados en cuadritos
¼ de kilo de tomate de milpa lavado y martajado levemente
1 manojo chico de cebollinas frescas con rabos
2 chiles chilchotes o jalapeños, frescos en rodajas
2 ramitas de cilantro fresco y finamente picado
¼ de kilo de semillas de pipián pelado
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Ponga a calentar los frijoles con el caldo y agregue los chayotes; mientras hierven y el chayote queda cocido, tueste y muele las semillas de pipián de preferencia en metate, estando aún caliente la molienda, moldee con las manos unas bolitas de pasta de pipián como canicas y apriételas por un lado como pellizcando suavemente para formar “orejitas” bien compactas.

Cuando ya estén cocidos los chayotes, agregue el tomatito, quitando un poco de semillas, ya que las tiene en abundancia; las cebollinas picadas con todo y rabo; los chiles y el cilantro. Cuando suelte el primer hervor apague y agregue las orejitas de pipián, éstas se deben dejar caer en el hervor suave que conservan las ollas de barro y se retiran de la lumbre. Es un platillo exquisito.

TAKGSWAYAJUN

INGREDIENTES:

½ kilo de frijol negro cocido en caldo
½ kilo de carne de puerco frita en trozos
chiltepín seco, tostado y molido al gusto
epazote o cilantro al gusto
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a calentar el frijol, cuando suelta el hervor se le agrega la carne y se deja que hierva por 10 minutos; se le espolvorea el chile seco y la sal. Al final se le pone el cilantro o el epazote, en rama o picadito.

XATATSILI STAPU KON
LAKSKAWA IX KUWA
PAXNI

FRIJOLES CON TOSTADAS
Y CARNE DE PUERCO

XLIKAXTLAWAKAN:

Itat kilu stapu xa tsetsekge
Aktun kuarto lakskawawa
ix xuwa paxni
Matsat min talakgatin
Cebolla
Mantica o aceite

INGREDIENTES:

½ kilo de frijol negro
¼ de kilo de cueritos
de puerco
sal al gusto
cebolla
aceite o manteca

NIKULA KAXTLAWAKAN:

Pulh laksakkan xa stapu, tlan chakgekan, makchakan kon chuchut xawa mujunikan matsat, akxni chanitá matiktikan xa stapu, pi aná nak lhkuyat matiwakakan akgtun kasuila, mujunikan mantica o aceite, (akgtuy cucharada), lakgmujunikan xatalakchukun cebolla aná tsilikan malakskawikin, astan akatsuntin mujukan xa stapu nak kasuila, lakgkgochikan akatsuntin na tamujunikan ix akgechuchut stapu latá tlan wan, astan lakgmujunikan ix lakxuwa paxni, laktú tlawakan akxni lakgkgon laklanka wan, makgxtakgkan punt'su awata na pupú, astan maktikan, watiya kamixkgelh tsinátlaná wakan, tlan tawakan pakglhchapin.

PREPARACIÓN:

Limpie y lave el frijol, cueza con agua y sal, una vez cocido retire del fuego, a éste coloque una cazuela de barro con aceite (dos cucharaditas), unas rodajas de cebolla, deje acitronar, después vaya echando el frijol cocido poco a poco, trate de machacarlos con la misma cuchara o con una taza, enseguida vierta el resto con todo el caldo e incorpore las tostaditas (cacalas) cortadas en pedazos regulares, deje hevir, consuma con tortillas calientes y una buena salsa al gusto.

AKGCHUCHUT
LHKGAINASTAPU

FRIJOLES CON EPAZOTE

LAKGMAKANKAN:

Itat kilu stapu
Akgati xpakgan lhkgajni
Maskgokgakan xmaxika

INGREDIENTES:

½ kilo de frijol
2 ramitas de epazote
sal al gusto

LA KAXLAWAKAN:

Lakgmakngankan, lakgchakngakan chu limakgchakan chuchut ma stapu chu maskgokgakan, akxnitiya pa' itat xa chan lakgmakngankan pakgati lhkgajni na xatachakngan, makanikan matsat chana nikula xlistgokgo lakngatikan, makchakan liwana than chu matankikan, tawakan taxpatapin chu chaw nima lakchichiku.

Uyma taway chichí.

PREPARACIÓN:

Limpie, lave y cueza el frijol con agua y sal, cuando esté a medio cocer agregue las ramitas de epazote previamente lavadas, sal al gusto, deje cocer bien y retire del fuego, consuma con salsa y tortillas calientitas.

Alimento caliente.

STAPU KON
AKUKANKALIN

FRIJOL CON AJONJOLÍ

XLIKAXTLAWAKAN:

Itat kilo stapu
Akgtoy snapangka chiyote
Akgtutu akgatsas
Akgatutu ix pakgen strankero

Chatutu lankapin
Akgtun kuartu akunkalin
Matsat min talakgatín

INGREDIENTES:

½ kilo de frijol
2 chayotes tiernos
3 cebollinas frescas
3 hojitas de cilantro
extranjero
2 chiles verdes
¼ de kilo de ajonjolí
sal al gusto

NIKULA KAXTLAWAKAN:

Xa stapu laksakkan, tlan chakgekan, talikan xlakata na chá, mujunikan matsat, limakgwan chamaxa stapu, chuchukan xa akunkalin, xpupukan lankapín, wakg suakgakan, laktsu lakchukukan xa chiyote, akxni chyamaja xa stapu, lakgmujunikan xa akunkalin, xa lhkgejnl, xa stankero xawa xatalakchukun chiyote, tlan wilhikan, makgxtakkan puntsu kapupulh, astan matiktikan, watiya kamixkgelh tlaná wakan.

PREPARACIÓN:

Limpie, lave, cueza el frijol con agua y sal, mientras se cuece el frijol tueste el ajonjolí, ase los chiles y muele todo junto con el cilantro extranjero, después pele, rebane en pequeños pedazos los chayotes, cuando los frijoles estén a medio cocer agregue los chayotitos, enseguida añade el ajonjolí molido, trate que se mezcle bien, deje hervir unos minutos más y retire del fuego y consuma.

Se considera alimento fino.

KAKUTAJ STAPU

FRIJOLES CON AGUACATE OLOROSO

LITALAKGKAXLAWAKAN:

Itat kilu stapu
Pakgti xtawa kakuta
Aktsu karbonatu
Aktsu skitit (laj maktum
xlakata chu)

INGREDIENTES:

½ kilo de frijol
2 hojas de aguacate oloroso
1 pizca de carbonato
poquita masa (cantidad
como para hacer una tortilla)

LA KAXLAWAKAN:

Lakgmakgankan, lakgehakgakan chu limakchaka chuchut ma stapu chu maskgokgakan, akxnitiya ay xachana, makanikan xa tawan kakuta; aktsu karbonatu chu ma skitit xa talakglhkgoma tsikimakanikan, lakglhtokgokan xlakata lhan na taputsay, mapupikan atsinu, alistath wakan chichiku, kgama takgathwanan.

Wa uy ma tawan lakgchichi.

PREPARACIÓN:

Limpie, lave y cueza el frijol con agua y sal, cuando ya esté cocido añada las hojas de aguacate, la pizca de carbonato y la masa diluida y colada, mueva para que se mezcle bien, deje hervir unos minutos, después consuma calentito, es de sabor muy agradable.

Se considera un alimento caliente.

XA TALAKGOW STAPU
KON SIYUKAKA

QUELITE CON FRIJOL EN
CHILPOSOLE

XIKAXTLAWAKAN:

INGREDIENTES:

Kgetuy ix mayak siyukaka

2 rollos de quelite de bejuco

Itat kilo stapu

½ kilo de frijol

Chatuy tinipin

2 chiles de mole

Matsat, min talakgatín

sal al gusto

Skitit

masa

NIKULA KAXTLAWAKAN:

Laksakkan xa stapu, makchakan munikan matsat, xa tuwan tlan chakgekan, lakgputskan, ka chuchu xa tinipin, suakgakan, akxni pupumajá xa stapu, kalakgmujuni xa tuwan, xa tinipin, tlan nachakgó, na mujunikan aktsu skitit tsina palakga xatatsikin, makanikan xa matsat, makgxtakgkan puntsu na pupú astan tlan wakan, latá ama chichi.

PREPARACIÓN:

Limpie y cueza el frijol con agua y sal, enseguida lave, pique los quelites, tueste y muele los chiles, cuando esté hirviendo el frijol agregue los quelites, el chile molido, hasta que estén cocidos añada una poquita de masa aguadita y colada, agregue la sal, deje hervir, consuma calentito.

LANKA STAPU

FRIJOLES ENMANTECADOS

LITALAKG'KAXLAWAKAN:

Itat kilo stapu
Akgti cebolla
Chati skumpin
Kgapixti kulantu
Akgti aktsu kuchara manteca
Maskkgo'kgakan xmaxika

INGREDIENTES:

½ kilo de frijol
2 cebollas moradas
2 *chipoctles*
1 rollito de cilantro
2 cucharaditas de manteca
sal al gusto

LA KAXLAWAKAN:

Pulana lak'sak'kan, lakgchakgakan stapu chu limakchakan chuchut chu maskgokgakan, la chkgoy makanikan cebolla xatalakchuku, pin xatasuakga na lak'putxmakanikan kulantu chu mapupikan alhankaliya xlakata na nachakgoy tu kamakankalh, akxni lhan pupuma limalankikan manteca, matankikan tama liwat chu tawakan xalakchichi chu.

PREPARACIÓN:

Limpie, lave y cueza el frijol con agua y sal, cuando ya estén cocidos agregue la cebolla picada, el *chilpocle* molido y el cilantro, deje hervir nuevamente, posteriormente consuma con tortillas calientitas.

GUISADO DE FRIJOL GORDO

XA TAMAKGATSIN:

Akgtum kuarto stapu
Akgtum kuarto lalhni
Pekgtutu kulantu
Kgantati skun
Pekgtiy kuchara manteka

INGREDIENTES:

¼ de kilo de frijol gordo
¼ de kilo de gasparitos o
pichocos
3 ramitas de cilantro
4 *chilpocoles*
2 cucharaditas de manteca

XA TASKUJUT:

Lakgchakgekan stapu, chu makchakan chu lalhni, lakgmakankan matsat xliwana chuchukan chu talagswakgay pin, axni itat chanit, lakgmujukan xa taswakga pin, liwana lakgsitwilikan kulanto mapupiparkan a makgtun chu akxni hay chanit, matiktikan y chuna chu tlan taxtuy.

Uma laklakastapu lata lilakgapaskan xuimit man unu anan 7unu xkatuwan tu wanikan totonakapan, na chuna anan nak xtampajan puebla, una stapu ka taukatnan nak laksu kiwi osu nak chankat chaxa kuxi. Akxni lu tlan makgatakan uma stapu wa tu tlawan papa noviembre osu febrero.

PREPARACIÓN:

Limpie, lave y cueza el frijol y los pichocos con agua y sal, mientras tueste y muele los chiles, cuando estén cocidos los frijoles y pichocos agregue el chile molido, la manteca y el cilantro lavado y picado, revuelva bien, deje hervir unos minutos más y consuma. NOTA: Este frijol gordo, conocido también como *xoyomet*, sólo existe o se cultiva en la parte alta de la sierra del Totonacapan (Zozocolco) y en la región de Puebla; es una planta trepadora en arbustos o en la caña del maíz. Su época de cosecha es de noviembre a febrero.

El chile

La costumbre de consumir chile o picante identifica al totonaca con el resto de los habitantes de nuestro país.

En el Totonacapan el picante se consume en fresco y deshidratado; entre los tipos de chile que se consumen en fresco se encuentra el chiltepín, el chilchote o jalapeño y el llamado pico de pájaro, que se adicionan a guisados o se utilizan para preparar salsas; los chiles que se procesan deshidratados o en seco son el chile ancho que recibe el nombre de “chile color” y el *chilpocotle* llamado por los totonacas “chile de mole”; el chiltepín también se deshidrata y se prepara tostado y molido, así recibe el nombre de “chile seco”.

Conviene mencionar que para la preparación de alimentos, el mismo tipo de chile con diferente procesamiento otorga a la comida un sabor distinto, aunado al sabor de ingredientes complementarios como cilantro, el epazote, cebolla morada, ajo, cebollina, rabos de cebollina, tomate chiquito, tomate riñonado o tomate guaje. El muy particular sabor de la comida totonaca se logra con el uso de ingredientes nativos, los cuales se cosechan frescos y se consumen de inmediato

Para la preservación de la fruta del chile, además del ahumado y el asoleado para deshidratar, se hace también con vinagre, sal y hierbas de olor. El chilchote o jalapeño es el preferido para prepararlo y conservarlo así, aunque también se preparan de esa manera el chile pico de pájaro, el serrano y en ocasiones el chiltepín.

Con respecto a la preparación de platillos, algunos llevan ya en su nombre la inclusión del chile como ingrediente: chileajo, chilpozo, chilmole, chileatole, enchiladas, etcétera.

La designación del chile en idioma totonaca, es el genérico *pin*, así pues, *lakgsu pin* significa chile chiquito y *longo pin* chile grande.

Consumir chile sin cuidado puede enfermar a la gente, se dice que en grandes cantidades causa “sofocos de chile”. Sabiéndolo usar también puede curar, por ejemplo, la insolación es tratada con agua con un poco de chile para que la persona sude y se estabilice. Las reumas, dolores musculares y gripas constipadas también se curan con chile.

Con relación al chiltepín se puede mencionar como dato curioso que es el más picante pero no causa irritación ni en la piel ni en las mucosas; así pues, puede consumirse en cantidad sin preocuparse por los efectos del día siguiente.

El fruto del chile en el Totonacapan tiene también usos mágicos: quemar chile seco sirve para ahuyentar presencias no deseadas; también es posible romper conjuros y adivinar o alumbrar agregando chiltepín seco o verde al momento de hacer una limpia con huevo.

Existen anécdotas de cazadores que mencionan el acorrallamiento de una presa que se “encuevó” en el monte y, generalmente, mencionan como técnica para hacerla salir de la cueva el quemado de chile seco, ya que el humo que se produce ahoga a la presa.

Guisados que se preparan a partir del chile

Chilpozo

Es un cocimiento de carne con tomate y cebolla molidos y en caldo; puede llevar verdura —chayote, calabaza tierna, elote, ejote— o no; se le agrega chile *chilpocotle* hervido y sin semillas, ya sea entero o en trozos. Al final se le da sabor con cilantro o epazote.

Chileatole

Es un cocimiento semejante al anterior, sin verduras; al cocimiento se le puede agregar un poco de masa de maíz disuelta en agua o

bien elote tierno molido con lo cual se le da una consistencia diferente que al chilpozo; una vez que se le adiciona el *chilpocotle* tiene un sabor exquisito.

Chileajillo o chileajo

Es un guisado de tomate, ajo y chile con carne, se prepara con poco agua ya que su presentación es más bien espesa; el chile que se agrega puede ser seco molido o fresco molido, en ambos casos se utiliza de preferencia el chiltepín aunque también se prepara con chile pico pájaro o chilchote en fresco o con chile de árbol en seco o en fresco.

Chilmole

Se prepara un caldo de carne al que se le agregan hierbas de olor como laurel, orégano y tomillo; se le muele *chilpocotle* y chile ancho al gusto, previamente lavados, desvenados y hervidos con sal. Es similar al conocido mole de olla. Puede llevar verdura como chayote, ejote, calabaza, elote, zanahoria y col, o bien prepararse sin verdura.

Guatape

Es un caldo de carne, pescado o mariscos al que se le agrega masa de maíz disuelta en agua, a su cocimiento se le adicionan chile ancho y tomates hervidos, molidos y fritos en manteca o aceite y su rama de epazote. Se le puede agregar *chilpocotle* para que pique y, en ocasiones, papa cocida y picada en cuadritos. De hecho, el guatape se constituye a partir de agregar a un guiso un poco de masa disuelta en agua, lo que le da una consistencia diferente, puede ser ésta más o menos espesa de acuerdo al gusto de quien lo prepara o de quien se lo come.

Mole

El mole es un platillo ritual y festivo en todo el país; su preparación incluye un sinnúmero de ingredientes que van desde la humilde tortilla de maíz dura y requemada hasta el jugoso trozo de manzana y las elegantes almendras; sin embargo, como ingredientes básicos del mole, se incluyen siempre los chiles, los almidones y las oleaginosas.

El mole totonaco de la costa es siempre muy picante y se prepara a partir de chile *chilpocle* ahumado; chile ancho para dar color; semilla de pipián o cacahuete, que le aporta grasas naturales y cuerpo y la aportación de almidón que le da consistencia y se integra a partir de pan y galleta fritos, tortilla requemada y plátano macho bien maduro. Puede agregársele tomate para abundar el platillo y disminuir lo picoso, pero nunca cebolla y ajo.

La cebolla o el ajo únicamente se ocupan para curar el aceite o la manteca en la que se guisará la pasta de mole, pero una vez curada la grasa, el trozo de cebolla o el diente de ajo que se utilizó se retira y ya no se ocupa.

Los totonaca muelen todos los ingredientes del mole en metate de piedra, casi en seco, cuando logran una pasta uniforme, finamente molida, la guisan con la grasa curada que se describió en el párrafo anterior. Una vez guisado el mole, se agrega la carne ya cocida, que puede ser de guajolote, pollo o gallina y de puerco, también se acostumbra el mole de pato.

Al mole hay que saberlo preparar, primero, que la molienda sea muy fina y, luego, el cuidado que se debe tener en la cocina: si un mole lo prepara una sola persona, ésta no debe estar de mal humor porque le queda tan picoso que no se puede comer y si el mole se prepara entre varias personas, debe haber mucha armonía entre ellas, porque si hay disgusto en el momento o hay envidias a la hora de guisar el mole, este se “voltea”, es decir, cambia de color de rojo oscuro a un color amarillento y ya no queda exactamente igual aunque la casera lo componga.

Manera de componer el mole

Cuando el mole se empieza a voltear se retira del fuego y se cambia inmediatamente de cazuela, se enjuaga la cazuela que se venía ocupando, con agua caliente para evitar que se truene, y se vuelve a poner al fuego con aceite o manteca nuevos, se le pone un trozo de cebolla o ajo y se deja requemar hasta que se pone negro, se retira la cebolla o el ajo y se van poniendo cucharadas de mole sin dejar de mover y observando que se oscurezca sin que se quemé; una vez que se curaron las primeras cucharadas de mole, se va agregando el resto, sin dejar de mover, cuidando que vaya cambiando a un tono rojo oscuro; mientras más mole se cura, es más seguro que quedará bien; si se empieza a quemar al principio, se retira la cazuela de la lumbre y se espera un poco porque de un mal curado el mole se amarga. Generalmente queda bien. Al final se le va retirando con la cuchara el exceso de grasa.

