



Cinco sabores tradicionales *M*exiquenses

*Cocina Mazahua, Otomí, Nahuatl, Matlatzinca y Tlahuica*



## DIRECTORIO

LIC. ALFREDO DEL MAZO MAZA

Gobernador Constitucional

LIC. ERIC SEVILLA MONTES DE OCA

Secretario de Desarrollo Social

LIC. ALEJANDRO FERNÁNDEZ CAMPILLO

Secretario de Educación

LIC. CÉSAR MOLINA PORTILLO

Vocal Ejecutivo del Consejo Estatal para el Desarrollo Integral de los Pueblos

Indígenas del Estado de México

MTRO. ANÍBAL ALBERTO MEJÍA GUADARRAMA

Rector de la Universidad Intercultural del Estado de México

Cinco sabores tradicionales *M*exiquenses  
*Cocina Mazahua, Otomí, Nahuatl, Matlatzinca y Tlahuica*

COLECCIÓN

*Presencia y Visión de los Pueblos Originarios I*

ESTADO DE MÉXICO

Cinco sabores tradicionales mexiquenses.

*Cocina mazahua, otomí, nahua, matlatzinca y tlahuica*

D.R. © Primera edición: Consejo Estatal para el Desarrollo Integral de los Pueblos Indígenas del Estado de México / Universidad Intercultural del Estado de México, 2017

D.R. © Consejo Estatal para el Desarrollo Integral de los Pueblos Indígenas del Estado de México

Nigromante núm. 305, colonia La Merced,

C. P. 50080, Toluca, Estado de México.

ISBN: 97-607-9484-06-4

D. R. © Universidad Intercultural del Estado de México

Libramiento Francisco Villa s/n, col. Centro,

C. P. 50640, San Felipe del Progreso, Estado de México.

ISBN: 978-607-9484-06-4

CE: 215 / 01 / 01 / 18

© Leonor Cano Garduño y David Gómez Sánchez, por investigación y contenido

© César Molina Portillo, Aníbal Alberto Mejía Guadarrama, Leonor Cano Garduño y María Consuelo Marín Togo, por coordinación

© Esteban Bartolomé Segundo Romero (lengua Mazahua), Petra Benítez Navarrete (lengua Otomí), María Isabel Olivares Torres (lengua Nahuatl), Rocío Sabino Nava (lengua Tlahuica) y Lucía Martínez Molina, (lengua Matlatzinca) por traducción

© Kevin Olivares Franco y Germán Carmona Cano, por fotografía

Impreso en México

Queda prohibida su reproducción por cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y manipulación sin contar previamente con la autorización expresa y por escrito del titular, en términos de la Ley Federal de Derechos de Autor y el Código Penal en materia de derechos de la propiedad intelectual. Se permite su reproducción parcial siempre y cuando se cite la fuente.

Impresión financiada parcialmente con recurso del Programa Fortalecimiento de la Calidad Educativa 2017.

*A María Enriqueta Garduño Castro, mi madre, por ser una maestra cocinera, defensora y difusora de la cocina tradicional mexicana, y por su erudición en la cocina de otros continentes. Con profundo amor y admiración por compartir conmigo el verdadero significado de la cocina en su sentido más amplio.*

*Un reconocimiento a su trabajo incansable, profesional, amoroso y creativo.*

*A mis queridos hijos, Mónica y Germán, que han sido mis compañeros de vida y que son grandes seres humanos.*

*Gracias por su amor y su confianza. Los quiero mucho.*

*A mis hermanos Guillermo †, Jorge, Queta †, Sergio † y Germán por su permanente acompañamiento.*

**LEONOR CANO GARDUÑO**

*A Gabriela Ángeles de la Cruz, por apoyar la construcción de este proyecto. Gracias, flaca, por ser mi inspiración.*

*A mi hija Deni Marush Gómez Ángeles por ser la sonrisa de mi alma.*

**DAVID GÓMEZ SÁNCHEZ**



## ÍNDICE

- 15* Presentación de la colección “Presencia y Visión de los Pueblos Originarios” Estado de México
- 17* Presentación
- 19* Prólogo
- 21* Introducción
- 26* **DE LA COCINA Y SUS SABORES**
- La historia del sabor mexicano
  - La cocina tradicional mexicana como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad
  - Algunas notas de cocina, una visión antropológica
  - Cinco sabores tradicionales mexiquenses
  - Técnicas de preparación culinaria
  - La cocinera tradicional, construyendo sabores
  - La cocina cotidiana
  - La cocina festiva
  - La cocina de sobrevivencia

64 SABORES TRADICIONALES MEXIQUENSES

66 MAZAHUA

67 Reseña etnográfica

64 Recetas

1. Taco de tortilla
2. Agua de sende
3. Caldo de menudencias
4. Papas con nopales y charales
5. Gorditas de maíz dulce
6. Tamales agrios
7. Atole agrio
8. Barrilitos con habas
9. Pepas con papas
10. Pato de agua en salsa verde

98 OTOMÍ

99 Reseña etnográfica

106 Recetas

1. Caldo de capón
2. Tortitas de Semana Santa
3. Yijis en salsa roja
4. Pescado en penca de maguey
5. Mole blanco o de pepa
6. Taco de plaza de Temoaya
7. Salsa de masa con vinagreras
8. Huaraches toluqueños
9. Quelites de árbol
10. Flor de maguey revuelta con huevo

130 NAHUA

131 Reseña etnográfica

140 Recetas

1. Tortitas de flor de zompantle
2. Tamales extendidos
3. Ardilla en salsa verde
4. Nopales con espina
5. Chileatole
6. Salsa de pepita
7. Ensalada cruda de nopale
8. Capultamal
9. Sopa paloteada
10. Mole de San Bartolomé

168 MATLATZINCA

169 Reseña etnográfica

176 Recetas

1. Tamales de hongos gachupines
2. Tamal de cebada
3. Pozole de trigo
4. Licor de zarza
5. Hongos asados en hoja de maíz
6. Tamales de ceniza
7. Atole negro
8. charapi
9. Ensalada de chivatitos
10. Pinole azul

198 TLAHUICA

199 Reseña etnográfica

206 Recetas

1. Quelites con hueso de capulín
2. Conejo en salsa roja
3. Caldo de mayordomo
4. Tortitas de haba
5. Frijol molido
6. Atolillo blanco
7. Tamales de haba
8. Tamales de hongos chonchin
9. Hongos clavitos en salsa de masa
10. Orejones

228 Notas

232 Fuentes consultadas

238 Agradecimientos





Presentación de la colección  
“PRESENCIA Y VISIÓN DE LOS PUEBLOS ORIGINARIOS”  
ESTADO DE MÉXICO

El Estado de México es una entidad que se caracteriza por su gran diversidad cultural, marcada por las tradiciones, las fiestas y el colorido de nuestros pueblos mazahua, otomí, matlatzinca, tlahuica y nahua.

Con el paso del tiempo, un mayor número de pueblos originarios, procedentes de otros estados de la República se han asentado en territorio mexiquense, lo que le ha dado más vida y energía a nuestro vasto legado pluricultural.

La cercanía entre los pueblos nos hace fuertes como sociedad. Reconocer el talento y las capacidades de los pueblos originarios, es reconocer el origen y el destino de nuestra identidad mexiquense, y darle su justa dimensión al legado cultural de esta tierra de gente noble y trabajadora.

Como una contribución fundamental para darle impulso a este propósito, tengo el orgullo de presentar la colección “Presencia y visión de los pueblos originarios” en el Estado de México.

Se trata de un espacio de diálogo intercultural, que reconoce el valor de nuestros pueblos originarios, y que proyecta sus aspiraciones hacia el futuro.

Este conjunto de obras constituye un relato de la tradición oral, la gastronomía, la literatura, la ritualidad y las cosmovisiones que integran nuestra cultura y que, en conjunto, constituyen un patrimonio vivo, único e irreplicable de México y del mundo.

En honor a este legado vivo, siempre en evolución, el Gobierno del Estado de México ha coordinado un trabajo conjunto con las secretarías de Desarrollo Social y Educación, que rinde un homenaje a la dignidad y el empuje de nuestra gente.

La primera, a través del Consejo Estatal para el Desarrollo Integral de los Pueblos Indígenas del Estado de México (CEDIPIEM), y la segunda, a través de la Universidad Intercultural del Estado de México (UIEM). Ambas instituciones comparten el propósito de documentar la cultura indígena y de preservar su valioso legado para las generaciones futuras.

Entender las realidades que viven nuestros pueblos originarios es revivir un pasado glorioso. Reconocer su relevancia y su lugar histórico será la base de una convivencia social armónica, equilibrada y justa. Recorrer su esplendor milenario a través de sus enseñanzas nos permitirá construir comunidades más sólidas y familias fuertes.

Con esta colección, el Gobierno del Estado de México demuestra su compromiso con el fortalecimiento de una nueva política social y de desarrollo, donde respeto a la diversidad y la creación de oportunidades traerán bienestar a las familias.

**ALFREDO DEL MAZO MAZA**

*Gobernador Constitucional del Estado de México*

## PRESENTACIÓN

El Estado de México se caracteriza por poseer una riqueza biocultural importante; cuenta, con una variedad de sistemas ecológicos y una población de diferente origen. En esta publicación se rescata a los cinco pueblos originarios de la entidad, cuyo propósito es contribuir al fortalecimiento y difusión de sus prácticas culinarias, para salvaguardar este bien cultural patrimonial.

Su contenido es más que un recetario, pues se sustenta en un esfuerzo riguroso de vinculación con la comunidad; incluye una metodología etnográfica, así como una revisión de trabajos especializados en temas sobre antropología de la alimentación. Además de documentar el conocimiento culinario, se destaca *la dignificación de la cocinera tradicional*, quien verá plasmados por escrito sus saberes culinarios, fruto de años de práctica, prueba, recomposición y recuerdos.

El libro también va dirigido a todas aquellas personas que les interese conocer la cocina de nuestros pueblos, nuestras raíces. Igualmente, encontrará una guía para una dieta más saludable, aprovechando los ingredientes locales.

*Cinco sabores tradicionales mexiquenses. Cocina mazahua, otomí, nahua, matlatzinca y tlahuica* es el resultado del trabajo coordinado por el CEDIPIEM, la UIEM y las cocineras tradicionales de los cinco pueblos originarios del Estado de México. Sabemos la importancia que representa el uso de nuestras lenguas maternas para el fortalecimiento de su cultura; es por ello que las recetas están en su idioma original y en español.

Más que una aportación académica o cultural, que sin duda lo es, se presenta una publicación con sabor a milpa, a origen y a orgullo mexiquense.

CÉSAR MOLINA PORTILLO

*Vocal Ejecutivo del CEDIPIEM*

## PRÓLOGO

Es muy grato para la Universidad Intercultural del Estado de México colaborar en esta publicación. Desde su creación, la institución tiene el compromiso de fortalecer la lengua y la cultura de los pueblos originarios; labor regida bajo el principio de la vinculación comunitaria —entendida como el diálogo de saberes entre los conocimientos académicos y los tradicionales—, lo cual implica una comprensión de las necesidades de la propia comunidad, más la implementación de conocimientos adquiridos en el aula. Por ello, se integran ambas enseñanzas para generar el bienestar de los pueblos originarios.

Por otro lado, esta obra proyecta la cultura de las prácticas culinarias tradicionales, con el propósito de difundir la sabiduría que forja de manera determinante la identidad de los pueblos originarios y de la población mexiquense. Al mismo tiempo, se reconoce la experiencia de la cocinera tradicional, y se documenta la sencillez de la cocina cotidiana, así como de la festiva, en la cual resalta el sabor ritual y cosmogónico.

El lector encontrará un sabor a cultura, a origen, a pasado y presente, a compromiso y simbolismo.

ANÍBAL ALBERTO MEJÍA GUADARRAMA

*Rector de la Universidad Intercultural del Estado de México*



## INTRODUCCIÓN

Los pueblos originarios son poseedores de conocimientos heredados de un pasado prehispánico y colonial, el cual se complementa del constante contacto con otras culturas. Ellos reconocen la naturaleza como la proveedora de alimentos, por eso la respetan y mantienen una relación armónica. La Madre Tierra nos da de comer a todos los mexicanos.

Hablar de la cocina de los cinco pueblos originarios del Estado de México no es sencillo; implica hablar de la gran riqueza vegetal, animal y mineral de nuestro territorio, de la selección de los recursos naturales, así como de la importancia de la memoria colectiva de saberes que nos remiten a un pasado milenario.

Respecto al tema de la cocina tradicional mexiquense existen muy pocos trabajos serios y especializados, de los cuales podemos comentar algunos.

Sobre los mazahuas, en la Facultad de Antropología de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM), el primer trabajo fue “Gastronomía mazahua y usos prácticos de los alimentos: el caso de El Calvario del Carmen, municipio de San Felipe del Progreso” (1993), tesis de licenciatura de Leonor Cano Garduño, quien hace uso de la etnografía para documentar la gastronomía y sus usos prácticos en un estudio de caso. Después encontramos *El sjendechjo. Bebida mazahua de maíz fermentado* (1995), del antropólogo mazahua Esteban Bartolomé Segundo Romero, en la cual explica el proceso de elaboración de dicha bebida, su uso refrescante, alimenticio, medicinal y ritual.

Edgar Samuel Morales publica *El sabor agrio en la cultura mazahua* (2000), donde explica el consumo, uso y significado del sabor agrio que a los mazahuas les gusta consumir en fechas rituales, como tamales, atoles, frijoles y la bebida *sende* o *sjendechjo*. De Ivonne Vizcarra Bordi destaca el título *Entre el taco mazahua y el mundo: la comida de las relaciones de poder, resistencia e identidades* (2002), en el cual se revalorizan los espacios sociales femeninos y se documentan las estrategias alimentarias que contribuyen a la reproducción social mazahua, enfatizada en un pasado prehispánico y un mundo global.

Sobre los otomíes encontramos los siguientes títulos. *El sabor de nuestra cultura. Gastronomía indígena del valle de Toluca* (2009), de los estudiantes indígenas de la UAEM, es un libro pionero en el estudio de la gastronomía del valle de Toluca que integra recetas, principalmente, de otomíes y nahuas. La Universidad Autónoma Metropolitana publicó *Lerma. Aromas y sabores. La razón de sus sentidos* (2012), obra que aborda la gastronomía lacustre y de montaña del alto Lerma, desde una perspectiva histórico-cultural. Héctor Favila Cisneros, Marcos López Barrera y Baciliza Quintero Salazar, en su artículo “La gastronomía tradicional del norte del Estado de México. El caso de Acambay” (2014), ofrecen un aporte etnográfico sobre la cocina otomí, destacando el papel de la comida festiva. Por último, el H. Ayuntamiento de Temoaya y el Centro Universitario UAEM Tenancingo publicaron *La cocina tradicional en la cultura otomí. Temoaya* (2017), se trata de una serie de recetas del municipio acompañadas de un contexto cultural.

Respeto a la gastronomía nahua, tlahuica y matlatzinca de la entidad mexiquense sólo se encuentran referencias pero no trabajos sistematizados.

Con esta breve revisión se observa que se han realizado de manera aislada y se centran en el estudio culinario de mazahuas y otomíes. Por ello, la presente edición constituye el primer esfuerzo para concentrar la cocina tradicional que refleje a las cinco culturas originarias de nuestro estado.

