



OAXACA

Jalapa de Díaz

Cocina tradicional en los municipios de cobertura del
Centro Coordinador de Pueblos Indígenas



Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas, México.

Lic. Adelfo Regino Montes

Director General del Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas

Mtra. Bertha Dimas Huacuz

Coordinadora General de Patrimonio Cultural y Educación Indígena

Lic. María del Carmen Álvarez Juárez

Directora del Programa de Apoyo a la Educación Indígena

Saúl Vicente Vázquez

Director de Asuntos Internacionales

Itzel Maritza García Licona

Directora de Comunicación Social



DECENIO INTERNACIONAL DE LAS LENGUAS INDÍGENAS

Jalapa de Díaz

02 Cocinas Tradicionales

Responsable estatal del PAEI en Oaxaca
Mtra. María del Rosario Santos Martínez

Alma Delia Mendez

Cristal González Zamora
San José Independencia

Fernanda Zaragoza Vista
San Miguel Soyaltepec
Jalapa de Díaz

Nicodemus Felipe Guadalupe
San Miguel Soyaltepec

Reyna de Jesus Zenteno Regules
San Pedro Ixcatlán

Transcripción
Adrian Gama Arroyo

Corrección de estilo
Adrian Gama Arroyo
Brenda Martínez Romero
Victoria Cea Rodríguez
Yecica Belén Llantes Hernández
Ángel Alejandro Hernández Hernández

Ilustraciones
Cynthia Angélica Fabela Romero

Diseño editorial
Perla Rocio Argüello Rodríguez

Coordinación de la serie
Norberto Zamora Pérez

Índice



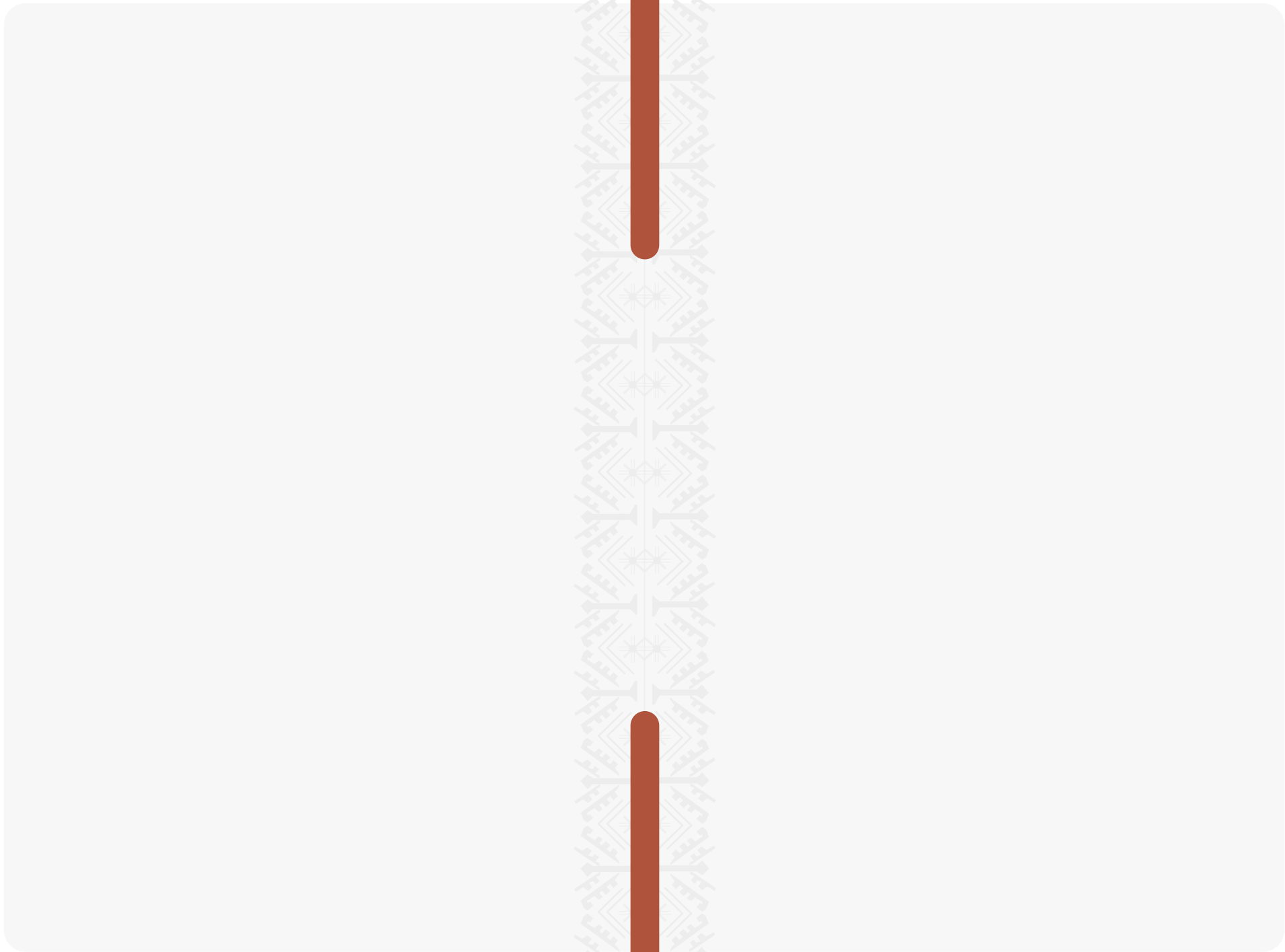
- 6 Introducción
- 8 Caldo de guasmole
- 10 Caldo de mojarra mazateco
- 12 Chayote en tesmole
- 16 Frijoles con bolitas de yuca
- 20 Huevo con hoja santa
- 22 Mojarra en pilte
- 24 Mojarra frita



