



# OAXACA

## Santa María Ecatepec

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

# Santa María Ecatepec

---

## 01 Cocinas Tradicionales

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

Arturo Jarquín Mejía  
*Santa María Ecatepec*

Keysha Nayeli Miguel Rodríguez  
*Santa María Quiegolani*

Lizbeth del Carmen Avendaño Santos  
*Santo Domingo Tehuantepec*

Maileth Diocelina Gaspar Hernández  
*Santo Tomas Quieri, Yautepec*

Mirna Sonia García Cruz  
*San Carlos Yautepec*

**Transcripción**  
Esther Aurora Rubio Perales

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

**Ilustraciones**  
Luis Gerardo Martínez Arán

**Diseño editorial**  
Perla Rocio Argüello Rodríguez

**Coordinación de la serie**  
Norberto Zamora Pérez

# Índice

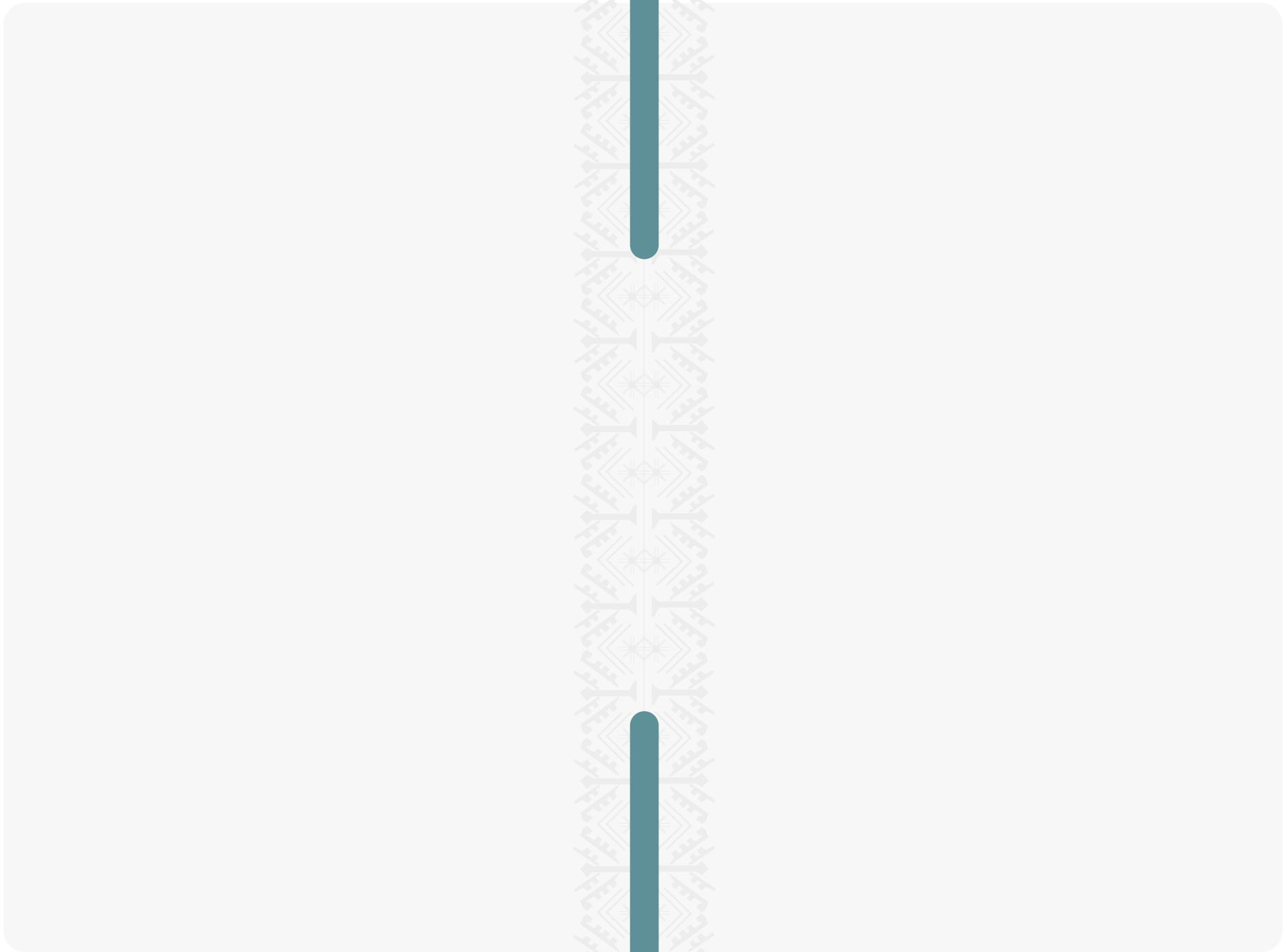


- 6** Introducción
- 8** Amarillo de ejote de celaya
- 10** Amarillo de hongo de ocote
- 14** Arroz con pescado
- 16** Caldo de calabacitas con elote
- 18** Caldo de chacales
- 20** Caldo de frijol de olla
- 22** Dulce de chilacayota



- 24** Flor de Cuachsupilin
- 26** Mole de trigo de guajolote
- 28** Orejona
- 30** Pipián
- 34** Segueza de pollo
- 36** Shobe de huitlacohe
- 38** Tamal de chepil







# 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”.

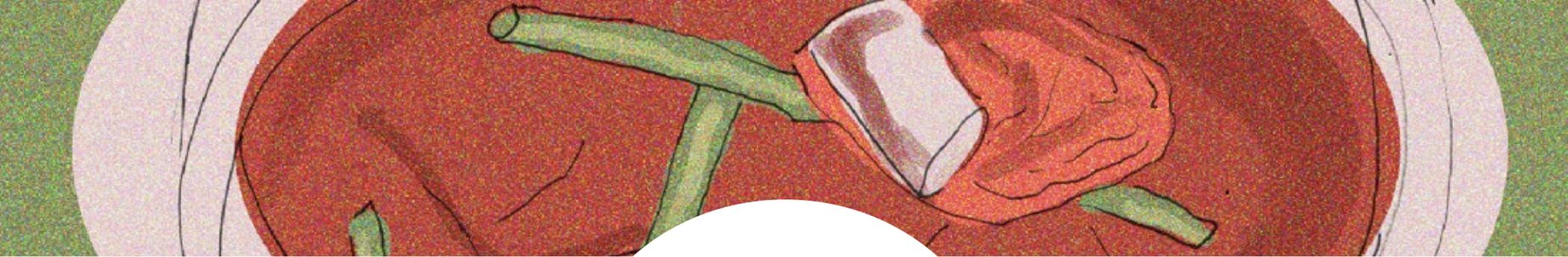
Lo anterior, es especialmente cierto en el entorno oaxaqueño, por lo que no es de sorprender que dentro de esta cocina se pueda encontrar una gran variedad de bebidas, guisados, caldos, sopas y postres basados en los ingredientes que se producen en el extenso paisaje oaxaqueño, el que se caracteriza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