La labor del CEDIPIEM de fortalecer y difundir la cocina tradicional inició en 2006, cuando en diferentes eventos se exponían platillos de las comunidades indígenas, con el objetivo de darlas a conocer. En 2011 se llevó a cabo el Primer Encuentro de las Culturas Populares y los Pueblos Indígenas en Querétaro, convocado por el Instituto Gastronómico de Estudios Superiores (IGES), al que asistieron ocho cocineras otomíes del Estado de México. En este mismo año, el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana (CCGM), convocó al Consejo para participar en la Primera Reunión de Información sobre la Cocina Tradicional Mexicana, realizada en Puebla, justo un año después de que la cocina tradicional mexicana fuera inscrita en la lista del patrimonio intangible de la humanidad de la Unesco.

Posteriormente, el CEDIPIEM conformó un equipo de trabajo con cocineras tradicionales de los cinco pueblos mencionados y se ha participado en diferentes eventos como en las reuniones Nacionales de Información convocadas por el CCGM; en 5 foros de la Gastronomía Mexicana, en Acapulco y Puebla; en el Centro Nacional de las Artes (Cenart), en Ciudad de México; la Feria Nacional de Zacatecas, en 2012; la Tercera Muestra Gastronómica de los Pueblos Indígenas de México, convocada por la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (CDI), en San Luis Potosí en 2013; el Primer Encuentro Global de Cocina Tradicional, organizado por la Secretaría de Relaciones Exteriores, en Ciudad de México en 2016.

Asimismo, se han realizado concursos de gastronomía en cada uno de los cinco pueblos originarios; se han realizado programas de televisión con Radio Mexiquense, Canal 11 y TV Azteca; en coordinación con el Instituto de Investigaciones Antropológicas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) se desarrolló la serie *Bocados de nuestra historia. El sabor del patrimonio: bocados mexiquenses* (décima temporada).

En el Estado de México se ha participado en los congresos internacionales de gastronomía de la Universidad de Ixtlahuaca; en el primer Seminario de Cocina Tradicional Mexiquense en el Tecnológico de Estudios Superiores de Tianguistenco, donde participaron alumnos de gastronomía; en tres ediciones de la Feria del Mole en la comunidad de Acazulco, municipio de Ocoyoacac, y cuatro veces en la Feria del Hongo en la comunidad de San Antonio de la Laguna, municipio de Donato Guerra.

Una de las actividades más relevantes del CEDIPIEM son los talleres de gastronomía indígena en diferentes comunidades. Donde una maestra cocinera tradicional que cuenta con su cocina de humo, convoca a niños y jóvenes de su comunidad para aprender y sentir la cocina tradicional. Son grupos de 15 alumnos, máximo, se reúnen en ocho sesiones para preparar los platillos de su pueblo y, posteriormente, comer y escribir sus recetas. Los alumnos son los primeros en revitalizar la cocina, pues la preparan, la degustan y, además, la registran. Todo ese conocimiento se queda en la comunidad para fortalecer el origen de estas prácticas culinarias.

En cuanto a la labor de la UIEM, y en respuesta a su compromiso de fortalecer los saberes de los pueblos originarios, durante 13 años ha trabajado en pro de los pueblos mazahua, otomí, nahua, tlahuica y matlatzínca, para mejorar sus condiciones de vida. La licenciatura en Lengua y Cultura realiza vinculación con la comunidad a través del diálogo de saberes, labor que implica la comprensión de los intereses y necesidades de los habitantes. No se trata de implantar conocimientos universitarios en la comunidad, sino de la interacción de ambos conocimientos para generar bienestar a través de acciones concretas. Esta participación en conjunto se logró gracias a un proyecto integrador realizado por los alumnos que actualmente cursan el séptimo semestre de dicha licenciatura (generación 2014-2018), quienes documentaron recetas de distintas comunidades y municipios de los cinco grupos, y de las cuales se seleccionaron sólo las más representativas para esta publicación.

La estructura del libro se divide en dos secciones. En la primera se hace un recuento histórico de la cocina tradicional mexicana, la cual abarca desde nociones de la antropología de la alimentación, características de la cocina tradicional mexiquense, lo que representa ser una cocinera tradicional, hasta la descripción de la cocina cotidiana, festiva y de sobrevivencia.

La segunda sección se divide en cinco partes, cada una comienza con una semblanza de los pueblos originarios mexiquenses, para lo cual se tomaron como referencia seis aspectos: nombre, antecedentes históricos, aspectos geográficos, población, organización económica y organización social. Estos dos últimos nos acercan más a sus usos y costumbres. También se compone de 50 recetas, 10 ejemplos de cada pueblo. No fue fácil elegir los platillos, así que la selección se basó en tres principales orientaciones: la cocina cotidiana, la cocina festiva y la cocina de sobrevivencia. Por ello se encontrarán recetas tan simples que forman parte de la vida cotidiana, hasta algunas muy complejas que dan sentido a las fiestas tradicionales y otras que, ante la necesidad y escasez de alimentos, se aprovecha lo que se tiene a la mano.

Una valiosa aportación de este libro es que cada receta se acompaña de la fotografía de la cocinera respectiva, porque ella es la sabia y portadora de experiencias y artes en la preparación y transformación cultural de los alimentos.

Por último, esta edición es el resultado de la labor de dos instituciones que no sólo documentaron los conocimientos de las cocineras tradicionales, sino también fomentan el uso de la lengua materna.

De la cocina y  
sus sabores



## LA HISTORIA DEL SABOR MEXICANO

*Todos podríamos reconstruir nuestras biografías  
siguiendo el hilo aromático de nuestras cocinas.*

ENRIQUE KRAUZE

Debido a la diversidad cultural y biológica de México, es difícil hablar de una sola cocina mexicana. Esto lo podemos apreciar desde la época prehispánica, a lo cual hay que agregar las influencias posteriores de las culturas española, africana, oriental, francesa, inglesa, entre muchas otras cocinas del mundo globalizado.

Por ello, proponemos hablar de la cocina tradicional de México o mexicana como una cocina mestiza, con sus variaciones regionales, cuya columna vertebral sigue siendo el maíz, chile, calabaza y frijol. Para el conocimiento de esta cocina, podemos consultar diferentes fuentes como códigos, manuscritos y documentos escritos por los cronistas españoles y mesoamericanos. Además, se encuentran los estudios arqueológicos que brindan información para entender el papel de la cocina en el periodo prehispánico, a través de nuevos métodos arqueológicos como los análisis químicos y la bioarqueología.

La cocina mexicana es el resultado de siglos de inventiva, creatividad y combinaciones de alimentos de origen animal, vegetal y mineral. Al principio los pueblos mesoamericanos se

alimentaban de la recolección, caza y pesca. Hasta “hace aproximadamente 7 000 años que se domesticó el maíz a partir de la planta conocida como *teozintle (zea mays)*” (Vargas, 2015: 37).

De esta manera, los conocimientos de la agricultura socializados lograron que un número mayor de núcleos poblacionales contaran con más variedad de alimentos para la preparación de su comida.

Entre los platillos de origen prehispánico, de manera general, podemos considerar a las tortillas de maíz, el atole, los tamales, las diversas salsas, el consumo del guajolote, de insectos y de productos lacustres. Bebían el agua natural, a la que en ocasiones le agregaban chía; diferentes bebidas a base de cacao y el reconocido pulque, entre otras bebidas fermentadas.

De los alimentos originarios o domesticados en México encontramos maíz, calabaza, chile, frijol, jitomate, tomate, ayocótl, chía, camote, cacao, aguacate, papaya, ciruela amarilla, guanábana, guayaba, jícama, mamey, zapote, piña, pitahaya, tuna, innumerables tipos de quelites, flores como el zompancle y la flor de calabaza; gran variedad de hongos; saborizantes como el achiote, epazote, vainilla y pimienta gorda (Vargas, 2015: 39-43).

La riqueza de productos mesoamericanos generó gran impacto a la llegada de los españoles. Tal asombro es descrito por Hernán Cortés en las *Cartas de relación de la conquista de la Nueva España*, en las que describe el mercado de Tlatelolco: “cotidianamente [*sic*], todos los días, hay en él de treinta mil almas arriba vendiendo y comprando, sin muchos otros mercadillos que hay por la ciudad”; consumían “cosas de la tierra, que es de pan y de aves y caza y pescados de los ríos, y de otras legumbres y cosas que ellos comen muy buenas” (Cortés, 1984: 45).

En la época colonial se introdujeron: trigo, arroz, vid, olivo, caña de azúcar, lechuga, garbanzo, lenteja, chícharo, frutos cítricos, higo, durazno, pera y perón. Alimentos asiáticos como mango, tamarindo y canela. Junto a estos ingredientes se importaron nuevas técnicas culinarias y usos para la comida de los comensales. Al inicio de dicho periodo se tenía una marcada diferencia entre la

cocina hispana y la originaria, con su consecuente carga discriminatoria hacia esta última. Pero fue gracias a sus propios valores culinarios que empezó a ser apreciada.

Por su parte, Bernal Díaz del Castillo, en su obra *Historia verdadera de la conquista de la Nueva España*, narra que después del encuentro entre Cortés y Moctezuma, éste ordenó a sus súbditos proveer a los españoles de víveres que incluían pan, maíz, tortillas y gallinas (Díaz, 2005: 163). Además, reconoce el papel que tenían los cocineros de Moctezuma: “tenían sus cocineros sobre treinta manera(s) de guisados [...] que daban un total de trescientos platos para su consumo y de los más cercanos colaboradores o vasallos”; esta dieta acostumbrada por los nobles mexicas consistía de: “gallinas, gallos de papadas (guajolotes), faisanes, perdices de la tierra, codornices, patos mansos y bravos, venado, puerco de la tierra, pajaritos de caña, y palomas y liebres y conejos” (Díaz, 2005: 166-167). Y le servían el chocolate, que gozaba de tener fama de estimulante sexual.

Coincidimos con lo que Cristina Barros ha investigado acerca de los moles y de su origen prehispánico. Los pueblos mesoamericanos, como lo menciona fray Bernardino de Sahagún, preparaban el *totolin patzcalmollo*, que definen sus informantes como “cazuela de gallina hecha a su modo con *chilli* bermejo y tomate y pepitas de calabaza molida que se llama agora pipiana”(Barros, s/f:26).

Los diferentes moles se condimentaban con “epazote, hoja santa, hoja de aguacate y otras hierbas de olor; también les dieron sabor las pepitas tostadas de los mismos chiles y tal vez la pimienta de Tabasco y el cacao” (Barros, s/f: 26). Por todos estos testimonios pudiéramos inferir que la preparación de los moles se transmitía de manera oral de generación en generación. Y así ha sobrevivido este conocimiento hasta nuestros días.

El mole tiene un origen prehispánico y se enriquece en la época colonial al incrementar los ingredientes con especies traídas del lejano oriente. A las monjas de los conventos se les atribuye su invención, pero esto ya se venía cocinando en los fogones muy antiguos de nuestros antepasados.

El mole tiene su base, espíritu y personalidad en las diferentes salsas *mullis* que se preparaban con variedad de chiles en los pueblos de origen mesoamericano.

Otro elemento que le da sabor a la cocina mexicana es la aportación de los monasterios, pues fueron las monjas las especialistas en fabricar golosinas y alimentos sofisticados y deliciosos, que ofrecían o preparaban para las mesas de la aristocracia (Taibo, 2003; Leefmans, 2009: 126). Entre sus famosos ingredientes está el uso de la leche y de especias propias del lejano oriente, que sin duda alguna ya son parte de los sabores mexicanos.

Las monjas de los conventos desarrollaron un arte culinario, aprovechando todos los recursos que disponían: “Sólo en la ciudad de México, en el año 1700 existían 22 conventos que se hicieron famosos por la riqueza de su cocina mexicana, la cual florecía en ocasión de los grandes festines dedicados a virreyes y arzobispos” (Fernández, 1985: 32).

El siglo XVIII se caracterizó por una importante actividad y explotación minera. Se fundaron pueblos alrededor de las minas, cuyos minerales eran fuente de riqueza para unos y de explotación para otros. En el Estado de México destacó la ruta de la plata que “pasaba por Zacatecas, Taxco, el Oro, Tlalpujahua, y otros lugares” (*Atlas cultural de México. Gastronomía*, 1988: 19). Existía un ambiente de abundancia, de artistas en la pintura y la música, lo cual también influyó a la cocina.

En este siglo se refinó la preparación de los moles, las carnes y las aves. Se preparaban y degustaban varias especialidades de la cocina tradicional mexicana como “pipianes, adobos, chirmoles, clemoles, manchamanteles y los moles moles” (*Atlas cultural de México. Gastronomía*, 1988: 21).

En la Independencia de México se respiraban aires de libertad y la cocina mexicana tuvo la oportunidad de ser vista y tomada en cuenta.

La cocina del siglo XIX se asocia al general trigarante Agustín de Iturbide, a quien le prepararon un platillo especial que combinaba los sabores dulce y salado; los famosos chiles en nogada.

En el mismo siglo se desarrolla una gran inquietud por la preparación de la mujer en la cocina, pues se tenía el estereotipo de que debían tener amplios conocimientos en la cocina: “Su prestigio aumentaba en la medida en que sazonaran o inventaran nuevos platillos [...]. Con gran celo, las mujeres guardaban en secreto sus recetas, ya que la cocina era un campo de competencia” (Fernández, 1985: 35).

El 20 de noviembre de 1910, los campesinos se levantaron en armas en contra de la dictadura de Porfirio Díaz, quien había causado tanto daño a las clases más pobres. Ellos querían que los grandes hacendados y las compañías mineras les devolvieran sus tierras, ya que vivían en un estado de opresión y explotación. Fueron 10 años de violencia e inestabilidad en México. “Por otro lado, la Revolución mexicana que provocó desplazamientos de grandes contingentes y que implicó el contacto primero con diversos platillos y estilos de guisar, reveló una pluralidad” (Juárez, 2008: 75). Los revolucionarios en sus campañas llegaban a varios pueblos y allí exigían a las mujeres que les cocinaran.

Los gobiernos posteriores a la revolución trataron de construir una identidad nacional. Destaca la obra *Forjando patria*, de Manuel Gamio, donde proclamaba las metas de la fusión racial, la convergencia cultural, la unificación lingüística y la igualdad económica [...] Gamio reconoció las contribuciones de los pueblos originarios a la cultura nacional (Pilcher, 2001: 139-140).

En la construcción de una nueva nación, José Vasconcelos, al frente de la Secretaría de Educación Pública (SEP), instrumentó las misiones culturales con el objetivo de: “preservar ciertos valores, ciertos elementos, ciertos rasgos de folklor nacional, y de dar acceso al arte y a la cultura a los estratos sociales privados de él durante siglos” (Juárez, 2013: 95). Con estas misiones se trató de reeducar a la población rural en varios aspectos y de cambiar los hábitos alimenticios de los diferentes pueblos, a través de maestras que les enseñaban temas de alfabetización, cocina, higiene, nutrición, entre otros. Pero estas misiones llegaron de manera marginal a algunos pueblos originarios.

En el siglo XX los estudios de los antropólogos demostraron que la elaboración de tortillas consumía muchas horas al día:

El trabajo empezaba la noche anterior, cuando le daba un hervor al maíz en agua con cal, para hacer el nixtamal. Se levantaban antes del amanecer para moler el maíz en el metate hasta obtener la masa. Inmediatamente antes de cada comida palmeaba diestramente esa masa para formar tortillas planas y redondas que cocían brevemente en el comal (Juárez, 2013: 153).

