

# OAXACA

## Ayutla



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

# Ayutla

## 05 Cocinas Tradicionales

### **PAEI Oaxaca**

Mtra. María del Rosario Santos Martínez

Ezequiel Vicente Aragón

*San Juan Metaltepec*

Giovanni Reyes

*Santo Domingo Tepuxtepec*

Israel Bautista

*Santo Domingo Tepuxtepec*

Lucía de Jesús Tomás

*San Pedro y San Pablo Ayutla*

### **Transcripción**

Perla Rocio Argüello Rodríguez

### **Revisión de textos**

Adrian Gama Arroyo

Brenda Martínez Romero

Esther Aurora Rubio Perales

Victoria Cea Rodríguez

Yecica Belén Llantes Hernández

### **Ilustraciones**

Erick Ricardo Gaspar López

### **Diseño editorial**

Perla Rocio Argüello Rodríguez

### **Coordinación de la serie**

Norberto Zamora Pérez

México, 2022

# Índice

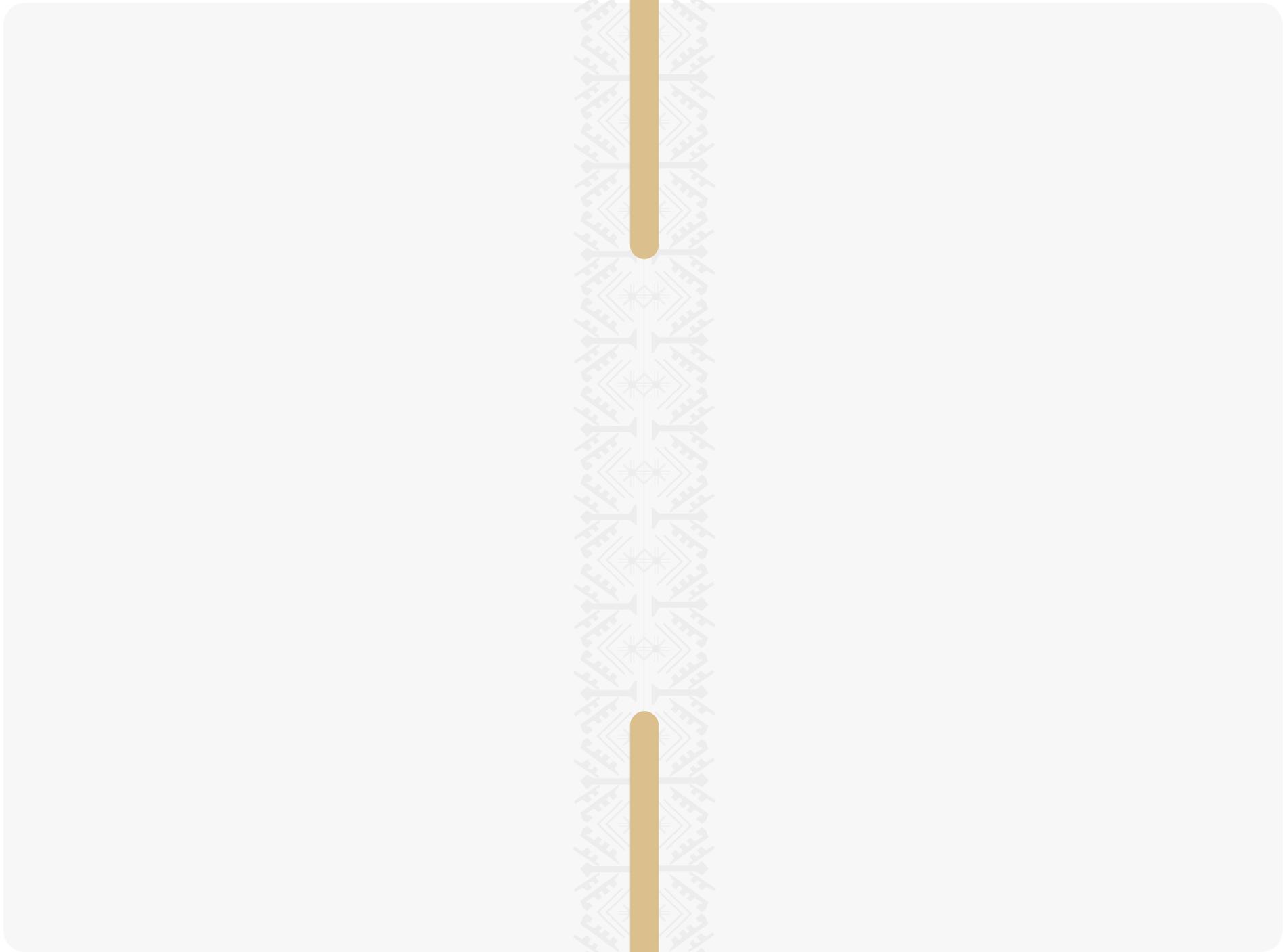


- 6 Introducción
- 8 Amarillito frijol
- 13 Chintextle
- 15 Frijol en amarillo con tamales
- 17 El machucado
- 23 Machucado con salsa de tomate



- 25 Frijol en amarillo con tamales
- 23 Machucado de frijol
- 29 Sope de semilla de calabaza
- 31 Tamal amarillo
- 39 Tamal de pollo
- 43 Totopos con chintextle







# 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.





# Amarillito frijol

El amarillito de frijol es una comida tradicional de mi comunidad, esta comida se prepara más en tiempos de siembra, en los meses enero, febrero, marzo y abril. La persona que va realizar la siembra acude a pedir ayuda a sus vecinos o a otras personas, por lo tanto tiene que hacer los preparativos por la mañana. Cuando llegan las personas que van a ayudar ya deben estar preparando el almuerzo, que es el famoso amarillito de frijol acompañado de unos tamalitos blancos. Se acostumbra preparar esta comida porque es libre de grasa (según la creencia, la grasa quema al maíz sembrado). Esta comida se prepara para que el maíz brote rápido y no se quede bajo tierra.