El mole es un platillo muy apreciado en el Totonacapan, hay varias clases: el “corriente” que lleva únicamente chiles, canela, clavo de olor y carne y se prepara y se come por antojo, y el mole “de compromiso” que se prepara de preferencia en las bodas o en celebraciones especiales; a este mole se le adiciona además de lo mencionado, tortilla, un trozo de pan duro, un trozo de plátano macho o Castilla bien maduro y pimienta.

El mole se acostumbra en las festividades familiares como comida principal, acompañado siempre por el arroz colorado con menudencias. En bodas, bautizos, cumpleaños; en todos estos casos, siempre se ofrenda un plato de mole con su arroz y tortillas en el altar familiar.

Su uso ritual también se observa cuando se lleva a cabo alguna ceremonia que es motivo de reunión familiar y comunitaria, como sucede en los rituales de lavamanos o purificación; levantamiento de mesa o presentación del recién nacido; en difuntos, ya sea en Todos Santos o en ceremonias fúnebres como cabos de año, entierros, cuatro días, fin de novenario; o bien en fiestas patronales o fechas especiales para los totonaca como el día seis de enero, fecha en que se le da de comer a la tierra y se les ofrenda a las

parteras ya difuntas que protegen a las madres, a los niños y a las mismas parteras que ayudan en los alumbramientos.

El mole también se prepara cuando se concluye una actividad comunitaria: la construcción de una escuela, de un camino, la electrificación, el tendido de agua potable, la dotación de tierras, pero sobre todo cuando la gente aporta su mano de obra en forma concertada colectivamente con la promesa de aportar trabajo cuando le sea pedida la “vuelta”; a este trabajo se le llama “mano vuelta” y es un trabajo prometido de palabra, sin pago en dinero ni en especie y se da cuando hay que desmontar, cosechar, sembrar, o bien cuando se hace una casa tradicional en la comunidad.

Hay otro tipo de mole, más compuesto, al que se le agrega tomate, galleta y chocolate, la costumbre de agregar cacahuete o ajonjolí la trajeron los totonaca de la sierra de Puebla, asimismo, el uso de otro tipo de chiles como el mulato y el pasilla, esto da como resultado otro tipo de mole que se ha generalizado para bodas y bautizos especialmente; se dice que se prepara mejor porque de ahí van a probar los antepasados, en este tipo de celebraciones siempre se coloca el mole como ofrenda en el altar de la casa, antes de que coman los festejados o los invitados.

El mole también tiene un carácter gratificante, así que hay que prepararlo por antojo o buscar una razón para ello.

Las salsas

Se conoce una gran variedad de ellas y se consideran parte esencial de la alimentación del totonaca; se preparan marjadas en molcajete, se sirven en un cajete o recipiente de barro que se coloca al centro de la mesa, se consumen como complemento de una gran variedad de platillos o simplemente con tortilla.

Sus ingredientes básicos son chile, agua y sal; las combinaciones y mezclas que pueden hacerse para confeccionar una sabrosa salsa son numerosas.

Con semillas

Ajonjolí, tostado y molido.
Semillas de pipián, peladas, tostadas y molidas.
Semillas de ortiga, peladas tostadas y martajadas.
Piñón tropical, pelado tostado y martajado o molido.
Liliaque, pelado y martajado.
Cacahuate, tostado, pelado y molido.

Con hortalizas nativas

Lechuguilla, finamente picada.
Cebolla morada, finamente picada o martajada.
Cebollina, finamente picada, con todo y rabos.
Cilantro criollo, picado, desmenuzado o martajado.
Epazote, desmenuzado.
Tomate chiquito, martajado o hervido y molido.
Tomate riñonudo, picado, martajado o hervido y molido.
Oregano orejón, asado y martajado.
Berros, crudos y finamente picados.
Extranjero (tipo de cilantro con espinas) finamente picado.

Con hortalizas arribeñas

Tomate guaje, asado, martajado o molido.
Cebolla blanca, cruda, finamente picada o asada y martajada.
Col o repollo, cruda y finamente picada.

Con especias

Pimienta gorda, clavo de olor, orégano chino, tomillo, orégano criollo, pimienta negra, laurel.

Con frutos

Limón, naranja agria o cucha, aguacate, pagua, lima.

Las combinaciones que se pueden hacer con los ingredientes ya descritos proporcionan una infinidad de alternativas de sabor pero, además, otro motivo de cambio de saber es el procesamiento que se le da a cada uno de los ingredientes y el tipo de chile que se le adiciona; así se pueden preparar salsas ligeras o espesas, frescas o en reposo, con grasa o sin ella. Atención: la cantidad de chile es al gusto.

Los totonaca clasifican sus salsas en cuatro estilos:

Frescas, hervidas, asadas o fritas

Y el principal platillo que preparan con ellas son las enchiladas:

zampadas: tortillas recién hechas y ahogadas en salsa;

embarradas: untadas de grasa y salsa;

fritas: fritas y ahogadas en salsa.

De acuerdo a los ingredientes complementarios, las enchiladas pueden ser: empipianadas, ajonjolizadas, rojas, verdes, con tomate, con queso, de piñón, de mole, de adobo, etcétera.

Una de las salsas más tradicionales por ser cotidiana es la de chiltepín fresco, cebollina con rabos, tomate chiquito, cilantro y un poco de agua y sal, ésta se prepara martajada en el molcajete y nunca falta en la mesa totonaca, se adiciona a cualquier platillo o se come con tortillas recién hechas, del cajete a la tortilla y a sudar de gusto.

Humorísticamente, sobre el chile se menciona que “a cada quien su chile”, según el gusto y la preferencia de chile. Así como:

“que el chile con cuidado y acompañado”,

“que ya caliente el chile ni se siente”,

“que el mejor chile ...hasta las orejas...chiflan”.

Tambien se dice que “quien no trabaja no tiene derecho a sudar”, refiriéndose al sudor o calor que provoca el chile a la hora de comer, es decir, que quien no trabaja no come.

Sobre el consumo de chile por los niños, para el totonaca es un orgullo que coman picante desde pequeños, pues se tiene la creencia de que van a crecer rápido y van a ser trabajadores.

Recetas de guisados de carnes, pescados y mariscos en sus diferentes preparaciones

XA CHAW LALHNI

TORTAS DE GASPARITOS

XA TAMAKLAKASKIN:

INGREDIENTES:

Itat kilo lalhni

½ kilo de gasparitos o pichocos

Akgkisis (5) kgalhwat

5 huevos

Aktum kuarto manteka

¼ de kilo de manteca

Xa talakgatin matsat

sal al gusto

LITAKAXTLAWAN:

Talakgchakge, chu tamakcha, nachuna lakgmujukan matsat akxni ay itat chanit, lakgchitkan, chu makganikan xpaluwa, chu lakgmujukan kgalhwat, akxni chu liwana lakgwilhakanit, na lilakgwilhakan lalhni chu limakgatsikan matsat para tsankganiy, tunkan litum tatsiliparay tunu kasuela lakgujan aktsu tu tatsilinita chu tlan maxkitilha kan lata na lakaskina la como chaw, chu alistalh tlan tawakan chaw, pin (taxpata), chu aktsu stapu.

PREPARACIÓN:

Limpie, lave y cueza con agua y sal los gasparitos, cuando estén cocidos escúrralos, exprímalos, bata las claras de los huevos en un traste sin grasa, cuando esté en punto el batido incorpore las yemas, agregue los pichocos revolviendo bien, añada sal si hace falta, enseguida fría en otro recipiente, virtiendo un poco del preparado, dándole forma a las tortitas después consuma con salsa, tortillas y unos frijolitos.

XAKULIMANLAN
PAXNIKAKA

MALVARÓN CON AJONJOLÍ

LITALAKG'KAXLAWAKAN:

Pakgpxan xatawan
paxnikaka
Akgtum kuartu kulim
Chatutu stakgna pin
Akgtum xukut
Pakgtutu xatawan kakuta
Maskgokgakan xmaxika

INGREDIENTES:

20 hojas de malvarón

¼ de kilo de ajonjolí
3 chiles verdes
1 limón
3 hojas de aguacate oloroso
sal al gusto

LA KAXLAWAKAN:

Pulana lakgchakgakan xatawan paxnikaka, lakgxlitkan makglhtinikan xa kiwi chu limakchakan akgtutu litru chuchut, akxni pupuy chuchut makakan xatalakgxlitni xa tawan paxnikaka, la chakgoy matankikan, lakg'kutukan chu lakg'nakgakan makgti, lakg'chitkan tsina, uyma chuchunikan chu suakganikan kulim chu xastakga pin, talimpalakan amakgtum anta niku talawaputsakan xatasuakga kulim chu pink na lakg'chitmakanikan xa chuchut xukut chu na makanikan xatawan kakuta, makgxtakg'kan napupuy atsinu akxni ay lhantiya matapanukan kpulhkuyat.

Uyma kak'ka lakg'anan k'pakxtu k'laktsukachikinin xpulatamankan litutunaku.

PREPARACIÓN:

Lave las hojas de malvarón, quíteles la vena, ponga tres litros de agua a hervir, cuando ya esté hirviendo agregue las hojas del malvarón previamente picaditas, mientras se cuece, tueste y muele

el ajonjolí con el chile, enseguida viértalo al malvarón, añada el jugo del limón y las hojas de aguacate, deje hevir bien, después retírelo del fuego, consuma.

Este tipo de quelite se encuentra con más frecuencia en las comunidades de la sierra del Totonacapan.

XA TALAKGTSILI
CHUCHUTLAN
XA SKGATA TALHTSE

SOPA DE CALABAZA
TIERNA DE PIPIÁN

LITALAKGKAXLAWAKAN:

Akgtutu xa skgata talhtse
Akgxti cebolla
Akgxtum axux
Akgti xachan pakglhcha
Maskgokgakan nikula
lakgatiya
Lilakgtsilikan aceite u
manteca

INGREDIENTES:

3 calabacitas tiernas
2 rodajas de cebolla
1 diente de ajo
2 tomates maduros
sal al gusto

aceite o manteca

LA KAXLAWAKAN:

Kamakgchakga chu kalakchukupi ma xa skgata tathtse, tasuakgakan axux ma pakglhchu, alistath pulana litsilikan aceite u manteca ma cebolla, makampalakan xa tasuakga pakglhchau, liwana liwana lhan tsilikan, awatiya makankan xatalaksitnitalhtse, maskgokgakan chu kgalhtalakan xlakata lhan nali chay xa chuchut. Alistalh taliwatlanan taxpatapin chana nikula lakgatiya chu chaw nima lakchichiku.

Uyma liwat likxilhlakankan kgawiwi.

PREPARACION:

Lave y corte en pequeños pedazos las calabacitas, muele el tomate con el ajo, después sofría la cebolla en aceite, con las calabacitas picadas y la sal y cubra con una tapa, para que se cueza con su jugo, posteriormente consuma con salsa al gusto y tortillas calientes.

Se considera alimento frío.

XATAATSILIN
XAXANATKGAJNI U
XA TASTAPULAN

FLOR DE ORTIGA FRITA
O EN FRIJOL

LITALAKGAXLAWAKAN:

Xa xanat kgajni, lata nikula
Lakaskina uxmaxika
Akgxti xatachukun cebolla
Makanikan kgalhwat niku la
lakgatiya
Maskgokgakan xmaxika

INGREDIENTES:

flor de ortiga, la necesaria
o al gusto
2 rodajas de cebolla
huevos al gusto
sal al gusto

LA KAXLAWAKAN:

Pixcho puxkan xa xanat kgajni, lakgmakgankan stapu, limakchatalinkan chuchut chu maskgokgakan lanchi akxnitiya ay xa chan makanikan xa talakputsnita xanat, tanuj litsilikan cebolla ma aceite u manteca chu kalakgmakapi stapu chu makgpupikan apuntsu chu liwatlakan.

Ma xanat na lhan takaxlawakan kgalhwat, lakputsxtukan xa xanat la, lakgchakgakan, lakgtsilinkan ma cebolla, lakgmakankan xanatla, kgalhwat chu maskgokgakan xmaxika, makgxtakgkan akgti minutu na chay chu ay lhan liwatlakan.

PREPARACIÓN:

Corte un buen ramo de flores de ortiga, limpie el frijol, póngalo a cocer con agua y sal, cuando esté cocido agregue las flores desmenuzadas, aparte sofría la cebolla con aceite o manteca y añádale los frijoles, deje hervir y consuma.

Estas flores también se pueden preparar con huevo, se preparan los pétalos, se lavan, se fríe en aceite la cebolla, se añaden las flores, los huevos y la sal al gusto, se dejan unos dos minutos y se consume.

PALHMAKAKA
MUSTULUT
TALAKGTSILI
WILHIKAN K GALHWAT

QUELITE YERBA
MORA FRITA CON
HUEVO

LIT ALAKGKAXLHWAKAN:

INGREDIENTES:

Pixti kak'ka mustulut
Akgtutu kgalhwat
Akgxti cebolla
Chati lanka stakgni pin

Litsilikan aceite u manteka
Maskgokgakan xmaxika

2 rollos de yerba mora
3 huevos
2 rodajas de cebolla
2 *chilchotes* (chile verde grande)
aceite a manteca
sal al gusto

LA KASLAWAKAN:

Kikan lata xmaxika, pixtunu kakka mustulut, lakgmakgankan chu lilakgnakgakan xa stalanka chuchut, limakchakan chuchut chu maskgokgakan, la chakgoy lakgkutukan, lakgchitkan tsinu, talinkan kasuila anta niku malakgchichikan manteka u aceite, pulana makankan cebolla, pin paks xatalaksitní, lata chi uyma a wan makankan kakka chu kgalhwat nima talakgwilha putsakan, lampala chi tsankganiyku matsat maskgokgakan atsinu, maputsakan liwanalhan, makgputsapalakan amakgtum chu makgpupikan xlakata liwanaj lhan na chay chyu ay lhan wakan.

PREPARACIÓN:

Corte unos buenos manojos o rollos de yerba mora, límpielos, lávelos con agua limpia, póngalos a cocer con agua y sal, después escúrralos, exprima con la mano, ponga un recipiente con manteca o aceite al fuego, cuando ya esté caliente añada la cebolla, los chiles a medio freír, agregue los quelites, mezcle y vierta los huevos, sal si hace falta, revuelva bien, deje cocer bien y consuma.

LANKAPIN KONIX
TSIMAKGAT XAKAX

CHILE CON QUELITE
LENGUA DE TORO

XLIKAXTLAWAKAN:

Pachu ix tsimakgat wakax
Akgutu xa chan pakglhcha
Chatutu lankapin xa stangka
Akgtuy kucharada manteka
u aceite
Kgetuy xa talakchukun cebolla
Matsat, min talakgatin

INGREDIENTES:

1 rollo de quelites lengua
de toro
3 tomates maduros
3 chiles verdes
2 cucharadas de manteca o
aceite
2 rodajas de cebolla
sal al gusto

NIKULA KAXTLAWAKAN:

Pulh xpupukan lankapin, makchakan xa pakglhcha, astan kasuakge, kamatiwaka min kasuila, kamaka pini xa manteka o aceite aná na laktisiliya xa cebolla, akxni trina laklhkumajá xa cebolla, makanikan xatasuakgean pin tlan makchakan; alakatunu nakalakgputsti min tuwan, kamaxtuna ix lakkiwí, laktsu katlawa, astan kalakgmujú nak tawa lakgxtun kalaktsili, kamakapini matsat, tsu amá kamakgxtakgti xtakata na pupú, astan kamakti, watiya kamixli tlaná wakan.

PREPARACIÓN:

Ase los chiles, los tomates, después muélalos, coloque un recipiente con la manteca al fuego, agregue la cebolla picada, cuando esté a medio citronar añada el chile molido, tratando de sazonar bien, mientras, lave y pique los quelites, enseguida viértalos sobre lo que está friendo, añada la sal y deje freir bien, consuma con tortillas calientes.

XATALHTSELAN
XAQXANAT
AKALUKUT

EMPIPIANADO CON FLOR
DE IZOTE

XLITALAKGAXLAWAKAN:

INGREDIENTES:

Mustum xa xanat akalukut
Akgtum kilu xa liwa paxni u
xlakutilan
Pakgatum lhkgajni
Akgxti axux
Itat cebolla nima aktsu
Akgchaxan pakglhcha
Maskgokgakan xmaxika

1 racimo de izote grande
1 kilo de carne de pollo o de
puerco
1 ramita de epazote
2 dientes de ajo
½ kilo de cebolla mediana
6 tomates medianos
sal al gusto

LAKAXLAWAKAN:

Lakgputsmaktikan kstsankiwi ma xanat chu u lakglapukan chuchut, akxni ay xachan lakgkutumalagstajakan, chu k'apakgyum alakatanu kasuila makchakan liwa, xlimakgwa chu chunikan ma tathse, makxtum tasuakgakan axux chu cebolla, wa pakglhcha tanu suakgakan, la kaxlakgoyma putum, kum na xachana chu xla tama liwa kamakanikan lata tuku suakganikan, xa xanat akalukut, chu maskgokgakan xmaxika chu lhakg mapupikan atsina, alistalh wakan.

Uxma liwat likchanka likgalhkaw u likgalhkukitsis.

Tama xa xanat akalukut xkilhtamaku xanatlakgoy majuni chu julio akxni kapuxkaw.

PREPARACIÓN:

Separe la flor del sostén, hiérvala con agua, cuando esté cocida escúrrala y en otro traste ponga a cocer la carne, mientras tueste el pipián, muélalo junto con el ajo y la cebolla, también muele por

separado el tomate, una vez estando todo listo, además que la carne ya esté cocida, agregue todo lo que molió, la flor, el epazote y la sal al gusto, deje hervir bien, después consuma.

Este platillo rinde de 10 a 15 personas. La época de recolección es entre junio y julio, es cuando florea.