- 27 Pollo en pilte
- 31 Salsa de huevo con tepejilote
- 33 Tamal de yuca en cazuela
- 36 Tesmole rojo, con costilla de cerdo asada



- 40 Torta de huevo con acuyo





Introducción

El gusto por la vida y el amor por la comida

La cocina mexicana es considerada como una de las expresiones del Patrimonio Cultural Inmaterial. De acuerdo con la Resolución de la UNESCO aprobada el 16 de noviembre de 2010, la cocina tradicional en las comunidades indígenas constituye una de las prácticas culturales más importantes de identidad, memoria y cohesión de los pueblos.

En Oaxaca todo lo que se arrastra, camina o vuela se va para la cazuela. La cocina tradicional resulta ser un verdadero arte en las comunidades indígenas, pues se cocina una infinidad de platillos y se considera como una de las más diversas y exquisitas del mundo. Podemos decir que la herencia culinaria oaxaqueña es el resultado de la creatividad y, desde luego, del uso y aprovechamiento de los ingredientes que ofrece la madre tierra.

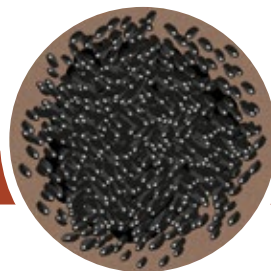
La UNESCO ha señalado que la cocina tradicional mexicana es “un modelo cultural completo que comprende tanto actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias, así como costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales”.

Lo anterior, es especialmente cierto en el entorno oaxaqueño, por lo que no es de sorprender que dentro de esta cocina se pueda encontrar una gran variedad de bebidas, guisados, caldos, sopas y postres basados en los ingredientes que se producen en el extenso paisaje oaxaqueño, el que se caracteriza por su enorme diversidad de ecosistemas.

El legado histórico de la cocina oaxaqueña se percibe en muchos alimentos tradicionales que se ofrecen durante las festividades, las mayordomías, los casamientos y todos los encuentros públicos en las comunidades, municipios y agencias, toda vez que estas recetas son la herencia de las abuelas; y por lo tanto, desde hace generaciones son elaboradas de la misma manera.

En esta serie que presenta el Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas se han recopilado las recetas de las distintas regiones, de propia voz de las cocineras tradicionales. En ella se han identificado los pasos necesarios para la elaboración de cada platillo, pero, además, cada receta ha sido registrada y transcrita en alguna lengua indígena de las muchas que se hablan en las comunidades de Oaxaca.

Cabe señalar que la mayor parte del conocimiento culinario es transmitido a través de las familias, y directamente a las hijas, porque desde que son pequeñas ellas reciben y resguardan las recetas como parte del patrimonio familiar y como parte del patrimonio de la comunidad. Lamentablemente, ya no despierta tanto interés en los jóvenes heredar la cultura gastronómica de sus pueblos. La migración a las grandes ciudades también contribuye a que la juventud deje de participar en las festividades de la comunidad y se diluya paulatinamente el vínculo con sus ancestros y su herencia e identidad cultural.





Caldo de Guasmole

Oaxaca | Santa José Independencia | Cristal Gonzalez Zamora

Ingredientes:

2 medidas de guasmole

1/4 kg de cebolla

1/4 kg de chile

Hoja de hierba santa

1 diente de ajo

Sal al gusto

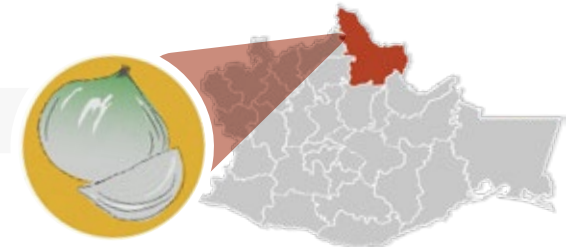
Preparación:

- Pelar el guasmole para separar la pulpa color amarillo junto con las semillas cafés. Juntar las pulpas y mezclarlas a mano.
- Ya listas se agrega agua y se cuejan las semillas color café. Éstas se despegan del guasmole a golpes.
- El caldo amarillo que se formó se pone a hervir y se le agrega la cebolla, el ajo, el chile y la hierba santa.
- Por último, se le agrega la mezcla colada sin ninguna semilla y se deja a fuego lento por 10 minutos. Servir con tortillas hechas a mano.