# Amarillo de ejote de Celaya

El amarillo de ejote es una comida que suele prepararse los meses de octubre a febrero. Algunos ocupan el ejote verde y otros lo prefieren ya secos. Es una comida muy rica y típica de mi comunidad.

**Oaxaca** | Santa María Quiegolani | Keysha Nayeli Miguel Rodríguez

## Ingredientes:

Sal	Ejote de Celaya
4 piezas de chile guajillo	½ cebolla
1 cabeza de ajo	6 piezas de chile de árbol
4 clavos	2 tomates
4 pimientas	1 kg de carne de res
½ kg de masa	

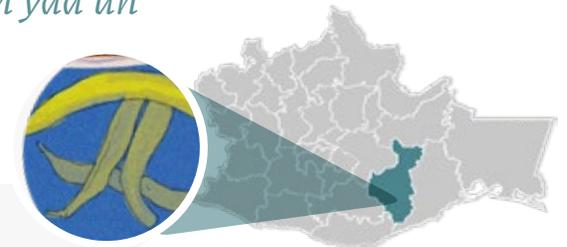
## Preparación:

- Primero, ponemos a cocer los ejotes de Celaya con un ajo y la carne de res.
- Luego, licuamos el chile guajillo, el clavo, la pimienta, dos dientes de ajo, chile de árbol y tomate.
- Una vez que se ha cocido el ejote, vertemos la mezcla y dejamos hervir bien.
- Después, batimos la masa y vaciamos en el ejote.
- Agregamos sal al gusto y movemos hasta que hierva.



# Kiin bdoozh dbay

*Kiin bdoozh dbay nak te nesya ne rtsoow men chene nak zhe tiempo bdoozh dbay por mew october cloo febrer. Nu men rkiin bdoozh yäa un sey men rkiinen ne bich kiin bdoozh dbay nak te nesya ne rtsoow men axteue ne xlgyez no un men rtse bel yus lo snesya men.*



**Oaxaca** | Santa María Quiegolani | Chontal de Oaxaca alto

- 4 gyiin waji                      ½ zhetx
- 1 zhetxyazh                      6 gyiin biixh
- 4 clab                              2 ftxuux
- 4 pimient                        Zöd
- ½ kg ngob
- 1 kg bdoozh dbay

- Rsoob bdoozh dbay rëy yrup the zhetxyazh no bel yus.
- Guute gyiin waji, clab, pimient, txup leey zhetxyazh, gyiin biixh. Ftxuux.
- Orne che kayeey bdoozh yzëde irta ne wte. Ysando xhediw.
- Rziin ngopluzhnga gÄdo lo bdoozh.
- Yzëde zöd yxiide nesya bdoozh axtegue che dyw.



# Amarillo de hongo de ocote

Este platillo es típico de mi localidad. Es una comida común que consume la mayoría de la gente, ya que está hecha con hongos que crecen en el campo. También se acompaña de tortilla negrita.

**Oaxaca** | San Carlos Yautepec | Mirna Sonia García Cruz

## Ingredientes:

4 chiles guajillos

¼ de cebolla

6 piezas de tomate

1 kg de hongo de ocote fresco

2 pimientas

200 grs de masa

1 pizca de comino

1 hoja de hierba santa

2 dientes de ajo



# Amarillo de hongo de ocote

## Preparación:

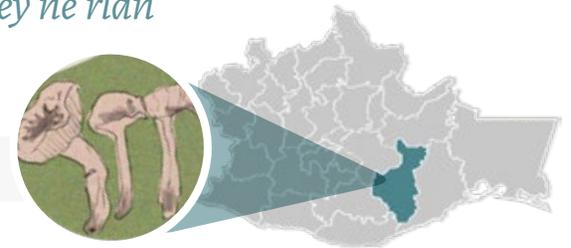
- Primero, ponemos a hervir el hongo de ocote, de preferencia que esté seco, para que su cocción sea más rápida, y le agregamos un poco de sal y un diente de ajo.
- Luego, tostamos ligeramente en el comal el chile guajillo, la cebolla, los dientes de ajo, la pimienta y el comino.
- Una vez que estén asados los ingredientes, licuamos con un poco de agua. Hecho esto, agregamos la mezcla resultante al hongo de ocote que se encuentra hirviendo. En este punto, agregamos también la hoja de hierba santa.
- Después licuamos la masa con un poco de agua y, posteriormente, vertemos la masa a un colador para quitarle los grumos.
- Movemos el amarillo para que no se pegue y dejamos hervir dos minutos. Pasado ese tiempo, retiramos del fuego.
- Por último, servimos y acompañamos con tortilla negrita de preferencia.



# Guindo mey guier

*Niscuanre rrau rease men tquiosen ya que ne leu rshuscua can mey ne rlan  
lad yacguier né enche dan y rtseal mena con guiead engueá lea.*

**Oaxaca** | San Carlos Yautepec | Chontal de Oaxaca alto



*Shleau ne rriu lou:*

*Tap guiin huajill*

*Shop pchius shñea*

*Chop pimient*

*Chop lay schashs*

*Tup lea schech*

*Tup kil mey guier yea*

*Chop giu gram cob*

*Tup lo blaguio*



# *Guindo mey guier*

## *Mod ne rshuscuau:*

- *Yshishel mey y ysobel mal ló gui par gay ma con sead y schhashs.*
- *Gay huajill, shech, schashs, pimient, pchius y comin lo chil.*
- *Gaya greau na gaan gruu lo guich o laan licuadora con dol niz, guialse giuu na soon teau lo mey ne sop lo gui soon tsu leu tup ló blaguio.*
- *Guian cop con dol niz, guialse giu na soon iviva lan psias par ne iqueada.*
- *Ni guindo par ne iqueada chop minut ilisgala sco.*
- *Teagauscó par ne idava con guieat nguea nguch.*



# Arroz con pescado

El arroz con pescado es una comida típica de mi comunidad y se prepara en Semana Santa. Aquí, se prepara especialmente para llevar como ofrenda con los padrinos y familiares. A veces, en lugar de pescado, le ponen huevo.