XATALHTSELAN
MAKLHTUKUN

CHAYOTES CON PIPIÁN

LITALAKGKAXLAWAKAN:

Akgtati maklhtukun xaskgata
Akgtnu quartu
xatapakgxnitallhtse
Chati stakgnapin
Kgatutu kulantu
Kgati xpakgan lhkgajni
Akgtu xatalakstitni cebolla
Maskgokgakan xmaxika
Litsilikan aceite u manteka

INGREDIENTES:

4 chayotes tiernos
¼ de kilo de pipián pelado
2 chiles verdes
3 ramitas de cilantro
3 ramitas de epazote
2 rodajas de cebolla
sal al gusto
aceite o manteca

LA KAXLAWAKAN:

Maksitkan, laksitmikan laktsu ma maklhtukun, alistalh chuchukan chu tasuakgakan tathtse ma stakgnapin, alistalh kali tsilikan aceite u manteka, pulana tsililikan cebolla, tawilhaputsakan, lakmunu tilhikan tsinu tsinu, akxilhtilhikan lata xmaxika xpuka lhawakan, la kilakgchan chana tunkun kamakankan malhtukun, kulantu, chu maskgokgakan, mapupikan liwana lhan atsinu chu wakan chichiku.

PREPARACIÓN:

Pele, corte en pequeños pedazos los chayotes, después tueste y muele el pipián junto con el chile verde, después fría en aceite o manteca, antes sofría la cebolla, mezcle, vaya agregando poco a poco agua hasta lograr el espesor deseado, enseguida añade los chayotitos, el cilantro picado y la sal, deje hervir bien y consume calentito.

Se considera un alimento frío.

MALAQLHQAKIKAN
KULIM

(xa taswakga kulim xa lhkaka)

CHILE CON AJONJOLÍ

(pasta de ajonjolí)

XLILAKKAXTLAWAKAN:

Itat kuarto xa lakswan kulim
Akgtsiyan o akgkaw xa
skiakni stilampin
Chu matsatu

INGREDIENTES:

125 gramos de ajonjolí limpio
800 gramos de chile seco

sal al gusto

LANTLA KAXTLAWAKAN:

Nak tsinu lhkuyat ka maskawawi kulim nachuna katlawaxa xa skakni stilampin, akxnitiya ta kaskawawinit paks ka kaswakga nak xwati, akxni taswakganita ka litakgochi matsat chu alistal tlanta na tawaya min chu.

PREPARACIÓN:

Tueste el ajonjolí a fuego lento, de igual manera el chile seco, una vez tostado, sal al gusto, enseguida consume con tortillas calientitas elaboradas a mano, y con ellas vaya haciendo sus taquitos rellenos de chile con ajonjolí.

XA TAKAXTLAWAN QALHWAT

PREPARADO DE HUEVO

XLILAKKAXTLAWAKAN:

Aqkitsis u aqchaxan qalhwat
Aqtutu xpaqan lhqahjni
Aqtati cuchara skitit
Manteca u aceite
Matsat

INGREDIENTES:

5 o 6 huevos
3 ramitas de hierbabuena
4 cucharaditas de masa
aceite o manteca
sal al gusto

LANTLA KAXTLAWAKAN:

Lan kaswaqa lhqajni, nak aqtum puway kalhqoma qalhwat chu kamakapini xa taswaqa lhqajuni alistalh kalilaqqochi skitit chu matsat akxni nalaqqochiqoya katsili chu akxni tsilimajku kamuju-ni taxpata chu kalitatsililh atsinu, kamuju chuchut kun wix chuna laqatiya.

Kaliwayanti kun xa tsatata chu.

PREPARACIÓN:

Muela tres ramitas de hierbabuena, en un traste bata los huevos agregando la hierbabuena molida después añada las cuatro cucharaditas de masa, mezcle todo con sal, coloque un recipiente al fuego con manteca o aceite, cuando ya esté caliente vierta los huevos batidos, cuando están ya cocidos agregue chile picado, agua y más sal si es necesaria.

Consuma con tortillas calientitas.

MOLE XLA TAJNA

MOLE DE GUAJOLOTE

LITALAKG'KAXLAWAKAN:

Akgtum kilu laktilanka pin
Akgtum kuartu galleta
Lakgti peso canela
Akgtum kilu palhcha
Lakgti peso clavo xla liwat
Lakgti peso skumpin
Tantum tajna
Akgtum kuartu manteca

INGREDIENTES:

1 kilo de chile ancho
¼ de kilo de galletas
\$ 2.00 de canela
1 kilo de tomate
\$ 2.00 de clavo de comer
\$ 2.00 de chile *chilpoctle*
1 guajolote
¼ de manteca de puerco

LA KAXLAWAKAN:

Pulana majutsutsikan xa tapakitsni laktilankapin chu limalakgitsatitikan xa chichi xchuchut liwa, na chana kalapukan pakglhcha, ma canela chu clavo xla liwat na kamajutsutsikan, la lhawakgokan putum uyma tsukukan kasuakgakan paks tipatunu smatanka kalhawakan, tunkun talinkan kpulhkuyat ma kasuila niku mastalankikan manteca, la lakgchichin pala makakan xatasuakga pin, canela, clavo, chu pakglhcha niku kalakgtsilikan, alistalh tsinu, tsinu lilakgmunukan xa chuchut liwa, la lakgwalikan nikula slipokga lakgatican chu kamapakglhkan liwa xachana anta niku akgtum tamapupikan a tsinu.

Uyma xalhan puwapin kaxlawakan knak pakxtu xlipakganat Chumatlan, Veracruz, na waku li tutunaku xala k'kasipijni.

PREPARACIÓN:

Tueste los chiles sin vena, póngalos a hervir, también hierva el tomate y la canela y el clavo de comer, tuéstelos por igual, una vez realizado todo, comience a moler todo junto, tratando que quede lo más pasadito posible, enseguida, en una cazuela de barro vierta

la manteca y coloque al fuego, cuando esté caliente agregue el chile molido tratando de darle buen sazón, posteriormente añada poco a poco el caldo de la carne logrando el espesor que desee, al hervir incorpore a éste la carne previamente cocida.

Este mole se elabora en la sierra, parte alta de Chumatlán, Veracruz, que forma parte del Totanacapan.

**XA MOLE XA LIWAY
PUYO**

**MOLE DE OLLA CON
CARNE DE POLLO**

TAMAPUTSAKAN:

Akgtum kilo a itat xa liway
puyo
Itat ciento gramo chiliancho
Itat kilo pakghlcho
Kgatum xapalhma snapapa
lhkgajne
Itat cuarto litsiliwayan
Akgtutu xa spinini cebolla
Makanikan matsat

INGREDIENTES:

1 kilo de carne de pollo
50 gramos de chile de mole
½ kilo de tomate
1 rama de epazote
125 gramos de manteca
3 cabecitas de cebolla morada
sal al gusto

KAXLHAAWAKAN:

Makgnikan puyo, makgpulhukan, makgchakgakan, lakkakan, tamakchakan chuchut chu matsat, xlimakgwa napupuy, chuchukan pin, xpupukan pakghlcho chu cebolla, awancho lakgxtum kaswakgakan, akxni ay xachana liway, aku tsilikan xataswakga pin, awancho lakgmakankan nikuchi tajuma xakgchuchutlan puyo, makanikan kgatum xapalhma lhkgajne, tamapupikan, awancho lhan wakan chichiku.

PREPARACIÓN:

Sacrifique, desplume, lave y destace el pollo, cueza con agua y sal, mientras, tueste los chiles, ase los tomates y la cebolla, enseguida muela todo junto, estando cocido el pollo, proceda a freír el chile molido, después agréguelo al pollo, también la rama de epazote, deje hervir bien, consuma calentito.

XALIWA XNILAN
PAKGCHAHPIN

POLLO EN CHILPOSO

XLIKAXTLAWAKAN:

Aktu kilo xa liwa xtilan
Chatuy tinipin
Akgtati xachyan pakglhcha
Pakgtutu ix pakgen strankero

Skitit
Matsat min talakgatín

INGREDIENTES:

1 kilo de pollo
2 *chilpocles*
4 tomates maduros
3 hojitas de cilantro
extranjero
masa
sal al gusto

NIKULA KASTLAWAKAN:

Xa liwa puytu tlan chakgekan, lakkakan laktsu tlawakan, makchakan nak chuchut kon matsat, astan chuchukan xa tinipin, na makchakan xa pakgthcha, astan lakgxtun suakgakan xa tinipin y xa pakglhcha, akxni chanita xa liwa xtilan, lakgmujunikan xa tasuakgen pin, aktsu skitit malakstakkan kon chuchut laktsikikan, astan lakgmujunikan ix pakgen kulantu, astan tlaná tawakan chíchi chau.

PREPARACIÓN:

Lave, destace en pedazos la carne de pollo, cueza con agua y sal, tueste los chiles, ase los tomates y muele junto; cuando esté cocido el pollo, agregue el chile molido, la masa diluida en agua, precolada, enseguida añada las hojitas de cilantro, después consuma con tortillas calientes.

XALHKAKALAN
KAMARUN

CHILPOSO DE CAMARONES

TAMAPUTSAKAN:

Itat kilo kamarun xastakga
Akgtati pakglhcho xalakchan
Kgati xa snapapa lhkgajne
Matsat
Tantsu stilampin xaskakni
Skitit

INGREDIENTES:

½ kilo de camarones frescos
4 tomates maduros
2 ramitas de epazote
sal al gusto
un puñito de chiltepín seco
masa

KAXLHAWAKAN:

Kamarun lakgmakgankan, lakgchakgakan, lakglapukan xau maskgokgakan, xlimakgwa napupuy, chuchukan pin, xpukukan pakglhcho, kaswakgakan, alistalhcho lakgmakankan xakgchuchut kamarun, chu skitit tanks talakgwilhakan, makanikan lhkgajne, wilhikan tamapupikan, awancho lhantiya wakan.

PREPARACIÓN:

Limpie, lave los camarones, cuézalos con agua y sal, mientras tanto tueste el chile, ase los tomates y muélalos, después añádale al caldillo, así también la masa diluida en agua y colada (cantidad para hacer una tortilla mediana) y el epazote, mueva bien para que se mezcle todo, enseguida deje hervir, consuma calentito.

XA SWAQAPIN PULLU

SLILAKKAXTLAWAKAN:

Xa liwa pullu
Chati skun (skumpin)
Aqtum xtatsan axux
Aqtutu paqlhcha
Aqtun xpaqan pasote
Matsat

LANTLA KAXTLAWAKAN:

Katamakcha chuchut chu matsat min pullu, chu akxni chamaja ka maskawawi xa pin, ka xpupu xa pakglhcha alistalh paks ka kataswakga axux nachu lan katsili ni tunkan na lakgmujuya, akxni na lilakgmujuya xkalhtu ka tsinu tsinu na tlawaya na chuna akxni pupumaya ka makapini pasote chu xliwa puyu, ka tapupukgalh tsinu chu ey tlantiya.

PREPARACIÓN:

Ponga a cocer la carne de pollo con agua sal, mientras se cuece tueste el chile, ase los tomates, enseguida muele todo junto con el ajo, después fría bien tratando de darle el sazón adecuado, poco a poco vaya añadiendo el caldo de la carne, así mismo el epazote, cuando esté hirviendo vierta la carne del pollo, deje hervir unos minutos más y consuma.

CHILPONSONTLE DE POLLO

INGREDIENTES:

carne de pollo
2 chiles de mole (*chilpocle*)
1 diente de ajo
3 tomates maduros
1 rama de epazote
sal al gusto

**XA LIWA XNILANN
NAK PAKGLHNCHAPIN**

POLLO ENTOMATADO

XLIKAXTLAWAKAN:

Akgtun kilo xaliwa xtilan
Akgtutu xachan pakglhcha
Chatutu lankapin xa stakga
Akgtun cebolla
Akgtuy kuchara chalat
Matsat min talakgatin

INGREDIENTES:

1 kilo de pollo
3 tomates maduros
3 chiles verdes
1 cebolla
2 cucharadas de manteca
sal al gusto

NIKULA KAXTLAWAKAN:

Pulh makchakan xa liwa xtilan nak chuchut, makanikan matsat, lakchukukan xa pakglhcha, xa pin xawa xa cebolla nak akgtun kasuila laktsilikan xlitakaxtlawakan, lakgmujunikan ix akgtuchuchut xa liwa xtilan, tlan na cha, astan tlana wakan.

PREPARACIÓN:

Mate, desplume el pollo, lávelo y destace, y cuézalo con agua y sal, pique el tomate, chile verde y cebolla, fríalo en la manteca, cuando esté a medio freír agréguelo al caldo, deje cocer bien, después consuma.

LANKAPIN XA
TAPULAKMANUN
XALIWA XTILAN

CHILES RELLENOS
DE CARNE DE POLLO

XALIKAXTLAWAKAN:

Puxamaka lankapin
Akgtum ix kuxmun puyu
Itat cebolia
Akgtun ix tatsan axux
Akgtuy ix pakgen laurel
Akgtuy akgan tomillo
Akgkitsis kgalhwat
Akgtun kuarto kg. arina
Akgtutu pakglhcha xa chan
Xchalat paxni

INGREDIENTES:

30 chiles chilchote
1 pechuga de pollo
½ cebolla
1 diente de ajo
2 hojitas de laurel
4 ramitas de tomillo
5 huevos
¼ de kilo de harina
3 tomates maduros
manteca o aceite

NIKULA KAXTLAWAKAN:

Puth makchakan lankapin, mapupikan lakgmujunikan matsat, xawa axucar, jaé pin pulh maxtunikan ix tathse, ni taskini tlan na cha, astan mastajakan pin tlan lakxikikan kon lhakat, na aná tlan makchakan xa liwa xtilan, astan suakgakan xa pakglhcha xa cebolla xawa axux, akxni chanita xa liwa lakgstitkan, nachuna tsilikan xa pakglhcha, tlan makchakan, na pi aná lakgmujukan xa liwa xtilan, taskini tlan natalakwilhi, astan lakgmunikan xa laurel xawa xa tomillo, chu amá kamakgxtakgti xlakata napupú, astan matiktikan tsukukan pulakmanukan lankapin, akxnichu kaxtlawakganita, alakatuno kakapakgthti kgalhwat tunuj kawili xa xmukuku xawa xa starangka, tlan kalakwilhi la kapupulh natasí akxniku tawilhikan xa smukuku kgalhwat, astan lahkapin lakmawakanikan arina kamutilhakan nak kalhwat y tsukukan tsilikan kon chalat e akxni chanitá tlaná wakan kon chau.

PREPARACIÓN:

Ponga a hervir los chiles con agua, sal y azúcar, previamente desvenados, no quedando cocidos, enseguida escúrralos, seque con una tela limpia, asimismo cueza la pechuga de pollo con agua y sal enseguida muele los tomates con la cebolla, el ajo, estando cocida la carne desmenúcela; proceda a freír el tomate molido, sazone bien y agregue la carne desmenuzada, tratando de mezclar bien, añada las hierbas de olor, deje hervir, después vaya rellenando los chiles, una vez realizado esto bata las claras de los huevos hasta quedar a punto de turrón, incorpore las yemas, enharine los chiles, introdúzcalos al huevo y empiece a freírlos en manteca o aceite. Posteriormente consuma con tortillas calientes.

TASWAKGAPIN
XLAPAXNI

GUATAPE DE CARNE
DE PUERCO

TAMAPUTSAKAN:

Akgti kilo xa liway paxni
Akgkisis pakglhcho
Pakgtutu xatawean strankeyo

Skitit
Matsat
Chatati skumpin

INGREDIENTES:

2 kilos de carne de puerco
5 tomates
3 ramitas de cilantro
extranjero
masa
sal al gusto
chilpoctles (chile de mole)

KAXLHAWAKAN:

Liway lakgchakgakan, lakchukukan xau lakglapukan maskgokgakan, xlimakgwa nachay, chuchukan pin, xpupukan pakglhcho, awancho kaswakgakan, akxnicho ay chanita liway, lakgmakankan xa taswakga pin chu skitit, puntsunin wilhakan, awancho makanikan strankeyo tamapupikan, alistalhecho lhantiya wakan.

PREPARACIÓN:

Lave, corte y cueza la carne con agua y sal, mientras esto ocurre tueste los chiles, ase los tomates y muélalos; cuando ya esté cocida la carne agregue el chile molido, asimismo la masa (cantidad para hacer una tortilla mediana) diluida con un poquito de caldo, mueva constantemente, enseguida añada el cilantro, deje hervir bien, posteriormente consuma.

XA KULIMANLAN
KAMARUN

CAMARONES EN AJONJOLÍ

TAMAPUTSAKAN:

Kamarun xaskakni
Akgtum cuarto kuliman
Kgati xa snapapa lhkgajne
Tantsu xa jutsutsu stilampin
Pakgti aktsu pumakgxkgat
litsiliwakan
Matsat

INGREDIENTES:

camarón seco
¼ de kilo de ajonjolí
2 ramitas de epazote
1 puñito de chiltepín seco
2 cucharadas de manteca
sal al gusto

KAXLHAWAKAN:

Xakgxekga kamarun chuchukan, swakgakan, na chuna kathawakan pin chu kuliman, awancho talinkan kasuila, mujukan litsilwayanm, tatsilikan xa taswakga kuliman makanatilhakan aktsu chuchut, makanikan lhkgajne, nikuma xataswakga xakgxekga, tanu lilakgthkgomakan chuchut mapupikan, awancho lakgmakankan xalakwan kamarun xlakata kgama nawan, awancho lhantiya wakan.

PREPARACIÓN:

Tueste las cabecitas del camarón, muélalos, asimismo el chile y el ajonjolí, enseguida coloque un recipiente con manteca al fuego, ahí fría el ajonjolí molido, agregue agua poco a poco, el epazote, disuelva en otra poquita de agua el polvito de las cabezas molidas de los camarones, deje hervir, después añada los camarones secos, mueva para que agarren sabor, después consuma.

XA MOLE XASKUN
SKITI

MOLE DE PESCADO
AHUMADO

TAMAPUTSAKAN:

Aktum kilo skiti chatutu
skumpin
Akgtum cuarto pakglhcho
Akgxtum axux
Pakgtutu aktsu pumakgxkgat
Litsiliwayan
Akgtum xukut
Makanikan matsat

INGREDIENTES:

1 kilo de pescado
2 chiles de mole (*chilpociles*)
¼ de kilo de tomate
1 diente de ajo
5 cucharadas de manteca
1 limón
sal al gusto

KAXLHAWAKAN:

Chuchukan pin, xpupukan pakglhcho, awancho kaswakgakan, lakxtum talhukan axux, alistalhcho talinkan kaswila, mujukan litsiliwayan, akxnicho ay chichita aku makankancho xa taswakga pin, wilhikan xlakata ninapulhkuy xau makanikan aktsu chuchut, xlakata xmaxkika xlipukwa nawan, chitmakanikan aktsu xukut, maskgokgakan, tamapupikan xatalakchuku skiti, alistalhcho lhan tawakan xachichi chuj.