Nda ña tu ndíí

Oaxaca | San José Independencia | Mazateco



Xi machen:

2 chuya NDÍÍ

1/4 tunsu

1/4 jña

Ska xu ná

Axo

Naxa

Ju sián mandá:

- *Kui xá , xi jti jtu ma, kua ni nga Chaáxian Xuato ´ndi.*
- *Xi ma nixsile, ni tú ú tú lé.*
- *Shaneju kui tu ndii, xi nda ña kuandá.*
- *Sinchale tunsu, axu, jña ka xú ñá.*
- *Exu ya tǐji 10 minuto. Kua xi jeta, séya ngu jtrua.*



Caldo de mojarra mazateco

Oaxaca | San José Independencia | Cristal Gonzalez Zamora

Ingredientes:

1/4 kg de cebolla

1/4 kg de chile verde

1 diente de ajo

4 jitomates

1 manojo de epazote

3 mojarra medianas

Sal

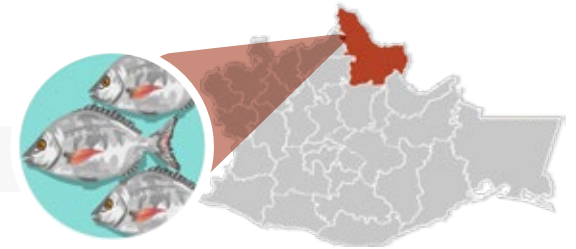
Preparación:

- Quitar las escamas de la mojarra y limpiarla perfectamente.
- Aparte, se muelen la cebolla, el ajo, el jitomate y el chile con una pizca de sal para después ponerlos a hervir por 10 minutos.
- La mojarra se incorpora a la mezcla anterior y se deja a fuego lento por 15 minutos o hasta que suelte el primer hervor. Se sirve con tortillas calientes.



Nda ña tí chuta nima

Oaxaca | San José Independencia | Mazateco



Xi machen:

Jña

Tunsu

Axo

Chuti

Ndejú

3 ti xi nda kuá

Naxa

Ju sián mandá:

- *Kui xi ti chaá xionle, ka ngu kicha maxe kui lixkuile ti ka kui xual chau, kua nga ja sé'e, vanejú*
- *Vaoya je Tunsu, chuti, axon, jña ya lojo jña.*
- *Exu 10 minuto ya tijí.*
- *Kua chanijjá ti ya ndaña, kua nikesna 15 minutos, kua Chaá-xian lí'í*
- *Kua*



Chayote en tesmole

El chayote en tesmolito, es una comida con gran tradición de la comunidad de San Felipe Tilpan, la cual hace uso de los siguientes ingredientes:

Oaxaca | San Pedro Ixcatlán | Reyna de Jesus Zenteno Regules

Ingredientes:

5 chayotes	1 diente de ajo
Cebolla	2 Chiles secos
Masa	1 Achiote
2 Jitomates	100 ml de aceite



Chayote en tesmole

Preparación:

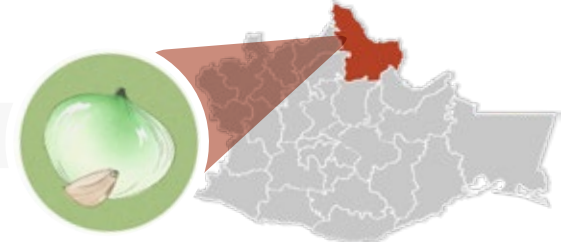
- Primero, vamos a poner a hervir el chayote.
- Una vez cocido nuestro chayote, le quitamos la cáscara y lo cortamos en trozos; después, en una cazuela agregamos 100 ml de aceite y freímos junto con una rodaja de cebolla.
- Posteriormente, licuamos el tomate con un diente de ajo y los dos chiles secos, acompañados de 200 ml de agua. Ya que hemos hecho esto, ponemos a freír la salsa en el aceite con la cebolla y esperamos a que hierva.
- Por último, en la masa, agregamos 200 ml de agua y mezclamos. Una vez que hicimos esto, lo agregamos a nuestra salsa y, con ayuda de una cuchara, disolvemos un poco de achiote en salsa. Después, agregamos el chayote en nuestra salsa, esperamos 10 minutos y queda listo para saborear. Podemos agregar sal al gusto.



Nchijín nda ña sé

Nchjin nda ña sé kjui tsumi xi chján nanguiná ndetsín.

Oaxaca | San Pedro Ixcatlán | Mazateco



Tsu mí xi jika:

Un nchjín

Ongo axo

Tón ´xo

Je nd ´ñá kji xi

Ná yo

Ongo to ba

Jo chutí

Ongo ciento



Nchjín nda ña sé

Jutsín n´chján:

- *tjón kjua se a nchjin.*
- *kjua nga ye chján, bitjia, jon, kjua bichja ya, ongo tiko bin´chja jin xime kjá tón xo.*
- *nya yá chutí, kjá año, kjo kyui kji xi, binchjó jin ndu´kjua, xi je kjuan ya nda´chutí kjuin. chjo ya nga xo.*
- *Tojó kjua nika náyo, chjón nga´kjí kjuí´chja jin nda chutí, kjá nchjin ná, binchja jín ná toba. nikjo jin. Chju ya nguíti un minuto nga jé kji´chjan jé machji né nchjín nda ña sé no.*



Frijoles con bolitas de yuca (ombliguito)

Conocido también como ombliguito, este es un platillo muy conocido en la localidad ya que suele prepararse comúnmente como un platillo para el altar en fechas del día de muertos.