Con el fin de ayudar a la mujer en estos menesteres, hubo una serie de avances tecnológicos y comerciales que incidieron en la dinámica social y en la cocina de manera considerable. Cuando el maíz dejó de ser un producto de subsistencia y se convirtió en una mercancía, se inventaron la prensa y el molino de nixtamal; así se acortó el tiempo de trabajo. Al mismo tiempo, empezaron a surgir empresas de alimentos procesados, los cuales siguen teniendo una red de distribución muy eficaz y llegan hasta los rincones más apartados de México. Sin embargo, el consumo de estos alimentos procesados, como refrescos, pan de caja, frituras empacadas, saborizantes artificiales, etcétera, ha contribuido al padecimiento de algunas enfermedades: altos niveles de colesterol, padecimientos cardíacos, diabetes, hipertensión, entre otras.

La crisis en el campo ha provocado que ya no se siembre maíz y otros alimentos, pues los suelos están erosionados a causa del monocultivo y uso de pesticidas. Además, existe la competencia desleal de los grandes monopolios y su influencia en los hábitos de las personas, y sobre todo, la inserción a un mundo globalizado.

Cabe señalar que la historia culinaria de México tendió a negar el componente de los pueblos mesoamericanos, resaltando las cocinas occidentales y aspirando a una evolución y refinamiento,

desdeñando la sabiduría de los pueblos originarios. Como ejemplo podemos mencionar: “¿No se formuló la idea de que el ahora plato nacional, el mole, venía de un convento en el siglo XVII, negándole su origen indígena?” (Juárez, 2013: 211).

Pero aquí surge la paradoja: ¿cómo es posible que ante este panorama tan negativo aún se sigan conservando el uso y práctica de las diferentes cocinas de México arropadas por los pueblos originarios? Es una respuesta que tratamos de desarrollar en esta obra, a través de su reconocimiento como patrimonio inmaterial de la humanidad y de su bagaje de conocimientos coherentes para desarrollar una vida sustentable.

#### LA COCINA TRADICIONAL MEXICANA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DE LA HUMANIDAD

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco, por su sigla en inglés) fue fundada en 1945 y tiene su sede en París, Francia: “en el marco de su mandato en el ámbito de la cultura, presta apoyo a los esfuerzos de los Estados Miembros en favor de la protección del patrimonio cultural y natural. Su rol consiste en ayudar a la difusión del saber y velar por la conservación, la gestión y la protección del patrimonio” (Unesco, 2017).

En un principio se consideraba al patrimonio cultural como patrimonio material representado por monumentos históricos, zonas arqueológicas o colección de objetos de alguna gran civilización; sin embargo, esta visión ha cambiado para tener un espectro más amplio y considerar otros elementos de la cultura.

En 2006, la Convención del Patrimonio Cultural Inmaterial consideró como patrimonio vivo: tradiciones, rituales, festividades y costumbres ancestrales que animan y dinamizan la vida de comunidades y pueblos (INAH y CCGM, 2013: 11).

La Unesco (s/f) define patrimonio cultural inmaterial como: todo aquel patrimonio que debe salvaguardarse y consiste en el reconocimiento de los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas transmitidos de generación en generación y que infunden a las comunidades y a los grupos un sentimiento de identidad y continuidad, contribuyendo así a promover el respeto a la diversidad cultural y la creatividad. (Unesco s/f “Patrimonio Inmaterial)

El patrimonio inmaterial comprende también “tradiciones o expresiones vivas heredadas de nuestros antepasados y transmitidas a nuestros descendientes, como tradiciones orales, artes del espectáculo, usos sociales, rituales, actos festivos, conocimientos y prácticas relativos a la naturaleza y el universo, saberes y técnicas vinculados a la artesanía tradicional” (*Arqueología Mexicana*, 2011b: 14). Con este concepto podemos incluir a una serie de manifestaciones culturales que nos permitan entender sistemas articulados en un entorno cultural específico: “el patrimonio vivo es una apropiación y una construcción social, cuya autoría las más de las veces es anónima, subsiste en la memoria colectiva y se transmite de manera directa. Va de lo social o colectivo a lo individual y viceversa” (Garza, 2013: 60).

El 16 de noviembre de 2010, en Nairobi, Kenia, la Unesco declaró a la cocina tradicional mexicana como patrimonio cultural de la humanidad. La Unesco revisó un gran expediente preparado por el gobierno de México y el CCGM, al cual especialistas en materia social dedicaron varios años de investigación. Cabe aclarar que uno de los requisitos para llevar a cabo el trámite era presentar un estudio de caso, el cual lo representó un grupo de cocineras tradicionales michoacanas; no obstante, la declaratoria comprende a toda la cocina tradicional mexicana, es decir las cocinas de los 32 estados de la república.

La Unesco reconoció a la cocina tradicional mexicana como patrimonio de la humanidad por los siguientes elementos:

...es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos antiguos, técnicas culinarias, costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales. Esto ha llegado a ser posible gracias a la participación de la colectividad en toda la cadena alimentaria tradicional: desde la siembra y recolección de las cosechas hasta la preparación culinaria y la degustación de los manjares [...].

El arte culinario mexicano es muy elaborado y está cargado de símbolos [...]. Se pueden encontrar agrupaciones de cocineras y de otras personas practicantes de las tradiciones culinarias [...]. Sus conocimientos y técnicas son una expresión de la identidad comunitaria y permiten fortalecer los vínculos sociales y consolidar el sentimiento de identidad en el ámbito nacional, regional y local (INAH y CCGM, 2013: 11).

Las declaratorias de la Unesco respecto a diferentes elementos del patrimonio consisten en dictar políticas públicas y crear programas de acción para el rescate, *salvaguardia* y promoción del bien cultural. Cabe mencionar que esta obra reúne dichos aspectos.

Para salvaguardar la cocina es necesario proteger también los sistemas agroecológicos. La responsabilidad es de todos los sectores involucrados, dependencias federales, estatales y municipales, sociedad civil y las comunidades.

El 29 de abril de 2017 entró en vigor la Ley Federal de Fomento a la Gastronomía, cuyo objetivo general es potenciar la oferta gastronómica del país como un medio para promover la riqueza natural y cultural de México, fomentar el turismo y generar desarrollo productivo regional.<sup>1</sup>

1. Véase la Política de Fomento a la Gastronomía Nacional, disponible en <<https://goo.gl/LxCiWz>>.

Para el capítulo del Estado de México, la instancia que coordina los trabajos es la Secretaría de Turismo.

### ALGUNAS NOTAS DE COCINA, UNA VISIÓN ANTROPOLÓGICA

Desde hace más de 100 años, la ciencia antropológica se interesó en hacer estudios socioculturales relacionados con la alimentación. Con el tiempo se fue fortaleciendo este campo y se integró el corpus de una antropología de la alimentación. Algunos objetivos de esta disciplina son: “Disminuir la desigualdad social y evitar las discriminaciones, mejorar la salud y la calidad de vida de las personas, preservar el medio ambiente y la biodiversidad, mantener las identidades locales o abogar por la disminución de los riesgos y de los miedos de la gente” (Contreras y Gracia, 2005: 457).

La intención de este libro es alcanzar varios de dichos objetivos, por medio de la divulgación de la cocina tradicional mexiquense y de sentar las bases de un quehacer permanente en su fortalecimiento y en la dignificación de las cocineras tradicionales. Sin duda alguna existen varias corrientes teórico-metodológicas que abordan los principales temas de la antropología de la alimentación. Aquí retomaremos algunos autores para ampliar nuestra visión acerca de lo que implican los sistemas alimentarios y tener una mejor comprensión de ellos.

Un autor que ha tratado el tema de la comida ha sido el antropólogo Sydney Mintz, quien basa sus estudios en la historia y aspectos culturales dentro del contexto de la colonización y la industrialización con sus consecuencias directas en los sistemas alimentarios. En este texto incluimos referencias históricas porque consideramos que son indispensables para comprender el imbricado camino de la cocina y para entender las cocinas tradicionales contemporáneas.

Después de muchos estudios antropológicos en diversas partes del mundo, se cayó en la cuenta de que la alimentación es un complejo objeto de estudio y merecía mayor atención.

De alguna manera, los estudios etnográficos tenían incidencia en la forma de alimentarse de las personas.

Así se iban configurando especializaciones en la antropología. Mintz propuso la definición de la “antropología de la comida” como “el estudio etnográfico e histórico de las cocinas, las comidas en sí, y de todas las prácticas y costumbres sociales y culturales alrededor de ellas” (Good, 2013: 332). Mientras que concibe a la cocina como:

un sistema de métodos tradicionales de preparación de platillos a partir de alimentos producidos local o regionalmente. Estas técnicas de preparación se practican de manera generalizada entre toda una comunidad o grupo social, y son el resultado de cientos, o acaso miles de años de experiencias de distinta índole [...] en ellas se expresan conocimientos colectivos profundos sobre los alimentos, la nutrición, la salud y el medio ecológico (Good, 2013: 332).

La alimentación o cocina se considera tradicional cuando conservan pautas culturales que se han transmitido de generación en generación (formas de preparación y consumo), aunque se hayan incorporado nuevos productos haciendo la comida más variada (Mc Clung *et al.*, 2014: 97).

Es importante mencionar que en este texto no manejamos el término “comida o cocina indígena” o “cocina o comida prehispánica” debido, básicamente, a que la conceptualización del primero tiene una connotación discriminatoria, y el segundo se refiere a las prácticas culinarias que practicaban los pueblos mesoamericanos y que ahora sólo perviven algunos rasgos. Hoy por hoy es muy difícil encontrar una comida 100% original, debido al mestizaje culinario que se dio con la llegada de los españoles; por ejemplo, el uso del trigo, cebada, caña de azúcar; la cría de animales y diversas técnicas culinarias y agrarias.

Por esta razón, nos parece más pertinente identificar las cocinas con el nombre del pueblo originario al cual se sienten pertenecientes. Según Contreras y Gracia “una cocina no se basa únicamente en un plato o ingrediente, sino en la combinación de elementos que incluyen ingredientes, principios de condimentación, procedimientos culinarios, reglas, usos y prácticas, valores sociales y representaciones simbólicas compartidos cotidianamente por los miembros de un grupo y que, ante los otros, consideran propios” (2005: 203).

Es decir, la conceptualización de la cocina tradicional implica una serie de relaciones sociales, intercambios y significados. Por ejemplo, se encuentra el tradicional *taco de plaza*. Para comerlo es preciso ir al tianguis o mercado local, donde se encuentran todos sus ingredientes: nopales en escabeche, patas de cerdo cocidas, queso de puerco —llamado *tompiate*—, tamal de charales, hueva de la carpa, pescado blanco, aguacates, cebolla, cilantro, chiles en vinagre, queso fresco, acociles, chicharrón, sal, pápalo quelite, jaras y tortillas. Algunos compran carnitas o barbacoa para complementar el plato; considerando que implica un gran trabajo humano el conseguir los acociles, la hueva de carpa o preparar la barbacoa.

El taco de plaza es uno de los platillos más versátiles y comunes en el Estado de México. Tiene su origen en la actividad de *ir por el mandado* al tianguis, donde, por lo general, se asiste los domingos a comprar los ingredientes para preparar la comida de la semana. Muchas personas compran los alimentos preparados y se van a sus casas a comerlo; otros compran sus ingredientes y buscan un lugar —en la plaza del pueblo, en el suelo, en una jardinera, barda pequeña, etcétera— para montar todos los productos y que cada quien se prepare su taco como mejor le guste.

Comprar los productos en el mercado fortalece la economía de quien los vende. Además, cuando se comparte el taco, normalmente, se forma un semicírculo o círculo, lo cual se infiere como una añoranza al congregarse alrededor del fogón y la comida con los familiares en tiempos pasados.

Además, este platillo es una actividad práctica, no se requiere de cubiertos ni platos; el fin es reunirse, comer, platicar y compartir. Si pasa el compadre o un pariente se le puede invitar un taco, lo cual es muestra de afecto; pero es una grosería rechazar el taco que se ofrece. Si se lleva a los niños al tianguis a comerse un taco, es indudable que cuando crezca encontrará placer en repetir dicha práctica.

Hay tantos tacos de plaza como ingredientes, esto depende del dinero que se tiene para gastar, de los gustos, de la accesibilidad a los productos, de los horarios, del número de personas que compartirán el taco, entre otros (Trabajo de campo, 2016). Además, es un platillo completo que contiene proteínas, vitaminas, minerales, fibra, calorías, carbohidratos.

De acuerdo con Héctor Bourges Rodríguez, para que un alimento sea considerado comestible, es necesario que cumpla con cuatro características:

- a) Que sea inocuo, es decir que no cause daño, en las cantidades y condiciones habituales de consumo.
- b) Estar disponible y accesible.
- c) Ser atractivo a los sentidos en su presentación final.
- d) Haber sido seleccionado como alimento al menos por una cultura (Bourges, 2016: 70).

En la cocina tradicional es de suma importancia la selección y conocimiento de los alimentos, para saber si es bueno para comer. En el altiplano central, el consumo del huitlacoche es frecuente, y se tiene por producto apreciado; pero en otras partes del país no es costumbre comerlo.

La cocina es dinámica y susceptible a cambios, éstos obedecen a la casi nula relación con la agricultura y la industrialización de productos. Es decir, muchas personas ya no quieren trabajar la milpa, porque ya no les da lo que les daba antes, su rendimiento es poco y el trabajo mucho.

Aunado a ello se encuentra la aceleración de la urbanización y la migración que ofrecen fuentes de trabajo. La alteración de los sistemas ecológicos también ha creado cambios en las cocinas. Por ejemplo, la desecación de la laguna de Lerma ha provocado la desaparición de especies acuáticas, que eran fuentes importantes de la alimentación de los otomíes (UAM-Lerma, 2012: 29).

La multiculturalidad e interculturalidad están presentes en el Estado de México; por ello, es importante entender la cocina como región. Uno de los principales autores que ha tratado este tema es Sydney Mintz, basando sus estudios en la historia y aspectos culturales dentro del parámetro de la colonización y la industrialización con sus consecuencias directas en los sistemas alimentarios. El autor comenta que una *cocina* no es conjunto de recetas agrupadas en un libro o una variedad de alimentos relacionados con un entorno ecológico, sino que se caracteriza por una población que la consume frecuentemente y la conoce y puede hablar de ella, saben en qué consiste, cómo se hace y qué sabor debe tener; en resumen: “una legítima cocina tiene raíces sociales comunes; es la comida de una comunidad” (Mintz, 2003: 132-133).

Para este autor el término “cocina”, entendido como cocina regional, se sustenta en la fidelidad a una concepción difundida y comprendida de los elementos representativos de la región. Es decir, la cocina es un sistema coherente dentro de una organización social y un sistema productivo y de consumo, que tiene una carga importante de valores, con el fin de nutrir no sólo el cuerpo sino las partes emocionales y espirituales del ser humano que le dan sentido a la vida.

En los estudios de pueblos originarios encontramos que sus fronteras político- administrativas no coinciden con sus fronteras culturales, lo mismo sucede con sus cocinas. Por ejemplo, existen técnicas culinarias similares y comida ritual que comparten la cocina de los otomíes del sur de Querétaro y la de los del norte del Estado de México, como el uso de los xoconostles en diferentes caldos, los nopales igualmente en caldos, la preparación de la ardilla en chile verde y el consumo del pulque.

Por su parte, Catharine Good refiere que las cocinas regionales han servido para categorizar y clasificar los restaurantes y los productos importados o industrializados en gran escala como novedades gastronómicas. Aclarado lo anterior, es necesario hablar sobre la cocina tradicional mexiquense, cuyo fundamento se encuentra en las cocinas de los cinco pueblos originarios del Estado de México.

