



OAXACA

Nochixtlán

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

Nochxitlán

03 Cocinas Tradicionales

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

Esmeralda Bautista Hernández
Santa María Apazco

María Lourdes Ventura Castro
Santo Domingo Yanhuitlán

Victoriana Jimenez
San Miguel Chicahua

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

México, 2021

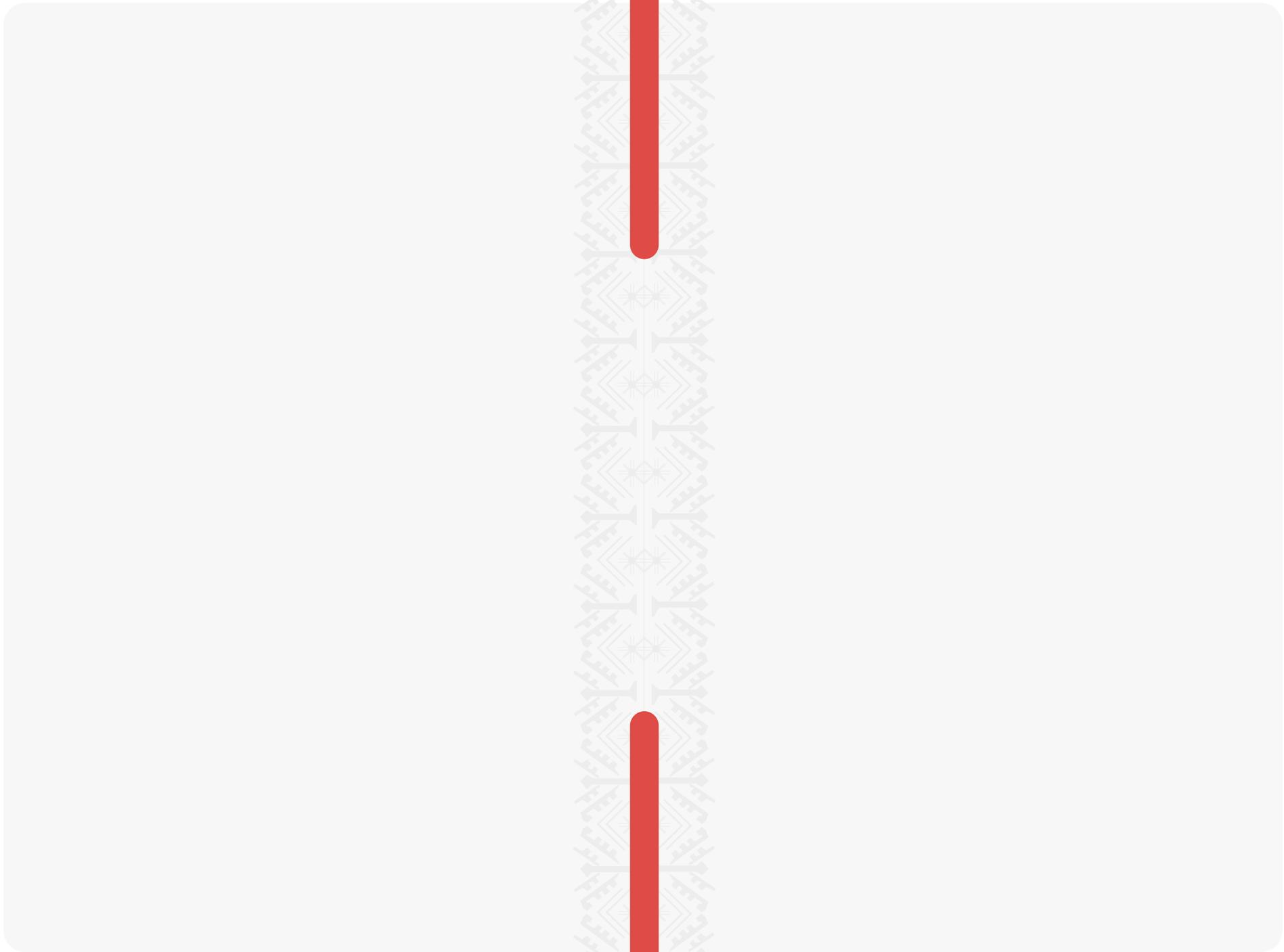
Índice



- 6** Introducción
- 8** Elote seco con bolitas de masa
- 10** Maíz tostado con berros
- 12** Mole amarillo de frijoles
- 14** Mole pronto
- 16** Pozole de trigo



- 18** Salsa de nopal gordo o toro
- 20** Tamales de nopal
- 23** *Tikumbeles* u ombligos
- 27** Tortilla de frijol





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.