Oaxaca | Jalapa de Díaz | Fernanda Zaragoza Vista

Ingredientes:

Masa de yuca

1 Diente de ajo

Chile picado

1 kg de frijol

Cebolla

3 o 4 ramitas de epazote

Sal



Frijoles con bolitas de yuca (ombliguito)

Preparación:

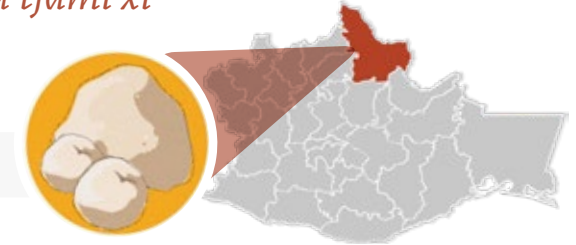
- Primero, vamos a poner a hervir frijoles y agregarles sal al gusto.
- Luego, trituramos el chile con el ajo, de preferencia en molcajete.
- Hacemos la masa de yuca en forma de bolita, de manera que quede un pequeño huequito en el centro (parecido a un ombligo).
- Freímos las cebollas hasta que queden un poco quemadas y agregamos en el chile triturado con el ajo. Después, volvemos a freír.
- Por último, agregamos los frijoles junto con el epazote y las bolitas de yuca en el plato.



Nijma kjo na 'yu tuba nuya (tio'oo)

*xu kucha mi're tjo'o, achi bejin xuta ngadena, kui xi ninda nga tjami xi
be'sun sa mik'ien*

Oaxaca | Jalapa de Díaz | Mazateco



Najmi xi machijen:

ngu tuba na'yu nuya

ngu na nu jaxu

jan nañu jña bichaya

ngu kilo nijma

*bichaya tsju jan axu
nujún tja ndiajun*

naxa



Nijma kjo na 'yu tuba nuya (tjo'oo)

Kucha ninda:

- nixu nijma(nga nu chajn) ku minyare naxa*
- minyare jña kjo jaxu (tiba ikue)*
- nayu nuya, ninda tuba, ku ninda're ngu tixa nga ba'sen nayu(ndaga beé xu tjo'oo*
- nijkuya tsju ndaga me'je tijti minyajire jna ku jaxu,ndaga tjixu*
- minyajin nijma kju ndiajun, ku minyajin nayu tuba tjo'oo, chuya na té axu kán min, je kuma machine tjo'oo*



Huevo con hoja santa

El huevo envuelto en hoja santa es una comida tradicional de la comunidad de San Felipe Tilpam.

Oaxaca | San Pedro Ixcatlán | Reyna de Jesus Zenteno Regules

Ingredientes

5 Huevos

5 Hojas santa

Sal

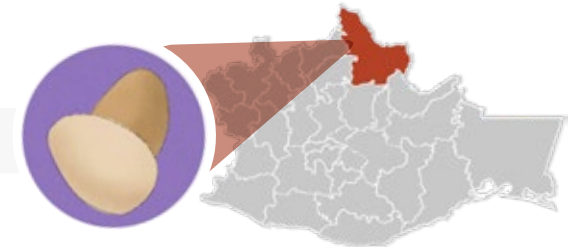
Preparación

- Primero, vamos a lavar bien las hojas santa.
- Luego, en un sartén, vamos a colocar las 5 hojas santa, de manera que queden bien distribuidas en los alrededores del sartén y en la parte de enmedio.
- Después, agregamos los huevos, de forma que queden entre la hoja santa; una vez listo esto, agregamos sal al gusto y, por encima, agregamos otra hoja santa para cubrir el huevo.
- Por último, esperamos que ambos lados queden perfectamente cocidos. Ya preparado, podemos degustar de nuestro platillo y se recomienda acompañarlo con salsa a nuestro gusto.



Chjó kjá xo ná

Oaxaca | San Pedro Ixcatlán | Mazateco



Tsumí xi jika:

Un Chjó

Un Skjá xoná

na_xa

Jutsín ni chján:

- Chjén nga nda xo nejón shja xo ná.
- Ongo tsú mi ni chjan ya, kjuí skja xo ná nda bin´chja ya yeje xona nga masjén.
- kjua´ skján bin´chja jín chjo o, kjuá bin´chja na xa, ingó ska xo ná nikja najín.
- Chjen nga nda chján ongo jó ongo bá nga jé ki´chján jé ma chjine tá nña.



Mojarra en pilte

Oaxaca | San Miguel Soyaltepec | Nicodemus Felipe Guadalupe

Ingredientes:

Mojarra mediana	Sal al gusto
3 jitomates, en rodajas	Papel aluminio
½ cebolla	
1 rama de epazote	
Acuyo	
3 chiles pasillas	
2 limones	

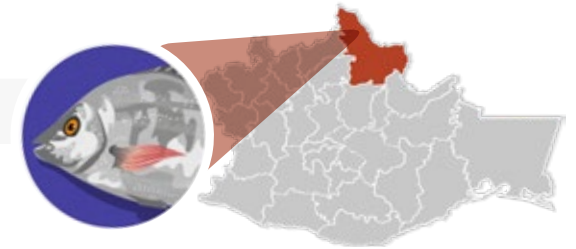
Preparación:

- Con ayuda de un cuchillo quitar las escamas de la mojarra y lavarla perfectamente.
- Colocarla sobre el papel aluminio junto con las rebanadas de jitomate, acuyo y epazote.
- Aparte, moler los chiles con la cebolla y ajo. Colarla.
- Sazonar la mojarra con sal, el jugo de los limones y con la salsa previamente hecha.
- Doblar el papel de aluminio de la mejor manera para concentrar el calor dentro de la mojarra y cocinarla en una olla de presión por aproximadamente 40 minutos. Dejar enfriar y acompañar con un platillo a gusto.