### CINCO SABORES TRADICIONALES MEXIQUENSES

La cocina tradicional mexiquense es multicultural; sus pueblos tienen un devenir histórico propio y una historia intervenida por los múltiples contactos que se dieron entre los pueblos mesoamericanos y posteriormente, europeos, africanos, árabes y asiáticos.

La cocina tradicional mexiquense es biodiversa, aprovecha los recursos naturales de manera armónica con la madre naturaleza. Sus prácticas culturales han transformado los alimentos en fórmulas culinarias que le dan respuesta a sus necesidades, tanto para alimentar el cuerpo físico como esa parte social y ritual que nutre al espíritu y al imaginario colectivo.

En los cinco pueblos de estudio existe una variedad de climas que van desde el frío hasta semiárido, húmedo, semicálido y templado; de ahí que cuenten con gran cantidad de especies vegetales, animales y minerales, obtenidos de montañas, llanos, montes, ríos, lagunas, valles y barrancos.

Las especies animales comestibles son: ardilla, liebre, conejo, armadillo, tlacuache, tuza; las aves: codorniz, variedad de gallináceas, guajolote y pato; crustáceos: acociles; batracios: ajolotes, ranas y samborojos; reptiles: iguana. Se consume gran variedad de pescados: blanco, carpa, trucha, charales. El ganado mayor lo componen reses, borregos y cabras principalmente.

En el Estado de México la milpa es un valioso agroecosistema, en ella se cultiva maíz, frijol y calabaza; además se siembran chiles, tomates, quelites, plantas condimenticias, plantas medicinales; en el altiplano central se le intercala el haba y el amaranto (Linares y Bye, 2012: 64).

El principal cultivo de la entidad sigue siendo el maíz blanco, como lo era en el esplendor del valle Matlatzinco, caracterizado por su calidad. Este territorio era muy codiciado debido a la composición de sus suelos y su humedad, para producir grandes cantidades de maíz, producto 100% apreciado.

En el estado, el maíz es de diferentes razas, cuya distinción es su color: blanco, negro, rosado, pinto, amarillo. Se presume que el maíz palomero se siembra principalmente en el valle de Toluca; mientras que el cacahuacintle, en los municipios de Calimaya, Metepec, Tenango del Valle y el valle de Toluca (Alonso, 2015: 33). El maíz cacahuacintle se come como elotes y los granos se ocupan para preparar pozole, pinole, harina, atole, galletas, esquites, entre otros.

La cocina de nuestros pueblos originarios posee una filosofía de aprecio por la tierra y todo lo que se relaciona con ella. Es muy importante cuidar el territorio donde se vive y la milpa que se trabaja, porque de ello dependerá buena parte de su bienestar, al poder contar con cosechas que les permitirán tener una reserva alimentaria para épocas de escasez. Todavía observamos rituales propiciatorios y de agradecimiento a los elementos de la naturaleza para favorecer los cultivos. Conocimientos guardados y heredados no por cualquier persona.

Cabe mencionar la importancia que tiene el ciclo agrícola para nuestros pueblos, el cual consta de varias etapas: barbecho, siembra, escarda y cosecha. Además de la carga cultural que esto conlleva, como las festividades católicas-patronales que coinciden con el ciclo agrícola.

Algunos ejemplos de ello son el día de la Candelaria, el 2 de febrero, cuando las personas llevan sus semillas a bendecir al templo, para que tengan una buena cosecha. El 19 de marzo, día de san José, se relaciona con el encendido del fuego nuevo, la renovación. Nuestros pueblos originarios normalmente días previos al equinoccio de primavera apagan todo el fuego de los fogones, con la finalidad de barrer y limpiar las piedras del tlecuil, ofrecen ayunos y veladas, así como flores, agua,

frutos y alimentos para el dios del fuego. El fuego es el elemento principal de los ritos de purificación en las culturas agrarias, por ello los campos son incendiados para que reverdezca. El 3 de mayo, día de la Santa Cruz, se prenden cuetes y hay flores y copal en el sahumerio, para pedirle a Dios que mande lluvias abundantes para el maíz. El 24 de junio se celebra a San Juan, ese día normalmente llueve, por lo que se hace un homenaje de acción de gracias para la sagrada lluvia que cubre los campos. A principios de noviembre regresan los difuntos y comienza la época de la cosecha y en los hogares se coloca la ofrenda, que principalmente consiste en alimentos.

Cabe mencionar que en la época de lluvias se consume una gran variedad de quelites, que son hierbas frescas y silvestres que crecen espontáneamente en la milpa. Los quelites representan una paradoja: por una parte, han sido discriminados socialmente, adjudicándoles la idea de que es un alimento para pobres, y, por la otra, es un alimento que se consume en grandes cantidades, por ello se considera de sobrevivencia. No obstante, es un alimento con un gran valor nutritivo, en general contiene carotenos, vitaminas C y K, ácido fólico, fibras solubles y diversas sustancias “bioactivas” que al combinarse con otros alimentos como la tortilla, frijoles y salsa constituyen una ingesta totalmente equilibrada. Sumando sus sabores que son muy atractivos y su manera diversa de prepararlos (Bourges, 2016: 75).

Se consumen gran variedad de quelites: paletaria, nabos, cenizos, verdolagas, quintoniles, vinagreras, espinacas, huazontles, romeros, cilantro de agua, malvas, berros, chivatos, carretilla, epazote, pápalo quelite, pipichas, guías de calabaza y chayote. Otras verduras son el, nopal, haba, calabaza, caña de azúcar, rábanos, zanahorias, papas, jitomate, chayote, chilacayote y tomate verde.

Entre las hierbas aromáticas se utiliza el epazote, pápalo, orégano, cilantro, perejil, laurel, mejorana, tomillo y hierbabuena. Las especias más frecuentes son el ajo, cebolla, clavo, pimienta, comino, canela, anís, romero, orégano, ajonjolí y menta.

La variedad de chiles más empleados son: guajillo, puya, mulato, serrano, cuaresmeño, manzano, morita, cascabel, de árbol, chilaca, poblano y pasilla.

Respecto a las huertas, es frecuente el consumo de frutas como durazno, pera, manzana, capulín, tejocote, ciruelo, membrillo, chabacano, higos, aguacate, níspero, naranjas, limones, limas, ciruelo, zapote, plátano y café. Las principales especies vegetales que siembran en el estado son: maíz, avena, cebada, haba, chícharo, tomate verde, zanahoria, papa, tuna, nopal y durazno (CEAPE-BMB, 2009).

La entomofagia o consumo de insectos representa un aspecto de complementariedad en la dieta, siendo una fuente importante de proteínas. Así, destaca el consumo de gusanos de maguey, hormigas chicatanas, chinicuiles, jumiles, escamoles, gusano de nopal, siza, gusano elotero, entre otros. “Los insectos, aunque figuran entre las criaturas más abundantes de la tierra, constituyen una forma rica y saludable de obtener proteínas y grasas” (Harris, 1991: 217). Aún es una costumbre vigente, su captura y recolección, según la temporada, para ello se requiere ser un conocedor del entorno ecológico.

El Estado de México cuenta con una gran extensión de bosques, donde se encuentran hongos de diferentes variedades, igualmente forman parte de la dieta estacional; es decir, se espera la época de lluvias para ir en grupos a recolectar hongos o ir a *honguear*, y posteriormente regresar a prepararlos en casa. Las especies más comunes son: gachupines blancos y negros, mazorquitas, soldaditos, pata de pájaro, cornetas, clavitos, tecomate, tejamanil, oreja colorada, corneta, pancita, sema, entre otros.

Una de las técnicas más practicadas para la conservación de los hongos es a través de la deshidratación. Cuando se recolectan frescos se hacen collares y se ensartan con hilo de algodón, después se cuelgan en la cocina, cerca del calor, o se exponen al sol. Ya secos se pueden guardar en una olla, caja de cartón o en bolsas de plástico.

Los hongos también se ocupan en ciertas bebidas o alimentos. Igualmente, con base en procesos de fermentación se producen determinados hongos, que traen beneficios para la digestión de las personas que los ingieren.

En cuanto a la aportación mineral sobresalen tres productos básicos de consumo: cal, sal y tequesquite.

Todos los alimentos mencionados conforman un sistema alimentario en el Estado de México; su combinación y preparación con diferentes técnicas, además de los significados culturales, dan origen a la comida que consumimos.

Entre los guisos encontramos el pozole de trigo en grano verde; papas con nopales y charales; barrilitos con habas en salsa verde; pepas con papas; pato de agua en salsa verde; *yijis* en salsa roja; pescado en penca de maguey; huaraches toluqueños; quelites de árbol; habas enzapatadas o despichadas; flor de maguey revuelto con huevo; hongos asados en hoja de maíz; ardilla en chile verde; chilpaztle; nopales con espina; quelite cenizo con hueso de capulín; conejo en salsa roja; frijol molido; pato enchilado, entre otros. En las zonas lacustres aún se consume el pescado blanco, negro o deshidratado, como las popochas, las carpas o las mojarra.

Otros platillos fuertes que se disfrutan son la barbacoa de borrego y las carnitas de cerdo. Dos guisos de carácter festivo que normalmente preparan los hombres.

Existe una gran variedad de tamales: agrios, de hongos, cebada, cenizos, extendidos, blancos para mole, de haba, de frijol, chuchulucos o de ollita, de diferentes quelites, pescado, charales, etc. El mextlapique es un tamal que no contiene masa de maíz y está relleno de pescado, ranas u otro producto lacustre y se cose normalmente asados sobre el comal.

Los principales moles que se preparan son: verde, rojo, blanco o de pepa, verde de manzana de San Bartolomé. Hay tantos moles como cocineras. Es el platillo por excelencia en las fiestas y

cada cocinera tiene un determinado sazón que lo hace diferente a los demás. Se puede servir con diferentes tipos de carne: guajolote, pollo criollo, pollo de granja, pato, res; además, normalmente, se acompaña con arroz, frijoles, tortillas o tamales blancos.

Una subespecie de los moles son los pepianes o pipianes. Para su preparación se emplean las semillas de los chiles que se han ocupado en otros guisos, las cuales se van guardando y cuando es necesario se muelen y se ocupan para dar ese toque peculiar y consistencia espesa. En el Estado de México se preparan los pipianes verdes o rojos, con diferentes chiles y carnes; pero un ingrediente básico y distintivo son los chilacayotes.

Hay varios caldos, entre ellos: el de menudencias, de capón, de mayordomo, de malvas, de xoconostle, de habas, de la virgen, sopa de verduras, sopa paloteada, chilpaztle. Muchos de éstos se consideran un guisado o plato fuerte.

Se preparan salsas de guaje, tejocote, xoconostle, cacahuete, jumil combinadas con diferentes chiles como el manzano, guajillo, chile ancho, cascabel y tomates. Por supuesto, molcajeteadas con chiles secos, asados o cocidos.

Destacan algunas tortitas de Semana Santa, de flor de zompantle, haba, papa, quelites. Se degustan variedad de tacos, entre ellos el famoso taco de plaza, así como los de tortilla enchilada, quelites, papa, huevo, hongos, gusanos. También se comen combinaciones de chivatitos, nopales crudos, quelites y hierbas.

Algunas bebidas comunes son: agua natural con chía, agua de sende, licor de zarzamora o de maracuyá, charapi, pulque, bebidas fermentadas con piña, mezcal. Entre los atoles destacan: de haba, agrio, negro; chileatole; atolillo blanco; además de diferentes infusiones que tienen propiedades medicinales: orégano, canela, ruda, cedrón, manzanilla, hierbabuena, tabaquillo, de monte, entre muchos más.

De los alimentos dulces se consumen los diferentes pinoles: azul, blanco, rosa; el capultamal; las frutas en almíbar, como duraznos y tejocotes; diferentes tipos de camotes cocidos; gorditas de haba dulces. Normalmente, las frutas se comen al natural, como las manzanas, peras, tejocotes, capulines, guayabas, guanábanas, entre otras.

También existe variedad de pan, como el de pulque o el especial para día de muertos o la fiesta patronal.

## TÉCNICAS DE PREPARACIÓN CULINARIA

### *La nixtamalización*

Es un proceso a través del cual se potencializa el valor nutricional del maíz; su grano tal cual, tiene un pericarpio muy grueso, por lo que es difícil su consumo. En un momento de la historia, el hombre mesoamericano ideó un tratamiento para que esta semilla se ablandara y pudiera tener mejor manejo. Remojó el maíz con un poco de cal disuelta y luego lo coció; lo dejó remojando algunas horas —normalmente en la noche— para poder molerlo y obtener la masa de maíz. Este proceso hizo que el agua se hiciera alcalina y la semilla se ablandó. La ciencia contemporánea ha investigado los cambios bioquímicos que se producen con la nixtamalización: el maíz se enriquece con calcio y otros minerales; además, se liberan precursores de la niacina. Esta vitamina evita una enfermedad llamada pelagra (Vargas, 2015: 44).

### *El tostado, asado o tatemado*

Es una técnica que consiste en poner los alimentos sobre el comal para darles una *pasadita*. Hay que estar muy pendiente en el asado para que no se queme. Por ejemplo, el maíz se tuesta y se muele agregándole azúcar y tenemos un rico pinole. Para preparar pepianes o mole se tuestan por separado

las semillas para que cada una desprenda su sabor. Se tuestan las tortillas para tener unas ricas tostadas. Se tuestan los chiles rápidamente para que no amargue el guiso. Igual se tuesta el café que se produce en Malinalco.

### *La fermentación*

Es la técnica que provoca cambios químicos en un alimento o bebida. Ejemplo de ello es el pulque como producto de la fermentación del aguamiel; el charapi y el sendecho.

### *Secado al sol*

Es una técnica donde se expone el alimento al sol para deshidratarlo. Este proceso se hace con los hongos, cuando llueve se recolectan y luego se dejan secar para guardarlos y utilizarlos cuando la comida comience a escasear. Esta técnica se emplea también para algunos tipos de quelites o carnes.

### *Cocido a vapor*

Se utiliza una olla o bote de lámina, en cuya base se pone agua y sobre ésta carrizo de trigo o una rejilla de vaporera para que, con lo caliente del agua, se desprenda el vapor y se cosa el alimento. Generalmente se ocupa para los tamales o mixiotes. Es muy importante tapar el recipiente para que se cosa todo, normalmente se le pone un plástico para que se guarde bien el calor.

### *Cocido en horno subterráneo*

Es una técnica que se utiliza para preparar la barbacoa de borrego y consiste en hacer un hoyo en la tierra y prender fuego con leña, de preferencia de encino, y sobre las brasas cocer la carne. El borrego va envuelto en penca de maguey y se coloca un cazo en el fondo para contener el consomé.

### *Reventado*

Es una técnica que se usa principalmente para la preparación de palomitas de maíz, de este último se utiliza una especie que se denomina palomero. El proceso es muy simple: en un comal o entre las cenizas se colocaba el maíz y cuando penetra el calor, revientan las palomitas. Se podían comer o se ocupaban como adorno en las festividades haciendo cadenas o collares.

### *Cocido al rescoldo*

Consiste en cocer algún alimento en las cenizas. Un ejemplo son las papas de agua que salen con un sabor a fuego y a humo.

### *Hervido*

Técnica que requiere poner agua a alta temperatura para que se pueda cocer, carnes, verduras, quelites, entre otros.

### *Molido en metate*

Consiste en moler alimentos con la ayuda de un mazo de piedra sobre una superficie inclinada de piedras. Para esto se requiere fuerza y habilidad.

### *Sudado*

El alimento se expone al fuego, ya sea en el comal o en una cacerola, para que a través del calor se evapore el líquido que contiene el propio alimento y se tapa para resguardar el calor. Algunas veces se le agrega un poco de líquido.