# Amarillito frijol

Oaxaca | San Pedro y San Pablo Ayutla | Lucía de Jesús Tomás

## Ingredientes:

Frijol cocido

Masa

Chile de árbol

Hoja de aguacatillo

Ajo

Cebolla

Cilantro

Sal

## Preparación:

- Se pone a hervir el frijol en olla de barro y se pasa la hoja de aguacatillo en la brasa.
- Después, se echan a la olla para que hiervan juntos.
- Luego se muele la masa, el chile y el ajo en el metate. Esto se le echa a la olla mientras está hirviendo.
- Se tiene que ir moviendo conforme va espesando, cuidando de que no se queme. Asimismo, se le pica la cebolla, el cilantro y las cebollinas para condimentar y se le echa sal al gusto.
- Tiene que hervir por un tiempo para que espese bien. Para dar de comer a la familia o invitados, se sirve en plato de barro y se sirve con el tamal blanco. Lo acompañan con atole blanco.



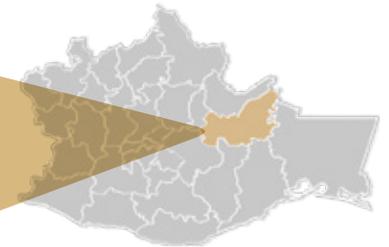
## *xëäk uupy*

*Yë xëäk uupy yë' te'n yajkkaapy yajkukp tëkyo'mët käjɣ, päänkëjɣp yä'ät kääky tojkx y'ey pyäät ja jä'äy tyajk eyët jëte'p mojk xëjk tne'pä'änt tkojä'änt ku myëtu'uk, myëmajtsk jëts ja myëtëteekëek po'y'any, ja'jä'ay pën näjty ne'pämp kojämp y'ëtsextaapy ja myëku'uk tëjk pën pëneepyëp jëts ja'napyëtëk t'amtey tpëjktsey, ku ja'xëë tpääty joknëm, já xëäk uupy tyak ey mët nä'k më'ëky, ku ja' neptëjk jyä'ät ja'y'ukkaaty y'ukaopät nëamuk jëts nëm nyejkxt nep, xëäk uupy jä'äy yajk e'yëtep ja'ku kä't tee on tmëët jëtsëk ja'moojk pe'kypy myixy kä't jap nääxetyypy tyän.*



## *xëëk uupy*

**Oaxaca** | San Pedro y San Pablo Ayutla | Mixe alto del centro



### *Tii yajktsojqp ku xëëk uupy y´ey:*

*Xëëjk kë´*

*axux*

*Jitsy*

*tsepoy*

*Të´ëts niy*

*tsilantr*

*Xejts ääy*

*Kään*



## xëäk uupy

### Xë´n xëäk uupy y´ey:

- *Tu´uk.-yäjks tu´utsetypy ja´xëjk nyë ëëtsy.*
- *majtsk.-jëts ja´xejts ääy jyënkë´y jënpäjketypy.*
- *tëkëäk.-jap yajkukkonääxy tu´utsetypy jëts mëët nyë´ëëtsy.*
- *mäjktaxk.-jëts ja´jitsy, ja niyy mëët ja´axux yajk me´y päänkëxp.*
- *mëkoxk.-jap najty já tu´ujts nyë´ëëtsy ku yajktakutemy ja´jitsy mye´y.*
- *tëtujk.-yajkäpëtitity tankojy jëts kä´t tyey.*
- *xtujk.-jëts yajktatsuk ja´tsepoy, tsilantr, axux ääy, te´n mëët yajk tamëkääp jëts yajk tä´mpts*
- *tuktujk.-jeky nyë´ëëtsy jëts kä´t tyi´kxy.*
- *taxtujk.-ku ja´jä´äy yajkëntsë´kyä´ny näxtexy yajk ta a´ppëp.*
- *mäjjk.-jëts ja´nä´k më´ëky mëët yajk kiitya´aky.*
- *Mäjktu´uk.-nayte´n tyamëuujkëtëp ja´poop nä´äny.*



# Chintextle

Es una salsa muy original de la sierra mixe, la cual, se prepara a base de chile seco. Es muy especial por su intenso sabor y picor, además de que es fácil de preparar y no se descompone fácilmente, aún sin ser refrigerado. La gente de la región la consume simplemente untándolo en una tortilla o en un totopo.

**Oaxaca** | Santo Domingo Tepuxtepec | **Giovanni Reyes**

## Ingredientes:

15 chiles pasilla

5 dientes de ajo (puede variar al gusto)

¼ de cucharada de sal

½ taza de agua

5 hojas de aguacatillo

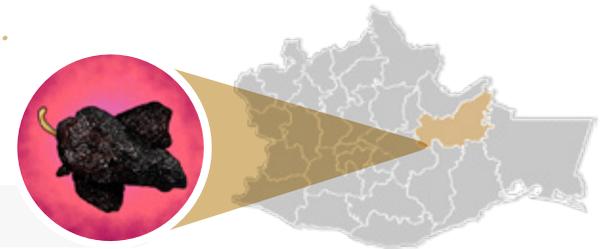
## Preparación:

- Se lava muy bien el metate, los chiles y las hojas de aguacatillo.
- Se pelan los dientes de ajo.
- Se tuestan los chiles y las hojas del aguacatillo en el comal.
- Se incorporan todos los ingredientes al metate y se muelen hasta obtener una pasta.



# Të'ëts nimyëy

*Jat nimyëy yamjëyë akojta ma yë ayu'ujk ya'ay kyajp nyaj'xën. Yat ja'ay tseyëky jam kajpotp ja ko jëkts jëts jay jyawë. nëytën ja ko nikil yi'lt. Kääky o të'ëts mëët yak ka'ay.*



**Oaxaca** | Santo Domingo Tepuxtepec | Mixe alto del sur

## Tyukojën

15 niy tyë'ëts

5 axux'pajk

$\frac{1}{4}$  kutsyarë ka'an

$\frac{1}{2}$  tsim nëëj

xijts a'ay

## Xën kyoj

- Watstiknä yak pujkëx ja pa'an, niy, jëts ja xijts aay.
- Tukëyë ja axux'pajk yak nëjakëx.
- Yak wëtsjayp ja niy mëët ja xijts aay.
- Tukëyënet yak pëtakëx ma ja pa'anën jëts nët yak amämukëx.