**Oaxaca** | Santa María Quiébolani | Keysha Nayeli Miguel Rodríguez

## Ingredientes:

½ kg de arroz	1 cucharada de orégano
½ cebolla	2 pescados oreados
5 chiles guajillos	Aceite
3 dientes de ajo	
4 clavos	
4 pimientas	
Sal	

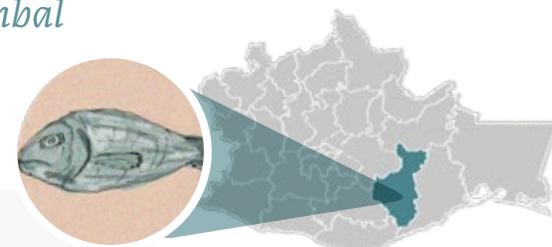
## Preparación:

- Primero, freímos el arroz junto con la cebolla.
- Luego, licuamos el chile guajillo, el ajo, el tomate, el orégano, el clavo y la pimienta.
- Una vez que esté frito el arroz, vaciamos la mezcla anterior.
- Después, lavamos y echamos los pescados en el arroz.
- Aprovechamos para ponerle sal al gusto.
- Dejamos cocer durante unos 15 o 20 minutos y podemos servir.



# Roos rup mël

*Roos rup mël nak te nesya ne rtsoow men slgyëz no rtsoow men no lo xman pask. Slgyëz no rtsoow men no chen tsa men ruxyuu xembal men no xfumilie men. Nu men rtsoow roos rup mël no seg men rsoow con xiid.*



**Oaxaca** | Santa María Quiegolani | Chontal de Oaxaca alto

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| ½ kil roos       | 1 wtser uregem |
| ½ zhetx          | 2 mël biixb    |
| 5 gyiin waji     | Zeyt           |
| 3 leey zhetxyazh | 3 ftxuux       |
| 4 clab           |                |
| 4 pimient        |                |
| Zëd              |                |

- Rgyixh roos rup zeyt, no zhetx
- Guute gyiin waji, zhetxyazh, clab, pimient, uregem, no Ftxuux le.
- Orne che wguyxh roos, yzëde yra ne che wte.
- Ydä mël luxh enga tsuwe lo roos.
- Yzëde zëd.
- Ysando geyio te chíín o gal minut.



# Caldo de calabacitas con elote

Esta comida se prepara con más frecuencia en los meses de octubre y noviembre y es de las que más se consume por su sencillez. Algunos prefieren agregarle flor de calabaza.

**Oaxaca** | Santa María Quiegolani | Keysha Nayeli Miguel Rodríguez

## Ingredientes:

1 calabacita mediana  
2 elotes  
2 dientes de ajo  
2 chiles  
1 manojo de cilantro  
Sal

## Preparación:

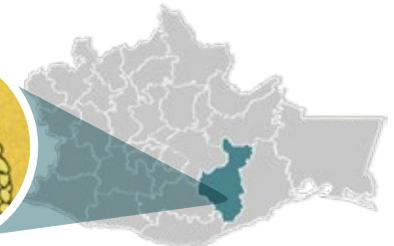
- El elote se desgrana y las calabacitas se pican en trozos pequeños para después ponerlos a hervir.
- Los chiles se machacan junto con el ajo y se les vierte a las calabacitas con elotes al primer hervor.
- Se agrega el manojo de cilantro con sal al gusto.
- Dejar cocer durante unos 15 minutos. Servir caliente.



# Kalt gyut yeen rup zaa

*Nesyaa re nac me mbëede rtsoow per law nac ne ndosde rtsoow men sl-gyëz no, chene nac xhe tiemp gyut yeen, mew octuber clo noviem-bre nac ne ndalde gyut rka.*

**Oaxaca** | Santa María Quiegolani | Chontal de Oaxaca alto



1 gyut yeen wiin

2 zaa

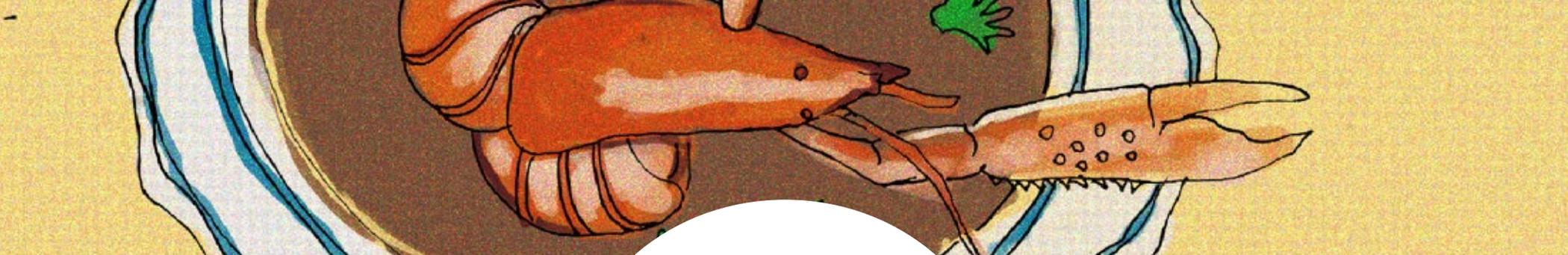
2 leey zhetxyazh

2 gyiin yä

1 mxhun kulander

Zëd

- Txuug gyut yeen winge, no txuug zaa winge.
- Soob gyut yeen geey rup zaa.
- Ysiin gyiin yä rup zhetxyazh lex tawe lo gyut yeen orne che rdiw.
- Tsu kulander lo nesyaa no zëd.
- Ysando geyio te chíín minut.