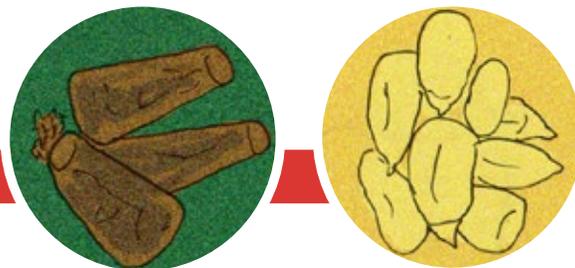
La UNESCO ha señalado que la cocina tradicional mexicana es “un modelo cultural completo que comprende tanto actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias, así como costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales”.

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.





Elote seco con bolitas de masa

Oaxaca | Santa María Apazco | Esmeralda Bautista Hernández

Ingredientes:

Elote seco

Sal

Cebolla

Ajo

1 kg de masa

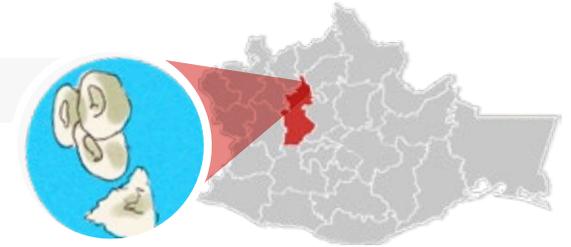
Preparación:

- En una olla con agua se pone a hervir el elote seco y se sazona con sal, cebolla y ajo.
- Una vez cocido, se forman bolitas con la masa y se agregan a la olla.
- Se deja hervir por 20 minutos y pasado este tiempo el platillo estará listo para servirse.



Xa chundo`o

Oaxaca | Santa María Apazco | Mixteco del noreste



Sha`a chu`undo`o:

Nchichi`i

Xichi`i

Ñi`i

Tinakiñi`i

Aju`u

Yusha`a

Namodo kidahuando`o:

- Canindo`o ndusa`a sa`andu`u chundo`o nchichi`ihua nachio`o chundo`o tinakiñi`i xi`i aju`u ñi`i sandu`u tu`u chi`o chichi`i xa`a chundo`o tiko`o yusa`a nchia`a hua sandu`u chundo`o kuando`o.*



Maíz tostado con berros

Este platillo se consume en tiempo de sequía y cuaresma.

Oaxaca | San Miguel Chichahua | Victoriana Jimenez

Ingredientes:

Maíz
Cebolla
Ajo
Sal
Hoja de aguacate
Berros

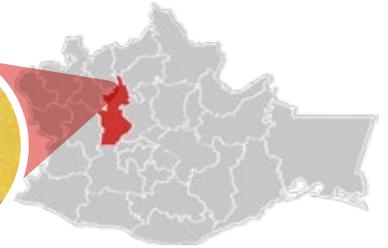
Preparación:

- Previamente limpio el maíz, se pone a tostar.
- Ya tostado el maíz se muele en el metate hasta que este quede liso, y se reserva.
- En una olla se pone a calentar agua y posteriormente se le agrega cebolla, ajo y sal.
- Enseguida se le agrega el maíz molido y se empieza a revolver para evitar grumos.
- Una vez que empiece a hervir, se le agregan los berros, las hojas de aguacate y sal al gusto.
- Lo anterior se deja hervir por unos minutos y esta listo para disfrutarlo.