# Frijol en amarillo con tamales

Esta comida se puede consumir en cualquier momento sin ningún problema, aunque, años atrás se utilizaba también en los sepelios.

**Oaxaca** | Santo Domingo Tepuxtepec | **Israel Bautista**

## Ingredientes:

1 kg de frijol

Cilantro

Cebolla

2 piezas de chile pasilla

Epazote

Masa

Hojas para envolver los tamales

## Preparación:

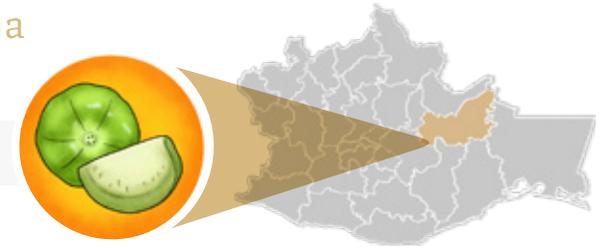
- Se pone a hervir el frijol y se agrega también la sal.
- Cuando ya esté cocido el frijol, se bate la masa en una jícara y se vierte en la olla.
- Después se echa el epazote, el cilantro y la cebolla.
- Se mueve con la cuchara para que la masa no se pegue y se deja hervir unos diez minutos más.
- Se envuelven los tamales y nuevamente se ponen a hervir.



# Xëk uupjy mëët mi´iky

Yä´ätë tokx oyyë juunë jyäktokx, jäts ko tääyëp ja ijty neytën tyuny ko jä okpä pyëti´iky.

Oaxaca | Santo Domingo Tepuxtepec | Mixe alto del sur



## Ti mëët yoyë:

Xëjk tuk tsim

siläntrë

sipuyë

Matsk kuyniy

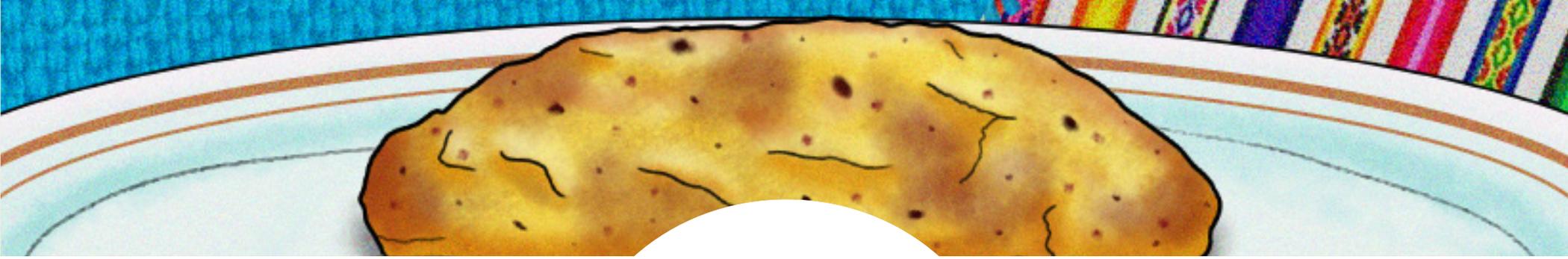
Puteety

Jëtsy

Ääy

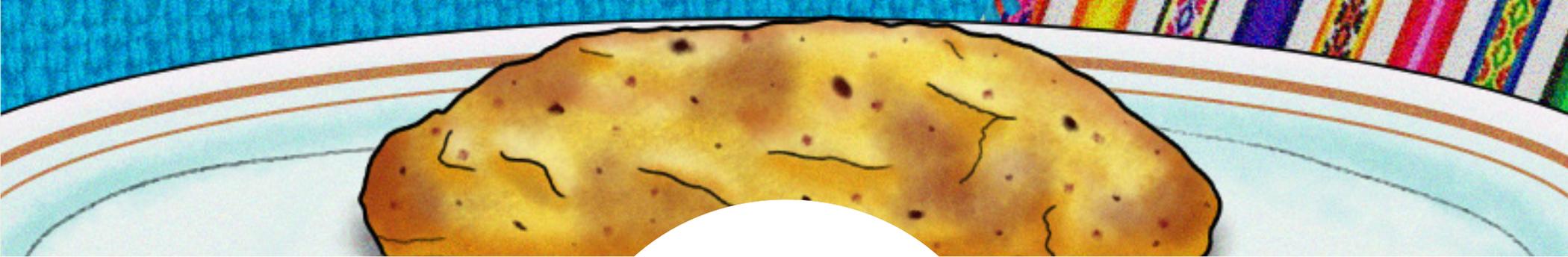
## Jëxën kyojy:

- jä xëjk këep jats neytën jä kään jyäkpëktäkejy.
- Ko jä xëjk kyëenë ta jä jëtsy jyäkjo´ojy jats jap xëktutsotp jyäkätamë.
- Jätsënet jë puteety jyäkpëkta´aky, jä siläntrë, jä sipuyë.
- Tanet jyäkaap jäts jäwanë jyäknë´ëëtsy.
- Tanet jä mi´iky jyäkäpity jäts neytën kyëenë.



# El machucado

El machucado es una deliciosa mezcla de masa, bañada con salsa de chile y pepita que se come en distintas ocasiones pero, en específico, el 1 de agosto, con el fin de evitar carencias de comida durante todo el año. Por eso se dice que en estas fechas se honra al “señor Hambre”. Esta es una de las costumbres más conocidas y más generalizada en la parte alta de la región mixe. Esta comida se acompaña con quelites hervidos, tasajo o pescado seco asado, chilacayota, chayotes o guías hervidos y aguacate.