# Caldo de chacales

Oaxaca | Santo Domingo Tehuantepec | Lizbeth del Carmen Avendaño Santos

## Ingredientes

1 kg de chacales

375 grs de jitomate

3 dientes de ajo

Aceite

Chiles secos

Comino

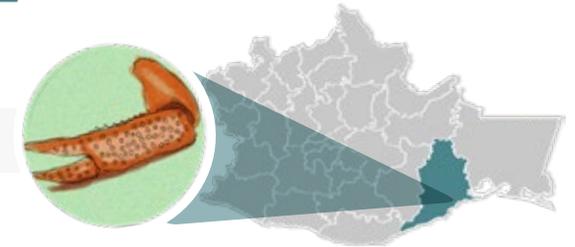
Cilantro y sal

## Preparación

- Primero, vamos a lavar los chacales (acociles).
- Luego, los ponemos a cocer en una olla a fuego lento, sin aceite, para que se deshidraten.
- Una vez que tomen un tono naranja, se les agrega el aceite hasta que se doren ligeramente.
- Después, incorporamos el jitomate molido, los chiles, el ajo, el comino y agua al gusto; posteriormente, una rama de cilantro y sal.
- Por último, dejamos que den un hervor hasta que estén bien cocidos y quede caldoso nuestro platillo.



# Lijas Cham'ná



Oaxaca | Santo Domingo Tehuantepec | Chontal de Oaxaca alto

## Tlatentlcocopá:

*Nulij kilo Lan cham'ná*

*Fanej Mach un agueitsij gramó Lan hun'né*

*Fane gu'ey ajus*

*Laceite*

*Lan gach'i*

*Lan Camínón*

*Gal culantro y tló'ue*

## Laigueguimpa Liolanjcocopá:

- *Tepaguin nila Lan cham'ná.*
- *Tum' mulejma aguata tlun'a Lapich'u nij gaceite chon ti 'tsolateenjca.*
- *Joupa i'ipolaj gunchalij te enjca tuhuantsi Lacaite chon ti su-letsola ahuata.*
- *Leihime tlanhun'e Lunhuayiya, gal gach'i, gal ajus, Lan Cominoh y Lajá tolofsanajcoyá, tijoutla toleihima Lupaj Culantro y tló'ue.*
- *At'uaicom'e tum' muletla timajla Buená Joupa Imagui Lijáj cham'ná. Tijajtsí Lipela, guichnof né.*



# Caldo de frijol de olla

Este platillo se acostumbra servir en velorios y funerales ya que para nuestros ancestros, algunos platillos son representativos para esa ocasión.

**Oaxaca** | Santo Tomas Quieri, Yautepec, Oaxaca | Maileth Diocelina Gaspar Hernández

## Ingredientes:

1 kg de frijol negro	1 rollito de cilantro
1 cebolla	1 taza de masa
1 cabeza de ajo	Sal al gusto
1 rama de epazote	
¼ de chile seco	

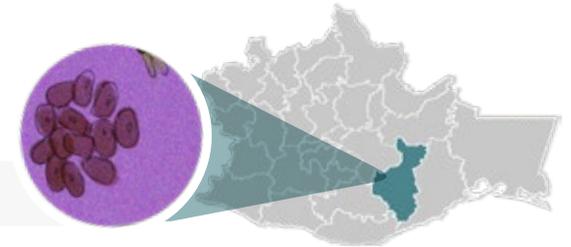
## Preparación:

- El frijol se limpia y se pone a cocer con sal.
- Cuando se encuentre listo se agrega la cebolla picada, la cabeza de ajo, el epazote, el cilantro y sal al gusto.
- Una vez que el cocimiento este en su punto se incorporan al caldo, la masa y el chile seco previamente molidos.
- Se mantiene en el fuego hasta que los ingredientes suelten el hervor. Servir con tortillas calientes.



# Pshiaa

*Nish cuaanchi chaune lo ngueelgut.*



**Oaxaca** | Santo Tomas Quieri, Yautepec, Oaxaca | Zapoteco sur

## Shleú:

*Tub quíl pshiaa*

*Tub she^ech*

*Tub cu^u shech yach*

*Tub shiic ptia*

*Tub cuart quiin bíss*

*Tub soón culantr*

*Tub shícc coób*

## Sha kaac tzá´ya:

- *Chai quil pshiaa*
- *orne lau chai la chia chu leau chiu lou*
- *sego´olí lea quin biuy chíu lou, shoopa niscoob, leágau ca^actieú, teau leen quienn choópa chcun ngusaa.*



# Dulce de chilacayota

Se trata de un postre muy rico y sencillo de preparar.  
Se reparte entre los conocidos durante la Semana Santa.

**Oaxaca** | Santa María Quiébolani | Keysha Nayeli Miguel Rodríguez

## Ingredientes:

1 chilacayota grande

1 cucharada de cal

2 piloncillos grandes

Canela al gusto

## Preparación:

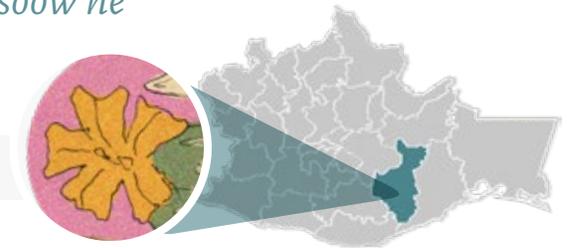
- Retirar la cáscara de la chilacayota y cortarla en pequeños pedazos. Dejarlos reposar con cal encima durante la noche entera.
- A la mañana siguiente lavar los trozos y ponerlos a hervir con un poco de agua.
- Se le añaden los dos piloncillos y la canela. Dejarlos hervir por 30 o 40 minutos. Retire del fuego y deje enfriar.