Nrru'u tia'ava

Oaxaca | San Miguel Chichahua | Mixteco del noreste



Sa ku adii:

Nuni

Tinaki

Aju

Ñi

Nrra'a yede

Tia'ava

- *Dakadunrro nuni kesarro nchikonrro nu yodo nsee visa kadinrro, kaninrrodonrro kede xi rrutsa na kudaa kii, cho'onrro tinaki, aju, ñi, danrru cho'onrro nuni visa dakano'onrro na kuidoo tu sa xido cho'onrro tia'ava xi nrra'a yede nsee va'a na kuido kototuninrro ñi, tu sa io adii cho'onrro ka'anrro. sa ka'anrro yoo uvi,yoo uni,yoo kumi,yoo o'on. Dava ka kivi nsa'akañaá kunrro kia.*



Mole amarillo de frijoles

Oaxaca | Santa María Apazco | Esmeralda Bautista Hernández

Ingredientes:

1 kg de frijol

½ cebolla

Ajo

½ kg de chile guajillo

½ kg de masa

1 hoja de hierba santa

Sal, pimienta y clavo

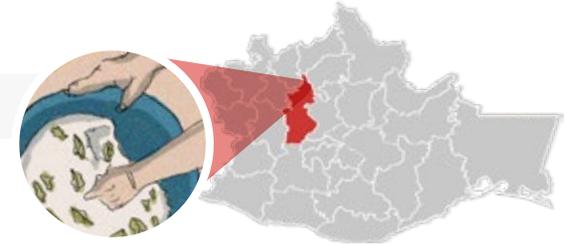
Preparación:

- Cocer el frijol junto con la cebolla y el ajo.
- Moler el chile guajillo junto con la masa, ajo, cebolla, pimienta y clavo.
- Vertir la mezcla a la olla de frijol y se mueve bien para que no se pegue.
- Agregar la hierba santa para darle sabor y dejar hervir 15 minutos. Una vez pasado este tiempo estará listo para servir.



Nsayu`u kua`a nduchi`i

Oaxaca | Santa María Apazco | Mixteco del noreste



Xa chundo`o:

En k nduchi`i

Dahua`a tinakini`i

Aju`u

Dahua`a kya`a kua`a

Dahua`a kyusha`a

En nta`a nduhuando`o

Ñi`i

Namodo`o kadahuando`o:

- *Kanindodondo`o nduchi`i chundo`o tinaqui`i. Aju`u na chio`o xa`andu`u nchicondo`o ya`a kua`a, xi`i yusa`a chundo`o aju`u xindita`a kaxi`i adi`i. Sandu`u natu`u nchincondo`o ndidantitu`u xa`a chundo`o xiti`i kidi`i nduchi`i nañundo`o nani sama ntanxa`a sa`akidi`i na kuida en rat`u sand`u chundo`o ka`ansdo`o.*



Mole pronto

Oaxaca | Santa María Apazco | Esmeralda Bautista Hernández

Ingredientes:

Frijol negro

Ajo

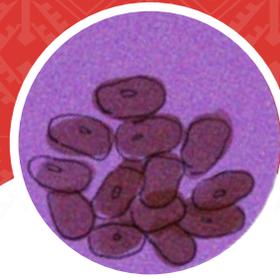
Cebolla

Sal

Berros

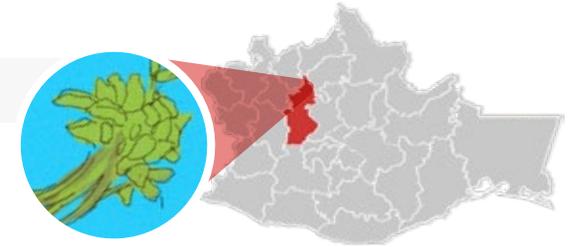
Preparación:

- Tostar el frijol y molerlo para hacerlo polvo.
- Disolver el polvo de frijol en una olla con agua hirviendo y agregar la cebolla y un ajo.
- Se agregan los berros y se espera a que suelte el hervor para retirar del fuego. Una vez hecho esto el platillo está listo para servirse.



Nsay`u nde`e xi`i yukuchahua`a

Oaxaca | Santa María Apazco | Mixteco del noroeste



Sha`a chu`undo`o:

Nduchi`i

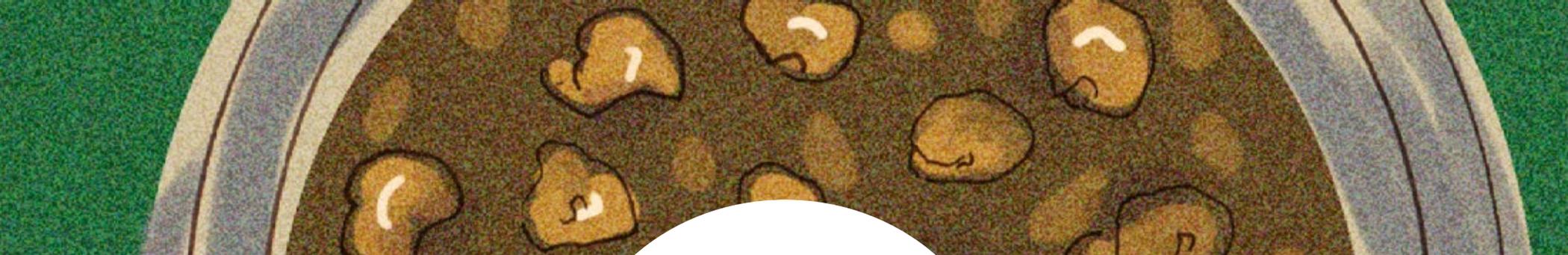
Aju`u

Tinakiñi`i

Ñi`i

Namodo kidahuando`o:

- *Dakadundo`o nduchi`i sandu`u nchikando`
nake`e yuchihua`a sandu`u neni nakuidi`i ndu-
sa`ahua`a su`a chundo`o yuchihua`a xiti`i ndu-
sa`a i`i ni`i nakuido tali`i sandu`u ka`ando`o.*



Pozole de trigo

Oaxaca | Santo Domingo Yanhuitlán | Maria Lourdes Ventura Castro

Ingredientes

1 kg de trigo

8 l de agua

3 pzas de piloncillo

Canela al gusto

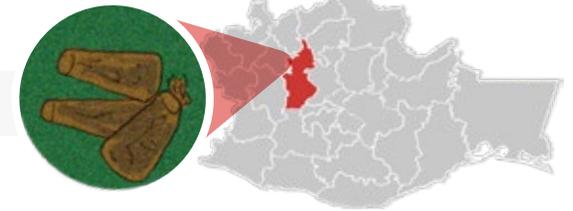
Preparación

- Se limpia el trigo y posteriormente se pone a tostar en un comal.
- Se pone al fuego una olla con agua y cuando comience a hervir se le agrega el trigo ya tostado.
- Cuando el trigo comience a florear, se le añade el piloncillo y la canela.
- Si la mezcla se siente seca se le agrega más agua, de lo contrario, se deja enfriar y se sirve.



Nduja triu

Oaxaca | Santo Domingo Yanhuitlán | Mixteco del noreste bajo



Taka ja kuandiu

In litru triu

una litru ndute

In nuu ja vixi yuu

Naxa kuva'a

- *Ndkaji triu.*
- *Sjkasu triu un in jio.*
- *Kandeo unu ñu'un im kisi ndute.*
- *Un keja'a jiso te koyou triu no kasun.*
- *Xto nuu ñu'un nde ndyo axi tyo'o te tnao ja vixi, un ja kuinika ndute te makao.*



Salsa de nopal gordo o toro

Es un platillo típico de la Mixteca alta. Se consume durante los meses de julio a noviembre, porque es la temporada en que los nopales se encuentran con mucha pulpa. Este platillo suele ir acompañado con quintoniles y tortillas hechas a mano.

Oaxaca | Santo Domingo Yanhuitlán | María Lourdes Ventura Castro

Ingredientes:

2 piezas de nopal gordo macizo
8 piezas de chile seco
2 dientes de ajo crudo
2 pizcas de sal
Papel aluminio

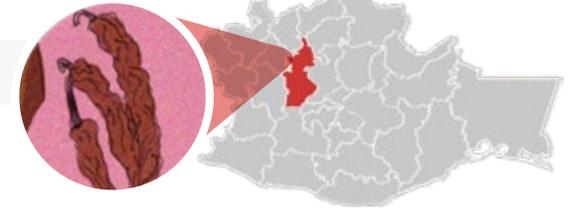
Preparación:

- Asar los nopales sobre el fuego o braza de ambos lados.
- Tostar el chile seco.
- Moler el chile seco en el molcajete o licuadora junto con los ajos y sal al gusto.
- Cuando estén cocidos los nopales, se parten a la mitad, con el fin de rallar y sacar la pulpa.
- Verter la pulpa del nopal en la salsa y está listo.