Tjio be'té

Oaxaca | San Miguel Soyaltepec | Mazateco



Najmi xi fajó:

Jo tsa xka xujna

Tjio

Jun tsju

Junstjin xka ndiajon

Jan hola

Jo tusan

- *Tjun bicha jma xka'e xujna kú manejon. Ngaskjani minchjasun xuti kú jo Jan tsja xujna. Tjun minchjama-re naxa tjio kjia tse té fajin' ni xujun ngaskan té fuenire xuti, stju kú ngustjin xujna. Kú kuachja jñajon nguieje.*
- *Yachan minuto chuyare.*

An illustration at the top of the page shows a brown fish, possibly a mojarra, swimming in water. To the left of the fish are several red tomatoes with green leaves. The style is a mix of watercolor and sketching.

Mojarra frita

La mojarra frita es uno de los platillos más típicos de la comunidad de San Felipe Tilpam.

Oaxaca | San Pedro Ixcatlán | Reyna de Jesus Zenteno Regules

Ingredientes:

Mojarra	¼ de chile verde
½ kg de jitomate	Cilantro
½ de aceite	Limón
1 Cebolla	



Mojarra frita

Preparación:

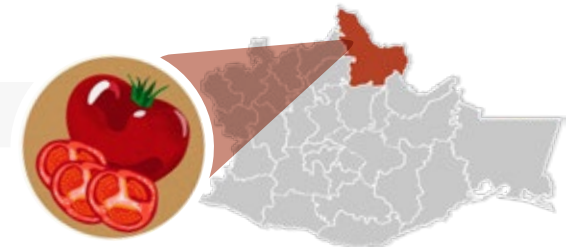
- Primero, vamos a limpiar la mojarra y a quitarle las escamas cuidadosamente.
- Después, lavamos bien nuestra mojarra y, después, la ponemos en agua, misma que previamente le habremos puesto jugo de limón al gusto, y dejamos reposar durante 15 minutos.
- Retiramos la mojarra del agua con limón y agregamos sal al gusto. En un sartén agregamos $\frac{1}{4}$ de aceite, el cual debemos esperar a que se caliente; cuando el aceite esté listo, ponemos nuestra mojarra a freír de ambos lados.
- Picamos finamente la cebolla, el jitomate y el cilantro, previamente lavado, y mezclamos en un tazón para formar un pico de gallo que sirva como acompañamiento.
- Por último, degustamos la mojarra, acompañada con limón y el pico de gallo.



Ti xine

Kui tsumí xi ñu tjin nanguiná ndetsin.

Oaxaca | San Pedro Ixcatlán | Mazateco



tsumi xi jika:

ongo lomita ximé

*musjon chuba
chutí*

onga ton ´xo

Indi ´E

Tja san

na_xa

Jutsín ni chján:

- *Tjon ni xe tiba, kjua chja a xinrá tjis ´kui.*
- *tša ne jon nda tì, kjua tjí on chubá.*
- *notsjé tì, kjua binchjá naxa, ongo tsumí ni chján ya, binchjá xine, chjén chýya nga xan xine, xi ´kjuan, chja ni_jin tì kjua nda nichján ongo jó ongo bó.*
- *nda chutí; chjen kuichja ya yeje chutí, tjonso, n ´ña suce kja indi ´e.*
- *kjua sjin tji ná nd ´ga tì xine kja nda chutí kjá tasam.*



Pollo en pilte

El pollo en pilte es un platillo que suele hacerse en comidas familiares o también en fiestas.

Oaxaca | San Miguel Soyaltepec | Fernanda Zaragoza Vista

Ingredientes:

1 kg de pollo

3 dientes de ajo

Chile seco

6 a 10 hojas de hierba santa

3 hojas de plátano

Sal



Pollo en pilte

Preparación:

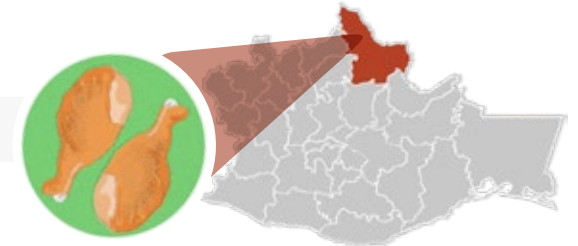
- Primero, ponemos a asar las hojas de plátano. Una vez hecho esto, las lavamos y las extendemos para colocar la hierba santa.
- Después, lavamos el pollo y lo ponemos a marinar con sal.
- Licuamos el chile seco junto con el ajo.
- Luego, agregamos al pollo la salsa, hasta que quede bien cubierto nuestro pollo. Posteriormente, ponemos la hierba santa encima y envolvemos bien.
- Calentamos a fuego lento en un comal con ceniza encima. Esperamos una o dos horas.
- Finalmente lo retiramos de la lumbre y está listo para comer.