### *Cocimiento en piedras calientes*

Esta técnica consiste en poner encima del comal piedras de hormiguero, cuando ya están calientes se coloca el alimento que se desee cocinar; por ejemplo las gorditas de maíz. Asimismo, en una olla o cazuela se colocan las piedras hasta que se calienten y se les agrega maíz palomero, se tapan, se revuelven y brotan las palomitas de maíz, con esta técnica culinaria no se requiere grasa.

Los utensilios más comunes son: las tres piedras para poner el fogón, el metate, el molcajete, los chiquihuites, el comal, las cazuelas y las ollas de barro, la vaporera o bote de lámina para cocer los tamales. Encontramos también jarros de barro y vasos de vidrio, cucharas de madera, cuchillos o navajas de metal, cacerolas, pocillos y sartenes de peltre, tenedores y cucharas, coladores, batidores de mano, rodillos de madera, molinillos, la prensa para elaborar tortillas y recipientes, entre otros.

Como podemos apreciar, la cocina tradicional mexiquense es muy rica y variada, basada en los conocimientos de los pueblos originarios y combinada con ingredientes, técnicas y cargas culturales de otros pueblos de México y del mundo. Es una cocina dinámica, continua y vigente.

Cinco sabores tradicionales mexiquenses. Cocina mazahua, otomí, nahua, matlatzinca y tlahuica representa un ejercicio que incluye la voz de las cocineras tradicionales a través de sus recetas, abriendo una ventana a la cosmovisión de cada uno de sus pueblos.

## **LA COCINERA TRADICIONAL, CONSTRUYENDO SABORES**

La cocinera tradicional es la mujer que se siente parte de un pueblo originario, puede o no hablar alguna lengua materna, pero conoce y participa de las costumbres de su comunidad. Tiene una cocina de humo y su menaje se conforma de tecuil, metate, chiquihuite, cazuelas, ollas, palas, molcajete y comal. Ella alimenta a individuos sin importar su sexo, edad o parentesco. Su comida

es saludable y es una excelente optimizadora de recursos, porque con poco da a muchos de comer. Prepara diario la comida porque le gusta ofrecer calidad y frescura. Esta actividad absorbe buena parte de su tiempo cada día.

La cocinera tradicional conoce los esquemas de uso y aprovechamiento de los recursos naturales en todo el ciclo agrícola. La mujer es capaz de trabajar la tierra, escardar, sembrar y cosechar, así como preparar las diversas ofrendas para los ritos propiciatorios y de agradecimiento.

La cocinera tradicional es la portadora y transmisora de los conocimientos culinarios a las jóvenes generaciones. Ella misma asimiló e imitó modelos y conocimientos familiares, para asegurar la permanencia del pueblo y de su identidad. No escribe recetas, las sabe y las hace. Permite que sus hijas, nietas, nueras y hermanas puedan observar y aprender el arte de la cocina. Por si fuera poco, debe intuir los gustos de los otros; no necesita preguntar si les gustó o no tal platillo, simplemente es una buena observadora y al ver el plato vacío y una sonrisa reconoce que fue del agrado del comensal. Le gusta agradar a los demás a través de sus guisos.

Ella sabe que debe de cocinar con agrado, de buena manera, con cariño, para que la comida quede bien y no se eche a perder o haga daño a las personas. Si alguien está enfermo, identifica los alimentos adecuados, o aquellos que puedan causar daño.

Selecciona los productos en óptimas condiciones y, además, los sabe conservar con diferentes técnicas tradicionales como el secado o el salado. Tiene un gran manejo de los sabores que provocan las especias sobre los alimentos, sabe tantear las cantidades. Tiene un cálculo admirable para la cocina a gran escala, es decir, para las fiestas y compromisos comunitarios. Conduce con gran autoridad a las personas que se disponen a ayudarlo y forma equipos: las tamaleras, las moleras, las arroceras, las tortilleras, las que preparan los pollos o guajolotes, las que ponen las mesas, las que sirven, las que lavan, las que recogen y limpian y las mandaderas.

Cuidan muy bien sus utensilios, ya que le da seguridad tener sus buenas cazuelas, cantidad suficiente de leña, nixtamal y manos para hacer tortillas.

La cocinera tiene que pensar qué cocinar cada día y hacer un balance de lo que dispone. Es creativa y tiene gran inventiva. Ocupa todos sus sentidos para cocinar, ve los ingredientes que tiene, los huele, los toca, los combina, los transforma y los prueba, los corrige, los sirve y los comenta.

La cocinera tradicional tiene una actitud mesurada y termina con calma su trabajo. Es precavida y previsora. Mantiene vivas y activas a las personas, pues las alimenta. Existe un dicho popular: “No te pelees con la cocinera”, lo cual indica del gran poder que tienen en su espacio de trabajo. Si la haces enojar, probablemente no llegue suficiente comida al plato o se sirva de mala gana.

Son capaces de consolar una aflicción con un buen guiso y demostrar su plena aceptación de una persona al invitarla a su cocina; se trata de un símbolo de confianza.

### LA COCINA COTIDIANA

Las instruidas cocineras viven su día a día, son las protagonistas y sabias de la comunidad; depositan en su memoria esa preocupación tan sustancial de cocinar y comer, que forma parte de la vida; en cuya labor invierten emociones, deseos, costos, tiempos y mucho más. Para poder entender lo que es la cocina cotidiana, retomamos a Michel de Certeau, Luce Giard y Pierre Mayol (1999), quienes en su obra *La invención de lo cotidiano*, tomo 2, analizan el alimento como una de las artes de hacer, desde el espacio de lo privado y de la memoria:

Lo cotidiano es lo que se nos da cada día (o nos toca en suerte), lo que nos preocupa cada día, y hasta nos oprime, pues hay una opresión del presente. Cada mañana, lo que retomamos para llevar a cuentas, al despertar, es el peso de la vida, la dificultad de vivir, o de vivir en tal o cual condición, con tal fatiga o tal deseo. Lo cotidiano nos relaciona íntimamente con el interior (De Certeau, Giard y Mayol, 1999: 1).

Lo cotidiano nos remite a esas acciones diarias que nos preocupan o tenemos que atender y tomamos decisiones para realizarlas. Estas acciones están íntimamente relacionadas con el tiempo y las circunstancias que nos permiten vivir en un espacio concreto. A su vez, lo cotidiano habla de un personaje general, pues cada individuo vive su cotidianidad. De Certeau lo identifica como el “hombre ordinario”, el protagonista de lo cotidiano.

Si bien es cierto que la obra de este autor pertenece al siglo pasado, sus apuntes nos ayudan a entender el fenómeno de la cotidianidad de las cocineras de nuestros pueblos originarios en la actualidad. Respecto a la comida, De Certeau, Giard y Mayol refieren: “las conductas alimentarias constituyen un dominio donde la tradición y la innovación importan de igual modo, donde el presente y el pasado se mezclan para atender la necesidad del momento” (1999: 154). En este sentido, la cocina cotidiana está constituida por elementos basados en la *tradición*, entendida ésta como todos aquellos conocimientos traídos del pasado y acumulados en la memoria de las cocineras. En la cotidianidad, los conocimientos tradicionales no son exclusivos, pues también hay cabida para la innovación de las formas de cocinar o los elementos que se tiene al alcance para realizar un guiso.

Para muchas mujeres de cualquier edad, las actividades culinarias producen felicidad, placer e inversión; además se convierten en una terapia. La cocina es el espacio donde guardan momentos de experiencia; igualmente es un laboratorio que exige conocimiento, inteligencia, imaginación y memoria, donde las enseñanzas generacionales se reviven en los ingredientes y las formas de cocinar para solucionar la necesidad diaria de adquirir los alimentos. “En este sentido, tales cosas constituyen por derecho uno de los puntos más importantes de la cultura ordinaria” (De Certeau, Giard y Mayol, 1999: 154).

La preparación de alimentos: “En cada caso, es el sostén de una práctica elemental, humilde, obstinada, repetida en el tiempo y en el espacio, arraigada en el tejido de las relaciones con los otros y consigo misma, marcada por la ‘novela familiar’ y la historia de cada

una, solidaria tanto con los recuerdos de infancia como con los ritmos y las estaciones” (De Certeau, Giard y Mayol, 1999: 159).

Retomando las palabras de los autores, para hacer la comida se tiene que sazonar tal como una “novela familiar”, pues cada hogar construye su cocina cotidiana, actividad cíclica que jamás dejará de ser necesaria, pues permite desarrollar las relaciones sociales entre los miembros afines y consanguíneos.

Comer “sirve no sólo para conservar la maquinaria biológica del cuerpo, sino para concretar una de las maneras de relación entre la persona y el mundo” (De Certeau, Giard y Mayol, 1999: 180). En este mundo construido por la cosmovisión heredada por los sabios de la comunidad, se mezclan conocimientos milenarios y se adquieren nuevas formas, técnicas y herramientas; así se da sentido al alimento ofrecido a los miembros de las familias.

La comida se convierte en un verdadero discurso del pasado y el relato nostálgico del país, la región, la ciudad o el pueblo donde se nació (De Certeau, Giard y Mayol, 1999: 48).

Por esta razón, identificamos en los sabores de los cinco pueblos originarios mexiquenses una combinación entre el pasado y la innovación de acontecimientos presentes, combinación que brinda identidad a cada comunidad y familia; al mismo tiempo, enriquece la variada gastronomía mexicana.

En el discurso de la cotidianidad “toda práctica alimentaria depende en línea recta de una red de impulsos (de atracción y disgusto) respecto a los olores, colores y formas, y también por lo que hace a los tipos de consistencia; esta geografía se halla tan fuertemente culturizada” (De Certeau, Giard y Mayol, 1999: 191). La selección de gustos, preferencias de olores y formas construyen la cotidianidad de los alimentos que consumimos.

La selección que realiza la cocinera depende de su cultura y el ingenio personal; éste da sentido a la comida. Cocinar es un lenguaje a través del cual cada sociedad transmite conocimientos y

experiencias. Esta publicación es sin duda un fragmento de las cinco culturas mexiquenses; pero, sobre todo, un acto comunicativo que nos lleva a vislumbrar un poquito de la vida de nuestros pueblos, de su sabor, color, diversidad de productos y su memoria gastronómica. Su cocina cotidiana tiene que ver con la economía, el rendimiento, los recuerdos de las abuelas, el alivio de las penas del alma; desafortunadamente esta labor carece de reconocimiento social.

La cocinera es una experta porque sabe evaluar en un abrir y cerrar de ojos lo que resultará más ventajoso para preparar cualquier guiso, calcula el costo de una simple sopa o de una complicada receta, conoce a la perfección los olores de lo crudo o no apetitoso, tiene los conocimientos para crear aromas mágicos que despiertan el ánimo de cualquiera que pase por la cocina, conocen el tiempo exacto de cocción, saben medir el calor preciso, de cuánto se quiera convertir en comida, sabe improvisar con premura, sabe qué decisión tomar, sabe compartir, porque como comúnmente lo escuchamos “una tortilla no se le niega a nadie”.

Por todo lo anterior, hacer de comer implica una estructuración compleja de circunstancias y datos objetivos, donde se enmarañan necesidades y libertades, una mezcla confusa y siempre cambiante por medio de la cual se inventan tácticas, se perfilan trayectorias, se individualizan las maneras de hacer. Cada cocinera tiene su repertorio, sus grandes aires operísticos para las circunstancias extraordinarias (De Certeau, Giard y Mayol, 1999: 207).

La cocina cotidiana de los pueblos originarios se construye de distintas participaciones: los padres que salen a trabajar y proveen del gasto económico; la experiencia de las abuelas, quienes son consultadas en cada paso al hacer la comida; el ingenio de las madres para hacer rendir la comida; los niños que realizan los mandados previos. Sin embargo, lo mágico es que en nuestras comunidades todavía la hora de la comida es sagrada, pues congrega a las generaciones de la familia para compartir, por lo menos, un momento del día.

## LA COCINA FESTIVA

Compartir es la base de la organización social. El hombre siempre ha tratado de dejar testimonio de eventos en su vida que marcan cambios importantes, como el nacimiento, ritos de pubertad, matrimonio e incluso la muerte. Las fiestas que se hacen para recordar tales acontecimientos tienen una gran carga simbólica, la cual se direcciona para que se integre una vida comunitaria y se fortalezcan las identidades locales.

Para entender la cocina festiva tenemos que contextualizar qué es la *fiesta*. Herón Pérez Martínez analiza este fenómeno en *México en fiesta*, donde refiere: “el tiempo de fiestas es un tiempo distinto al tiempo ordinario” (Pérez, 1998: 44).

El término “festivo” proviene del vocablo latín *fiesta*, que remite al día solemne, el día de descanso o el día feriado. El vocablo enfatiza el hecho de que lo festivo se opone a la cotidianidad, pues tiene elementos de codificación como: rigor de un tiempo concreto, rigidez, obligatoriedad, regulador de la conducta, roles rígidamente preestablecidos (Pérez, 1998: 25-26).

Siguiendo esta lógica, entendemos que para los pueblos originarios la comida festiva es aquella que implica una ejecución obligatoria y ritual, pues requiere de tratamientos precisos y específicos, con pasos rígidos y elementos que difícilmente se sustituyen. Es todo lo opuesto a la comida cotidiana, llevada a cabo con inmediatez, necesidad e ingenio del día a día. Las fiestas “han organizado no sólo la vida cotidiana sino que en su conjunto, ya sea diacrónica o sincrónicamente, constituyen pequeños sistemas hermenéuticos que responden, de una u otra manera, a las cosmovisiones” (Pérez, 1998: 19). En este sentido, todos los elementos que intervienen en la cocina son parte de las cosmovisiones de los pueblos. El modo de entender el mundo de los mazahuas, otomíes, nahuas, tlahuicas y matlatzincas tiene un sabor peculiar según su cultura y entorno.

La comida festiva alude a fechas específicas, a un gozo exhaustivo y a un fenómeno social colectivo. La fiesta puede ser de carácter micro si se recuerda un nacimiento o un aniversario, sólo con la presencia de la familia o personas muy cercanas a ésta; o bien, festividades *macro* si se celebran enormes bodas o las fiestas de los santos patronos de las comunidades, en las cuales participan todos los miembros de la comunidad.

La comida que se prepara en una fiesta constituye el centro principal de trabajo, donde convergen los familiares consanguíneos y afines, las comadres y compadres, e incluso los vecinos. Por ejemplo, para preparar el mole, grupos de mujeres madrugan para trabajar en cocinas improvisadas; llegan expertas en desangrar a los pollos con especial higiene, mientras que las abuelas tienen el prestigio de organizar los trabajos culinarios para los bautizos y fiestas patronales en honor a los santos, principalmente.

Es importante recalcar que las fiestas permiten la integración y revitalización de las relaciones sociales de la comunidad. Dichas prácticas nos remiten al término antropológico “*potlach*”, nombre de una ceremonia practicada por pueblos de la costa del Pacífico tanto en Estados Unidos como en la provincia de la Columbia Británica de Canadá (Sánchez, 2009: 196-225). El objetivo del ritual consistía en que todos los participantes se desprendieran de sus bienes, ya fuera obsequiándolos a los menos favorecidos o destruyéndolos, así se obtenía prestigio (Sánchez, 2009: 196-225).