# El machucado

**Oaxaca** | San Pedro y San Pablo Ayutla | **Lucía de Jesús Tomás**

## Ingredientes:

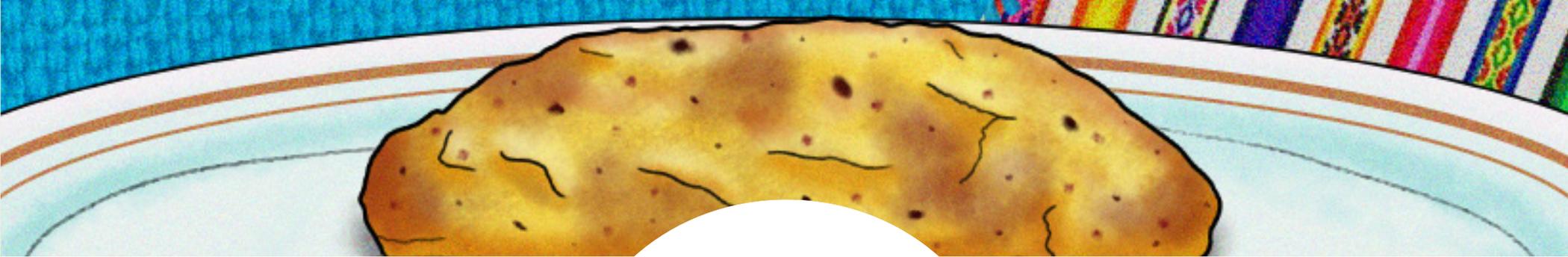
Chile morita

Jitomate o pepitas

Cebolla

Cilantro

Ajo y sal



# El machucado

## Preparación:

- Se pone a calentar la cazuela, ya sea debajo del comal o directo en el fuego.
- Se preparan varias memelas grandotas y se ponen a cocer en el comal. Se asa el jitomate o las pepitas con el chile morita y el ajo en el comal, después, se muele todo junto en el metate.
- Se pica la cebolla y el cilantro.
- Antes de estar bien cocidas las memelas, se bajan del comal y se aplastan con las manos o se amasan en el metate y hasta que quede una bola.
- Una vez que ya está todo listo, se agarra la brasa y se le pone como base a la cazuela, ya sea en anafre o en el piso para que se mantenga caliente.
- Se echa la bola en la cazuela y se le añade la salsa, la cebolla y el cilantro. Una vez que empieza a hervir queda listo para degustar.
- Todos los presentes se sientan alrededor de la cazuela, ya que normalmente, se come junto con toda la familia o amigos. Se toma con los dedos de las manos (por eso nuestros ancestros lo llamaron trabajo comunitario (*kumuuny tyunk*)).
- Se sirven el tasajo asado, los quelites, los aguacates, las calabacitas y los pescados todo lo que hayan cocido para acompañarlo. (Según creencia dicen que la persona que se quede al último para acabar con el machucado será el heredero de todo en la familia).



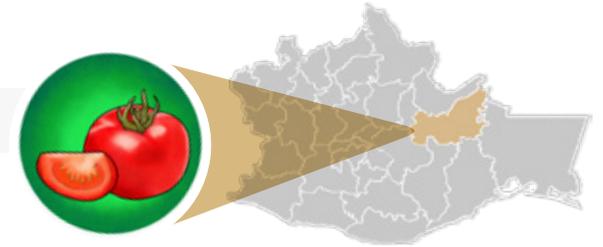
## Mä'ätsy

*Yë'mä'ätsy jekxynyaxy jyaw, ku já mä'ätsy y'eyä'ny jëts ja yajkts matyety yajkëxneny jëts ja konme'y, tsëpäjk nimye'y yajk takutemy pën tii näty y'uk yajk ey. yajk kaapy ey juun yë mä'ätsy, jëts jëmëjt jëmëjt ku ja myëtuktujk po'op tyu'k any jaate'n ja jä'äy nëamuk tkaaty ja'ku jaate'n ja'yuu'po' te'n ja'yuu'j t'atsë'kët jëts kät ja'kaaky tojcx tyëkey ku ja'xëë jëmëjt yo'oty. Yaä'ät xëë ja'te'n yajkëntsë'ëk nteeyätëm jëte'p já yuu'j tsëmtënaapy te'n ten ja' jä'äy tunt tkäjpxt nëamuk nëäkä'px ayuuk etoojty mää käjpxën këjxp yajkmëëtatyën, ku ja mä'ätsy yajkkay yë yajk tamëkä'yëp nëtsuuky kyë', tsu'utsyä'äy tsë' kë', akxäj kë' ujts uun kë'jets kutypy tsyä'äm.*