Uma xatakaxlhau taway kaj likgalhtsiyan akchan.

PREPARACIÓN:

Tueste el chile, ase los tomates, después muele todo junto con el ajo, enseguida coloque una cazuela al fuego, agregue a esto la manteca, cuando ya esté caliente vierta el chile molido, moviendo bien para que se sazone y vaya añadiendo agua poco a poco logrando el espesor deseado, agregue unas gotitas de limón, sal al gusto y el pescado cortado en trocitos, deje hervir y posteriormente consuma con tortillas calientes. Esta ración alcanza para ocho personas.

PAPUKU TAMAKGNIN
KON K GALHWAT

TORTA DE PESCADO
CON HUEVO

XALIKAXTLAWAKAN:

Akgtutu kgalhwat
Akgtnun kuarto kg.
xatachuchun kuxio o chau
Itat kilo xa skun tamakgnin
Chatuy tinipin
Akgtutu pakglhcha
Itad cebolla
Akgatuy ix tatsan axux
Akgatuy ix pakgenitni lhkgejni
Manteka o aceite

INGREDIENTES:

3 huevos
¼ de kilo de maíz tostado
y molido
½ kilo de pescado ahumado
2 *chilpocles*
3 tomates maduros
½ cebolla
1 diente de ajo
2 ramitas de epazote
manteca o aceite

NIKULA KAXTLAWAKAN:

Kachuchu, kasuakge xa kuxi xa liwa tamakgninkamax tuni xa lukut kalakgpustí, astan katalakwilhi xa kgalhwat, akxni wakge waja, kakatlawa laktsu paukuku xaliwa tamakgnin kon kgalhwat, astan tsukukan katsilikan kon chalata o aceite, xa papuku tlan katlawaya laktsu laklanka lata min talakgatin.

Astan tunuj kachuchu min tinipin, kamakcha xa pakglhcha y kasuakge kon minaxux xawa min cebolla, wakg lata jaé makxtun katsili kon aktsu aceite, tlan kacha, akxnu chu tlawa kgonita kamuni chuchut akgchuchut na wan, lakgmujunikan xa lhkgejni makgxtakgkan puntsú kapupulh astan matiktikan, watiya kamixli tsina tlaná wakan kon chau.

PREPARACIÓN:

Tueste, muela el maíz, desmenuce el pescado, enseguida mezcle todo con los huevos, teniendo todo listo, empiece a elaborar las tortas, coloque un recipiente con manteca o aceite al fuego, des-

pués vaya elaborando las tortitas tomando del preparado la cantidad al gusto lo mismo para el tamaño de éstas, una vez terminado, tueste el chile, ase los tomates y muélos junto con el ajo y la cebolla, fríalos en poca grasa tratando de sazonar bien, agregue agua para el caldillo y las ramitas de epazote; posteriormente consuma con tortillas calientes.

XA SKUN TAMAKGNIN
KON AKUNKALIN

PESCADO AHUMADO
EN AJONJOLÍ

XALIKAXTLAWAKAN:

INGREDIENTES:

Akgtun kilo xa skun tamakgnín	1 kilo de pescado ahumado
Akgtun cuarto akunkalin	¼ de kilo de ajonjolí
Agtun tinipin	2 <i>chilpocoles</i> (chile de mole)
Akgtutu pakglhcha	3 tomates
Akgtuy ix pakganitni lhkgejni	2 ramitas de epazote
Matsat, min tala kgin	sal al gusto

NIKULA KAXTLAWAKAN:

Min tamakgnín na maskuwiya lakgasut na cha, xlakata kgama ha wan, kachuchu min akunkalin y kasuakga, nachuná katlawá min tiipin, xa pakglhcha na kamakcha, nachuná wagg nakasuakgaya, akxni chanita xa tamakgnin kamakgenu nak lhkuyat, kawili alakatunu katawili chuchut kon aktsu matsat, wagg aná nalakgmujuniya xatasuakgen pakglhcha, akunkalin, tinipin xana na muniya xa lhkgejni, astan mujunikan chuchut latá tlan wan, astan tlaná wakan.

PREPARACIÓN:

Ahume el pescado a fuego lento, de preferencia con leña de guacima, porque hace que adquiera un sabor exquisito, mientras esto ocurre, tueste y muele el ajonjolí y los chiles, además ase los tomates y también muélos, enseguida retire del fuego el pescado, colóquelo en un recipiente con poca agua y sal, agreguéle todo lo que molió, asimismo el epazote; añada agua hasta lograr el espesor deseado, después consuma.

XKAPU XALAKPOUPUNA
XA AXUXLAN

JAIBAS EN CHILEAJO

TAMAPUTSAKAN:

Tampuxumatati xkapu
lakwanacha
Puxamakau gr. xaskakni
stilampin
Itat kilo pakglhchgo
Makgtum kits chapakan
comino
Akgxtum axux
Pakgtutu aktsu pumakgxkgat
chalatlitsiliwakan
Chatutu chiliancho
Makanikan matsat

INGREDIENTES:

24 jaibas medianas
30 gramos de chiltepín seco
½ kilo de tomate
1 pizca de comino
1 diente de ajo
3 cucharadas de manteca
3 chiles anchos
sal al gusto

KAXLHAWAKAN:

Pulna lakgchagkakan xkapu, awancho lakglapukan xau maskgokgakan, xlimagwa napupuy, likgalhkgalhikan chuchukan pin, xpupukan pakglhcho, lakxtum kaswakgakan, nachuna nikuma limakgamikan, akxnicho xachana xkapu, matankikan, talimparkan tanu pakgtum casuila, mujukan litsiliwayan, akxnicho ay chichita makankan xataswakga pin, lu tanks tsilikan xlakata kgama nawan, awancho lakgmakankan xchuchut, akxilhlakastukan nikula xlispu kwa lakgati chatum, alistalhcho tamapupikan xkiapu, awancho lhan tawakan xachichi chuj.

PREPARACIÓN:

Primeramente lave bien las jaibas, póngalas a cocer con agua y sal, mientras tueste los chiles, ase los tomates, muele todo junto con los demás condimentos, cuando ya estén cocidas las jaibas colo-

que una cazuela y a ésta vierta la manteca, estando ya caliente añada el chile molido, fría unos tres minutos para que tenga buen sazón, enseguida agregue el caldo poco a poco logrando el espesor deseado, asimismo incorpore las jaibas, deje hervir bien, posteriormente consuma con tortillas calientitas.

XA SKUN IX TAPAN
PAXNI KON
AKUNKALIN

COSTILLAS DE PUERCO
AHUMADAS EN AJONJOLÍ

XLIKAXTLAWAKAN:

Akgtuy kilo ix tapan paxni
Akgtun litro vinagre xla
manzanas
Itat kilo akunkalin
Akgchaxan akgatsas
Akgtutu ix pakgen strankero
Chatuy lankapin
Akgtutu pakglhcha xachan
Matsat, min talakgatin

INGREDIENTES:

2 kilos de costilla de puerco
1 litro de vinagre de manzana
 $\frac{1}{2}$ kilo de ajonjolí
6 cebollinas
3 hojitas de cilantro extranjero
2 chiles verdes
3 tomates maduros
sal al gusto

NIKULA TLAWAKAN:

Xa lixa paxni maskgakgekan, latá amá skgokgo maskuwikan lakgasut, makglhuwa chu tlawakan xlakata ni nalhku, akxni chani-ta xa liwa mapupikan puntsú, na kachuchu xa akunkalin kasuakga nachuna katlawa xa pin xawa xa pakglhcha, matiwakakan xa liwa akxni pupumaja, makanikan xa akunkalin, xa vinagre xa strankero xatalakgputsni, astan makxtakgkan puntsú kapupulh, lata ama matiktikan xa tawa, chunatiya tlana wakan kon chau.

PREPARACIÓN:

Sale la carne, ahúmela con leña de guacima durante tres días, el fuego debe ser lento para evitar se queme, después de ese tiempo póngala a hervir, mientras tueste, muele el ajonjolí junto con el chile y el tomate; cuando esté hirviendo la carne, agregue el ajonjolí molido, el vinagre, la cebollina picada y, por último, el cilantro bien picadito, después deje hervir bien, retire del fuego y consuma con tortillas calientitas.

XASKON XA LIWA
WAKAX

CARNE DE RES AHUMADA

LITAKAXLAWAKAN:

Akgtum xaliwa wakax
Chatutu skumpim
Pakgti xa tawan ukum
Aktutu xa chan pakglhcha
Itat cebolla u cebollina
Maskgokgakan xmaxika
Litsilikan aceite u manteca

INGREDIENTES:

1 kilo de carne de res
3 chiles de mole (*chilpocle*)
2 hojitas de pimienta
3 tomates maduros
½ cebolla o cebollinas
sal al gusto
aceite o manteca

LA KAXLAWAKAN:

Chakgakan xa liwa wakax; maskgokgakan, mawkakan kxakaxlan puskuyun xla alambre u klaktsu kiwi, uy ma kaj tsinu malhkuyunikan xlakata ni na aklhkutawaka, akxnitiya ay wakaja liwa, chuchunikan pin, lakglapunikan pakglhcha, alistalh putum kalaktsilimikan, kaj li puntsu makankan xaskun liwa, xatawan ukum chu mapupikan atsinu, maskgokgakan chuna nikula xmaika, kaj lhinkaliya au lhantiya litawakan chaw nima lakchichiku.

PREPARACIÓN:

Lave y sale la carne de res, póngala sobre una parrilla preconstruida con alambre o pequeñas maderas, esto es a fuego lento procurando no se queme, cuando ya esté la carne, tueste los chiles, soase los tomates, después muele todo junto, fría en manteca o aceite, sazando bien, enseguida agregue la carne ahumada y las hojas de pimienta, deje hervir, añada la sal al gusto. Posteriormente consuma con tortillas calientitas.

ADOBO XLALIWAPAXNI

LAKMAKANKAN:

Akgtum kilu liway
125 gr. pin lilakgmanin
125 gr. xuwapin
Aktsu comino
Akgchaxan ukum
Chachaxan clavo xla liwat
Lakgopokgxtutu canela
Aktsu ma oregano
Lakgapokoxti axux
Akgttutu pakglhcha
Pakgti xatawan laurel
Litsilikan manteca u aceite

LA KAXLAWAKAN:

Chakgakan, lakchukumikan laktsu liway chu limakchakan chuchut chu maskgokgakan, xli makgwa chuchukan chu lapukan tama pin chu pakglhcha, alistalh makxtum kasuakgakan lata putum tu makanikan, makglhkatsikan liwa lanchi pala xa chana, ka kalimaksilí aceite u manteca, akxitiya ay makjutsu tsumakgolha, kamakapini chipin xatasuakga, katamaputsa chu katalakgtsilikgalh liwanaj lhan, tunkun kalakgmakapi xa chuchut liwa aktsu aktsu, akxilhlakachankan chana nikula xli spuka lakgatiya chu mapupikan liwaj lhan apuntsu, alistalh chi li liwakan chaw xlakchichi.

PREPARACIÓN:

Lave, corte en pedazos regulares la carne y cuézala con agua y sal, mientras tueste y hierva los chiles y el tomate, después muéloslos junto con los condimentos, revise la carne, ya estando cocida fría-

ADOBO DE CARNE DE PUERCO

INGREDIENTES:

1 kilo de carne de puerco
125 gramos de chile color
125 gramos de chile guajillo
1 pizca de comino
6 pimientas
6 clavos de comer
3 rajitas de canela
1 pizca de orégano
2 dientes de ajo
3 tomates maduros
2 hojitas de laurel
aceite o manteca

la en un recipiente con aceite o manteca hasta que agarre un color doradito, agregue el chile molido, mezcle bien y trate de sazonar, enseguida vaya vertiendo el caldo de la carne poco a poco logrando el espesor deseado, deje hervir bien, posteriormente consuma con tortillas calientes.

ADOBO DE PUERCO

TAMAPUTSAKAN:

Akgtum kilo xaliway paxni

Akgtum cuarto chiliancho

Itat kilo pakglhecho

Akgxtutu axux

Akgtum cuarto litsiliwayan
xlapaxni

Limaskgogkakan matsat

INGREDIENTES:

1 kilo de carne de puerco

¼ de kilo de chile color

½ kilo de tomate

3 dientes de ajo

¼ de kilo de manteca de puerco

sal al gusto

KAXLHAWAKAN:

Lakchukukan xaliway paxni, lakgchakgakan, xakgchuchutlan makchakan xau maskgogkakan, pin chu pakglhecho lakxtum kalakglapukan, awancho kataswakgakan axux, alistalhecho kgaskgalatkan xakgchuchutlan liway, awaancho kaj lakgsta liway tsilikan, tamaputsakan xataswakga pin, alistalhecho talakglhawakan xakgchuchut, latacha nikula xlihuwa tamaklakaskimputun, tamacho na tamapupikan lhankaliya, awancho than tawakan xakgchuchut stapu chu xachichi chuj.

PREPARACIÓN:

Corte en pedazos regulares la carne de puerco y lávela, cuézala con agua y sal, mientras tueste, hierva los chiles junto con el tomate, después muele con el ajo, observe si ya está cocida la carne, retírela del fuego, vacíe en otro recipiente el caldo de la carne y fría ésta, procure que quede bien frita, una vez realizado, agregue el chile molido, mezcle bien para darle buen sazón, deje que se fría bien, enseguida vaya añadiendo el caldo, la cantidad que desee obtener, deje hervir unos minutos más, posteriormente consuma con frijoles de olla y tortillas calientitas.

PAPU XLA
MALAKASIL

QUESADILLAS DE
HONGO NEGRO

LITALAKGAXLAWAKAN:

Akgtun litru malakasil
Akgti paklhcha xachan
Akxti cebolla
Akgtum kilu skitit
Litsilikan aceite u manteca
Maskgokgakan xmaxika

INGREDIENTES:

2 medidas de hongos de chaca en
lata de sardina
2 tomates maduros
2 rodajas de cebolla
1 kilo de masa
aceite o manteca
sal al gusto

LA KAXLAWAKAN:

Lakgamakgankan, lakgchakgakan ma malhat lilakgapaskan malakasilh, lakgsuakgamikan kxuati chu atum talaktsilimikan xatalaksittaman pakglhchu chu cebolla, liwana lhan laktsilimikan makanikan matsat, alistalh lakgkaxlawakan skitit lakmunuka chu maskgokgakan, chu tsukukan kaxlawakan papuku, lata makatunu kalakamanutilhikan xa kaslan malhat, kalitsilikan manteca o aceite, a wan tawatilhikan taxpatapin.

Wa chi uyma papuku xankgalh kaxla wan la lakgchantilhay kasenin, akxni kamakikan tama malhat chu listatlagay laktsikanin xalanin klaktsukachi kinin xli lakgatum kpulataman.

Likxilh lakankan ma liwat kgawiwi.

PREPARACIÓN:

Limpie y lave los hongos conocidos como *malakaxiles*, enseguida muélalos en metate y fríalos con el tomate y la cebolla previamente picaditos tratando de sazonar bien, agregue sal, después, prepare la masa con agua y sal, comience a elaborar las quesadillas, a cada una vaya añadiendole una porción del preparado, frías

con aceite o manteca, posteriormente consuma con salsa de molcajete.

Estas quesadillas se preparan con más frecuencia en época de lluvias, ya que es cuando se recolectan estos hongos y son expuestos a la venta por señoras de las comunidades de la región.

Se considera alimento frío.

X TALHTSI LILH
TAMPAN TLAN
LIKAXLAKAN
TACHULA

ENCHILADAS DE
SEMILLA DE TEPEJILOTE

XLILAKKAXLAWAKAN:

Aqtun kuartu xtalhtsi
lilhtampan
Qantutu pin xastaqa
Aqtutu xaspinini cebolla
Aqtum kilo skit
Mantika o aceite

INGREDIENTES:

¼ de kilo de semillas de
tepejilote
3 chiles verdes
3 cebollas moradas
1 kilo de masa
manteca o aceite

LANTLA LAKKAXLAWAKAN:

Aqtutu kilhtamaku kamaqchichi xtalhtsi lilhtampan, alistalh kalakchuchu kpalhka tsatata lhkuyat nalilaya, tunkan katalaqswaqa xataxpupu pin anta kxwati, katsili xatalakchuchu spinini cebolla chu awatiya kamakapi xataswaqa talhtsi kamasqoqe chu kamujuni chuchut lantla wix lakaskina, akxni napupuya naxtaqaya skitit chu nachulaya min chu kxatakaxlaw talhtsi.

PREPARACIÓN:

Seque las semillas de tepejilote al sol por tres días, después tueste en el comal a fuego lento, enseguida muela junto con los chiles verdes asados, fría en aceite o manteca, primeramente la cebolla picada, una vez acitronada la cebolla agregue el chile molido con la semilla, sazone bien, añada un poco de agua logrando la cantidad deseada y posteriormente vierta sal al gusto y proceda a elaborar las enchiladas con tortillas hechas a mano.

**XLILAK
KAXTLAWAKAN**

EMPANADAS DE PESCADO

X TALAKGTLAWAKAN:

Itat kilo skiti xa stakga
Akti pakglhcha xa chan
Aktum cebolla (aktsú)
Akxtu axux
Akti tawan xlimuksun (laurel)
Kati xa tawan tomillo
Aktum kilo skitit
Matsat
Manteca

INGREDIENTES:

½ kilo de pescado fresco
2 tomates maduros
1 cebolla mediana
1 diente de ajo
2 hojitas de laurel
2 ramitas de tomillo
1 kilo de masa
sal al gusto
aceite o manteca

NUKU LA KAXTLAWAKAN:

Kagxawikti, kachakge chu kalakchuku min skiti, kamapupí nak chuchut kun matsat kasuakgagaya pakglhcha con axux alistalh laktsu laktsu ka lhawa min skiti, kamaxtunitilha xa lukut, chu katalipi min putsiliwayan chu aktsu aceite, katsili min cebolla min pakglhchu kalakgwili slan chu ka makapini laurel tomillo chu min skiti, lhan kamaputsa kxni slantiyi talagtsilinit ka lhawa lantsu min chu kalakmanuní nikumá lakgsili chu kawalakastokgtí astalh chu ka tsili chu akni chanitá lhantiyá wakan.