En el caso de la actividad festiva, compartir la comida es una forma de regular los bienes económicos. Por ejemplo, en las fiestas patronales de las cinco comunidades, quienes dirigen y costean la comida son los cargueros o mayordomos, y trabajan durante un año para lograrlo; de modo que durante la festividad su prestigio es la aceptación por el resto del grupo. Los miembros de la comunidad que no contribuyen con aportaciones costosas en determinado momento, disfrutan de

la comida festiva de manera respetuosa, pues saben que en algún momento dirigirán las celebraciones en honor de los santos.

Otro aspecto que fortalece la festividad es la relación con los seres sagrados. Ser carguero es una forma de agradecer a Dios y a los santos; se comparte un poco de lo que Dios otorga a los hombres, a través de la salud y la fuerza para poder trabajar atributos indispensables con la finalidad obtener bienes. El tiempo festivo permite fortalecer lazos con los mismos santos, la familia y los semejantes, de ahí la importancia de la organización social y económica de los cinco pueblos originarios.

Respecto a la celebración de las bodas, sobresalen las que se realizan en San Juan Atzingo, pues se distinguen por su generosidad y abundancia. Para elaborar la comida se despliega una gran logística en la cocina. La señora de la casa donde va a llevar a cabo la fiesta se organiza con anticipación para conseguir a especialistas en la cocina que le ayuden a preparar el banquete; las conforma en grupos para realizar la salsa del mole, los tamales, las tortillas, el arroz, cocer los pollos o guajolotes. Además, para los padrinos de la boda se hacen *chiquihuites*, en los que se incluye un guajolote —en cuyo pico se coloca un cigarro—, dos pollos, una botella de tequila, 40 tamales, una bolsa de arroz y tortillas. En esta comunidad se puede observar la práctica del potlatch, donde se desarrolla un sistema de reciprocidad que trasciende la consanguinidad. (Trabajo de campo, 2016)

Ambas celebraciones conllevan una gran logística en la cocina. Las fiestas simbolizan la máxima expresión de la cocina tradicional. Como lo decía Durkheim “las comidas en común crean en numerosas sociedades una especie de lazo de parentesco artificial entre los que participan” (citado en Contreras y Gracia, 2005: 217). La alimentación ha sido uno de los elementos que han contribuido a “generar identidad” mediante la constatación de la diferencia (Contreras y Gracia, 2005: 455).

Otra forma de entender la fiesta es a partir del análisis del concepto en lengua indígena. En concreto, los otomíes hablan del *ngo*, ‘carne’; si bien el término remite a la masa muscular de las personas, también se relaciona con la fiesta o celebración. Desde esta perspectiva, la fiesta es interpretada como un manjar en el que no puede faltar la carne. Esto es muy significativo, pues si bien la dieta de los pueblos originarios es vegetariana, en las festividades consumen carne. La abundancia de ésta es signo de bienestar y alegría.

Los alimentos se acompañan de un ingrediente sumamente importante: la bebida. Las bebidas de fiesta de los pueblos de origen mesoamericano se realizan a base de maíz, principalmente. En el Estado de México sobresale el *sencho* —elaborado con maíz fermentado—, así como los licores de zarza y el charapi matlatzinca —bebida de cebada—. El pulque es otra bebida ritual que no debe faltar en la milpa mientras se trabaja y en las fiestas.

Un elemento importante en las fiestas son los tamales. Hay que recordar que en la época prehispánica una de las muchas formas de tratar el cuerpo de los muertos era envolviéndolo en un petate para poder enterrarlo, de ahí el dicho “Se petateó”; así que la elaboración de los tamales era una representación de la simulación del tratamiento del cuerpo de los difuntos, por ello estaban presentes el Día de Muertos.

Uno de los aportes de Europa a la comida mesoamericana es la presencia de carnes, como el puerco o la res. La comida festiva aglutina pensamientos, creencias, familias, comunidades, olores y sabores tan precisos que le dan su calidad de sagrada.

## LA COCINA DE SOBREVIVENCIA

En la memoria colectiva de nuestros pueblos originarios han existido momentos de extrema carencia, en los que se contaba con pocos elementos para elaborar un guiso para alimentar a todos

los miembros del hogar, integradas por 10 o más personas, regularmente. Por ello se habla de comida de subsistencia.

Con base en la ciencia antropológica, el concepto de “subsistencia”, relacionado con la alimentación, remite a los actos que son resultado de decisiones estratégicas que permitan la reproducción social de un grupo determinado. La alimentación es uno de los elementos fundamentales de esas estrategias, ya que sin comida la existencia de la población sería imposible.

También se ha promovido la tarea científica para explicar cómo estas estrategias se relacionan en contextos económicos y políticos específicos, y cómo el “sistema capitalista o la modernización del sistema agroalimentario inducen a un proceso de destrucción, fragmentación o desintegración de los sistemas de producción-consumo locales” (Vizcarra, 2002: 47).

De alguna forma el capital alimentario escapa de las sociedades locales en las que podemos categorizar a los pueblos originarios y la vida campesina. La alimentación de todos los sectores ya no depende de la actividad del campo, sino del cambio tecnológico que se implementa en la industria alimentaria, por lo cual el sistema de caza y recolección plasmadas en algunas recetas aquí presentadas pueden considerarse de subsistencia.

En este sentido, al hablar de cocina y alimentación, los pueblos idean estrategias que consisten en el conjunto coherente de elecciones y maniobras, de dilaciones y condiciones precedentes, para alcanzar un cierto número de objetivos fijados por miembros de una sociedad y con ello conseguir seguridad alimentaria (Vizcarra, 2002: 48).

Esta postura nos remite a un suceso o momentos extremos, donde una sociedad enfrenta penuria y hambre prolongada, por lo que algún integrante de la familia tiene que generar estrategias para obtener alimentos y evitar el hambre. Bajo tal perspectiva, aquí hablamos de la cocina de sobrevivencia, ya que a través de acciones o maniobras se garantiza el mantenimiento alimenticio

de los hogares, de tal modo que se administren los pocos recursos económicos o los obtenidos del medio ambiente —resultado de la caza y la recolección— y de la incipiente producción agrícola.

Con la cocina de sobrevivencia las sociedades han superado situaciones de escasez a lo largo de su historia,

dando muestra de su capacidad de responder a las adversidades para persistir y existir. Una gran parte de esta capacidad se basa en actividades propiamente femeninas, poco reconocidas en los estudios realizados, como la recolección, la domesticación y el intercambio de pequeñas especies, la producción de traspatio y el saber hacer la comida (Vizcarra, 2002: 48).

De Certeau hace referencia al fenómeno del hambre en la vida francesa, donde una mujer podía conocer “las hierbas, las plantas que curaban las pequeñas complicaciones de la salud, pero ‘sólo había, decía mi madre, una enfermedad que ella no podía calmar con sus hierbas: era el hambre, cuando no teníamos gran cosa de comer’” (De Certeau, Giard y Mayol, 1999: 179).

Por consiguiente, hablar de la cocina de sobrevivencia nos remite al pasado de las familias cuando el hambre golpeaba al hogar y con poco se tenía que hacer mucho. Por ejemplo, ante la ausencia de dinero existían las siguientes opciones: se hacían tacos de tortilla; se esperaba a que florecieran los encinos para cortar sus pequeñas flores y cocinarlas; se esperaban los primeros brotes de calabazas o chayotes para asarlos al comal; hervir los nopales tiernos con todo y espinas. La flor del madroño y las bellotas del encino son alimentos de emergencia de los indígenas (Linares y Bye, 2016: 58). Si hacemos uso de la memoria colectiva, sin duda encontraremos muchas recetas que sirvieron a los grupos sociales a sobrevivir.

Hemos de mencionar una historia referente a la cocina de sobrevivencia que relata una sabia en la cocina otomí, doña Alberta Blas Manuel. Ella nos contaba que cuando no había carne para

ofrecer a los compadres se les preparaba capo y se les decía: “Vamos a comer a la casa compadre, vamos a comer *capondöni* [carne de borrego]. El compadre, muy gustoso por ir a comer barbacoa, le servían caldo de chile negro con xoconostle. Todos se sentaban a la mesa y comían el caldo.

El compadre seguía esperando la carne de borrego y preguntaba: ‘¿Dónde está el *capondöni*?’. A lo que los caseros decían: ‘Pues, si ya te lo acabaste compadre’ [risas]” (Trabajo de campo, 2017). Este relato es una muestra de cómo la cocina de sobrevivencia se multiplica a otros eventos culturales. La sabia otomí lo platica con gran gusto y alegría. Cada vez que se hace esta receta, se tiene la intención de recordar a los miembros de la familia la importancia de la unidad, de compartir en la abundancia y en la escasez.

Respecto al tema de la necesidad alimentaria, De Certeau retoma a Bourdieu y expresa que hay “paradojas del gusto de la necesidad”; los gustos populares, por necesidad económica y por costumbre, se orientan hacia “los alimentos a la vez más alimenticios y más económicos [por] la necesidad de reproducir al menor costo la fuerza de trabajo” (De Certeau, Giard y Mayol, 1999: 190).

En efecto, cuando se tienen precariedades familiares en los pueblos originarios, sólo se necesita caminar por la comunidad y recolectar nopales, quelites u otro alimento del campo que no tiene costo alguno y son más nutritivos. Por lo tanto, es importante valorar los conocimientos milenarios de los cinco pueblos originarios y reconocer su labor por ser portadores de grandes saberes que son un orgullo no sólo para la región, sino para el país.

Sabores tradicionales  
mexiquenses





## RESEÑA ETNOGRÁFICA

### SOBRE EL NOMBRE

El término “mazahua” proviene de la composición del sustantivo *maza* ‘venado’ y del sufijo *ua* ‘posesión’, ‘dueño’, es decir, “gente poseedora dueña de venados”. Los mazahuas se autodenominan *Jñatrjo*, término utilizado desde su lengua, dicho término proviene de los siguientes morfemas *Jña* “hablar” y *trjo* que se puede entender polisémicamente como: “nada más” o “solamente”, por lo cual significa “el que sólo habla la lengua”. El vocablo mazahua, también es un gentilicio que puede provenir del nombre del ancestro mítico del grupo: *mazacóatl*, *mazacohuatl* o *mazacoaltecutli* “señor serpiente venado” primer caudillo de los hablantes de esta lengua (Segundo, 2014: 35).

### ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Sobre la historia de los mazahuas se sabe muy poco, comenzaremos refiriéndonos a la glotocronología<sup>1</sup> recurso metodológico el cual sustenta que la familia lingüística otomame, a la cual pertenece el mazahua se ha mantenido en un mismo territorio que comprende los valles centrales del Centro de México.

Si nos guiamos por esta metodología, la historia de los pueblos otomames nos remontan al período Protoneolítico (5000-2000 a. C.), donde se da la separación de la lengua protootomame del tronco lingüístico otomangue, ya en el período Preclásico (2000-150 a. C.), los valles centrales

probablemente estaban poblados por agricultores otopames, quienes hablaban protootomí/mazahua en el norte, y protomatlatzinca/ocuilteco en el sur, para el período Protoclásico y Clásico (150 a. C.-900 d. C.), los otopames seguían habitando los valles centrales, es en este período en donde se da la separación del idioma otomí del mazahua, y finalmente en el Posclásico (900-1520 d. C.) las poblaciones otopames seguían viviendo en los valles centrales, pero también comenzó la presencia de grupos de filiación nahua (Wright, 2002: 2-21).

Estos estudios glotocronológicos nos permiten decir que durante el período de Teotihuacan que comprende al período Clásico (150 a. C.-900 d. C.), esta ciudad cosmopolita y multiétnica fue un gran centro rector de peregrinaciones, “donde las familias que moraban compartían residencia, oficio, parentesco y barrios de artesanos y de extranjeros” (Manzanilla, 2001: 21), se cree que entre sus pobladores podrían haber estado inmersos los mazahuas.

Ya en el período Posclásico entre los años 900-1200 d. C., durante el esplendor de Tula es posible que también hayan estado asentados los mazahuas, dispersándose a la caída de esta ciudad hacia el valle de México, dando inicio al reino de Xaltocan donde crecería la ciudad más importante de los mazahuas, la provincia de Mazahuacán durante el siglo XII d. C. (Segundo, 2014: 52).

Durante el reinado de Xaltocan que comprende del 1200 al 1395 el dominio es asociado a una entidad política otomí (Palma, 2010: 132). La región mazahua perteneció a este señorío otomí, “se sabe la extensión que alcanzó el reino de Xaltocan, principalmente por una carta en latín que envió don Pablo Nazareo al rey Felipe II en 1566 (Nazareo, 1940). Por el sur comprendía desde Jiquipilco hasta Otompan comprendía parte de lo que hoy es el Estado de México, el valle del Mezquital y Metztlán y otras zonas más al norte” (Lastra, 2016: 39).

La gran Mazahuacán tenía como capital a Xocotitlan (Jocotitlán), los primeros asentamientos mazahuas se establecieron en las faldas de *Ngejmuru*, “cerro de Jocotitlán” y a orillas de *Ndareje*

“río Lerma” (Segundo, 2014: 53), esto es confirmado por los muy escasos estudios arqueológicos realizados en el valle de Ixtlahuaca, Jocotitlán, Atlacomulco, Temascalcingo y Valle de Bravo (Gutiérrez, 1979; Nieto, 2000).

A la caída del imperio de Xaltocan, a consecuencia de un conflicto con Cuauhtitlán y posteriormente por la invasión de Tezozomoc, “rey de Azcapotzalco”; mismo que con ayuda de los mexicas logra vencer al imperio otomí y a su territorio; incluido Mazahuacán, por lo cual, las poblaciones pasan a tributar a Azcapotzalco capital de los Tepanecas que dominaron de 1363 y 1427 (Ruiz, 1981: 19).

Los Tepanecas se adueñaron de gran parte del territorio otomí y mazahua, pero mantenían una cierta autonomía, de hecho, según los estudios de Santamarina en el imperio tepaneca no sólo se usó una lengua sino varias, predominando el náhuatl, otomí, mazahua y matlatzinca (Santamarina, 2005: 307). No fue hasta 1431 cuando los mazahuas pasaron a formar parte del reino de Tlacopan; uno de los integrantes de la triple alianza junto con Texcoco y Tenochtitlán (Segundo, 2014; Lastra, 2016).

A la llegada de los españoles la región mazahua era tributaria de la triple alianza. Al comienzo del dominio hispano los mazahuas fueron concentrados o trasladados por los españoles para fundar nuevos asentamientos tales como: El Oro, Jocotitlán, Atlacomulco, Ixtlahuaca, San Felipe del Obraje (hoy San Felipe del Progreso), Valle de Bravo, Villa de Allende, entre otros (Segundo, 2014: 68), asentamientos que responden a las nuevas manifestaciones económicas como la minería, la producción ganadera y la agricultura extensiva.

En cuanto al estudio de la lengua y la evangelización corrió a cargo de la orden franciscana a partir de 1524, fue necesario que los misioneros aprendieran a escribir y a estudiar la lengua mazahua. A finales del siglo XVI Diego Nájera Yanguas construye su obra *Doctrina y enseñanza de la lengua mazahua*, publicada en 1637 (Segundo, 2014: 73). Aporte histórico y lingüístico para el pueblo mazahua.

## ASPECTOS GEOGRÁFICOS

Los mazahuas, a la llegada de los hispanos en el siglo XVI ocupaban casi la misma área geográfica que en la actualidad. Esta región territorial se ubica en la parte centro oeste y noroeste del estado de México, entre las coordenadas 19° 18' y 20° 05' latitud Norte, 99° 22' y 100° 19' longitud oeste del meridiano de Greenwich.