# Gyut dxin

*Gyut dxin nac te nex ne rtsoow men lo xman pask, no rsan men no ruxyuu xembal men. Te nez ne mbëë rtsoow por yran xhe men rtsoow ne slgyëz no, tiente nixho.*

**Oaxaca** | Santa María Quiébolani | Chontal de Oaxaca alto



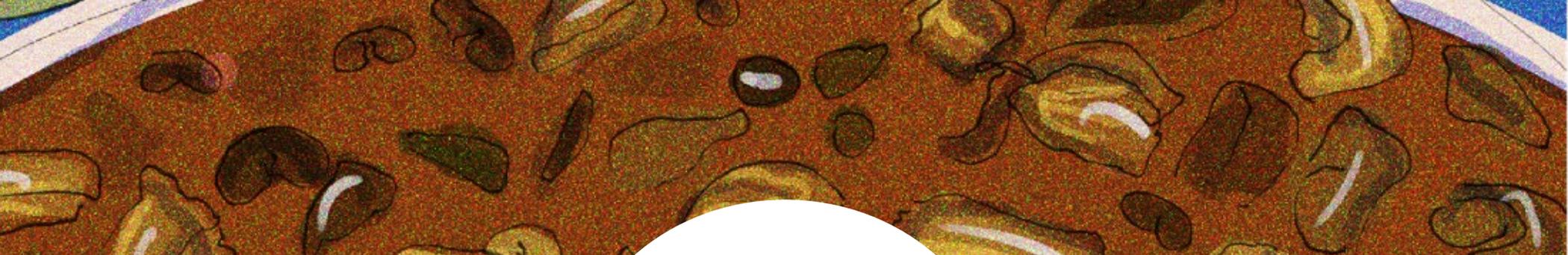
1 gyut wal ne  
nzhoo

1 wtser kyio

2 punel nzhoo

Tzup la kanel

- *Gyaas xgyedled gyut, no txuugo win gue.*
- *Tsuw lo nis kyio yden gyel.*
- *Yra gyel ydä gyut, tsobgo gueyio lent e gyus, tup truu nis.*
- *Ysede txup punel no kanel.*
- *Ysando geyio te galbchii o txuplal minut.*



# Flor de cuachsupilin

La flor de cuachsupilin (guachipilín) es otro de los platillos preferidos de la región. Esta flor cuyo color es amarillo se cosecha en los meses de marzo y abril, ya que es cuando el árbol da dichas flores.

**Oaxaca** | Santa María Ecatepec | Arturo Jarquín Mejía

## Ingredientes:

1 kg de flor de cuachsupilin  
(guachipilín)

5 dientes de ajo

1 camote de cebolla

1 ramita de epazote

1 kg de frijol

Sal al gusto

## Preparación:

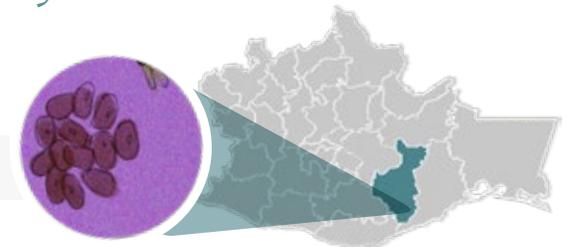
- Primero se desinfectan y lavan muy bien la flor de cuachsupilin, el epazote y los frijoles.
- En una olla poner a hervir los frijoles hasta que se encuentren completamente cocidos.
- Ya que se estén cocidos los frijoles se les agrega el ajo, la cebolla, el epazote, la flor de cuachsupilin y la sal.
- Integrados todos los ingredientes en la olla se deja hervir por cinco minutos y se retira del fuego.
- Finalmente está listo para servirse.



# Jlipa Ganmamú

*Ogona guijá gapiká petsi lagmana, lan mujlá petsi, la aspa fane y malpu mujla gal kég gammanú de atsi queygonapa.*

**Oaxaca** | Santa María Ecatepec | Chontal de Oaxaca bajo



## Loguantsímpá:

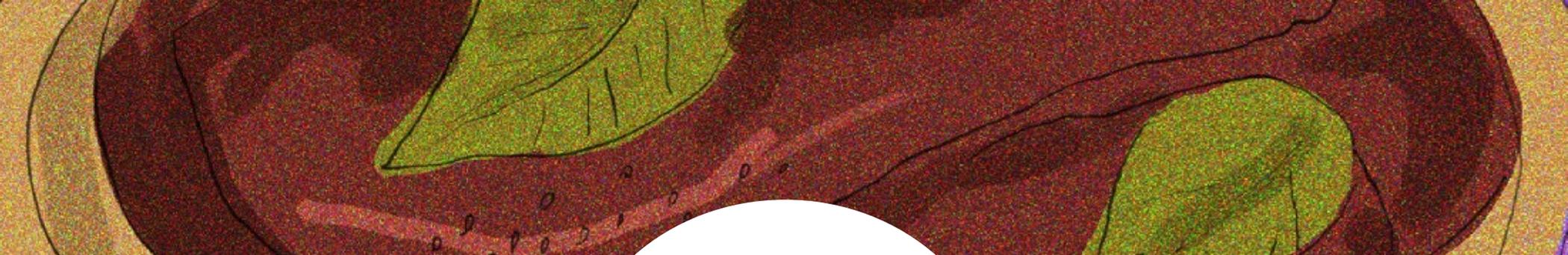
1 kg *jlipa ganmamú*

*Mague gui ey ajo*

*Anuli pome kúla*

*Tutini gagui juié*

- *Dishafia jlatlane y jopa imagpa dileinni ga jlipa ganmamú, ajo, kúla y tutine ga gugue dijojla dunmolegonjla niguata dugua-guinni.*



# Mole de trigo de guajolote

El mole de trigo es el platillo con más tradición dentro de la comunidad ya que nuestros antepasados lo preparaban únicamente en bodas gracias a su herencia sagrada.

**Oaxaca** | Santo Tomas Quieri, Yautepec, Oaxaca. | Maileth Diocelina Gaspar Hernández

## Ingredientes:

6 piezas de guajolote	250 g de pimienta
1 kg de trigo tostado	500 g de chile ancho
500 g de maíz negrito	4 hojas de hierba santa
1 cabeza de ajo	Sal al gusto
250 g de comino	

## Preparación:

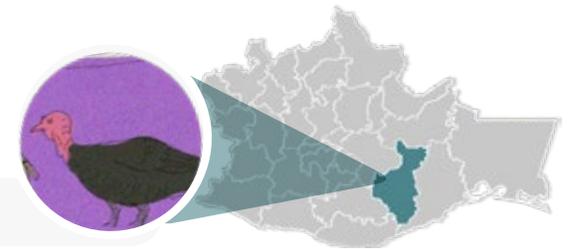
- El guajolote se limpia y se pone a hervir con sal.
- En el comal se colocan todos los ingredientes y se licuan una vez tostados con un poco de sal.
- Cuando el caldo de guajolote se encuentre listo, se le agrega la mezcla anterior hasta que se disuelva perfectamente.
- Se mantiene en el fuego hasta que los ingredientes suelten hervor. Servir con tortillas calientes.