Xanda bee'te

Xanda bee'te, ku xi ninda nga tji chinejun xutaña, tjmi nga tiña s'ui

Oaxaca | San Miguel Soyaltepec | Mazateco



najmi xi machjen:

ngu kilo xanda

jan na nu jaxu

nguxtin jna kixi

*jón axu té xja tjain
(jxuna)*

jan xka nachja o naxa



Xanda bee'te

kucha ninda:

- *nijchan xka nacha, ngu ndaya nga ja kichjan manejun xka, ku nia bejña te, ku bendure xka tjain (jxuna)*
- *manejun xanda ku minyare naxa xanda.*
- *nia licuar jña kixi kjo jaxu*
- *minyajire xanda tjuña jña kixi, ndaga bejin ngul'eje xanda, tjain (jxuna) ku nda bee'te.*
- *bee na jire di'í ñuji, ku ngu nitja kju de'su, ku bee ña sure, chuya ngu axu jo ura, tajnuxi niare di'ie xi maji'ti, ku ngada chajn.*
- *ngajé fua ura, najengi.*



Salsa de huevo con tepejilote

Oaxaca | Región Cañada y Papaloapan-Tuxtepec | Alma Delia Mendez

Ingredientes:

Tepejilote	2 ajos
½ kg de jitomate	1 kg de huevo
50 g de chile	Aceite
Media Cebolla	Sal al gusto

Preparación:

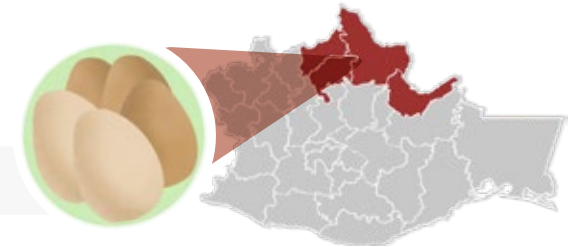
- Retirar la cáscara del tepejilote y cortarlos en trozos para ponerlos a hervir.
- Aparte, licuar el jitomate, la cebolla, el ajo y el chile para freír a fuego lento.
- El huevo se rompe y bate para hacer en torta en la sartén.
- Una vez que el tepejilote esté en su punto se vierte sobre la salsa y luego se agrega al huevo añadiendo sal al gusto. Se sirve con tortillas hechas a mano.



Chjo ndaxti kojo jñe

jñe xi maxcha sa enero ko febrero xki no ma chinie tsa 'bingui, tsa ndaxti, tsa chjo ni an kajajòn ta xi ko tsen kama mejen.

Oaxaca | Región Cañada y Papaloapan-Tuxtepec | Mazateco



ni xi 'ñachjen:

jñe	jaxo
xti	chjo
jña	xinie
tsjo	<u>naxa</u>

xi ko t'sen 'ñanda:

- *chja a xin tjiba jñe, bichiya xkua ko'se busi'anda nga je kama kisianda 'yo xti tsjo, jaxo, jña ko'se `ña xonga chjo kojo `ña xinie ndaxti kojo chi tsjo, nga je tjixo ndaxti minchajin jñe see `ñaxojin yeje kia ko minchaa naxa.*



Tamal de yuca en cazuela

Oaxaca | Región Cañada y Papaloapan-Tuxtepec | Alma Delia Mendez

Ingredientes:

1 kg de carne de puerco o pollo

1 kg de yuca

100 g de chile seco

½ kg de jitomate

Media Cebolla

2 ajos

Hierba santa (acuyo)

Sal al gusto

Aceite

Media barra de achiote

An illustration at the top of the page shows several tamales in a pot. The tamales are wrapped in brown corn husks and are partially submerged in a yellow liquid, likely broth or sauce. The style is a flat, colorful illustration with bold outlines.

Tamal de yuca en cazuela

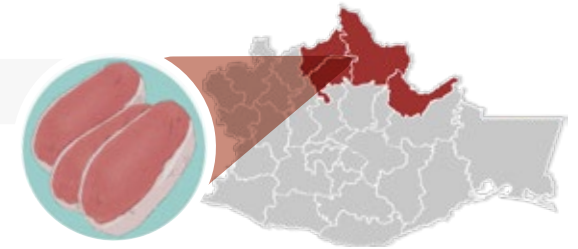
Preparación:

- Para preparar la masa de yuca se necesita cortarla y rayarla muy bien para poder molerla y amasarla con sal y aceite.
- Hervir la carne a fuego lento por 30 min con sal al gusto y unas 6 o 7 hojas de acuyo para que tome sabor.
- Licuar el jitomate, el chile seco, la cebolla y el ajo. Colar y freír con un poco de aceite.
- Cuando la carne esté lista se retira del caldo y éste se guarda para posteriormente disolverlo en la masa de yuca.
- Una vez mezclada la masa de yuca con el caldo de carne se agrega la salsa y se mantiene a fuego lento. Se le agrega sal al gusto y un poco de achiote para darle color.
- Servir en un plato hondo con la carne previamente hervida. Se acompaña con tortillas hechas a mano.