PREPARACIÓN:

Desescame, lave y corte el pescado en trozos regulares, hiérvala con agua y sal, mientras muele el tomate con el ajo, después desmenuce el pescado quitándole las espinas, enseguida coloque un recipiente con aceite, sofría la cebolla, agregue el tomate molido, sazone bien y añada la carne, el laurel, el tomillo y mezcle

todo bien para que agarre el sabor adecuado, comience a elaborar las empanaditas, preparando la masa con agua y sal, haciendo pequeñas tortillas y a éstas viértales una cucharadita del preparado en el centro de la tortilla, doble a la mitad y vaya friéndolas, posteriormente consuma.

XATACHULA XTALHSI
CHUKUT JAKA

ENCHILADAS DE SEMILLA
DE ZAPOTE MAMEY

XLILAKKAXLAWAKAN:

Aqtum kilo skitit
Aqkitsis xtalhtsi chukut jaka'
Qantutu pin xastaqa
Xchalat paxni
Matsat

INGREDIENTES:

1 kilo de masa
5 semillas de zapote mamey
3 chiles verdes
2 cucharadas de manteca
sal al gusto

LANTLA LAKKAXLAWAKAN:

Kapaqsti jaka' kamaqani xatulanka xqotxqa chu xasnapapa xtalhtsi ka kalakchunta chu kamaqchichi, kalakchuchu kpalhka tsatata lhkuyat nalichuchuya, chu katalaqswaqa talhtsi kun pin, alistalh katalipi klhkuyat paqtun cazuila kamakapini xchalat paxni akxni chichinita kamapini cebolla lunaj natsiliya chu nakatsili talhtsi akxni lunaja tatsilinit kamasqoqe chu kamakapini chuchut. Chu tlanta nalichulaya min chu (chao).

PREPARACIÓN:

Extraiga la semilla de zapote, quite la cáscara gruesa en el interior de ésta otra semilla blanca; éstas se ponen a secar al sol, previamente raspadas, después se tuestan en el comal a fuego lento, enseguida muele junto con el chile, coloque una cazuela u otro recipiente al fuego, vierta manteca o aceite y la cebolla, fría bien y, posteriormente, agregue el preparado, sazone bien y añada agua y sal al gusto, elabore las tortillas y haga las enchiladas, consúmalas calientitas.

PUSTAPU

TLACOYOS

XLILAKKAXTLAWAKAN:

Itat kilo xa tsitsaqa stapu
Aqtum cuarto paqlhcha
Chatati skun
Itat cebolla
Itat kwarto aceite o manteca
Aqtum kilo skitit
Queso

INGREDIENTES:

½ kilo de frijol negro
¼ de kilo de tomate
4 chiles
½ cebolla
125 gramos de aceite o manteca
1 kilo de masa
queso

LANTLA LAKKAXTLAWAKAN:

Kamakcha stapu, kamapupi pin chu paqlhcha, kalakkaxtlawa xa skitit kamasqoqi chu kalimatsatati chuchut, lantla tlan naxtaqaya, kulkxilhti kum chanita stapu, kalaktsiki chu kaswaqa kxwati chuna kamasqoqe chu kalimatsatati xchuchut stapu, akxni paksa kaxlawanita, kastakapi kxaqspun xwati skitit, stakaka namaqxtaqa, chu kxaqspan skitit, nakastapi xataswazqa stapu kxaqspun skitit alistalh kasmili chu laksu kalakchuku chi kaxtaqa tulanka tsinu naxtaqaya chu kamakcha kpalhka; na kakaxlawa mi taxpata nima ey pupunit pun chu paqlhcha, akxni natlawaqoya min taxpata nalitsiliya xchalat paxni y aceite, min taxpata namakapiniya cebolla u aqatsasni. Akxni paksa xtaqanita mim pustapu kalilakatlawa taxpata, chu queso.

PREPARACIÓN:

Cueza el frijol, hierva el chile con el tomate, mientras prepare la masa en molino o metate y agregue agua y sal, después vea si ya está cocido el frijol, escurra y muélalo en metate con sal, también prepare la masa con agua y sal, teniendo todo listo extienda la masa en el metate, que quede un poco delgada, de igual manera extienda el frijol molido sobre la masa, vaya enrollando la masa

en tres envolturas, hasta que quede en forma de puro y enseguida corte en pedazos, y vaya moldeando con la mano a modo de darle forma de gorditas y cuézalos en comal, mientras prepare la salsa con el chile y tomate previamente hervidos, prepare el queso y agréguele cebolla picada a éste, fría la gordita en aceite o manteca, después consúmalas añadiéndoles la salsa y el queso encima de cada una.

XAPAPUKU XA TSITSAQA
MALHAT

QUESADILLAS DE HONGO
NEGRO

XLILAKKAXLAKAN:

Tsitsaqa malhat nima
pulha kxkiwi tusun
Qantati pin xastaqa
Aqtum kilo skitit
Matsat

INGREDIENTES:

hongos negros de chaca seca
4 chiles verdes
1 kilo de masa
sal al gusto

LANTLA LAKKAXLAWAKAN:

Katsamaqanti ma malhat, kalaqchaqa, katalaqsw3aqa pin, kamakapini matsat, chu lunaj kalaqochi miskitit, katalipi klhkuya mim palhka chu kaxtaqa skitit kalakawili xatakaxlaw malhat chu kamalaqastoqti chu kamuju mim papuku kpalhka lunaj. Kamakcha, tlan wakan akxni chichiku chu naqama kum mixnita.

PREPARACIÓN:

Quite los palitos a los hongos, enjuáguelos, muele los chiles junto con los hongos, agregue la sal, prepare la masa con agua como para elaborar tortillas, teniendo todo listo, coloque el comal al fuego, cuando esté caliente vaya elaborando las quesadillas, tome masa, la cantidad para hacer una tortilla mediana, échela al comal y cuando esté a medio cocer vierta un poquito del preparado sobre ésta y doble haciendo una media luna tratando que queden doraditas, enseguida consume calientitas o frías son muy sabrosas.

Dulces, conservas y licores

A este respecto se guardan aún las formas tradicionales de la preparación de una importante variedad de ellos, ya que de hecho siguen formando parte de las ofrendas rituales de la celebración de Todos Santos. Los dulces y conservas se ofrendan a los muertos chiquitos mientras que a los muertos grandes, además de los dulces y conservas, también gustan de los licores.

Entre los dulces podemos mencionar los siguientes: tintines, pemoles, pepitorias, chancacludas, totopos, jamoncillos, bolillos de miel, anís y figuras de chocolate; todos ellos se consumen durante el año aunque se prefieren durante los meses de invierno cuando los niños –sobre todo ellos– no pueden salir de casa frecuentemente por el frío y la lluvia. Hay personas que se dedican a preparar los dulces y los venden de casa en casa, aunque también las mamás y las abuelas los preparan.

Algunos –los más– se preparan a partir de harina de maíz o con masa de maíz seca, bien oreada.

Tintines

Se mezcla la masa seca de maíz con anís molido y un poco de panela o piloncillo rallado hasta lograr una textura arenosa moldeable. Se separan porciones de 30 gramos aproximadamente y se moldean en forma de ruedas de un dedo de grosor; para lograr esto, las abuelas, aquellas que siempre tienen un dulce para los niños, cortan tiritas de hojas de *totomoxtle* de dos a tres centímetros de grosor, las anudan por los extremos, formando un círculo y lo rellenan con la pasta mencionada, apretando bien el contenido para que quede lo más compacto posible; después los colocan so-

bre el comal para que se cuezan y se doren un poco por ambos lados. Una vez cocidos, se retiran del fuego y ponen a enfriar, una vez fríos les quitan el cincho de hoja de *totomoxtle*, se conserva la forma de rueditas y ¡a darle chamacos!, tienen un sabor muy parecido al pinole que se prepara en el Bajío.

Totopos

La masa de maíz seca, bien oreada, se compone con piloncillo y anís molidos y manteca de puerco, se incorporan bien los ingredientes y se van alisando sobre el metate de piedra con la ayuda de la mano del metate o *metlalpilli*. Cuando la textura es fina, pareja y la mano del metate se desliza suavemente sobre la pasta sin romperla ni despegarla, lográndose un grosor de tres milímetros aproximadamente, se toma un cuchillo y se delinea la masa sobre el metate cortándola en forma de cuadros de unos 20 por 30 centímetros. Se separan los sobrantes, dejando libres los bordes del cuadro; después, con un trozo de tarro o bambú cortado en forma de cuchillo-varita y con uno de los bordes muy delgado, se levanta el cuadro de pasta del metate pasando la varita entre la masa y el metate y se coloca sobre el comal de barro caliente, pero cuidando que el fuego no esté arrebatado; se cuece el totopo por los dos lados hasta que se dore un poco. Se guardan en papel de estraza quedando suavitos como sabanitas. Así pueden guardarse hasta el momento de consumirlos. Cuando se van a comer se calientan bien en el comal hasta que se doren, salen suavitos, pero cuando se enfrían quedan como tostaditas dulces, crujientes y delgaditas.

Chancacludas y chabacanas

Se preparan en una forma muy especial, se requiere de un olote delgado, largo y muy limpio; se pone en el comal caliente masa de maíz seca espolvoreada, al empezar a cocerse, se le rueda el molote compactando la masa pero sin presionarla, tratando que la masa

no se riegue; enseguida se le espolvorea encima ralladura de panela o un poco de sal, si son dulces se llaman chancacludas y si son saladitas son chabacanas. Se dejan que doren para que queden tostaditas.

Pemoles

Se prepara una pasta con masa seca, miel de caña de azúcar y panela molida. Una vez bien amasada se extiende la masa en cuadros de 20 centímetros por lado y de un centímetro de espesor. Estos cuadros se ponen a cocer a fuego lento sobre el comal y al voltear el cuadro se corta en diagonal formando los rombos a los que se llama pemoles, se sacan del comal cuando ya están tostaditos. También se hacen horneados y se colocan ya cortados en rombos sobre charolas de lámina previamente engrasadas.

Otro tipo de bollitos

Se prepara una pasta con masa seca, manteca de puerco, anís molido, miel de caña de azúcar y panela; con ésta se moldean puritos que se envuelven en hoja de *totomoxtle* amarrando con cintas de la misma hoja los dos extremos opuestos; se cuecen al vapor por una hora, se sacan y se olean al sol hasta secar perfectamente. Posteriormente se empaican en papel de estraza bien protegidos de la humedad. Estos bollitos pueden conservarse hasta cuatro o cinco meses en buenas condiciones; para comerlos basta calentarlos bien en el comal. Se acostumbra consumirlos con café.

Otros dulces se hacen con semillas

Pepitorias

Se pueden hacer de cacahuete, ajonjolí, semilla de calabaza o pipián y de piñón tropical.

A excepción del ajonjolí, las demás semillas se pelan bien quitándoles la cáscara, después se tuestan en el comal a fuego lento –también el ajonjolí–, moviéndolas constantemente para que no se quemem.

Las pepitorias se pueden hacer combinando las semillas al gusto o con una sola clase; regularmente se hacen de una sola semilla en cada ocasión.

Una vez tostadas las semillas se incorporan a la melcocha de panela derretida a fuego lento, sin agua, con una cuchara se depositan porciones de la pasta sobre hojas de lima o de plátano Castilla. Se adornan con semillas que se apartaron para tal fin y se dejan enfriar para que la melcocha cuaje junto con las semillas.

Jamoncillos

Se preparan con el mismo tipo de semillas que se usan para preparar las pepitorias, es decir, oleaginosas cuyo contenido de grasa natural permite moldear y compactar el dulce. Antes de tostar las semillas se les retira la cutícula que las cubre en el caso de las semillas de pipián y de piñón, esto se hace mediante un proceso de remojo con un poco de cal y agua muy caliente; al enfriar se enjuagan las semillas frotándolas para despegar las cutículas o pielecilla que las recubre y se escurren bien secándolas si es posible con trapo limpio de algodón.

Se tuestan las semillas a fuego lento y aún calientitas se muelen finamente en metate, así se obtiene una buena consistencia por la grasa natural de las semillas. Esta pasta se va adicionando con azúcar en una proporción de kilo de semilla por kilo de azúcar, con lo que se obtiene una consistencia moldeable y poco pegajosa. Es

costumbre empacar los jamoncillos en forma de cuadros o rectángulos, envueltos en papel parafinado y celofán.

Figuras de chocolate

Para hacer la figura de chocolate, los totonaca trabajan a partir de la semilla de cacao, la cual se tuesta y se pela hasta quedar bien limpia; mientras tanto se muele el azúcar hasta pulverizarla y se recalienta la semilla de cacao ya pelada, con el fuego muy lento para que no se queme y para que el cacao esté caliente al momento de molerlo en el metate.

Se muele el cacao bien pasadito y, al molerlo, va soltando la grasa; se requieren cuando menos dos o tres pasadas por el metate al que se le coloca por debajo un cajete con brasas para mantener caliente la molienda; se le va agregando el azúcar pulverizada en una proporción de un kilo de cacao por un kilo de azúcar y una onza de canela tostada y molida finamente. Algunas personas le ponen también una yema de huevo bien cocida y 10 galletas Marías que también se muelen, incorporando bien todos los ingredientes y con la temperatura adecuada, el resultado es una pasta muy suave y un poco escurridiza que al enfriarse se solidifica.

Las figuras de chocolate se moldean de inmediato para evitar que el chocolate se quiebre y se van colocando en hojas de lima de *chichi* o en hoja de plátano de Castilla.

Se moldean canastas, venados, flores, muertitos, palomas, guajolotes, patos, cruces, pescados, rosquitas, trenzas, bolas y, por supuesto, tablillas redondas o alargadas.

Conservas

Se trata de frutos preparados en cocimiento con agua y azúcar; con este sistema se logran mantener por algunos días los alimentos que no se pueden consumir rápidamente por tenerlos en abundancia en un tiempo relativamente corto, como por ejemplo en la cosecha de

calabaza y con las frutas de temporada, que no son tantas como para vender y que se tienen en el solar familiar: guayaba, jobo, ciruela, mango, puán, durazno, zapote; en la milpa, como la yuca, el camote, la calabaza o el tomate chiquito; o en el potrero, como el capulín, la chataya o el chote y cuando se recolectan frutas de monte en cantidad como el *papuyut* o *cahuayote* (*Gonolobu mljer*). Esta última es una fruta de recolección que nace de un bejuco silvestre que trepa entre los árboles y arbustos, de color verde claro y forma oblonga; en ocasiones un solo bejuco puede tener entre ocho y diez frutos que generalmente sazonan al mismo tiempo por lo que se pelan perfectamente ya que la cáscara contiene una lechecita pegajosa que amarga el fruto, se cortan, se lavan, se les retira la semilla y se parten en cuadritos para ponerlos a cocer en un poco de agua con azúcar, son muy sabrosos, se les puede agregar canela.

Licores

Generalmente los licores indígenas se preparan a partir del manejo del aguardiente y se les llama “compuestos” o “aguardiente compuesto”, el método más conocido es por maceración y reposo, se lava la fruta bien madura, se martaja con todo y cáscara, se retiran las semillas y se envasa con aguardiente en botellas de vidrio.

Existen licores medicinales y aquellos que se preparan para agradar al gusto; sin embargo, a la hora de la verdad, hay quienes jamás hacen distingos, se beben lo que está a la mano. Un licor medicinal muy apreciado por quienes gustan de curar el espíritu de esta manera es el compuesto de zacate *chichi*; este zacate es una enredadera de sabor muy amargoso que se ocupa para curar la bilis y, por tanto, los males del hígado; así pues —piensan los gustosos— ¿cómo va a ser dañoso un traguito de algo que cura?

Con este método de maceración y reposo no hay fruta que madure dulce que no termine preparada como licor compuesto: zapotes, negro y blanco; mamey, chico; domingo; mante; calentura; reventador; cabello; olompío; ciruelas; jobo; naranja de azúcar; plátanos; etcétera.

Las frutas ácidas (capulín, chataya, guayaba, piña, tamarindo, guapilla o timbiriche); también se hace licor de otros frutos y hierbas muy apreciados, que pueden o no llevar dulce: vainilla, pericón, anís, canela, jengibre, clavo de olor, orozus, etcétera.

Y licores medicinales que no llevan dulce como ruda, estafiate y el zacate *chichi* que ya describimos.

TINTINES

XLILAKKAXLAWAKAN:

Itat maqxtapupun anís
 Itat kilo chinkaka
 Aqtum kilo xaskawawa
 skitit
 Paqkisis lata nima
 lilamakchakan semita
 Paqkisis xqam.

LANTLA LAKKAXLAWAKAN:

Kaswaqa kgawit kxwati, kamoqchichi mi sksit kxaqse pun omesa u kputiwat, akxni ey skaknit kaswaqapara kxwati smatanka kamaqxtaqti alistalh nakaswaqa chinkaka, kachuchu kpatum salan anís nak klhkuyat chuna kaswaqa alistalh waq laqxdtum natlawaya alistalh kalhstili nalakkaxlaqaya chu namaxtuniya kxti luna nalilaqchiya xalaktitsina xqan tlan natlawaya lantla xlilaklanka nalakaskina, awatiya katilipi ktsatata klhkuyat palhka chu kamakcha mi tintines kukxilhti lantla lunaj (xatachuchu) nachuchuy kxmalakatanks chu kxmalaqapuxtu. Tlan nawaya con kape o xatukuya xtalakkaxlaw chuchut.

PREPARACIÓN:

Primeramente muela el nixtamal en metate o molino, después póngalo a secar al sol sobre un mantel en la mesa, cuando ya esté seco vuelva a moler en metate tratando de que quede bien pasadito, enseguida haga lo mismo con la panela, tueste el anís a fuego lento y también lo muele, una vez realizado todo lo anterior mezcle bien, posteriormente elabore unas argollitas con las hojas de maíz, con un diámetro de cinco centímetros y de angosto como se prefiera, a

TINTINES

INGREDIENTES:

20 gramos de anís
 ½ kilo de panela
 1 kilo de masa seca
 5 latas para hornear
 5 hojas de maíz

éstas vaya incorporando por poquitos del preparado y apretando al mismo tiempo con la palma de la mano, después coloque el comal a fuego lento, sobre el comal cueza los tintines procurando queden doraditos de ambos lados.

Se consumen con café caliente u otra bebida.