# Mä' ätsy

**Oaxaca** | San Pedro y San Pablo Ayutla | Mixe alto del centro



*Tii yajktsojqp ku xëek uupy y'ey*

*Të'ëts niyy*

*Kó'on jets nayté'n tsëpääj*

*tsëpoy*

*Cëlantr*

*Axuk jëts kään.*

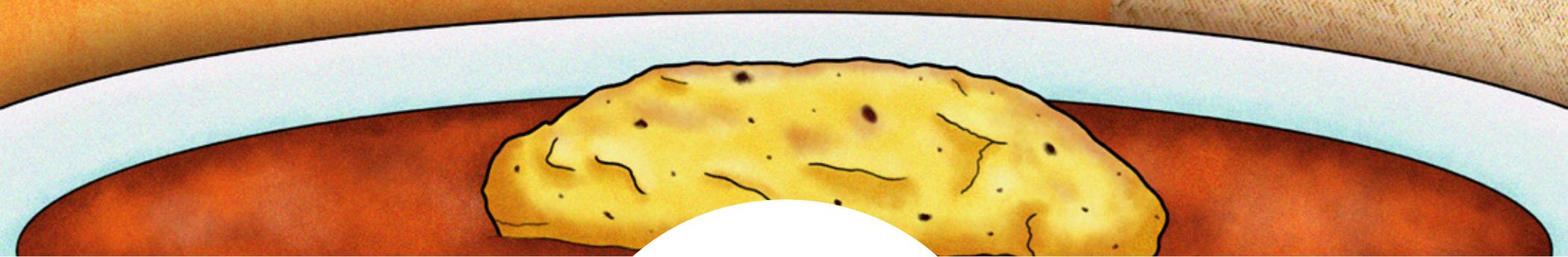
*kään*



# Mä'ätsy

## Xë'n mä'ätsy ýey:

- Tú uk.- jayen ja mä'ätyejxy ýänpiky jenkějxp, wejxpyätkí py mää ké'm yajk tseky,
- Majtsk.- jëts já yäjks yajkkëxkeny mëjety jam wejxykyějxp,-
- Tëkëek.-jëts já niy mëet kó on, tsëpääj jëts axux kyë y nayte'n wejxkyějxp.
- Mäjktaxk.- jets yajk me'y päänkějxp já niy já kó on jëts já axux.
- mëkoxk.- yajktatsuk já tsepoy tselantr, jëts já axux ó
- tëtujk.- jatú ukoojk já yäjks yajkatskeny jëst yajkmí kxy.
- Xtujk.- jëts já mä'ätyexy yajk juuty jap jënetypy mëet já jënpäjk waan, näxkějxy yajkkó oy já jënpäjk jëts yajkkëxké y já mä'ästyexy.
- Tuktujk.-jap já yajks mí kxy yajk amë kx jëts ja niy myë yajk jó oy jëts yajk takutemy, nayte'n já tsepoy tselantr yajk takunuuky jëts mëet nyë ëtsë ëky,
- Täxtujk.- ná wtity ja já äy ý ëxtä äkt jëts myä ätsykyaaty jakëxp já mëjä ätyëjk tejt kumëny tyunk.. Te'n já mëjä ätyëjk tnëmatyä äkt jëte'pëk já já äy oojk mä'ätsykyaakyějxp já te'n já kumä äny tmë-tankëëxämp.
- Mäjk.-jëts yajk kiityäkkiixy já ujts ké ,tsu'utsy kyë kuytpy. nawtity já já äy tsyëënët jëts kyäaty, kyë'em já mä'ätsy twookt.



# Machucado con salsa de tomate

Oaxaca | Santo Domingo Tepuxtepec | Israel Bautista

## Ingredientes

5 tomates

2 piezas de chile pasilla

Masa

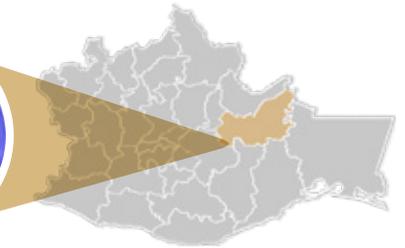
## Preparación:

- Se pone a cocer el tomate y el chile sobre el comal.
- Se muele el tomate y el chile en el metate y, ahí mismo, se le agrega la sal.
- Se echa la tortilla o memelas al comal.
- Se baja la tortilla y se amasa para ponerla en el plato.
- Después se le agrega la salsa y ya está listo para comerse. Se recomienda acompañar con semillas de calabaza.



# Ko'onme 'y myä 'ätsy

Oaxaca | Santo Domingo Tepuxtepec | Mixe alto del sur



## Ti meät kyojy

Nëmëkoxk jä ko'on

Matsk kuynyiy

Jëtsy

## Jëxën yoyë

- Jä ko'on meät jä niy jam wekxykëxp kyë'ëjy
- Ta jä niy meät jä ko'on jyäkme'ey jam pänkëxp jäts nejyamyë yäk pëktá'aky jä kään.
- Ta jä kaaky myapxy jyäkëxkony jam wekxykyëxp.
- Ko jä kaaky tyëtsonë jäts jyäkatskonë jäts jyäkmëkxne jäts jap txyotpy jyäkpëktá'aky.
- Jatsënet jä ko'onmey jyäktukutemy jäts jyäkäynyë, mëpäät jä tsipäjk jyäktukäy.



# Machucado de frijol

Este machucado se prepara al tercer día de que ha nacido un bebé, en especial, porque es para darle su nombre en mixe y convive toda la familia. De igual manera, se hace la presentación del bebé.

**Oaxaca** | Santo Domingo Tepuxtepec | **Giovanni Reyes**

## Ingredientes:

1 kg frijoles (grano grande)

2  $\frac{1}{4}$  masa

5 chiles guajillo

50 g chile de árbol

1 cabeza de ajo

$\frac{1}{2}$  cebolla

10 hojas de aguacatillo



# Machucado de frijol

## Preparación:

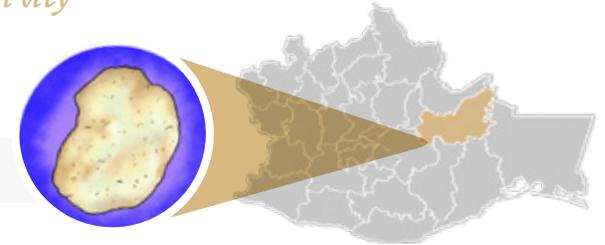
- Se ponen a cocer los frijoles. Cuando ya estén cocidos, se vierten en la licuadora para molerlos junto con el chile guajillo, el chile de árbol, el ajo y la cebolla.
- Se agrega la masa y se licúa todo junto con poca agua.
- Cuando se tenga la salsa, se echa en la olla de frijoles y se deja hervir un rato, sin olvidar menearlo a cada rato.
- Se echan las hojas de aguacatillo y cilantro picado, se deja hervir otro rato y así se obtiene el amarillo.
- Se ponen las memelas en un comal. Cuando estén medias cocidas se machacan . Esto se coloca en un plato y se le agrega el amarilllo.
- Se disfruta el machacado para el desayuno.