Ndayojo tiko

Oaxaca | Región Cañada y Papaloapan-Tuxtepec | Mazateco



ni xi 'ñachjen:

ndaya	yojo chinga kojoo
jña kixi	tša yojo xonda
xti	naxa xiko t'sen
tsjo	mejen
jaxo	
xo'na	

xi ko t'sen 'ñanda:

- *tjon bitjia ndaya, bichiya xkua ko'se ngo molino ndsa 'yoo, ko 'se busi 'a ndara yojo xi si anjo tša ta masien ora, mincha naxa xi ko tsen tsjana, ko buchimijin tsata jun kojo tša yito xka xo'na ta tsienga skjibe sijen.*
- *naga je tikonda nda'yo ndaya niants'ingui ko 'se xti, tsjo, jaxo, jña kixi, 'yo ngayeje 'se ni'an singui xienie.*
- *ngaje kachjan yojo chja anxiin ndajña tša ta ngo litro kama bua tsen si an'kojin nadayo ndaya ngaje kama 'kojin ndajña kojo ndaya minchijin ndaxti kojo ndajña 'se 'ña'kojin toba tsienga skjibe isien iñi nga fe'ta mincha naxa.*



Tesmole rojo, con costilla de cerdo asada

El tesmole rojo es muy conocido en mi localidad porque se come después de la siembra del maíz, al comenzar la estación del invierno.

Oaxaca | San Miguel Soyaltepec | Fernanda Zaragoza Vista

Ingredientes:

1 kg de costilla de cerdo

3 hojas de aguacatillo

¼ de chile seco

Achiote

Sal al gusto



Tesmole rojo, con costilla de cerdo asada

Preparación:

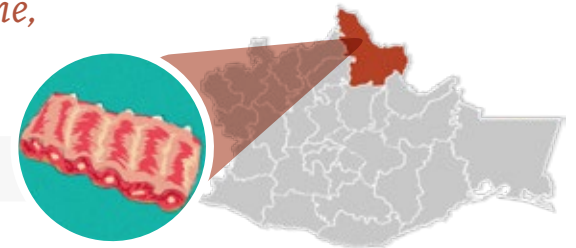
- Primero, ponemos a asar la carne de cerdo, agregando un poco de sal.
- Una vez asada la carne, ponemos a hervir las hojas de aguacatillo y se las agregamos a la carne.
- Después, disolvemos el achiote con agua hasta que esta se torne rojiza.
- Tostamos el chile seco en un comal.
- Ya que esté hirviendo, agregamos el achiote a la carne con el aguacatillo.
- Luego, trituramos el chile seco, de preferencia en un molcajete, y colamos el jugo del chile seco para después añadirlo al caldo hirviendo.
- Una vez hirviendo el caldo, agregamos la masa en el caldo, de manera que quede bien disuelta. Movemos hasta que quede espeso y esperamos media hora para poder disfrutar de nuestro platillo.



Ndajna se ani, kjo ndani sin chinga

*kui ndajña se ani, je ve xuta ngandena, nga kui xi najmi chine,
nga beé tje, nga ba angire njú cha.*

Oaxaca | San Miguel Soyaltepec | Mazateco



najmi xi machjen:

ngu kilo ninda chinga

ján xka ndiajun nima 4 ngu xtin jũa kiai

ngu tuba na yu

ichi tubá

naxa



Ndajna se ani, kjo ndani sin chinga

kucha nında:

- bee'tsju ya'jo chinga, ku naxa minyare
- ngu diya nga 'je ku jku ninda, nijxu ku minyare xka ndiajun nima
- bejin tuba, ndaga anima ndifua'e
- nijku jna kixi, tjičtin ngu nitja axu sarten(beé tiji)
- minyare tubá,nga tjixu ndani'sin kjo ndiajun nima
- minxiya jna kixi (tiba ikue) nika'nijtixa ndijua'e jna kixi, ku ninyare jkandu xi tjixu
- bejin nayu, ndagaje masé nga je nu tjixu candu, minyajire nayu xi je ku'se, ku nika'tjin, chuya na ngu xi basen ura, je kuma je machine ndajña se ani



Torta de huevo con acuyo

Oaxaca | San Miguel Soyaltepec | Nicodemus Felipe Guadalupe

Ingredientes:

Hoja de acuyo

2 huevos

50 g de chile verde

1 ajo

Sal al gusto

Preparación:

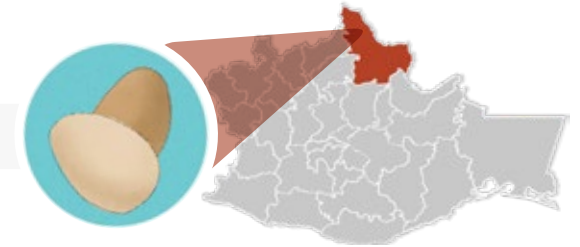
- Quitar el tallo de la hoja de acuyo y la nervadura central.
- Colocar dos hojas limpias en el comal como base para cocinar los huevos. Romper los huevos sobre las hojas y agregar sal al gusto.
- Doblar las orillas de las hojas, procurando que la clara no salga de los bordes.
- Para la salsa, en el comal se pone a asar el chile y cuando esté listo molerlo en el molcajete con un diente de ajo.
- Por último servir las tortas de huevos acompañadas de la salsa verde.