XUAJACHU
(TAMAKTIN)

CHAVACANES

XLIKAXLAWAKAN:

Patutu xakgata kuxi
Pakgtuni kuchara matsat
Akgtum kuartu muntsaya
sakgsi
Akturn kuartu manteka

INGREDIENTES:

3 elotes duros rayados
1 cucharada de sal
¼ de kilo de azúcar
¼ de kilo de manteca de cerdo

LA KAXLAWAKAN:

Kapaska xapatunu xaskgata kuxi, lakgsuakgamikan kxuati u kmulinu chu tachawa putsakan muntsaya saksi, manteca chu ma matsat, tunkun kaxlawat lhakan ma xu ajachu, la suakgamaxtutilhikan kxuati ma skitit kaxlhawatilhikan laktsu spulunchu, chu kalimakgehikan xa tawan sekgná chu kamakchatilhikan kpalhka ni lu walinikan lhkuyat, kgama kankalay axni chay smukuku makwankgoy chu lakxalalawan tamakgxtakga.

Takgotwakan xachichi cape u atanu chuchut likgotat.

Patutu lhakglha rnaktsayan taxtuy laktsu tulanka.

Lakglhan kaxlawakan nima xalakpalhata lhakglha.

PREPARACIÓN:

Desgrane los elotes, muélalos en metate o molino, después mezcle con el azúcar, la manteca y la sal, enseguida comience a elaborar los chavacanes, vaya pasando la masa en el metate, vaya haciendo pequeñas gorditas, envuélvalas en hoja de plátano y cuézalas en comal a fuego lento, adquieren un color amarillento, huelen sabrosos y quedan porositos.

Consuma con café caliente u otra bebida.

De tres elotes salen ocho gorditas, se deben elaborar con elotes recios.

**XA SAKGSILAN
KULIM**

PEPITORIA

LITALAKGKAXLAWAKAN:

Akgtum kuartu kulim
Aktum kilu sakgsi
Pakgkitsis xtawan sekgna
Itat makgot chuchut

INGREDIENTES:

¼ de kilo de ajonjolí
1 kilo de panela
5 hojas de plátano
½ taza de agua

LA KAXLAWAKAN:

Pulana lakpankxmikan sakgsi chu limalakglhkgopukan itat makgot chuchut, talinkan kpulhkuyat nema kaj tsinu walinikan lhkuyat, lakglhtokgokan puntsu puntsu, xlimakg'wa chuchunikan kulim, la tasiyay akxni lakglhkgopkgay sakgsi makankan kulim chu maputsakan, tunkun spuyumikan laktitsu xatawan sekgna anta niku xakgspun kamawakakan katsanin xa sakgsilan kulim anta niku kamakmixiwakakan puntsu chu ay lhan wakan.

Uyma likgalhstakgwan na lhan lhawakan xla talhtse xa tapakgxni chu ma kakawati.

PREPARACIÓN:

Corte en pequeños trocitos la panela y en un recipiente eche la media taza de agua, la panela, colóquela al fuego lento; mueva constantemente mientras tueste el ajonjolí; una vez que observe que ya está derretida la panela agregue el ajonjolí, mueva bien para que se mezcle, enseguida extienda en pedacitos las hojas de plátano y sobre ellas vaya virtiendo pequeñas porciones de pepitoria, espere que se sequen un poco y consuma.

Este dulce se puede hacer también con pipián pelado y tostado o con cacahuete.

PINOL DE MAÍZ

TAMAKLAKASKINAT:

Akgtum kilo kuxi
Akgtum cuarto sekgsi
Xa palma xkotalaxux

INGREDIENTES:

1 kilo de maíz
¼ de kilo de panela
hojas de naranja agria (cucha)

XA TASKUJUT:

Liwana chuchukan kuxi nak palhka na chuna ka tsinu na kgalhi lhkuyat xankgalhin tawilhay xpalakata ni nalhkuy, chu akxni rnatiktikan, xlitá lakgswakgat nak xwati la ta tlan taswakganit nawan, chu alistal ta xakgay sekgsi anta nuku wilikan xa taswakga kuxi, akxni liwana talakgwilhanit a makgtum taswakgaparay nak xwati chu alistalh tapuxtekge juy nak akgtum kaswala chu tlan na limakututilhaya xpalma xkotalaxux chuna chu na waitlhakan.

Tamakatsin. Ni tlan lakgmujukan chuchut, sas kawawa wakan na chuna akxni swakgakan. Akixni wakan un takaxtlawan ni milichiwinat xpalakata na lijikswaya.

PREPARACIÓN:

Tueste el maíz en comal de barro a fuego lento, mueva constantemente para evitar se queme, una vez realizado muele en el metate tratando que quede lo más pasadito posible, después raspe la panela en este polvito, revuelva con la mano para que se mezcle bien, enseguida vuelva a pasarlo en el metate, viértalo en una cazuela de barro y con las hojitas de la naranja se van tomando porciones de este preparado y de esa manera se va consumiendo.

NOTA: No debe mezclarse con agua, se come en seco y también se muele así. No debe hablarse mientras se come porque puede ahogarse la persona que coma y hable al mismo tiempo.

XAKGSI LAN NIPXI

DULCE DE CALABAZA

LITALAKGKAXLAWAKAN:

Akgtum nipxi
Akgtum kilu sakgsi
Pakgtum makgot chuchut

INGREDIENTES:

1 calabaza mediana
1 kilo de panela
1 taza de agua

LA KAXLAWAKAN:

Pulana lakchukumikan tsina laksmaya nipxi chu lakgnakgakan, mujukan anta niku na makchakan, makanikan akgtum makgot chuchut chu talinkan kpulhkuyat anta niku makchakan, akxni ay pa'itat xa chan masaksikan, kgalhikan na pupuy apuntsu xlakata lhan na chay, alistalh matapanukan kpumalhku, wakan xa chichi chu na xa skgawiwi, lu li lakgatit.

PREPARACIÓN:

Corte en trocitos regulares la calabaza previamente lavada, ponga en un traste, agregue la taza con agua, coloque el recipiente al fuego para que se cueza, cuando está a medio cocer añada la panela picadita, deje hervir o cocer bien, después consuma caliente o frío, es muy agradable.

XA SEKCSI STAKGA
SEKGNU

DULCE DE PLÁTANO
VERDE DE BOLSA O PERA

XA TAMAKGATSDIN:

INGREDIENTES:

Kqeduxan xa stakaa sekgn
Akgtum kilo sekgsi

20 plátanos verdes
1 kilo de panela

XA TASKUJUT:

Pulh tarnakgxu kepuxam sekgn xa stakga, chu kaxmujukan nak akgtum kaswela chu talenkan nak lhkuyat chu kamujukan patiy tasa asukal na chuma lakgmujukan patiy tasa chuchut, tamakchay akgkukitsis osu akgpuxam minutus akxni chu hay na chay, litamakgatsiy sekgsi una maxkiy kilhtama ku pi kaunin lakgsputa, wilhakan chuna ni putamay min kaswela chu akxni matiktikan tlan wakan.

Uma likgalhasekgsin na tlawakan axni chitnankan osu makchakan sekgsi. Akxni aku malhkuyunikan tachitni lakgmujukan sekgn wa chu tachitni lichay, chu akxni hay itat chaputun sekgsi makutukan chuna chuna chu lutaln sekgsin uma sekgn.

PREPARACIÓN:

Pele los plátanos verdes, colóquelos en un traste amplio de barro, póngalo al fuego y añada a los plátanos dos tazas de agua, cuézalos por 15 o 20 minutos, cuando estén a medio cocer agregue la panela bien picadita para facilitar que se deshaga, mueva para evitar se pegue o queme, después consuma.

Este dulce también se hace en época de majar o moler en trapiches de madera, cuando la paila está con agua miel; estos plátanos se echan en un morral y se cuecen con el agua miel, se sacan después cuando ya está haciéndose la miel más espesa, se vuelven a meter cinco minutos para que se endulcen más.

CONSERVA DE CUAHUAYOTE

XA TAKAXTLAWAN TALTSI
STAPU:

10 akgkaw xtaukat mayac
2 akgtiy litro xa tachitni
chankat
Pekgtati tasa chuchut

INGREDIENTES:

10 cuahuayotes
2 litros de miel de caña
4 tazas de agua

XA TASKUJUT:

Pumakgatati etlawakan uma taukat, chu alistal limakchakan chuchut akxni ay laktsatata wan, makganikan xa chuchut, chu limakgatsikan xa tachitni chancat liwana limapupikan xpalakata pi na laktanu xa sekgsi chu alistal tlan na wakan. Xa chichi osu xa kgehuihui uma taukat wankan pi lu skija.

Uma taukat ka makikan nak katuwan lakgachunin kachankan nak xtankiltin chiki.

Uma takaxtlawan sekgsi na katsi wilikan nak pusanta akxni chin santuni.

PREPARACIÓN:

Pele, corte en cuatro pedazos los cuahuayotes, después póngalos a cocer con agua, cuando estén blanditos, retíreles el agua que tengan, añada la miel de caña, deje hervir bien para que penetren del dulce, enseguida consuma caliente o frío, es de sabor muy agradable.

Esta fruta es de recolección, pocas veces se siembra en los patios de las casas.

NOTA: La conserva que se describe también es un dulce que se ofrenda en Todos Santos (*Ninín*), ofrenda para los muertos.

XASAQSI AKGALASNI

DULCE DE CAPULÍN

XLILAKKAXLAWAN:

Itat kilo aqalasni y mujut
Itat kilo chabacano
Qantum tsitsaqa xanath
Saqsi lantla laqatiya
Xatachitni xukut

INGREDIENTES:

½ kilo de capulín
½ kilo de chabacano
1 raja de canela
azúcar al gusto
el jugo de un limón

LANTLA LAKKAXTLAWAKAN:

Lunaj kachaqa aqalasni, kamaxtuni xtalhtsi chu kamuju kpaqtum kaswila chu kalilaqmuju chuchut. Na kamujuni saqsi aqxtum xa tasqan vainilla chu xchuchut xukut.

Xa palha lhkuyat kalimakcha nima xla nalitaqtumi. Tlan wakan xa qawiwi y xa chichi.

PREPARACIÓN:

Lave bien la fruta, deshuésela y póngala en una cacerola con suficiente agua para que la cubra. Añada el azúcar, la raja de vainilla y el jugo del limón.

Hierva a fuego alto hasta que casi se consuma el agua. Puede servirse caliente o frío.

TEJOCOTE EN MIEL

LILAHKAXTLAWAN:

Aqtum kilo tejocote
Qaturn saqsi
Aqxturn xa tasqan tsitsa
xanath
Aqti xa liwat klavo

INGREDIENTES:

1 kilo de tejocotes
1 mancuerna de piloncillo
1 raja de vainilla
2 clavos de comer

LANTLA KAXTLAWAKAN:

Ka laqchaqa tejocote kamapupi chu kamatikti chu kapaqxti.
Kamaqataxtu xchuchut.

Xaq chichi xchuchut ejokote kilimalaqlhqopo saqsi lata na
kilaqsasqin alistalh kamakapini xa tejokote, xa vainilla chu klavo.

Kamapupi lata tlan nakichay, tlan wakan xa chichi y xa
sqawiwi.

PREPARACIÓN:

Lave los tejocotes, hiérvalos, retírelos del fuego y pélelos. Aparte
el agua.

Disuelva el piloncillo en el agua caliente de los tejocotes para
obtener una miel ligera, añada los tejocotes, la vainilla y los clavos.

Hierva hasta que se cuezan los tejocotes, sirva frío o caliente.

POSTRE DE CHICOZAPOTE

LILAKKAXTLAWAKAN:

Patum xa aktsu xalu
skukuluj jaka
Pati xa laktsu xalu xa
pupun xtsikit wakax
Aqtum xsmukut qalhwat
Xa smatanka xpulakni kuxi
Aqtum pumaqxqat nikuma
liwayankan
Aqxtum xa tasqan (tssitsaqa
xanath)
Aqti pumaqxqat nikuma
liwayankan
Itat aktsu xalu xa snapapa saqsi

INGREDIENTES:

1 taza de chicozapote (sin
hueso ni cáscara)
2 tazas de leche evaporada
1 yema de huevo
1 cucharada soperas de maicena
1 raja de vainilla
2 cucharadas soperas de
pasitas
½ taza de azúcar

LANTLA KAXTLAWAKAN:

Kputum salan kalaqlhqoma xsmukut qalhwat, xa snapapa saqsi xa smatanka xpulakni kuxi, xa tsitsaqa xanat chu xtsikit wakat. Nak xa tsatata lhkuyat katalipi chu lakatsuku kalaqlhtaqa. Akxni na tsuku poqwan ka makapini xa tatsiki xa liwa xkukuluj jaka.

Kalaqlhtoqotilha chu lata akxni ey paqwanita, kamatikti. Kamixqalh, alistalh kamuju chu kalikaxwili pasitas.

PREPARACIÓN:

Mezcle la yema, el azúcar, la maicena, la vainilla y la leche. Ponga todo a fuego bajo, mueva ligeramente. Cuando empiece a espesar agregue la pulpa de los chicozapotes pasada por un colador, previamente molida.

Siga moviendo y cuando llegue al punto de crema espesa, retírelo del fuego. Deje que se enfríe y sírvalo adornándolo con pasitas.

XA SAQSI XTAKALA NUEZ

LILAKKAXTLAWAKAN:

Xa tpaqlhni nuez u
kakawati
Patum aktsu xalu
Xa pupun xtsikit wakax
Itat xa aktsu xalu
margarina. Aqtum
pumaqxqat nikuma
liwayankan
Xlaqs'tajat (tsitsaqa xanath)
aqtum pumaqxqat nikuma
Likaxtlawakan kape
Matsat. Aqtum pumaqxqat
nikuma liwayankan kape

LANTLA KAXTLAWKA:

Kpatum salan kamalaqlhqopo xa snapapa saqsi, itat xalu chuchut, matsat chu xstsikit wakax. Katalipi kawilini palha likuyat, pajtsu kalaqwilka, akxni na ki pupuyacha. Kamapanuni tsinu lhkuyat chu kamaqxtati napupuy ñaj nawilhaya naqalhiya napoqwan. Kamatikti klhkuyat.

Kaliwilni margarina, tsitsoqa xanat, chu kalaqlhqoma kamaqxta qti nasqawiwin.

Kamakapini xtakala nuez u cacawati. Kalaqlhqoma, kastakapi kxaspun stayaya salan nima litlaqanitata chatat.

Kamaqxta qti napalhan chu kalakchuki laktitsu.

PALANQUETA DE NUEZ

INGREDIENTES:

1 taza de nueces quebradas o
cacahuates

½ taza de leche evaporada

1 cucharada sopera de
margarina

1 cucharada cafetera
de vainilla

¼ de cucharada cafetera de sal

PREPARACIÓN:

Mezcle en un recipiente el azúcar, media taza de agua, la sal y la leche. Póngala a fuego alto sin dejar de mover hasta que dé un hervor. Baje la flama y deje hervir sin mover hasta que quede muy espeso. Retire del fuego.

Agregue la margarina, la vainilla y mezcle. Deje enfriar un poco sin mover. Añada las nueces o cacahuates; mezcle bien; extienda el dulce sobre un platón engrasado; deje endurecer y corte en porciones.

XATAWAKAT KIWI
LIMKXHKN XA
SNAPAPA SAQSI

FRUTA COCIDA CON
AZÚCAR (CIRUELA)

LILAKKAXTLAWAKAN:

INGREDIENTES:

Puxamakaw sqatin
Patum a itat aktsu xalu
nalipulhkaya xasnapapa
saqsi
Chatum tsitsaqa xanath

30 ciruelas corrientes
1½ tazas de azúcar

1 rajita de vainilla

LANTLA LAKKAXLAWAKAN:

Kalaqchaqa sqatin; kamuju kpatum tlamink kamakapini xa snapapa saqsi, tsitsaqa xanath kalimuju patutu xalu chu, katalipi klhkuyat nilu palha nawiliniya lhkuyat kamaqxtaqtí itat hora chu namatiktiya.

(Tlan nalilaya xatukuya xtawakat kiwi nima takawakay lata tlawama chichini).

PREPARACIÓN:

Lave las ciruelas, póngalas en una olla con el azúcar, la vainilla y tres tazas de agua, cueza a fuego medio durante 30 minutos. Sirva frío o caliente. Se puede hacer con cualquier fruta de estación.

XATAMAKLHUKIN NIPXI

CALABAZA EN TACHA

XLILAKKAXLAWAKAN:

Aqtum nipxi
Qatutu saqsi
Aqti cuchara nimalikan liwat
nalipulhkaya qaxta
Chachaxan xatasqan tsitsaqa
xanat

INGREDIENTES:

1 calabaza redonda de Castilla
3 mancuernas de piloncillo
2 cucharadas soperas de cal
6 rajas de vainilla

LANTLA LAKKAXLAWAKAN:

Kalakalhuki kxmakni nipxi. Kalilaqlhqoma kpatu xalu chuchut chu kamujuwili anta nipxi, kamaqapalalh aqturn hora. Kamalaqstaja.

Kamapupi saqsi, tsitsaqa xanat kaqalhi akxni na laqtawilaj lakum xtaxkat cera.

Namuja nipxi niku kaxlakkaxtlawani tata saqsi na akxilha luna nachuway saqsi kxpulakni chu kxmakni.

Kakaxwill kpaqtum kasuila xa pulhman anta kamakapini ksaqsi, kamanu kpulkuyun aqti hora, akxni nawiliya niku naliwakan nalikaxtlawaya tsitsaqa xanat niku lakalhuwinita nipxi.

PREPARACIÓN:

Haga varios agujeros en la calabaza; disuelva la cal en tres litros de agua y sumerja la calabaza durante una hora; escúrrala.

Se hierva el piloncillo con la vainilla hasta formar una miel espesa. Se sumerge la calabaza en la miel de modo que se impregne por dentro y por fuera.

Colóquela en una cazuela honda o en un molde refractario con la miel, horneé por dos horas, según el tamaño de la calabaza, para servir coloque los trozos de vainilla en los agujeros como adorno.

CHANCACLUDAS

LILAKKAXTLAWAKAN:

Hatina. Pati a itat laktsu
xalu
Poqxni nikuma
limalaklantukan kaxlancle
Aqti kuchara nikuma
likax tlawakan kape
Karbunatu. Lata lichipakan
laktsu makan
Saqsi. Xa takwikni
Aqti qalhwat
Xchalat paxni. Patum aktsu
xalu
Xtsikit wakax. lx itat itat vaso
Tsitsaqa xanat. Aqti kuchara
Matsat. Lata lichipakan
Makan

INGREDIENTES:

1½ tazas de harina
2 cucharadas cafeteras de
polvo para hornear
1 pizca de carbonato
1 piloncillo rayado
2 huevos
1 taza de manteca
¼ de vaso de leche
2 cucharaditas de vainilla
1 pizca de sal

LANTLA KAXTLAWAKAN:

Lakum xpulaqachipán chuchut wilikan harina.