# Xëjk iipy ma'atsy

*Ja ya'at ma'atsy yak kay ko ja maxunkmyatukë tëkëk xe këxy m'aty m'eta ko ja myëkuk yak wamukta jëts ja maxunk yixatët jëts myatsy kaytët.*

**Oaxaca** | Santo Domingo Tepuxtepec | Mixe alto del sur



## *Tyuyak'kojën*

*Pit xëjk*

*Sepoyë*

*Jetsy*

*Xijts aay*

*Niy Tyëts*

*Silantrë*

*Axux*



## *Xëjk iipy ma'atsy*

### *Xën kyoj*

- *Jawin ja xëjk kyey, ko kyënë, jets yak mey ja niy axux, sepoyë, wanë jetsy, jets yak tukutemy ja xëjk kë, jap tu'utsopy ma nyak nyë'ëtsyën, yak kapë mëtë kajp jëts ke tyoyët, ko nyë'ëtsnë jets yak pëkta'aky ja xijts aay mët ja silantrë tsyk, wanë jyak në'ëtsy, jëtën ja xëjk lipy y'oyë, ma tu'uk wexyën jam yak këxkony ja yaktsj, tu'uk naxë jak konëmptyt jets jak amëxë ma ja texyën. Jets yak kujapnë mët ja lipy.*



# Sopes de semilla de calabaza

Este platillo se prepara después de que se cosechó la calabaza y se quitó su semilla.

**Oaxaca** | San Juan Metaltepec | **Ezequiel Vicente Aragón**

## Ingredientes:

½ pepita molida

2 cucharadas de chile

sala la gusto

5 kg de masa

Plato de barro

## Preparación:

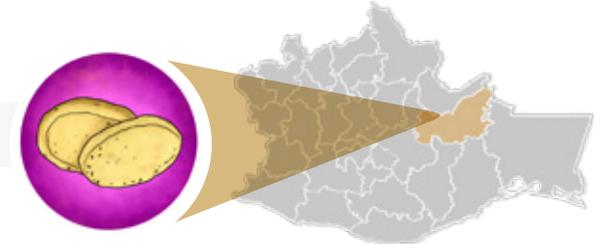
- La pepita se tuesta en el comal y, después, se muele en el metate con chile y sal al gusto.
- Se le agrega un poquito de agua a la pepita molida.
- Después, se preparan las memelas: se coloca un plato de barro en la lumbre y se amasan las memelas, luego se colocan en el plato de barro.
- Se le echa la pepita molida.
- Se invita a cada persona a que se sirva la cantidad que guste comer.



# Tsi'i päjkë mëxyë

*Nëet yäte toxë oyë ko ja tsiw tsëmë ëts ja piäkë yajk pëkë.*

**Oaxaca** | San Juan Metaltepec | Mixe



1/” tsri päjkë mëËy

2 puxë niw

kä änë

5 kg jëtsë

noxë tëxy

- Më tuuk ja tsi'i päjkë ëxyë wëxy këxpë ëts yajk mëëy mëtë ja niw ëts ja ka'anë.
- Më majtsk ja yajk pëmë wänë nëë ja tsi'i päjkë mëë'y.
- Më tëkë ëk jatsë ja yajk koxyë ja yakjë.
- Më mëjktäaxk jatsë ja yajk jënën këyë ja haxë tëxy.
- Me mekookj: jatsë yajk tu'uk tëmë ja tsi'i päjkë më ëy.
- Mëtëtujk jatsë yajk konyë kë ja'a.



# Tamal de amarillito

El tamal de amarillo es una comida tradicional muy famosa en mi comunidad. Estos preparativos se hacen en cada festividad que se realiza como son: las fiestas patronales, las bodas, bautizos, tequios o cuando van a inaugurar alguna obra. También hacen este preparativo cuando las personas dan posadas en el mes de diciembre acompañado con atole blanco.



# Tamal de amarillito

**Oaxaca** | San Pedro y San Pablo Ayutla | **Lucía de Jesús Tomás**

## Ingredientes:

Carne de pollo o carne de res

Masa

Chile guajillo

Chile morita

Jitomate

Hoja de hierba santa

Cilantro

Cebolla

Ajo

Sal

Hojas de milpa o totemostle para envolver



# Tamal de amarillito

## Preparación:

- Se lava muy bien la carne de pollo.
- Se asa la carne, ya sea en brasa o en comal.
- Se remoja el chile guajillo y el chile morita.
- Se pone a cocer la carne.
- Mientras está hirviendo la carne, se le agrega la hoja de hierba santa.
- Una vez que ya está cocida la carne se retira de la olla, se pone en un traste aparte y reservamos el caldo.
- Se corta el jitomate.
- Se muele el chile guajillo junto con el chile morita, el jitomate y el ajo.

Continúa en la siguiente página...



# Tamal de amarillito

- Ya que está todo molido, se agrega la masa y se bate todo junto.
- Mientras esté hirviendo se le agrega todo lo que se batió anteriormente.
- Se mueve constantemente cuidando de que no se queme.
- Se le va agregando más masa hasta que espese muy bien.
- Se debe seguir moviendo hasta que esté bien espeso y bien cocinado.
- Se retira del fuego y se deja enfriar.
- Se desmenuza la carne de pollo.
- Se amasa la masa, se agarra de a poquito y se estira, ya sea en tortilladora o a mano.
- Una vez estirada la masa, se mantiene con la palma de la mano, se le hecha el amarillo y se agrega la carne. Se van juntando las orillas hasta que quede una bola.
- Se enrolla con hoja de milpa o con totomostle.
- Una vez enrollados muchos tamales, se ponen a cocer.
- Se sirve con atole o con café y listo.