# Quiendo shoopstiil

*Queendo shopshtil naak su costumbr meen nee chieeñeme bpar  
ichee qnaaa, chiash meen gooln biinchaaya shic ish con ish.*

**Oaxaca** | Santo Tomas Quieri, Yautepec, Oaxaca. | Zapoteco sur



## Shleú:

*Tub mech  
Tub quil sho´bshtiil  
Groól quil shoop ngüea  
Tub shcu´u shéch  
ya´ach  
Tub cuchar co´omin  
Tabp pimient  
Tub quart quin nshe´en  
Tabp squish bla´aquío  
Se´edga*

## Sha kaac tzá´ya:

- *Sa´ac nea mech, shoób ma kaí´ma sho´op ma se´ed*
- *Loʌo sil squésh shu le´ama, shí uyaa sheau se´ed.*
- *See nee leaa méch cuy sh chlaát shiaa shu leau, hastaá  
ca´aya, beér biygasaa, chuu seed loóu.*
- *Sobaá lo quí parneé clauú shu leau.*
- *Lau bi´an shaac deu, diaua cho´pa scuun ngucha.*



# Orejona

La orejona es una planta que nace cuando caen las primeras lluvias de mayo y junio, esta plantita se puede cortar cuando alcanza una altura de 20 a 30 centímetros, pues esto indica que está tierna y lista para prepararse, convirtiéndose así en el platillo típico de la región.

**Oaxaca** | Santa María Ecatepec | Arturo Jarquín Mejía

## Ingredientes:

1 kg de orejona  
5 dientes de ajo  
1 camote de cebolla  
1 ramita de epazote  
1 kg de frijol  
Sal al gusto

## Preparación:

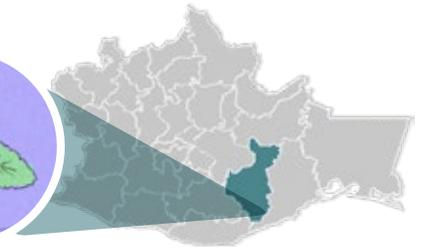
- Primero se desinfectan y lavan muy bien la orejona, el epazote y los frijoles.
- En una olla poner a hervir los frijoles hasta que se encuentren completamente cocidos.
- Ya que se estén cocidos los frijoles se les agrega el ajo, la cebolla, el epazote, la sal y por último la orejona.
- Integrados todos los ingredientes en la olla se dejan hervir por cinco minutos y se retira del fuego.
- Finalmente se sirve y se degusta.



# Gundooffley

*Jiltá-a juá apiká guegonapa pe lajmana, jultá-a jla quitongui de nei mi guima gal mapú mújla y gantsús mujla apika shonga menema anushans centímetro o anushans impama centímetro ahúa jla quitongui.*

**Oaxaca** | Santa María Ecatepec | Chontal de Oaxaca bajo



## Loguantsímpá:

1 kg gundooffley

Mague ajo

Anúli ga guipome kúla

Dutinz gui juié

1 kg jlajlene

Tutini gagui guié

- *Dummulénni jlajlene jopa imagpa duant-sinni ajo, kúla, juié, gundooffley y tutini ga gué jopa imagpa duguaguinni.*



# Pipián

Esta comida es muy común en mi comunidad. Es un platillo del diario, puesto que es fácil de preparar y se acompaña con tortilla negrita recién hecha.

**Oaxaca** | San Carlos Yautepec | Mirna Sonia García Cruz

## Ingredientes:

½ kg de semilla de calabaza

1 cabeza de ajo

2 chiles de árbol secos

5 hojas de aguacate secas

Sal

¼ de miltomate

4 jitomates

1 cucharada de aceite

2 chiles serrano



# Pipián

## Preparación:

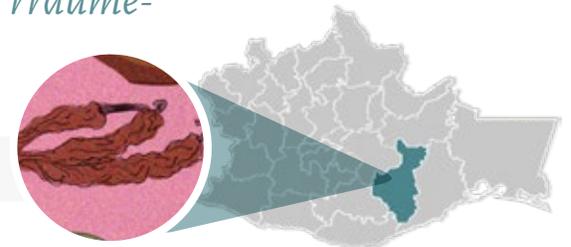
- Primero, molemos la semilla de calabaza, previamente tostada, junto con las hojas de aguacate y la cabeza de ajo (puede ser en la licuadora o en el metate).
- Luego, en un sartén, agregamos la cucharada de aceite y, una vez caliente, añadimos el miltomate, la cebolla, la cabeza de ajo y los chiles serranos. Una vez que todo está frito, molemos muy bien.
- Vertemos la mezcla en otro sartén limpio y, una vez que la salsa haya hervido, le agregamos la semilla de calabaza y revolvemos hasta que espese bien. Después, le ponemos sal al gusto.
- Por último, se sirve con tortilla negrita recién hecha y se acompaña con queso fresco de rancho.