Namapiya kaxtalaskitik akxni ey li maputsanita xa poqxni niku-
ma limastakakan kaxtalaskitit chu xxtampun slan na lhukiya mi.

PREPARACIÓN:

Se cierne la harina con el polvo para hornear formando una fuente, en el centro se agrega el piloncillo rallado. Se añade la leche y se amasa muy bien la pasta.

Se extiende la pasta de cinco centímetros de espesor, se acomoda en un molde engrasado y se hornea a calor medio hasta que se cueza. Se saca y se corta en cuadritos.

El plátano

Merece un apartado especial dentro de la alimentación actual en las regiones indígenas; aunque es una fruta introducida recientemente –el siglo pasado– su aprecio y gusto entre la gente lo colocan como una importante fuente alimenticia, nutricional y gastronómica. Existen diversos tipos, especies y tipos de plátano (*Musa ssp*), entre ellos podemos mencionar el plátano Castilla, el roatán, el dominico, el bolsa, el manzano, los plátanos enanos, el morado, el macho; todos ellos reciben el nombre genérico de *sekgna* en totonaco; se consumen todo el año y se cultivan en el solar familiar además de que se establecen plantaciones. El plátano se consume de muchas maneras, maduro, tierno o *cocoyo* y hasta cuando se pasa de maduro, ya mencionamos que se hace agua fresca o licor y con los demás se preparan platillos dulces o salados o se hacen antojitos. Además de los plátanos fritos de los que se acompaña el arroz y de los plátanos hervidos y asados, se prepara un guiso que en la región se llama *machuco*.

Machuco

Se prepara de un plátano macho o Castilla *cocoyo*; primero se hierve con cáscara, después se pelan y se apachurran o machucan con la mano del metate.

Se calienta en aceite o manteca en una sartén amplia y ahí se fríen dientes de ajo machacados, uno por cada plátano hervido, cuando los ajos se empiezan a dorar se agregan los plátanos bien machucados y se les agrega sal, sin dejar de mover se fríe la pasta de plátano agregando grasa al gusto. Cuando ya está frita, se le

pone chile seco molido al gusto. Es un platillo con un sabor muy especial, sobre todo si se acompaña de un buen filete.

Juanitas

Muchos las llaman gorditas, pero merecen un nombre y cuál mejor que aquél de la persona que las hace bien sabrosas, doña Juana, que en aquellos tiempos crió a sus 12 niños con “juanitas”, como decían los hijos y ahora le dicen los bisnietos.

Se preparan hirviendo plátanos Castilla cocoyos que luego se pelan y se machacan en caliente, con esta pasta se moldean las juanitas, se dejan enfriar y después se revuelcan en azúcar con canela, así de simple, y qué ricas saben con la leche o el café.

Gorditas de plátano frito

Se preparan de la misma manera que las anteriores pero antes de moldearlas se les agrega sal, se dejan enfriar y se frien en aceite o manteca.

También se frien sin sal y se les revuelca en canela y azúcar cuando ya están fritas.

Alimentos especiales

Aquello que también se come

Quizá el principio de la alimentación totonaca nace aquí, con los alimentos que nadie vende y que pocos conocen, cuyos sabores nos colocan más allá de lo común y nos muestran un abanico nutricional insospechado, en el que el alimento no significa únicamente sentarse a comer, sino a recorrer y conocer la intrincada selva tropical, escuchando paso a paso no sólo las voces de la fauna y los murmullos de la flora, el viento y el agua, sino retroalimentando en esa realidad las creencias, leyendas y mitología indígenas.

Los alimentos de recolección, los que se están olvidando y que llegar a conocer y degustar resulta asombroso. Así encontramos lo mágico, lo curativo, lo exótico, aquello que implica un ancestral conocimiento étnico, particular y excepcional del entorno.

En este sentido, la cosmogonía y el panteón de deidades totonacas representan un papel insustituible, lo mismo pasa con el conocimiento de las técnicas de recolección y la reflexión anímica respaldada en la memoria histórica, la recolección de alimentos exige experiencia, no admite equivocaciones, se debe tener la certeza de saber qué es lo que se come, cómo se come, cuánto se come y para qué se come.

Para los totonaca de estas tierras, el agua, el aire, cada planta, cada animal, piedra, insecto, tiene un alma, siente, tiene su espacio, pervive en armonía y tiene un dueño protector, con esta visión del mundo se han bordado las costumbres, tradiciones y creencias y, aquellas que corresponden a la alimentación y consumo de lo que existe en el monte, se enlazan a la existencia siempre presente entre los totonaca del dios más viejo, del dueño de todo lo que existe sobre la tierra.

Kiwikgolo, el palo viejo, el dios del monte, aquel al que debe pedirse permiso para cazar, recolectar, desmontar el bosque. *Kiwikgolo* es un dios dual, en su advocación masculina y más primigenia, su advocación femenina, su contrario dialéctico es *Kiwichat*; estos vocablos totonacas significan: *kiwi*: palo y *kgolo*: viejo o, *chat*: vieja. Siendo *Kiwikgolo* el dios del monte o dueño del monte, *Kiwichat*, su compañera, es entonces la abuela más antigua, la que trajo a la humanidad al mundo, la partera cósmica, también es aquella que enseñó a curar, a encontrar y preparar las medicinas, es la que enseñó a comer y le mostró a los hombres los alimentos, dónde encontrarlos, cómo cuidarlos, en suma, *Kiwichat* es la vida, la fertilidad, la tierra.

Los relatos mitológicos sobre la biodiversidad, lo que puede comerse y beberse, se presentan en cuerpo de leyendas en torno al *Kiwikgolo*, al que también se le identifica con el dios *Tajin*: relámpago, huracán, trueno, humo; y en su sentido sincrético se le denomina San Juan *Atzni* o *Akgzini*, este último, el que hace llover, el dueño del agua, el *Tláloc* totonaca, es pues San Juan el señor de los diluvios, aquel que no debe saber el día de su cumpleaños, ya que cuando lo sepa vendrá el Sol de Agua.

Por otro lado, en el sentido agrícola, en la advocación del *Quetzalcoatl* totonaca, representa la abundancia de cosechas en el Totonacapan y se mitifica a través del relato de Juan flojo y los 12 truenos, que tienen su morada en el centro de la pirámide de los nichos de El Tajín de cuya oquedad central y cenital surge el tiempo y el alimento para el Totonacapan.

Kiwikgolo, dios del monte

Hace tiempo había una mujer y un hombre que vivían juntos en el Totonacapan. Para mantenerse, el hombre era cazador y la mujer se quedaba a cuidar la casa, a preparar la comida, no tenían milpa porque no se conocía lo de ahora, por eso el hombre se iba al monte a cazar y recolectar frutos, raíces, hongos, quelites, cozoles, semi-

llas, de todo lo que había para comer; no les faltaba nada, vivían bien.

En esa época había mucho monte, muchas plantas, árboles grandes y bastantes animales, había hasta venados y muchos animales que ahora ya no se asoman; también había conejos, tuzas simples y reales, tejones, mapaches, iguanas, armadillos y muchos pájaros, peces y lagartos; los guajolotes andaban sueltos en el monte, también los patos y las gallinas de tierra que se nombran *totocalcas*, diferentes a las que ahora se crían; había gatos monteses que por acá se conocían como *onza* y *oncilla*, leones, culebras y muchos animales de ponzoña.

En lo más cerrado del monte, aquí por San Juan Remolino, donde están las peñas y las cuevas grandes, ahí está el *Kiwikgolo*, ahí siempre ha estado; ahí y en todos lados donde haya animales, plantas, agua y monte.

Para comer con carne, aquel hombre tenía que salir a cazar, era buen cazador pues nunca fallaba, iba y regresaba a su casa de presto, pero un día su mujer lo engañó con otro y este cazador ya no pudo cazar igual. Los animales se le iban heridos y mientras más la mujer lo engañaba, más animales heridos dejaba en los montes, abatido regresaba a su casa tarde, sin presas, con las manos vacías y con hambre, con mucha hambre.

Un día el *Kiwikgolo* fue a alcanzar al cazador y lo dejó regañando, lo maltrató y le dijo que ya no tenía permiso para cazar, que de nada servía que le hiciera ofrendas de cabezas de animales en las cuevas, que si lo veía cazando lo iba a castigar. El pobre hombre se fue muy triste, recogió raíces, quelites y hongos y regresó a su casa; tuvo hambre, la mujer también tuvo hambre; tuvo susto y encendió copal, se barrió todo el cuerpo con hierbanegra y albahaca, después puso ofrendas al *Kiwikgolo*. Se durmió y en el sueño vio al dios, platicó con él.

El dios del monte le dijo que no podía ser cazador mientras su mujer lo engañara; se despertó, estaba enojado; se fue al monte y al llegar gritó: “¡*Kiwikgolo!*, ¡*Kiwikgolo!*”, y cerrando los ojos dijo: “quiero que me digas algo”. Caminó toda la noche y lo encontró. El dios le dijo que la única manera de seguir cazando era

que su mujer no lo engañara, pues desde que lo hacía todos los animales andaban heridos y él aunque dios, no se daba abasto para curarlos, los animales llegaban con la ropa rota y desgarrada, las patas quebradas, el lomo agusanado, las alas tronchadas, llegaban muy enfermos con fiebres y tercianas; llegaban a buscar al *Kiwikgolo* porque él es el dueño de todo el monte y él salía a encontrarlos para curarlos y darles de comer con abundancia, con las mejores hierbas y semillas, con sabrosas raíces e insectos, con todo aquello que se come.

Curó y alimentó a los animales, uno por uno, y el cazador vio qué comían y cómo se curaban, aprendió mucho, traía la ceniza y la manteca de zorrillo y el agua serenada, las hojas de mohuite, las que pintan azulado, y las cáscaras amargas del cedro, traía de todo lo que le pedía el viejo del monte y supo de medicinas y alimentos, ahí estaba el *papuyut* para conserva, la guapilla para agua, el hongo de chaca que sabe a carne, el malango, la yuca, los gusanos de tabaquillo que se prueban como chicharrón, así fue conociendo todo poco a poco.

Cuando el cazador supo todo esto, le preguntó al dios cómo debía hacer para tener otra vez puntería y el viejo en agradecimiento a su ayuda le dijo que debía llevarle a su mujer al monte, que él le iba a ayudar. El hombre se fue pensando en la manera de llevar a su mujer al monte, a la cueva más grande, a la de Remolino; llegó a su casa el tirador y se durmió, en el sueño platicó otra vez con el Palo Viejo y éste le dijo que le dijera a su mujer que necesitaba ayuda para traer un venado que estaba escondido en la cueva, que él no podía arrastrarlo solo.

La mujer se puso contenta cuando el hombre despertó y le dijo lo que el *Kiwikgolo* le aconsejó; se fueron y al llegar a la cueva el hombre y la mujer entraron y vieron un venado grande colgado de las patas, el hombre se asombró y la mujer pensó “ahora sí voy a comer carne”, pero cuando la mujer se paró abajo del animal para jalarlo, empezaron a salir del vientre del venado colmenas y jicotes que empezaron a picotearla, picaron a la mujer hasta que gritó de dolor; el hombre tuvo lástima y jaló la piel de venado para defen-

der a la mujer y los dos quedaron agarrados dentro, se volvieron venado.

Con el tiempo nació una cría que fue hija del venado, ella enseñó a los totonaca los conocimientos para curar y todo aquello que se come, vive en el monte, se llama *Kiwichat*.

Flores y hojas

Son pocos los pueblos acostumbrados a comer flores, entre ellos se encuentran los totonaca, que las llaman genéricamente *xanath*; siempre se comen por temporada, sin embargo, las que hay se distribuyen durante todo el año, por lo que se pueden comer flores en el Totonacapan casi todo el tiempo.

Lo mismo pasa con las hojas comestibles, las hay casi todo el año, sobre todo en los periodos de lluvias.

Las flores

En general las flores se preparan casi todas de la misma manera, se lavan, se separan de los estambres y/o pistilo y, cuando están maduras, también del cáliz. Las flores inmaduras o en desarrollo se comen completas pero siempre se hierven en agua por dos ocasiones tirándoles el agua cada vez. Este es su procesamiento cada vez que van a usarse para algún platillo. Las combinaciones son amplias y se estila comerlas con huevo en diferentes formas, ya sea revueltas o en tortitas, con frijoles, con salsas, con mole, con tomate o con semillas de pipián o ajonjolí molidas, o simplemente con limón y sal.

Flor de pichocho

Conocido en totonaco como *tlalhne* aunque también recibe los nombres de gasparito, machetito y flor de colorín; su nombre cien-

tífico es *Erythrina americana* Linn; es una inflorescencia o racimo de flores agrupadas de color rojo intenso que se recolectan maduras y aún en proceso de desarrollo.

Es conveniente no comer muchos pichocos porque dan sueños, sobre todo cuando no quiere uno dormirse. Entre los totonaca se cuentan anécdotas de la mujer que le dio al marido de comer muchos pichocos para poder pasearse sin preocupaciones.

Flor de izote

Llamada en totonaco *akgalukut* y conocida también como flor de pito por la forma de la base de su corola, también recibe el nombre de flor de yuca. Se trata de una inflorescencia de color blanco, a veces de gran tamaño, que crece en lo alto de la *Yucca aloefolia* (*kalukut*), únicamente los pétalos son comestibles y se corta madura; se acostumbra comerla en mole y, si es posible, se le agregan camaroncitos de mar o de río.

Flor de cocuite o cocuitle (*Gliricidia sepium*)

Es de color rosado, pequeña, crece en las ramas del arbusto del mismo nombre; en invierno se ve plagado de flores dando a los caminos y al paisaje en general un bello panorama ya que se acostumbra plantarlo como cerco vivo en los linderos de las tierras de labor. La flor se recolecta a media mañana para obtener aquellas que abrieron recientemente, ya que las flores marchitas que recibieron frío por la mañana y sol incandescente al medio día y en la tarde, ya se cayeron. Se prepara igual que las anteriores.

Otras flores comestibles:

Flor de chaya, flor de chipila, flor de ortiga o “mala mujer” y, por supuesto, la flor de calabaza.

Flor de ortiga o “mala mujer”

Recolectar flores tiene sus peligros, ya que en el caso de la flor de ortiga es urticante en grado sumo; al recoger la flor se debe tener cuidado de no llegar a tocar ni a rozar las hojas de la planta ni el tallo, ya que los daños en la piel pueden ser graves; al estar pizcando la flor o la semilla –que también se come– se debe tener cuidado de hacerlo antes de la una de la tarde, porque a esa hora empieza a soplar el viento y las ramas de los arbustos se mueven en forma impredecible. Cuando la persona llegó a “quemarse” con los pelos urticantes de la ortiga, inmediatamente debe ponerse savia del tallo principal de la misma planta, esto mitiga el dolor y disminuye la reacción alérgica que se caracteriza por un marcado enrojecimiento, inflamación, ardor penetrante y ampollas que al reventar se pueden infectar; pero el sabor de las flores y semillas de ortiga o “mala mujer” bien vale la pena y los totonaca se arriesgan para poder comerlas. Si va a comer un platillo con estos ingredientes disfrútelo mucho y sepa lo valioso que es tenerlo ante usted.

Las begonias comunes también se comen, crudas o hervidas y con todo y tallo, a los niños indígenas les encanta andar mordisqueándolas cuando van a jugar a los patios familiares o al monte, saben aciditas. También les gusta chupar el néctar dulce de una flor conocida como manzanita, del cual también gustan los colibríes.

Las hojas

Entre las hojas comestibles se recolectan el malango verde tierno, los renuevos de chiltepín, el aguacate oloroso, la lechuguilla, el acoyo, el soyo, el malango tierno llamado *paxnikaka*, el pisis que es como el malango pero de color verde oscuro, los berros, las verdolagas y una gran variedad de quelites como el guaparrón, el blanco, la yerbamora, el calzoner, la chapahua, el *chapuluh* o tatillo y el pápalo.

Todas estas hojas se combinan con otros alimentos como el frijol, el huevo, las salsas o con semillas molidas como el pipián o

el ajonjolí. Algunas se hierven por dos ocasiones tirándoles el agua en cada ocasión para evitar que sepan amargas o “agarrosas”; algunas, como los malangos y el pisis, requieren de mucho cuidado para comerlas ya que contienen ácido oxálico que quema las mucosas.

Pueden comerse crudas la lechuguilla, el acoyo, los berros, las verdolagas, el pápalo y la chapahua. Todas ellas sirven para acompañar taquitos de carne o para guisarlas con ella, como es el caso del acoyo y las verdolagas.

Preparación de las hojas de malango verde tierno. malango paxnikaka y pisis

Se cortan las hojas tiernas cuando aún se están desenrollando en la mata, son hojas grandes con nervaduras bien marcadas, la textura de la hoja es suavcita y delgada. Al llegar a casa, quien va a preparar las hojas debe tener las manos bien limpias y sin rasguño o cortaduras, porque el jugo de estas hojas arde, no debe tener tampoco las uñas largas porque si al desvenar la hoja le mete la uña para desgarrar, el platillo se amarga. Se va separando con cuidado la piel de la hoja de las nervaduras o venas, sin romper éstas, cuando se llegan a romper mejor se deshecha todo el pedazo de hoja. Así, con cuidado, se desvenan entre 40 o 50 hojas y se ponen a cocer en agua con un poco de sal y carbonato, por dos ocasiones se hierven así y se les tira el agua cada vez. Después se escurren bien, con cuidado, y se reposan mientras se prepara el aderezo.

Aderezo para malangos y pisis

Se tuestan y se muelen 200 gramos de semillas de pipián pelado y 200 gramos de ajonjolí, se pelan y se machacan con cuatro o seis dientes de ajo frescos.

Se frien los ajos en aceite o manteca y cuando se empiezan a dorar se agregan las semillas molidas a fuego lento, moviendo cons-

tantemente para que no se pegue o se queme, se va agregando agua poco a poco –con media taza es suficiente–, se sazona con sal. Se incorporan las hojas ya preparadas de manera uniforme y envolvente, se obtiene un puré de color verde al cual, al momento de servir, se le agrega jugo de limón y chiltepín seco o molido que se espolvorea encima. Se come con tortilla o con tostadas.