Chjochjo fayá nitja

Najmí chja XI kjien xuta nanguiña. Satén nich-janya kù tsà nitja

Oaxaca | San Miguel Soyaltepec | Chontal de Oaxaca alto



Najmí XI fajó:

Xká xujna.

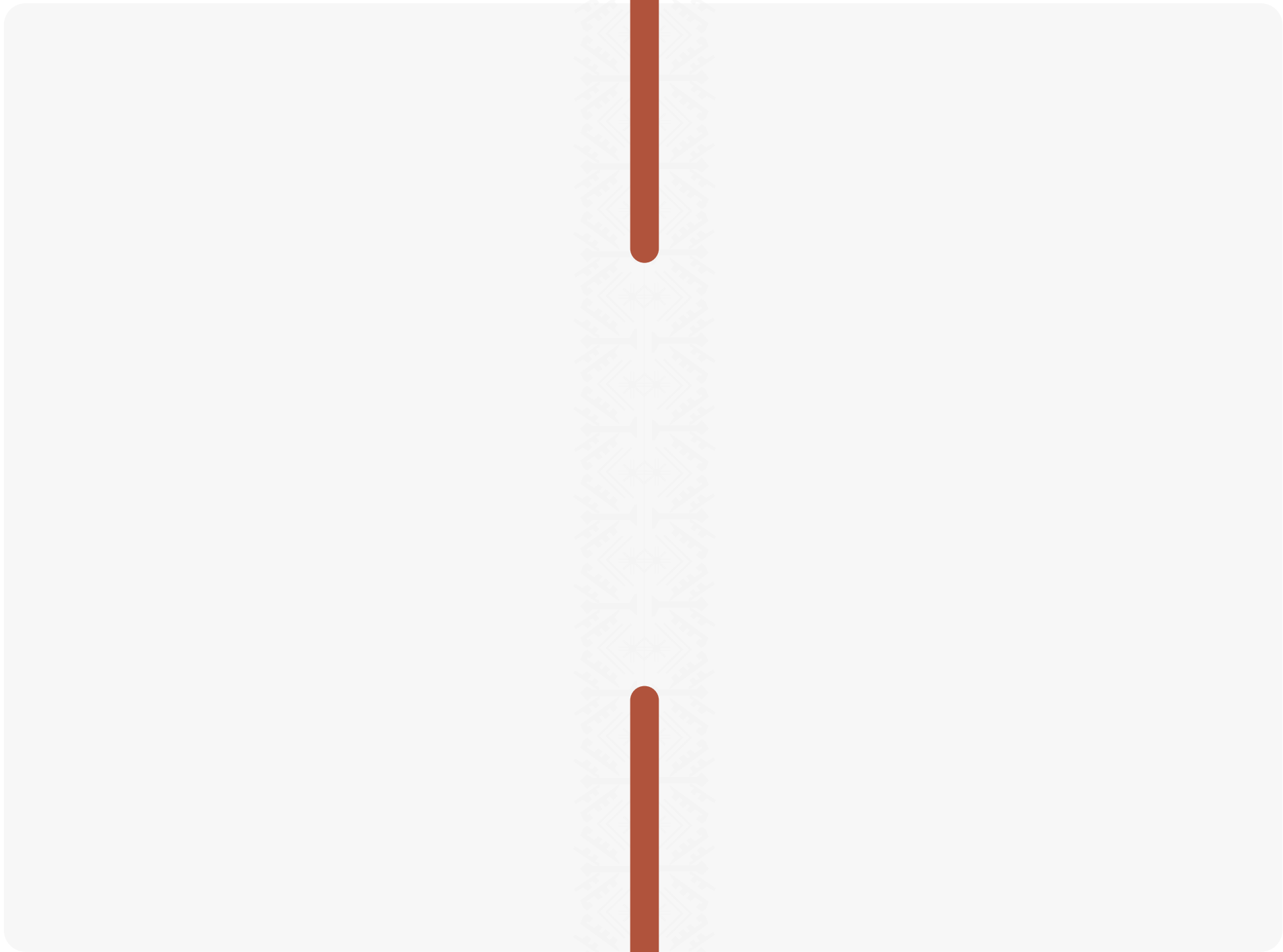
Xka suse.

Nitja

Chjo

Jaxu

- *Chja' Jen xka'e xujná. Jo xi ja tsé. Kú nitja jma chjutjunjin chjó kú nguigún té fasú nire ngu xka. Minchjaré ngu' stjin naca. Facajo xka xujna tuxí bitjúji sasé'e chjó.*
- *Jo Jan jña minchjaré nitja, jñu jijma be'ti, ngaskan' mí minchjiya-re tina,xkue kú ngu najnú jaxu.*
- *Nga ja kuma, jma ja bichiní, Kú tjitjá tjiujña susé'e.*





INPI

INSTITUTO NACIONAL
DE LOS PUEBLOS
INDÍGENAS



México, 2021