# *Pgwid mech guiut*

*Nac bell niscuanrre tquietsen por greamen rraua ngant rrnau rraume-  
na con quiet ngeua.*

**Oaxaca** | San Carlos Yautepec | Chontal de Oaxaca alto



*Shleau ne rriu lou:*

*Sead*

*Rool kil mech guiut*

*Tup quart pchuchs guichs*

*Tup shuc shchachs*

*Tap pschuschs shniea*

*Chop guiin yac vich*

*Tup cuhar nceit*

*Gai guishs blaguiesh bich*

*Chop guinniea*



# *Pgwid mech guiut*

## *Mod ne rshuscuaau*

- *Guiu mech guiut junt con loo blaguiesh y stchash ne lo licuador o si no lo guichga.*
- *Lean tup psin tea tup cuchar aceit al ne ileaseu na tsu pchuchs, shech stchachs tsu guiin gaiseuna guiugau lo guich o lean licuadoraga.*
- *Lushs guiu na teu lean stup ptsin iniea tsadese shobguiin na soon tsu de mech guiut lou scó soon iviu tsuga sead lou tsene leau tsade na tsasgau scó.*
- *Teagau scó gaumena con guieat lea y con ques ne.*



# Segueza de pollo

**Oaxaca** | Santo Tomas Quieri, Yautepec, Oaxaca. | Maileth Diocelina Gaspar Hernández

## Ingredientes:

6 piezas de pollo  
1 kg de maíz blanco tostado  
1 kg de tomate  
1 cabeza de ajo  
10 g de comino  
10 g de pimienta  
10 g de clavo  
4 chiles guajillo  
4 hojas de hierba santa

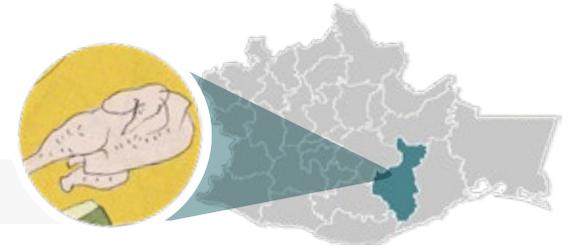
## Preparación:

- El pollo se limpia y se pone a hervir con sal.
- El maíz tostado se muele y se vierte en el caldo del pollo cuando empiece a hervir.
- Aparte, se licua el tomate, el ajo, el comino, la pimienta, el clavo y el chile.
- Una vez que los condimentos estén molidos se vierten en el caldo de pollo con las hojas de hierba santa y un poco de sal.
- Se mantiene en el fuego hasta que los ingredientes suelten hervor. Servir con tortillas calientes.



# Quiesh

*Nish cuan'chi squiin par fiest cheen o cualquier lich mardoom.*



**Oaxaca** | Santo Tomas Quieri, Yautepec, Oaxaca. | Zapoteco sur

## Shleú:

Tub quil sho´ob quíss  
Tub quíl pccho´osh  
Tub cuu shech yach  
Doól cumín  
Doól pimient  
Doól clav  
Taáp quin´tint  
Taáp squish bla´aquio

## Sha kaac tzá´ya:

- *chiuuy shoób*
- *chiuu lo caáld baar tqúiau*
- *chiuuy chía´ash shu leau*
- *slaata lo caald nguiit, speasne baár caái bleego, sobaá lo quí kcaay shu leau.*
- *slosh chaaya chteau quie´en schi´ela shcun ngusaa.*
- *Slaata lo cald nguiit, speeshne baar caai bleego, legau biaan saac ideeu.*



# Shobe de huitlacoche

Es un platillo típico de la región, se prepara en época de pizca de la mazorca. Se consume fresco o incluso hasta por 4 meses.

**Oaxaca** | Santa María Ecatepec | Arturo Jarquín Mejía

## Ingredientes:

¼ de huitlacoche  
4 dientes de ajo  
2 picantes  
1 pedacito de cebolla  
½ kg de masa  
Sal al gusto

## Preparación:

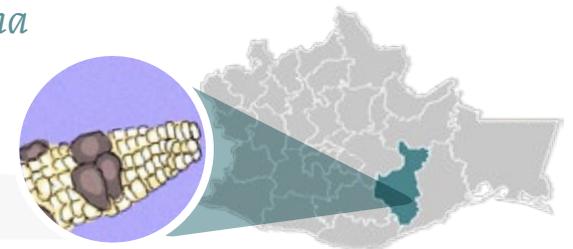
- En el metate se muelen el huitlacoche, el ajo, el picante y la cebolla.
- La masa húmeda se cuela junto a los otros ingredientes.
- Se incorpora la mezcla en una olla y se agrega sal al gusto.
- Se mantiene en el fuego hasta que los ingredientes suelten hervor. Servir con tortillas calientes.



# Puké gashila

*Jilta-a lijá apiká juegonapa pe lajmana, misnuima dipalunma lan gashila delte dilanquiya gal tejua, joká diguenginne oge mujlá o amalpu o shonga.*

**Oaxaca** | Santa María Ecatepec | Chontal de Oaxaca bajo



## Loguantsímpá:

$\frac{1}{4}$  gashila

Malpú guiey ajo

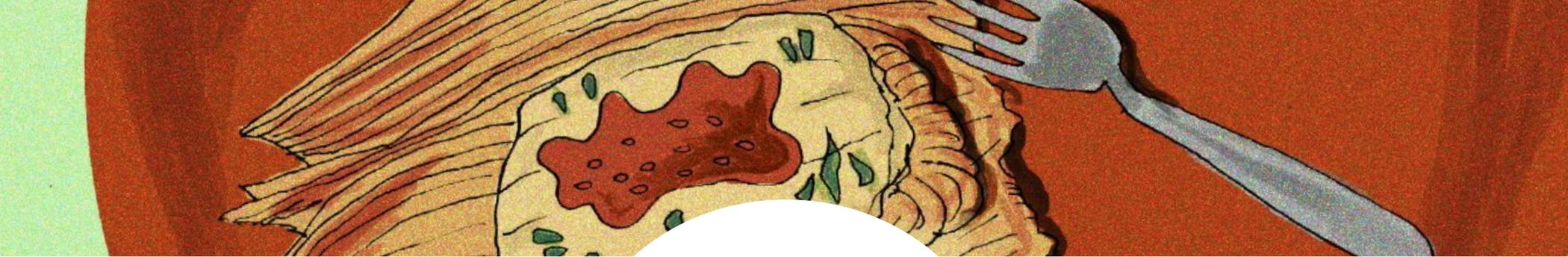
Oge lei kashi

Tutine gui kúla

$\frac{1}{2}$  jláshe

Tutini ga gugue gugué do stopiká

- Jlijli di shokindi jlótsigma gashila, ajo, kashi, kúla y jláshe. Dijojlá jlijli, dubanshinni, jopa ipá jlúk dikejminni la pitsú jueyta gui já y dimagjlá y da juankimá ga gugue do tsopika.