Semillas, bayas y raíces

Ya se han mencionado en varias ocasiones el pipián y el ajonjolí; la alternativa de recolección y un gran sustituto de éstas es la semilla de piñón tropical (*Jatropha curcas*), que corresponde a una baya de color verde que crece en un arbusto del mismo nombre. Cuando el totonaca no puede comprar pipián o ajonjolí, recurre a la recolección de esta baya, y hay muchos que la prefieren. La baya se rompe, se sacan las semillas –tres de cada baya– y se ponen a secar al sol; para prepararlas se tuestan en el comal a fuego lento y se les quita la cáscara –negra y dura–; después se muelen y se preparan como aderezo para salsas, quelites, enchiladas, frijoles, relleno de tamales o acompañamiento de carnes, también se preparan con ellas pepitorias, atoles y jamoncillos.

Semilla de zapote mamey (Pouteria sapota: jakga en totonaco)

Se descascara, se hierve por 30 minutos se asa en el comal; se come en rodajitas con sal. Cuando se le extrae el aceite o se tuesta al carbón sirve como cosmético.

Semillas de chalahuite (Inga supuria: talaxqla)

Se obtiene de un fruto en forma de vaina de 30 a 50 centímetros de largo que pende de los árboles de *chalahuite*, al interior de la vaina se encuentran las semillas recubiertas de una piel algodonosa y

muy dulce que también es comestible; una vez que se come ese algodoncillo las semillas se colectan y se hierven con agua y sal durante 20 o 30 minutos, se escurren y se comen, tienen un sabor delicioso.

Ojite (Brossimum alicastrum L: kukgxapu)

Es una baya de color verde o café claro dorado producido por grandes árboles que llevan el mismo nombre, esta baya de recolección tiene una importancia económica regional cuyo potencial es insospechado; entre los totonacas se ha utilizado como sustituto alimenticio cuando no se ha tenido suficiente maíz, ya que mezclado con éste sirve para preparar tortillas; se aprovecha como alimento de animales de crianza y se come como antojo con sal o con dulce. Es conveniente anotar que para su cocimiento se prepara igual que el nixcón de maíz, de otra manera no se cuece.

El ojite, el chénchere y la hormiga

La tradición oral narra cómo hubo un tiempo en que no existía el maíz y los hombres y animales comían ojite, y como el pájaro chénchere, aburrido de volar a las altas copas de los ojites, empezó a discurrir qué comían los animales que no podían volar y que no tenían el pico fuerte como él; vio que los hombres recogían el ojite y hacían gorditas, que los puercos comían el ojite que los hombres dejaban tirado, que los pollos, patos y guajolote comían las sobras de ojite que dejaban los hombres y los puercos y que las hormigas hacían largas filas para recoger las pequeñísimas moronas que dejaban las aves de corral; de tanto pensar también se aburrió y se fijó que las hormigas arrieras entraban y salían de una gran piedra por un pequeño huequito y sacaban unas bolitas amarillas, como dientes de cristiano, por lo que pensó “ahí debe haber buena carne para comer”. Tanta fue su curiosidad que empezó a picar la piedra con su gran pico que repiqueteaba tanto en la selva que muchos

animales fueron a ver qué estaba pasando, ahí llegó el tejón, el mapache, los conejos y la tuza y le preguntaron: “Oye tú, chénchere carpintero, ¿qué estás haciendo?, ¿por qué tanto ruido?”, a lo que éste respondió, “estoy trabajando para comer”, y picaba de continuo y después pegaba la cabeza a la piedra buscando algún indicio que le hiciera escuchar que algo de comer había ahí, nada, se empezó a aburrir, pero las hormigas arrieras seguían entrando por el huequito y saliendo con carga, por lo que el chénchere terco siguió picoteando mientras todos los animales lo miraban y se reían de él. Tanto sudó y se cansó el pobre pájaro que una hormiga se le subió a su cabeza y le dijo: “sigue picando que ahí está la carne que todos buscan, si logras romper la piedra todos los hombres y animales de todos los soles te lo agradecerán y tú siempre lo vas a recordar amigo picamadero, sigue picando que este es tu trabajo”. El chénchere comenzó a picar la piedra tan fuerte que se rompió en mil pedazos y de ahí brotó el maíz, la carne del mundo, en mazorcas que relumbraron con el sol de aquella mañana, cayó sobre el pobre chénchere que rodó descalabrado por una mazorca; todos los animales asombrados se acercaron a conocer el maíz, a probarlo, y tantos se juntaron que pisaron las mazorcas dejándolas pequeñas y aplastaditas, así como es el maíz criollo que se siembra en el Totonacapan. Cuando el pájaro carpintero se recuperó, se dio cuenta que las plumas de su cabeza estaban rojas por la sangre que, al secarse, quedó ahí como una marca para que todos recordemos que fue el chénchere el que se sacrificó para que los hombres dejaran de comer puro ojite y empezaran a comer maíz.

Raíces

Existen dos tipos de raíces comestibles: las cultivadas, como la raíz de chayote y de yuca; y las raíces silvestres, como la de cabeza de negro, la de pisis y la zarzaparrilla. Existe otra raíz que en español no tiene nombre pero que sirve para comer con frijoles, su nombre en totonaco ya se está olvidando pero al parecer algunos le dicen *kgantsililh*.

A excepción de la zarzaparrilla que se prepara por maceración y fermentación para hacer bebidas refrescantes –de ésta se obtiene la llamada cerveza de raíz–, la cabeza de negro y el *kgansililh* se preparan bien lavadas y al vapor o por ebullición y se condimentan con sal o con azúcar; mientras que la raíz de pisis se debe lavar, descascarar y hervir dos veces tirándole el agua cada vez para evitar el ácido oxálico ya descrito anteriormente.

Con relación a la raíz de yuca cultivada, *Manihot esculenta*, es conveniente aclarar que nunca se debe comer tierna porque es venenosa, huele como a almendras ya que contiene rastros de cianuro en forma natural mientras no ha madurado, para que la yuca esté madura se debe observar el grosor y el tamaño de la raíz, así como el tiempo de la siembra a la cosecha; éste debe de ser cuando menos de ocho meses, mientras que el tamaño debe alcanzar un codo o dos cuartas y el grosor cuando menos de una pulgada de diámetro en sus extremos. Al cosecharla tiene una piel que la recubre de color café claro a oscuro, la cual se retira cuando se prepara para comer, también se le quita una cutícula de color rosado que huele precisamente a almendras, esta cutícula tiene como dos milímetros de espesor, lo que queda de la yuca debe ser de un color blanco, albo, uniforme; si ya se pasó de tiempo se empieza a poner leñosa y amarillenta.

Tanto la zarzaparrilla como la cabeza de negro y el *kgansililh* se recolectan en el monte alto; la primera tiene un valor comercial que se ha explotado durante muchos años por su demanda en el mercado de exportación, pagándosele al totonaca muy poco por esta colecta; las dos últimas sólo le interesan al totonaca quien las lleva a casa para comer y ambas tienen un sabor muy agradable.

Guisado de kgansililh

Se lava, se pica en trocitos y se hierve en agua; se escurre y se martaja con chile. Se come con tortilla o se agrega a los frijoles. También se puede adobar con semilla de pipián tostada, molida y frita.

Insectos, hongos y orugas

Insectos

Realmente son muy pocos los insectos que se comen entre los totonaca, se conocen tres y solamente uno de ellos se come por gusto gastronómico: la hormiga sanjuanera. Ésta se recolecta en cantidades por la época de San Juan, el 24 de junio, se atraen con candiles de luz y se les queman las alas, se recogen, se limpian y se les quita la cabeza, después se tuestan suavemente en el comal y se les agrega un poco de sal; saben a cacahuate.

También se comen cualquier tipo de avispas; se busca que al comerlas o al untarse la avispa muerta en las manos la persona adquiera características de ésta, por ejemplo que cuando dé un manazo, éste arda como el piquete de avispa.

El otro insecto que se come es la larva de grillo, se recolecta cuando está en la tierra, blanca, sin ojos y todavía sin alas, suavemente; se come con fines curativos, sirve para hacer orinar.

Aunque no es insecto, también se come el nido de la avispa solitaria, el nido es de barro con enzimas de la saliva del insecto y se come para curar a los niños que tienen diarrea.

Hongos

Los principales hongos comestibles son: el de chaca, el blanco, el amarillo, el de jonote y el hongo negro de maíz. A excepción de este último, los demás se recolectan en el monte o en los acahuals donde la vegetación conserva condiciones de sombra, humedad abundante, altas temperaturas y materia orgánica compuesta de residuos de hojas y fibras sobre el suelo.

Los hongos de chaca (*Bursera simaruba: tasun*) y de jonote (*Ochromalagopus spp.*) crecen al pie o en la madera muerta de estos árboles, por lo que no cuesta mucho trabajo recolectarlos.

Se acostumbra comerlos asados y molidos en el metate, con esta pasta se hace caldo o se acompaña el frijol. Otra forma de

prepararlos es asados y fritos con chile o asados con queso; para esto se lavan y se cortan en pedacitos y se envuelven en una hoja de plátano Castilla, luego se ponen a asar en el comal.

Con los hongos y una plantita que no tiene nombre en español pero que aquí se nombra *xocoyole* y chiltepín se prepara una salsa de hongo sabrosísima.

También sirven como relleno para tamales, condimentándolos con cilantro, tomate y chile.

Orugas

Hay dos tipos de orugas comestibles: los llamados gusanos blancos de la madera que son comunes a otros lugares en México y los gusanos de tabaquillo. Los primeros dicen que saben a mantequilla y los de tabaquillo a chicharrón.

Comer gusanos, una técnica tradicional

La recolección de gusanos de tabaquillo

Para ir a juntar gusanos de tabaquillo hay que reunir los siguientes implementos: jícaras de zacual, varias de ellas, un guaje de agua, algunas hojas verdes y gruesas, varias espigas de tarro (bambú) y un guaje para tortillas en desuso con mecate para colgar al hombro.

Durante julio y agosto se hacen las cuadrillas de muchachas y muchachos o de señoras y familiares y se van al monte a buscar árboles de tabaquillo (*Lippia myriocephala: axkut kiwi*); los hay en los acahuales y en las plantaciones de vainilla, se buscan los árboles grandes de tres a cinco metros de alto que ya tienen un tronco de 15 a 20 centímetros de diámetro o más. Se le buscan al tronco los capuchones de las orugas que sobresalen de la corteza como unos tapones blanditos, éstos se pueden quitar con la mano, ahí viven los gusanos de tabaquillo. Estas orugas infestan las plan-

tas, horadan la madera y hacen su nido en la pata del árbol, en ocasiones hay dos o tres orugas por tronco.

Para recolectar los gusanos se elige un árbol y se empieza por el nido de más abajo, se le quita el capuchón y mientras una persona le echa agua en el agujero con la ayuda de una hoja verde que se inclina rumbo al agujero, otra persona debe estar lista para capturar al gusano con la espina, atravesándolo. El gusano asoma la cabeza porque el agua lo está ahogando, pero sólo saca la cabeza una vez, al atravesarlo se jala el gusano y sale completito, hay ejemplares hasta de 20 centímetros. Tienen la cabeza negra y el cuerpo anaranjado con rayas negras, son muy llamativos y se reuercen bastante. Es impresionante pensar que los tienes que agarrar para lavarlos y prepararlos para comer. Entre bromas y risas se pasa toda la mañana y los gusanos, aún moviéndose, van guardados en el guaje, su frescura los mantiene vivos. Nuestro amigo totonaca se ríe bastante al mirar como hemos quedado embarrados de lodo y con las caras de susto, porque había que preparar esa comida y además teníamos que comerla.

Los gusanos se preparan separando suavemente la cabeza del cuerpo, con la cabeza se sale todo lo que tiene adentro el gusano; después se lavan con abundante agua hasta que el agua sale clarita y se escurren bien.

Mientras se calienta el comal, se prepara una salsa picante y se echan unas sabrosas tortillas de mano, luego se ponen los gusanos con sal en el comal y al empezar a freírse la cocina se llena de un aroma exquisito –eran las cinco de la tarde–, sería el hambre la causa de ese olor, lo bueno es que hubo quien comió gusanos y hasta pidió más, sacamos fotografías de los valientes que lo hicieron y, entre promesas de volver, invitaciones nuevas y caras de satisfacción, dimos las gracias y emprendimos el largo camino a Papantla, no sin antes despedirnos varias veces, de lejos, de nuestros grandes amigos de Joloapan.

Bibliografía

- Aguilera Madero, MR, *et al.*, *El maíz en el municipio de Papantla*, México, Ed. Museo Nacional de las Culturas Populares, 1982.
- , *Comida tradicional totonaca*, Papantla, Veracruz, t.1, Ed. Mim., 84 pp, URNV-DGCP, 1987.
- Alvarado Tezozomoc, H., *Anales de Cuauhtitlán*, en *Códice Chimalpopoca*, México, UNAM, Ed. Porrúa, 1968.
- Bonfil Batalla, G., *México profundo, una civilización negada*, México, Ed. Grijalbo, 1989.
- Carrión, Juan de, *Descripción del pueblo de Gueytalpan*, México, Universidad Veracruzana, 1965.
- Clavijero, Francisco Javier, *Historia antigua de México*, México, Ed. Porrúa, 1979.
- Curti Díaz, Erasmo, *Origen, tipología y selección de maíz para la obtención de semillas de alto rendimiento*, México, T.P. ENA, Chapingo, 1962.
- Kelly I. y A. Palerm, *The Tajin Totonac*, Washington, Smithsonian Institution, 1952.
- Krickeberg, W., *Los totonaca*, México, Ed. SEP, 1933.
- Long, J. *Conquista y comida; consecuencias del encuentro de dos mundos*, México, Ed. Instituto de Investigaciones Históricas, Programa Universitario de Alimentos de la UNAM, 1996.
- Melchor Marroquín, J.I., *Identificación de especies maderables y no maderables del trópico veracruzano*, INIFAP-SARH, Papantla, Veracruz, 1989.
- Palerm A. y Wolf E., *Agricultura y civilización en Meso-américa*, México, Ed. Diana, 1972.
- Peñafiel, A., *Toponomía del México prehispánico*, México, Biblioteca del INAH, 1932.

- Sahagún, fray Bernardino de, *Historia general de las cosas de la Nueva España*, México, Ed. Porrúa, 1956.
- Torquemada, fray Juan de, *Monarquía indiana*, México, UNAM, 1978.
- Wacher, M.C. Lappe P., *Alimentos fermentados indígenas de México*, México, UNAM, Dirección General de Publicaciones, 1993.
- Wellhausen, E.J., *Razas de Maíz en México, su origen, características y distribución*, México, Programa de Agricultura Cooperativa de la SAG de México y la Fundación Rockefeller, 1951.

Agradecimientos

Agradezco sobre todo la compilación de la mayor parte de las recetas realizadas por los promotores culturales de la Unidad Regional Norte de Veracruz, bajo la coordinación de la compañera promotora Marina Ramírez Mar. Dicho trabajo fue el inicio de este documento. El trabajo de compilación de recetas y el contenido de los textos –relatos, creencias, mitos, recolección de alimentos–, implicó trabajo de campo directo de aquellos que son los creadores de la cultura indígena de la región, *los totonaca*, a ellos mi profundo respeto y admiración.

Personas de las comunidades del Totonacapan que contribuyeron con sus recetas para la elaboración del presente trabajo.

De Francisco Sarabia, Papantla:

María Salazar Francisco
Juana Aparicio Vega
Sara Martínez San Juan
María Velasco Salazar.

De El Tajín, municipio de Papantla:

Gelasia Ibarra Hernández.

De Cazuelas, Papantla:

Guadalupe Hernández Olmos
Natividad García Santiago
Ignacia Santiago Tiburcio.

De Tecolutla, Tecolutla:

Arturo Cesáreo Sánchez
Francisca Bautista Santiago
Javier Hernández Román
Juana Xochihua
Irene García Rodríguez
Elia Cantero

- Hipólita Vásquez Sánchez
Flora Roldán
Flora Barbadillo
Inés García Pecero
Juana Vicencio,
Doña Lulú, la del Caracol.
- De Isla de Juan Rosas, Papantla:
Flora Ramírez Jiménez
Candelaria Guerrero Salas
Francisca Guerrero Salas
Felicitas Zepeda Ramírez
Marcelina Tejada Atzin
Juana Guerrero Salas.
- Del Cedral, Papantla:
Noelia Olmos Hernández.
- Del Puente de Piedra, Papantla:
Maximina Pérez Pérez
Ana Basilio.
- De Tenixtepec, Papantla:
Catarina Rodríguez Bautista.
- De Gutiérrez Zamora Lomas Chicas, municipio de Zamora:
Agustín Bonilla
- De San Antonio Ojital, Papantla:
Doña Chepina Juárez (qepd).
- De Coxquihui, Coxquihui:
María Vega Vega
Eufemia Jiménez Luna
Esperanza García Dionisio
- De Mecatlán, Paso Escaleras:
Rosa Gaona Pérez.
- De Zozocolco de Hidalgo, Plan de Ayala:
Alfonso de Aquino
Dolores Hernández de Luna.
- De Caxhuacan, Puebla:
Sebastiana Vázquez Vázquez.

Recibí también consejos, orientación y sugerencias de Lourdes Facunda Juárez, Amalia Hernández Cristóbal, Álvaro Ibañez V., Celia Reyes de Ramírez, Pedro Ramírez Báez, Erasmo Curti Díaz, José Xochihua, Patrica Soto.

Y motivación y paciencia de Francisco Acosta y Adriana Martínez.

Apoyo de Gerardo Meléndez Vásquez, Gerardo Hernández, Rosa Icela Martínez y Aurea Vázquez.

Traducción y captura de algunos textos de Toño Peralta.

Y la experiencia de quienes iniciaron en este tema de trabajo: Agustina Peralta Guzmán, Sara Méndez García, Simón Gómez Atzin (qepd), doña Josefina Bernabé de García Pardo (qepd), Marta Soledad Gómez Atzin, Catalina Freyer y Martín Badillo Guzmán.

En verdad ¡gracias!

Rocío Aguilera Madero.
Papantla, Veracruz, primavera de 2000.

Recetario totonaco de la costa de Veracruz

— 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: Ignacio Urquiza

Diseño de portada: Miriam C. Mabarak.

Cuidado de la edición:

Subdirección de Publicaciones de la
Dirección General de Culturas Populares

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
38. Recetario mixe de Oaxaca
39. Recetario indígena de Chiapas
40. Viejos sabores de Tamaulipas
41. Recetario popular coleteo
42. Recetario mazateco de Oaxaca
43. Cocina tradicional morelense

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de
Información y
Documentación

Alberto Beltrán



002575

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 853818