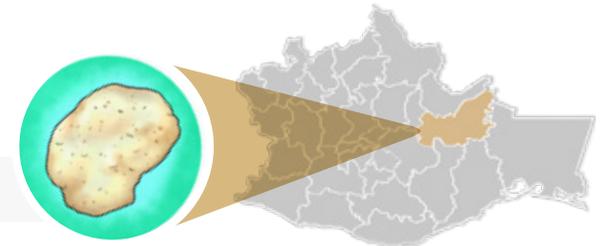


## *Pënuuky*

*Yä tēkyo´mēt et yē pēnuuky yē tēn kaakyätp tojxäjtp ku ja´ käjp xēē tyunä´äny  
yē´ten ja´jä´äy yajk kēēt yajk kojtep nayte´n ku jä´äy pyëkkä´nt, ku  
mēxu´unk t´aknēpattä´nt, ju jä´äy nyakyutunä´nyēt pyujxojty kyäjpojty, jēts  
nayte´n ku ja´mexu´unk xēē tyiny ja´ e´px mäjtaxk ämp ja´mäjkmajtsk po´op  
tu´uk tu´uk jēmējt, jēts ku ja´tunk pējk tnēuukä´nt, ja jotmay yajkmēēaty  
tēkatsyety poop yajk e´yētēp jā mēēt tamēuukēt.*



# Pënnuky



**Oaxaca** | San Pedro y San Pablo Ayutla | Mixe alto del centro

*Tuk tsu ´utsy*

*Jitsy .*

*Tsäjpts niy.*

*Të ´ëts niy.*

*Ko ´on .*

*Wop ääy*

*tsilantr*

*tsepoy*

*axux*

*kään .*

*mook ääy, pën kä ´t tee äjkts.*



# Pënuuky

- *jayeen ja ´tutk wä ´ätsnaxy yajk pujy .*
- *jatu ´uk oojk yajkëntsä ´äy jënpäjkëjxp (ey nayte ´n wejkykyëjxp)*
- *yajk muj ja ´tsäjpts niy mëet ja ´të ´ëts niy*
- *jëts ja ´tsu ´utsy kyë ´ëy*
- *në ´ëtsp najty jëts ja wop ääy yajk pëkta ´aky*
- *ku já tsu ´utsy kyë ´ëy jëts yajk juuty apiky yajk pëkta ´aky*
- *jëts já ko ´on yajk ta suk.*
- *já tsäjpts niy yajk me ´y mëet ja ´ko ´on jëts ja ´axux*
- *ku yajk maakiixy jets yak jo ´oy*
- *në ´ëjtsp najty ja ´tojx jëts yajktakuttami ´iky.*

Continúa en la siguiente página...



# Pënuuky

- *yajk kä ´ pëtejtp jëts kä ´ t tye ´ ety*
- *yajkakpëktäkp jitsy kuwänëm kyexkët*
- *kanäÄkoojk yajk kääpy jëts tsuj y ´ èëtst*
- *jëts yajk katswitsy jënkëjxp jëts xyaampt*
- *jëts ja ´ tutk yajk ta nuk (tyuta ´ aky)*
- *jëts ja ´ jitsy yajk tijy, wanety yajk nëxäj jëts yajkkoxtiiy.*
- *ku yajk kojxtëëkiixy ,jëts kë ´ em yajk pëkta ´ aky, tojcx yajk tanëjeepy jëts tsu ´ utsy yajk pëktä ´ äky , ja ´ pyä ´ yajjk ao ´ tsmiky jëts pityky tyany.*
- *yajk apity mëët äjkts, nayte ´ n mëët mook ääy.*
- *ku ja ´ pënuuky may nyëpajtn, jëts jënkëjxp yajk këxwisty jëts kyë ´ ëy.*
- *tëË ku kyë ´ ëy jëts yajk akon texyetypty jëts nä ´ äny yajk ääp. Jëts ja ´ jä ´ äy kyaaty.*



# Tamal de pollo

El tamal de pollo es uno de los platillos más típicos de Metaltepec. Este se prepara con carne de pollo y se prepara en el mes de noviembre, durante el día de muertos.

**Oaxaca** | San Juan Metaltepec | **Ezequiel Vicente Aragón**

## Ingredientes:

1 kg de tomate

¼ de cebolla

2 dientes de ajo

1 pollo limpio

¼ de guajillo

1 lt de caldo de pollo

5 kg de masa

2 cucharadas de sal

Hojas de monte



# Tamal de pollo

## Preparación:

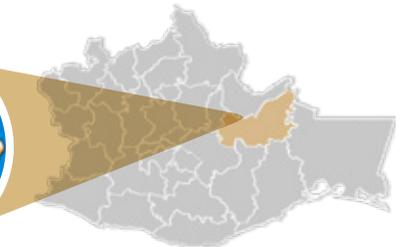
- Lavar el pollo y ponerlo a cocer con ajo, cebolla y sal.
- Poner a hervir el tomate con el chile guajillo.
- Moler el tomate junto con el chile guajillo, la cebolla, el ajo, la masa, el caldo de pollo y sal al gusto.
- Deshebrar el pollo,
- Amasar la masa con un poco de sal.
- Posteriormente, se agarra un poquito de masa, se extiende y se le agrega la salsa de tomate junto con la carne de pollo.
- Después, se envuelve con la hoja de monte.
- Por último, se pone una olla con un poco de agua, se echa el tamal en la olla y se pone a cocer.



# Tutk mëkyë

*Ko'o yë tutk mëkyë yë ya yakj kapyë ya pänkëpäjkp. Wää yë yakj pëmëp tutk ëts wä'ä yë yakj atsunyë ko ja'a xëë patsy.*

**Oaxaca** | San Juan Metaltepec | Mixe



1 kg ko'on

$\frac{1}{4}$  niiw

$\frac{1}{4}$  kg cebolle

1 lt tutk niiw

2 axë

5 kg Jëtsë

1 tutk

ääy

2 kipxy ka'anë



## Tutk mäkyë

- *Më tu'uk: yakj pujoyë ja tutk ëts yakj jënwijsy mët axë ëts cebolle ëts yakj pëmë ja ko'onë.*
- *Më majsk: yakj jenwitsy ja ko'on ëts ja niw ëts në'ëtsy.*
- *Mëtëek yakj mëyë ja ko'on, niw, cebolle ëts ja axë mëtë ja tutk niw.*
- *Më majktäaxk ja tutk yakj këxë.*
- *Më mëkooxk yakj tiyoyé ja jëtsy mëtë wänë ka'anë.*
- *Me tëtü'jl wanë yakj konyë ja jëtsy ëts yakj titëyë ëts yakj pëmë ja ko'on meyë ëts ja tutk yakj tutk jonë timukyë.*



# Totopo con chintextle

Este alimento se prepara cuando las personas salen de viaje, ya que resiste varias semanas en descomponerse.