# Tamal de chepil

Oaxaca | Santo Domingo Tehuantepec | Lizbeth del Carmen Avendaño Santos

## Ingredientes:

500 grs de maíz  
150 grs de chepil  
30 grs de sal  
100 grs de aceite  
12 hojas de totemoxtle

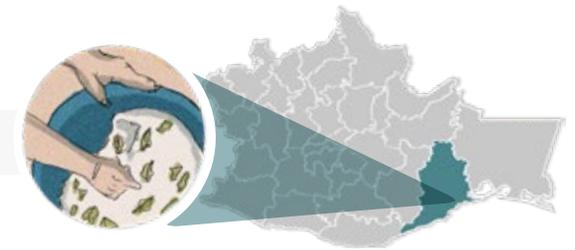
## Preparación:

- Primero, se ponen a remojar las hojas de totemoxtle (hoja que cubre la mazorca).
- Después, amasamos el maíz junto con el aceite, el chepil y la sal hasta tener una textura pegajosa.
- Luego tomamos una porción de la masa y la colocamos dentro de la hoja de totemoxtle. Usamos dos hojas de totemoxtle para cubrir por completo el tamal.
- Por último, colocamos los tamales dentro de una olla, de tal forma que permita la circulación del vapor para que los tamales se cocinen correctamente. Dejamos cocer aproximadamente por dos horas.



# K' uatl'a k'ajú

Oaxaca | Santo Domingo Tehuantepec | Chontal de Oaxaca alto



## Tlatentlocopá:

Maguej Mach' un  
Langtsepí

Machnú ontl caj gramu al  
ajú

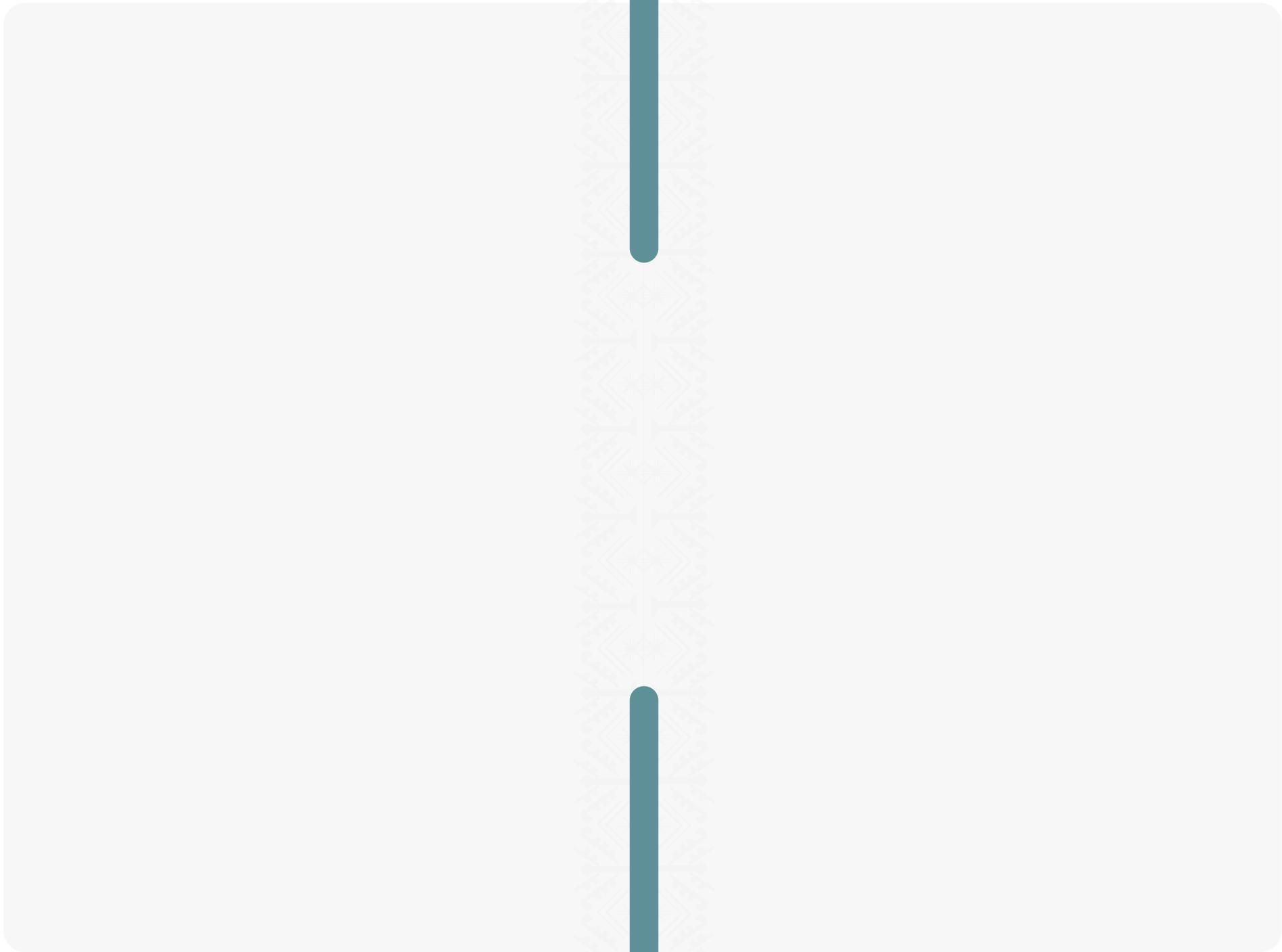
Fane guimpama gramu  
tló'ue

Mach' un Lojapa (Laceite)

Impama ogue Lichnofne

## Loyémpa Milamj' má:

- Tijajtsí Lipela, guichnof né.
- Timasquin, ni Laceite, ajú, tlo, hue tlache fihitla ach' ná.
- Ton' olm' á aj huata tlach' e y Topon' oj m' ima Lich' nofné to-chiuicom' a ogue Lich' nofne Tijuitla Buenáh gal Cuatl, a.
- Tochcatsm' ima Lan Cualatlá Lapichá u tichefcotla Nalojmeí tipeilom' a tlinu tim' aquemoLa pañey guinú tama oguej Hóra.





**INPI**

INSTITUTO NACIONAL  
DE LOS PUEBLOS  
INDÍGENAS



México, 2021