Esta región limita al norte; con el estado de Querétaro y con los municipios de Acambay, Timilpan y San Bartolo Morelos del Estado de México, al sur; con los municipios de Zinacantepec, Toluca, Amanalco de Becerra, Temascaltepec y Santo Tomás de los Plátanos, al oriente; con los municipios de Temoaya, Jiquipilco y Toluca, y al poniente; con el estado de Michoacán (CEDIPIEM, 2015).

Los municipios mexiquenses que cuentan con población mazahua son Almoloya de Juárez, Atlacomulco, Donato Guerra, El Oro de Hidalgo, Ixtlahuaca, Jocotitlán, San Felipe del Progreso, Temascalcingo, Villa de Allende, Villa Victoria, San José del Rincón, Valle de Bravo, Toluca y Naucalpan, estos dos últimos municipios se incorporan por los nuevos movimientos de población.

El patrón de asentamientos es semidisperso. Generalmente al lado de la pequeña casa se encuentra los campos de cultivo. El clima predominante es el templado sub-húmedo con lluvias en verano. La temperatura anual varía entre los 12 y 18 °C grados centígrados, sin embargo, se registran temperaturas mínimas de 2° y máximas de 28°.

La región en la que habita el pueblo mazahua presenta un sistema montañoso formado por pequeñas cordilleras de mediana altura que forman parte de la sierra Madre Occidental y ramificaciones de la Cordillera Neovolcánica; éstas dan origen al sistema montañoso de San Andrés que recorre los municipios de Jocotitlán, San Felipe del Progreso, Atlacomulco y El Oro. Encontramos también planicies escalonadas importantes para la agricultura. El río Lerma constituye el principal caudal de esa zona; no dejan de ser importantes el río de La Gavia, el río Las Lajas, el río Malacotepec y La Ciénega (CEDIPIEM, 2005; CDI, 2016).

La flora se caracteriza por la presencia de bosques de oyamel, cedro, pino, encino, madroño, roble, ocote, y otros árboles esporádicos como tejocote, tepozán, capulín, eucalipto, sabino, fresno, sauce, casuarina, trueno y aile. Los arbustos que predominan son la jara, la escobilla, el zacatón, la retama, el alfilerillo, el carrizo, el huizache, la jarilla, y el chichalaco. También se pueden encontrar plantas medicinales como árnica, hierba del burro, té de epazote de perro, ruda, borraja, cedrón, hierbabuena, hierba de alcance, altamisa, alelí, pirul, sábila, ajeno, estañate, thó, Peshtó, gordolobo, cedrón, hierba del zorrillo, rosa de castilla, té de monte, mirto, y manzanilla; encontramos algunas flores como girasoles, variedades de rosas de colores y tamaños, heliotropos, alcatraces, claveles, margaritas, hortensias, pensamientos, geranios, violetas, alhelies, buganblias y mayitos.

Mientras que en la fauna destaca la presencia de coyotes, tigrillos, víboras, insectos, camaleones, zopilotes, águilas, tejones, zorras, comadreas, ardillas, hurones, topos, patos, lechuzas, liebres, conejos, armadillos, tlacuaches, gato montés, codornices, tórtolas. En minoría encontramos la presencia de venados y muchas especies domesticadas como caballos, burros, mulas, cerdos, gallinas, abejas, vacas, borregos y una gran especie de pájaros como gorriones, golondrinas, chupamirtos, pájaras viejas y tzentzontles.

En cuanto a la tenencia de la tierra, existe la pequeña propiedad, que se va fraccionando de acuerdo al número de hijos de un jefe de familia, anteriormente sólo heredaban los hijos, pero en la actualidad tanto hombres como mujeres son herederos, la propiedad comunal es vigente para los espacios de montaña, como laderas que forman parte de las poblaciones, la propiedad ejidal corresponde a las tierras obtenidas durante el reparto agrario y son pocos los ejidatarios.

## POBLACIÓN

Haciendo referencia al Censo de Población y Vivienda 2010 realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), y basándose en el uso de la lengua de personas de 3 años

en adelante existen 116,240 personas hablantes de la lengua. Es importante señalar que según la encuesta intercensal 2015 del Coespo, en el Estado de México, esta cifra se incrementa, debido a que en esta encuesta se tomó en cuenta el criterio de “pertenencia a un pueblo”. Es decir, que las personas que hablan una lengua indígena corresponden a 2.74% del total de la población, dato que contrasta con 17% de las personas que se consideran pertenecientes a un pueblo (Coespo, 2015).

### ORGANIZACIÓN ECONÓMICA

La región mazahua se caracteriza por ser una zona rural, donde la población vive en contacto directo con la naturaleza, por lo cual, la agricultura, sigue representando una de las actividades económicas indispensables para la sobrevivencia de los mazahuas, entre los productos cultivables tenemos principalmente: maíz, calabaza, frijol, haba, y en menor proporción trigo y cebada.

El maíz, más que un aspecto económico, representa un aspecto cosmogónico pues según los mazahuas el grano representa “la niñez”, por lo cual se debe cuidar con mucha paciencia, como si fuera una criatura. El consumo del maíz se complementa con la recolección de temporada, constituida por productos como: nopales, diversos tipos de quelites, hongos, frutas; como durazno, capulines, peras, tejocotes, entre otros, estos productos son comercializados o intercambiados en los principales tianguis de la región.

En cuanto a la actividad ganadera se destaca por la cría de aves de corral, borregos, equinos, porcinos y ovinos. Que sirven como fondo de ahorro, es decir; se crían en pequeñas cantidades y en situaciones de carencia o fiesta, son vendidos para subsanar los gastos. Otra actividad muy importante es la elaboración de artesanías de las cuales podemos destacar la confección de prendas de lana, hechas en telares de cintura, alfarería de alta temperatura, trabajos en madera, entre otros.

Un ingreso económico que se considera importante para la región, son los recursos que se adquieren por el movimiento de población a las grandes ciudades, en un principio como lo

menciona Lourdes Arizpe (1979), las mujeres mazahuas migraban a Ciudad de México, Toluca o Querétaro para vender artesanías, dulces, semillas, entre otras cosas, mientras que los hombres trabajaban como albañiles o peones. Esta situación ha cambiado y los mazahuas se han convertido en pequeños empresarios que comercializan mochilas, productos escolares, jarcería, piezas de auto, artesanías, ropa, zapatos, trastes, plástico, productos de novedad, entre otros; todos estos comprados en la Ciudad de México o producidos por ellos, los cuales tienen como destino las ciudades de Monterrey, Coahuila, Hermosillo, Sinaloa, entre otros estados.

### ORGANIZACIÓN SOCIAL

Las comunidades mazahuas de hoy en día alternan distintas formas de organización, una basada en los usos y costumbres y otra que implican pertenecer en un Estado Nación.

En cuanto a la organización enmarcada en lo jurídico, tenemos la figura de Delegados de la comunidad, éste es elegido cada tres años por una convocatoria lanzada en cada ayuntamiento, a través de una asamblea o bien por voto secreto mediante planilla y legitimado por las autoridades de cada ayuntamiento. Otra figura es la de Comisariado Ejidal; este cargo es legitimado por el Registro Agrario Nacional (RAN), uno de los requisitos es ser ejidatario, y los votantes en asamblea tienen que contar con título de ejidatario, es el mismo proceso para los Comisariados de Bienes Comunales, pero a este último se le agrega otra figura, nombrada Consejo de Vigilancia que se encarga de vigilar y organizar la faena en los terrenos de la comunidad.

La organización festiva y religiosa se sustenta en el sistema de cargos con figuras como: mayordomos, fiscales, promeseros, padrinos del santo, entre otros cargos asignados en asamblea bajo protocolos rituales, estos cargos pueden ser vitalicios, heredados, temporales, individuales o colectivos, características cambiantes de acuerdo a cada comunidad y región.

## TACO DE TORTILLA

(10 porciones)

*Esta receta se puede considerar como cocina de sobrevivencia, cuando las familias no tenían otro alimento, las personas comían estos tacos solamente con tortilla y chile.*



### INGREDIENTES

- 100 g de chile cascabel
- 50 g de chile morita
- 2 dientes de ajo
- 20 ml de agua
- 10 g de sal
- 20 tortillas hechas a mano recién salidas del comal

### PREPARACIÓN

1. Se limpian los chiles y se asan con mucho cuidado para que no se quemem.
2. En un molcajete se muelen primero los ajos y luego los chiles.
3. Ya molidos se les agrega sal y un poco de agua. Esta salsa debe de quedar un poco aguada.
4. Se toma una tortilla calentita y se mete en el molcajete para que quede bañada en salsa por ambos lados.
5. Se toma otra tortilla calentita se extiende en la palma de la mano y se le pone la tortilla enchilada como relleno y se enrolla formando un taco.
6. De esta manera se envuelven 20 tortillas recién elaboradas.

## CH'OXÉDYI

(Dyech'a ni kjaa)

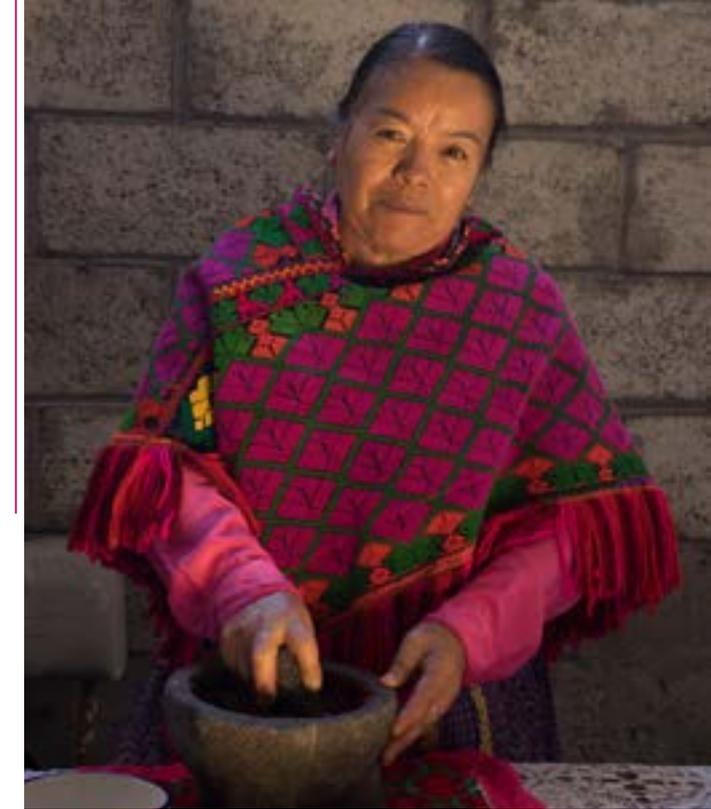
*Nujna ra sóo ri jmama ngeje ja ni trjoki nu jñóni k'i tó xi kjatrjo yo tee nrreze mi jingua, ma yo b'édyi ma dya mi kjaa pjeko ra zipiji nu xédyi, yo tee mi siji akjanu nu xédyi k'o mi kosiji ii.*

### NUK'O PÉBI

- 100 g mba'i
- 50 g ts'ib'ó'i
- 2 axoxi
- 20 ml nrreje
- 10 g ó'ó
- 20 xédyi kja pes'e k'a nrredye

### JA NI TRJOKĪ

1. Ra b'ech'e yo i'i neje ra jñanxäji na joo, k'o dya ri nrréé.
2. Ot'i ts'ontr'i nu axoxi k'a manza neje jmanch'a ri ts'ontr'i yo ii.
3. Ma ya ts'ontr'i yo ii ra dyitr'iji o o'ó neje ra xich'iji ts'iké nrreje, nu ts'on'i ra ngejme ts'inrreje.
4. Ra jñimiji naja ts'ipaxédyi neje ra ngantr'aji k'a manza k'a na joo ri ziñi nu ts'ontr'i nzi ni yeje ni kjaa ni pins'iji nu xédyi.
5. Ra jñimiji xi d'aja ts'ipaxédyi ra ching'i k'a mbadyé ri mbas'aji nu xédyi k'a mbadyé ri ngós'iji nu xédyi k'a nu ts'ontr'i ii, ra ts'iké ri mbans'i: akjanu ya ngejme nu ch'oxédyi.
6. Ra kjanu ri mbans'iji dyote xédyi k'a ri trjoki yo ch'oxédyi.



*Teresa Margarita Barrera Rivera,  
San Juanico Centro, Temascalcingo*

## AGUA DE SENDE

(15 litros)

### INGREDIENTES

- 1 ½ kg de maíz amarillo
- 10 l de agua
- 10 g de canela
- ½ l de aguamiel

### PREPARACIÓN

1. En la elaboración de esta bebida refrescante es importante poner a germinar el grano de maíz una semana antes, en un espacio de un metro cuadrado, junto a la casa.
2. Se coloca un plástico en el piso, hoja de ocoshal o tepozán, sobre el cual se extiende el grano de maíz y se vierte agua diariamente, de manera que siempre esté húmedo.<sup>2</sup>
3. Durante ocho días el grano de maíz ya ha nacido, con talluelo y raicillas, entonces ya está listo para preparar el sjendechjo.
4. Se lava bien el maíz germinado con mucha agua para que se le caigan las impurezas y se deja escurrir en un colador.
5. Se muele en el metate el grano germinado con canela, se tritura pasando varias veces la mano del metate, de tres a cinco martajadas; la primera martajada es para quebrar la canela y el grano germinado, se espera a que tome una consistencia fina libre de grumos.
6. La masa obtenida se coloca en un recipiente, se le agrega cinco litros de agua y se bate constantemente hasta obtener una mezcla ligeramente espesa.
7. Poner en el fogón 5 litros de agua en una olla de barro para 15 litros, colocar un colador encima y vaciar la mezcla obtenida, y se le va vaciando los 5 litros de agua faltante para vaciar en ella toda la esencia contenida en esta mezcla.
8. Agregar ½ litro de aguamiel.<sup>3</sup>
9. Finalmente, a fuego alto con leña de preferencia, poner a cocer durante 24 horas, moviéndolo constantemente con una paleta larga para que no se pegue la masa en la base de la olla.



*Esta bebida tradicional del pueblo ñatrjo jñatrjo no contiene alcohol, porque aún no está fermentado, sirve como hidratante para los miembros de la comunidad. Era preparada cuando se dirigían a trabajar en la milpa, ya que era refrescante y nutritiva.*

*En los niños esta bebida les hacía salir chapas en sus mejillas. El hecho de que un niño o niña tuvieran las mejillas coloradas significaba que estaba bien alimentado: al hombre le daba fuerza y vitalidad, en tanto que a la mujer le daba belleza y salud.*

## NU NDEJE SJENDECHJO

(15 litro)

### NUK'O PÉBI

- Sóo ri tjokí na 15 l
- 1 ½ kg k'axtr'i ndéchéj
- 10 l ndeje
- 10 g kanela
- ½ l óntr'apji

### JA NI TJOKÍ

1. Pa sóo ri tjokí nu ndeje na ngeje otr'i ri ngantr'aji yo nrréchéj nuk'a xinch'i ni jyard'i naja metro.
2. nuk'a béxtrjo nu ngumí, ra mbab'aji naja xiboro, a xes'e ri chiníji yo nrréchéj neje jyasma ri xis'iji ndeje, nzi ra kjanu ri k'aa textetjo paa.<sup>4</sup>
3. Ma ya ngins'i chjü, yo ndéchéj ya pjas'a, neje ya na joo ra xich'iji nu szejme.
4. Ra b'ech'e na joo yo nrréchéj k'o ya pjas'a neje ra tjézi ra mbib'i k'a naja b'as'i.
5. Ra kjijní k'a kjijní nu ndéchéj k'o ya pjas'a, ra t'is'i ts'ik'e kanela, ri tsjokí na punkji k'a dyii nu kjijní, nzi na jñii o ni tsich'a ri ts'at'iji, nunu ot'i ri ts'at'i ngeje xo ri chjaniji nu kanela neje nu ndéchéj k'o ya pjas'a, ra t'eb'i ta kja ri ngejextrjo ndeje.
6. Ra ts'ant'i k'a s'ab'a nu kjijní, nde ts'iké ri xis'iji na tsich'a litro nreje neje nrrametrjo nrrametrjo ri bantr'iji ta ngeje ts'iké ri mee.
7. Ra tjas'a a sibi na tsich'a litro k'a naja s'ab'a mbejómí k'o ri mboo dyech'a tsich'a litro, ra b'as'a a xes'e naja b'as'i k'a ri mbas'iji nu kjijní, nde ts'iké ri xis'iji tsich'a litro ndeje k'o b'ézhi, neje akjanu ra sóo ri ndejetjo textetjo k'o ni mébi.
8. Ra xich'iji ½ litro óntr'apji.<sup>5</sup>
9. Ri kjuatí akjanu, ra tjas'a a sibi k'a t'ónriji zaatjo na dyote nziyojo nrrame, nuk'uadya nde nrrametrjo nrrametrjo ri bant'aji pa dya ri nguat'i k'a t'iní nu s'ab'a.