Teya'a vi'inde axi teya'a styky

Oaxaca | Santo Domingo Yanhuitlán | Mixteco del noreste bajo



Taka ja kuandiu:

Uu vi'inde ni jija

Una ya'a yityi

Uu no'o aju

Ñii

Naxa sa'ao:

- *Styo'o vi'inde un ñu'un, ndu nus.*
- *Skasu ya'a yityi te ndiko jin aiute ndan ñii.*
- *Na kyo'o vi'inde te ka'ande savan, te kene'en jin in tikasi te tnao un tee ya'a te kao.*



Tamales de nopal

Oaxaca | San Miguel Chicahua | Victoriana Jimenez

Ingredientes:

Maíz

Trigo

Totomozcle

Nopalitos

Nopal gordo

Chile guajillo

Ajo

Sal

Preparación:

- Se pone a hervir el maíz hasta obtener el nixtamal, se deja enfriar por una noche y al día siguiente con ayuda de un molino se tritura hasta obtener masa, y se reserva.
- Moler el trigo en el metate y reservar.
- A fuego lento poner a calentar una olla tamalera.
- Mientras la olla se calienta poner a remojar el totomozcle y agregarle el trigo ya molido. Después, colocarlo en la tamalera como una primera capa.
- Revolver la masa con sal y pasarla por el metate en forma de abanico y doblar cuando ya haya una cantidad considerable. Posteriormente colocarlo en la tamalera encima de la capa de trigo.



Tamales de nopal

- Cortar los nopales en rajas y colocarlos sobre las capas anteriores que están en la olla.
- Se deja en el fuego hasta que esté completamente cocido.

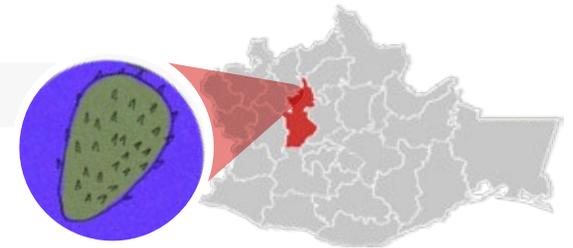
Para la salsa...

- Poner a hervir el nopal gordo y partirlo a la mitad para sacarle la pulpa, misma que se reservará en un recipiente.
- Moler el chile guajillo en el molcajete junto con la sal y el ajo,
- Agregar la mezcla anterior a la pulpa del nopal, añadir sal, revolver ¡Y listo!
- Una vez cocido el tamal se sirve en plato de barro con salsa al gusto y acompañado de rajas de cebolla, guaje o aguacate.



Tiko Mintsá

Oaxaca | San Miguel Chichahua | Mixteco del noreste



Sa ku adii:

Nuni

Tribu

Tikaxiki

Mintsá

Tinaki

Aju

Ñi

Ya'a

Mintsá xiti

- *Tanrru nrraku inka kivi ki'inrrro nakadiña ku nrrakunrrro kadinrrro xi yodo tribu nrrata nrrataninrrro, kaninrrrodonrrro kede na kuda rrutsa xi chitoyonrrro tikaxiki sa danrru cho'onrrro tribu sa cho'onrrro kede kii didano tribuñu kesarrrro dakanrrro yusa xi ñi, kesarrrro dakerrrro un yodo nsa'a na ke visa tuno'onrrro sa cho'onrrro kede, danrru chidonrrro mintsá xiki na cho'o. na kesaa ñuu dacho'onrrro mintsá xiti kenerro xinixi, kesarrrro kadinrrro ya'a kadavanrrro rrutsia kua'a dakaranrrro xi mintsá cho'onrrro ñi tu sa sacho'o tiko ñu cho'onrrro ko'o ñu'u ka'anrrro chidonrrro rrutsia kada kuachinrrro tinaki, a io nrru'uva, teche kanrru tukuu io sa kanrru kivi ii ku tu kida sa kanrru koño a davaka ka kivi.*



Tikumbeles u ombligos

Este platillo solía ser muy tradicional en la comunidad sin embargo, su presencia ha disminuido año con año. Su consumo es en la temporada de lluvia ya que es cuando se encuentra la hierba de conejo de manera más recurrente, siendo además el ingrediente clave. Si no se encontrara, se sustituye por hoja de aguacate.