Oaxaca | Santo Domingo Tepuxtepec | Israel Bautista

## Ingredientes:

Masa

Chile pasilla

Sal

## Preparación:

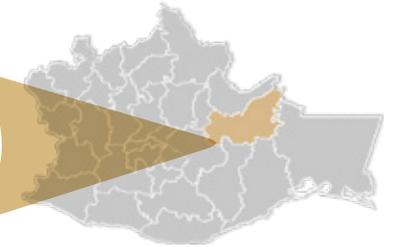
- Se preparan las tortillas delgadas, lo más que se pueda y se bajan hasta que se tuesten.
- En el mismo comal, se tuestan los chiles.
- Se muele el chile en el metate, sin echar demasiada agua, de modo que quede seco el chintextle. Mientras se muele se le va agregando la sal.



# Kaaky tyë´ëts mëët jä niymye´ejy

*Jyätë kä´äjjyën ja yë tyun ko jä jä´äjy tsyontä wëtitpä tuyo´oypyä, ja´ko yä´ätë kye´ep tsojok pu´uty. Ti mëët yoyë*

**Oaxaca** | Santo Domingo Tepuxtepec | Mixe alto del sur



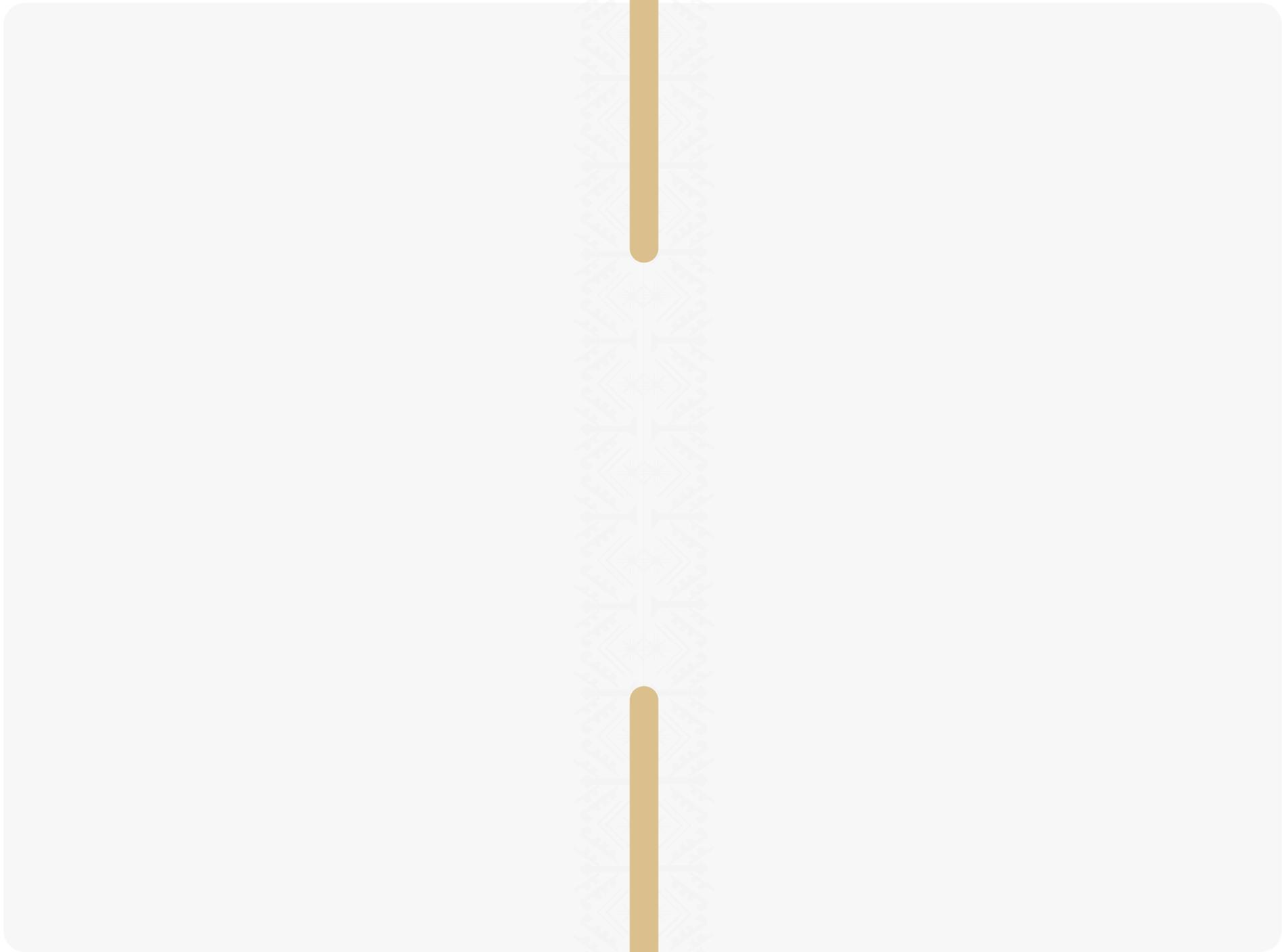
Jëtsy

kuynyiy

kään

## Jëxën kyojy

- Jäwyiin jyäkëxko´ny jä jëtsy, jeyë ko jä kaaky pejyety jyäkpëktä´äky jäts janëm jyäkätskony ko të´ëts jyä´tnë.
- Jä kuynyiy këep ko jä kaaky tyëtskëxy neyjamyë mä ja we´kxën.
- Tanet jä kuynyiy jyäkme´ejy jam päänkëxp, kye jä nëej ni´ikë jyäkpëktä´äky jäts të´ëts tyä´nt. Ko jam jyäkme´ejy jamyë jä kään jyäkpëktä´äky wënën pun tsek.





**INPI**

INSTITUTO NACIONAL  
DE LOS PUEBLOS  
INDÍGENAS



2022-2032 | DECENIO INTERNACIONAL DE LAS

**Lenguas Indígenas**

México, 2022