Oaxaca | Santo Domingo Yanhuitlán | María Lourdes Ventura Castro

Ingredientes:

1 kg de frijol negro
6-8 lts de agua
1 cabeza de ajo
1 cebolla mediana
1 kg de masa quebrada

100 g. de manteca o 100 ml de aceite

5 piezas de chile seco (preferentemente de pulla)

100 g. de sal

50 g. de hierba de conejo o 6-8 hojas de aguacate



Tikumbeles u ombligos

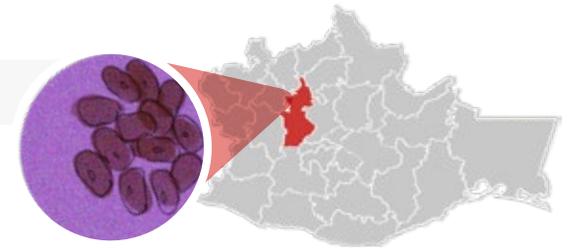
Preparación:

- Poner a hervir una olla con 6 litros de agua aproximadamente.
- Una vez que hierva, agregar el kilo de frijol ya limpio y lavado.
- Cocer los frijoles por tres horas y, ya transcurrido ese tiempo, se le agrega la cebolla, la sal y el ajo.
- Cocinar o freír los frijoles con suficiente caldo.
- En un recipiente, mezclar la masa con el chile seco molido, la hierba de conejo (o de aguacate, en su caso), la manteca y sal al gusto. Después, se forman los ombligos y se agregan a los frijoles hirviendo, y se deja en el fuego por un tiempo de 30 minutos.
- Una vez transcurrido el tiempo, está listo para servir.



Kisi axi xendu

Oaxaca | Santo Domingo Yanhuitlán | Mixteco del noreste bajo



Taka ja kuandio:

In kg ndutyl ndei

Iñu I ndute

In xini aju

Sava tikun

In k yujan tinil

In cientu xe'en kini axi xe'en ndute

U'un ya'a yityi

Ñil

Iñu-uja nda'a yisi



Kisi axi xendu

Naxa sa'ao:

- *Kandeo un ñu'un in kisi jin ndute.*
- *Nuu keja'n kuiso koyo ndutyi.*
- *Na tyo'o nde uni hora te ndao ñii, tikun jin aju.*
- *Xta'au ndutyl jin kua'te ndeyu.*
- *Nu in ko'u sakanda'o yujan, ya'n, nda'a yisi jin se'en kial te jinkondeo ia'ao xenda.*
- *Nu jinkonde jiso te koyon in in xendu, stou nde un xa'aun minuto na tyo'o te ku kao.*



Tortilla de frijol

Este platillo es propio de las celebraciones nupciales o bautizos, y la elaboración le corresponde a los padrinos de dicha fiesta.

Oaxaca | San Miguel Chichahua | Victoriana Jimenez

Ingredientes:

Frijol negro
Hoja de aguacate
Chile de árbol
Ajo
Epazote
Cebolla
Sal
Maíz

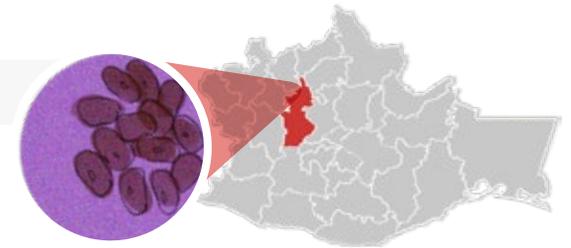
Preparación:

- Hacer el nixtamal por la tarde y, al día siguiente, ir al molino a hacer las tortillas.
- Poner a cocer el frijol en una olla de barro y agregarle sal, cebolla, ajo y epazote. Ya que esté cocido, se saca del fuego para que se enfríe.
- Se muele el frijol en el metate con la hoja de aguacate, el chile de árbol y sal al gusto.
- Una vez molido, se embarra por completo en la tortilla y se dobla a la mitad.



Ita'a nrra'a

Oaxaca | San Miguel Chichahua | Mixteco del noreste



Sa ku adii:

Nrruchi to'on

Nrra'a yede

Ya'a

Aju

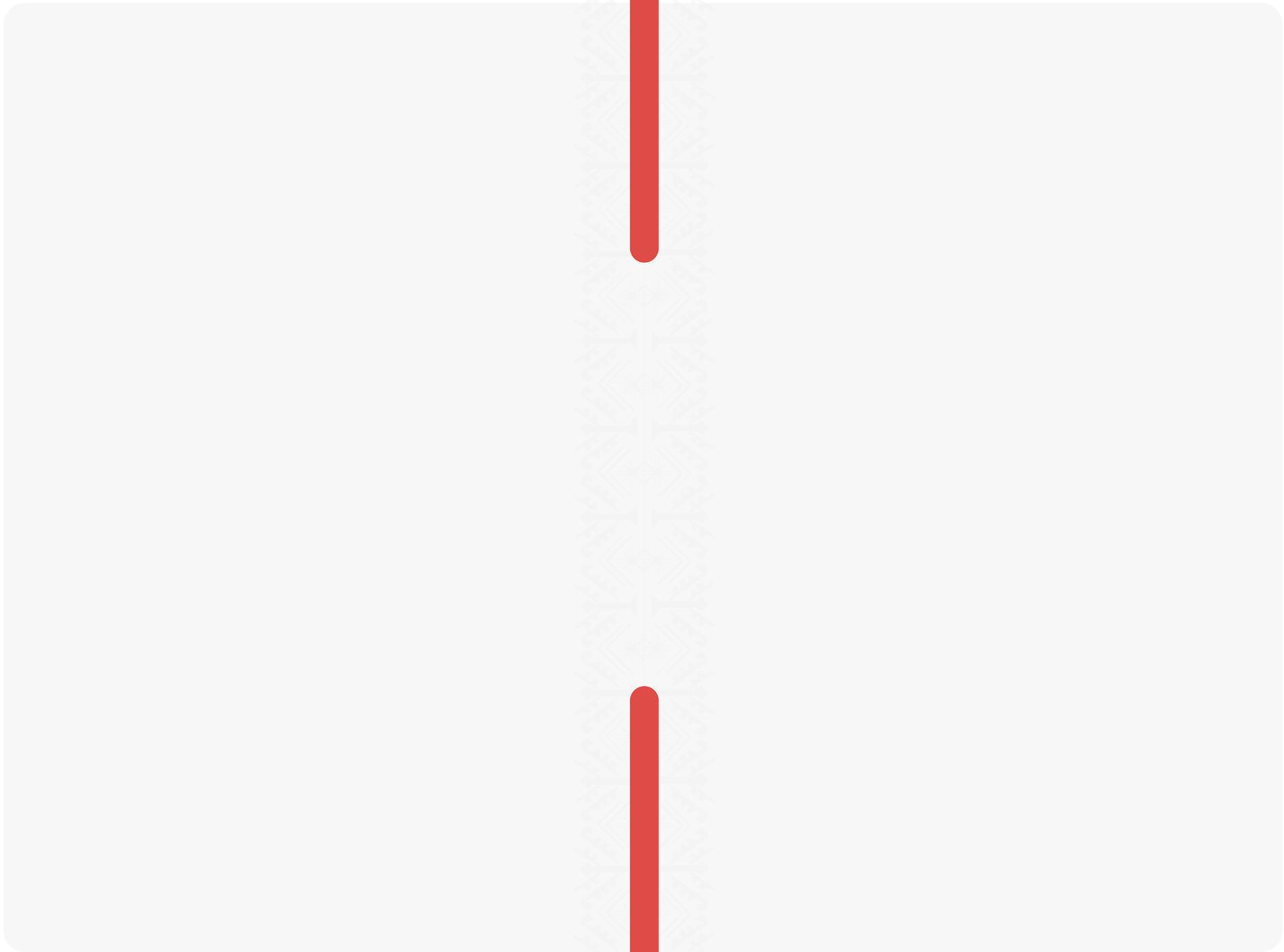
Tinaki

Ñi

Mino kua'a

Nuni

- Ta'anrru nrraku inka kivi ki'inrru na tadii ku nrraku'unrru xiko kava'anrru nsa'anrru ita'a ko'ononrru nrruchi to'on ee kede nacho'o cho'onrru tinaki, aju, ñi, xi minu kua'a tu sa sa cho'o ditanrru, kunsatunrru'o nanchiko'o sa danrru kesanrru chiko'onrru yodo nrruchi to'o ñi, xi nrra'a yede, ya'a ku na kaxi adii. Danrru chidonrru'o ita'a naketa'anu choda'anrru sa kune'enrru kii vee ña ta'anrra a dayiki naninrrutsa sa'a sa ku ne'e tata rrutsa.





INPI

INSTITUTO NACIONAL
DE LOS PUEBLOS
INDÍGENAS



México, 2021