*Nu szejme na k'i sii yo teetjo ñatrjo jñatrjo dya poo  
pareje, eyab'e sob'i na joo ri jyas'i a jómí ma ri s'ii.  
Nu szejme na mi jokiji ma ra móji a b'épji k'a juajma,  
exti mi jyas'i a jómí neje mi nijmi  
yo tee k'o mi sii. Na joo bi zii yo tr'ii k'o  
mi kjañi ra mbes'e o mbajmi.*

*Nu tr'ii o nu xut'i k'o mi pes'e o mbajmi ngeje mi  
zanteji k'o mi 'uiníji na joo; ma mi ngeje  
nu b'ézo mi jñi o jñü neje ma zézhi, ma  
mi ngeje nu b'éñña exti mi na zóo o na mi  
jmixtrjo neje ma zézhi neje mi zante.*



*Inés Escamilla Mondragón,  
Agua Zarca, Villa Victoria*

## CALDO DE MENUDENCIAS

(10 porciones)

*Una de las características de la gastronomía indígena es la realización de una práctica culinaria sustentable.*

*Esta receta es un ejemplo de ello, porque se aprovecha todas las partes del guajolote. Y generalmente se hace cuando el plato principal es el mole con esta ave.*



### INGREDIENTES

- 2 l de caldo de guajolote
- 2 mollejas
- 2 hígados
- 4 venas de chile chilaca
- 6 hojas de hierbabuena
- 10 g de orégano
- 2 dientes de ajos
- 100 g de cebolla
- 30 g de sal
- 10 ml de aceite

### PREPARACIÓN

1. Lavar muy bien las menudencias y ponerlas a hervir con 2 ajos, la mitad de una cebolla y sal. Ya cocidas, se escurren y se pican en cuadritos pequeños.
2. La otra mitad de la cebolla se pica finamente y también se pican las hojas de hierbabuena.
3. En una cazuela se agrega el aceite y se fríe la cebolla, hierbabuena y orégano con cuidado, sin que se quemé.
4. A lo anterior se agrega el caldo de guajolote y las menudencias picadas previamente cocidas. Finalmente se le agregan las venas de chile.

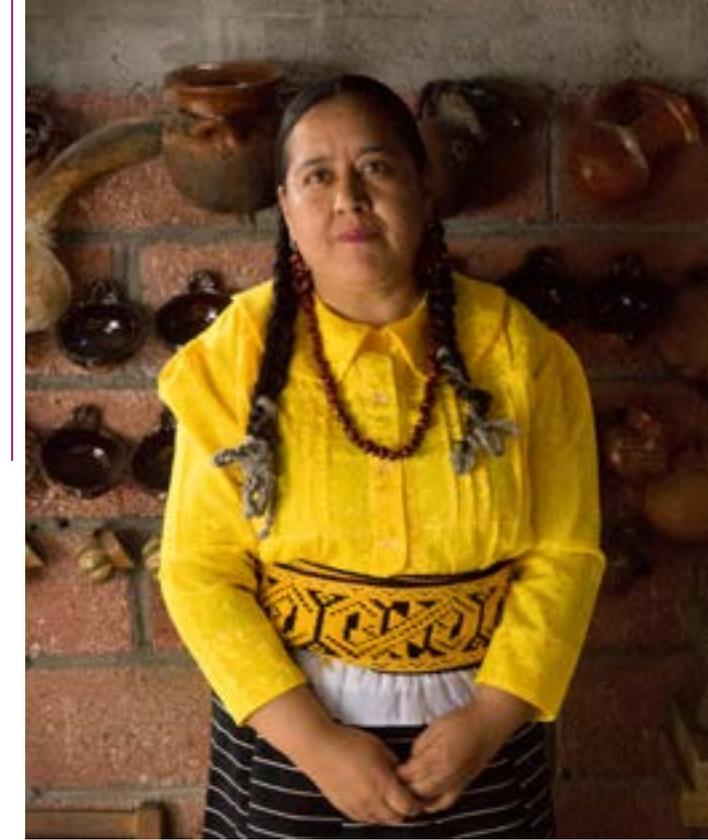
## NGIREJE TS'IXEPJO

### O NGIXEPJO

(Dyech'a ni kjaa)

*Nu naja ni m'arpi nu jñóni yo teetrjo ñatrjo ngeje nu jñóni k'o ni tsjatroji akjanu.*

*Nujna ngeje d'aja ja ni trjoki nu jñóni, ngejek'ua siiji nrrexetrjo nu ngemaxa. Ngeje ni tsjaji akjanu ma ni najmitrjo ni züitroji nu mole ngemaxa.*



*Bárbara Montiel Dávila,  
Santa María del Llano, Ixtlahuaca*

### NUKO PÉBI

- 2 l ngireje ngemaxa
- 2 méxkuru
- 2 yaa o yirga
- 4 m'i mba'i
- 6 xii xits'ajna
- 10 g oregano
- 2 axoxi
- 100 g nrrénxi
- 30 g óó
- 10 ml aste

### JA NI TRJOKĪ

1. Ra b'ech'e na joo yo ts'ixepjo neje ra b'ajni ko yeje axoxi, nree nrrénxi neje óó. Ma ya nrraa, ra b'as'i neje nde ts'iké ri jyéb'iji.
2. Na nu d'aja nree nu nrrénxi nde ts'i ri tjéb'i nzi xo ri jyéb'iji yo xii nu xits'ajna.
3. Nuk'a d'aja nrrajmi ra xich'iji aste neje ra chjitr'iji nu nrrénxi, nu xits'ajna neje nu oregano nree ts'i ri tsjapiji pa dya ra nrréé.
4. Ngejek'ua kja ri xich'iji nu ngireje ngemaxa neje yo ts'ixepjo k'o ra jyedyiji neje k'o otr'i bi trjas'a. Kja ri dyitr'iji yo m'i.

## PAPAS CON NOPALES

### Y CHARALES

(10 porciones)

*Cuentan los abuelos que una de las comidas tradicionales eran las papas silvestres, ya que las podían extraer del campo sin sembrarlas, es decir, eran criollas al igual que los nopales.*

*Este guiso es común en varios de los municipios de los pueblos originarios del Estado de México.*



### INGREDIENTES

- 1 kg de papas
- 15 nopales medianos
- 100 g de charales chicos
- ¼ de chile cascabel
- 50 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 50 ml de aceite
- 15 g de sal

### PREPARACIÓN

1. Se lavan las papas y se ponen a cocer en una olla, ya cocidas se pelan y se cortan en cuadritos.
2. A los nopales se les quitan las espinas, se pican en cuadritos y se ponen a cocer en una olla o cacerola. Ya cocidos se escurren.
3. En un recipiente con agua se hierven los chiles, con la cebolla y el ajo. Esto se muele ya sea en metate o con licuadora.
4. Se descabezan los charales, se lavan, se dejan remojar 10 minutos y al final se escurren.
5. En una cazuela se pone el aceite y se le agregan los charales, las papas y los nopales, para freírlos.
6. Para finalizar se le agrega el chile molido y se le pone sal al gusto.

## D'OK'A K'O CHJANAJI MBAKIJÑI NEJE T'OXIJMÓÓ

(Dyech'a ri s'ii)

*Mi pezhe yo tita mband'ok'a mi ngeje naja jñóni, k'o mi sóo ra ngib'iji k'a mi mootjo k'o dya mi tujmiji, mi ngeje yo d'ok'a k'o jande mi ób'iji nzi ra kjaa. Nzi ra kja nzakja yo mbakijñi.*

*Nu jñóni na ngeje mi siiji ká punkji jñiñi teetjo ñatjo a ts'ib'indo.*



*Gloria Martínez González,  
Santiago Oxtempan, El Oro*

### NUK'O PÉBI

- 1 kg d'ok'a
- 15 mbakijñi k'o dya nojo
- 100 g t'oxijmóó
- ¼ kg mba'i
- 50 g ndénxi
- 1 ts'i axoxi
- 50 ml aste
- 15 g óó

### JA NI TJOKĪ

1. Ra b'ech'e na joo yo d'ok'a neje ra tjas'a k'a s'ab'a, ma ya ndaa ra b'it'i neje nde ts'iké ri t'od'i.
2. Ra t'anxki yo mbakijñi nde t'siké ri dyod'iji neje ri tjas'a k'a s'ab'a o k'a ndajmi. Ma ya ndaa ya sóo ra b's'i.
3. Nuk'a xi naja s'ab'a ra jyas'aji yo ii, ndénxi neje nu axoxi. Nujnu ra ts'ijni k'a kjijni o k'a naja kjint'ézi sibi.
4. Ra dyokuuji yo ñii yo t'oxijmóó, ra b'ech'e na joo, ra ngant'aji ra t'ónki na 10 ndame neje kja ri mbib'i.
5. Nuk'a ndajmi ra xich'iji aste neje ra ngant'aji yo t'oxijmóó, yo d'ok'a neje yo xant'i ri chjit'iji nrexex.
6. Ma ra nguari ri tsaji k'o kja ri xich'iji nu tsjón'i neje kja ri dyit'iji nu óó.

## GORDITA DE MAÍZ DULCE

(15 porciones)

*El texal, tenxa o tjemuxa sigue siendo un dulce emblemático para el pueblo mazahua, se elabora entre los meses de septiembre y octubre debido a que el maíz comienza a madurarse. El maíz que se utiliza debe estar en un término medio, es decir, ni muy maduro ni tan fresco, ya que si lo tomamos cuando aún está en elote, la molienda será muy líquida y si se usa maíz duro perderá la consistencia de masa y obtendremos harina.*



### INGREDIENTES

- 10 mazorcas de maíz chicas que no estén ni tan maduras ni tan tiernas
- 500 g de azúcar
- 10 g de canela molida

### PREPARACIÓN

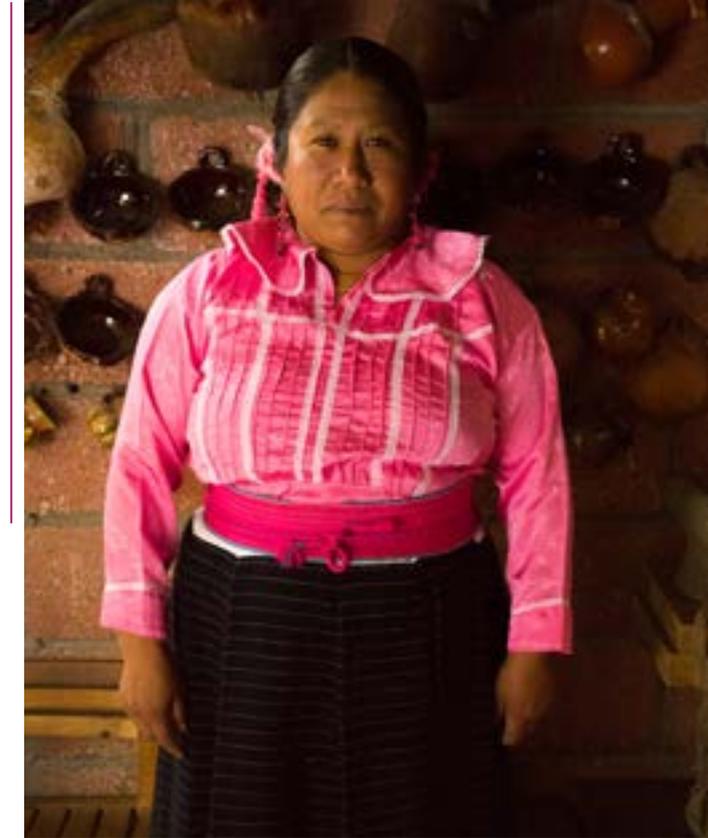
1. Deshojar las mazorcas de maíz y desgranar colocándolos en un recipiente.
2. Se muelen los granos de maíz en un molino o bien en el metate.
3. Se pone a calentar el comal a fuego medio, ya sea en el fogón o en la estufa.
4. La masa se coloca en un recipiente, se le agrega la canela y el azúcar, se bate con las manos hasta lograr una mezcla homogénea.
5. Después de combinar con el azúcar, tomar un poco de masa con ambas manos e ir dando la forma que deseemos; pueden ser figuras geométricas, humanas o animales.
6. Una vez que esté la forma, se pone en el comal y se voltea como si fueran tortillas.
7. Cuando cambian a color amarillo se voltean para que se cuezan del lado opuesto. En el momento en que empiezan a tener pequeñas manchas de color negro, indica que ya están listas.

## TENXA (TRJEMUXA)

(Dyech'a tsich'a ni kjaa)

### JMAMA JA NI NGEJE AKJANU:

*Nu texal, tenxa o trjemuxa tó xi ngeje k'o xi sii yo teetrjo ñatrjo jñatrjo, kjaji ma ra zana septiembre ta ngeje inora octubre ma ra mbirí ra ñus'i yo trjóo. Nu trjóo k'o ri jyokiji yo tenxa ngeje yo k'éxkitrjo, ma tó xi muxatrjo nu kjijní ra tr'ejmetrjo neje ma ra tsjaji ko yo trjóo k'o ya na mee dya xi nda sóo ri ngejme nu kjijní neje ra kjijnitrjo dyoxkjijní.*



*Rosa Ángeles Sánchez,  
Santa María del Llano, Ixtlahuaca*

### NUK'O PÉBI

- 10 trjóo k'o k'éxkitrjo
- 500 g asuka
- 10 g kanela

### JA NI TRJOKĪ

1. Ra xenzeji yo trjóo yo k'éxkitrjo neje ra tr'ónki ri dyitr'iji k'a b'echje.
2. Ra b'as'a nu nrredye k'a ri patr'i nuk'a ngosibi o k'a estufa.
3. Ra kjijní yo nrrechj'o nuk'a kjijní o k'a tr'ézi mulinu.
4. Nu kjijní ra ts'antr'a k'a b'os'i, ra dyis'iji kanela neje ra chjaniji nu asuka, ra nramiji ta ngeje ma ra chjanaji na joo.
5. Ma ya chjanaji asuka, ra ngamaji ts'iké kjijní k'a yeje dyéé neje nde ts'iké ri mbéch'iji ja nde nee ni jyokiji nu trjemuxa, pje nde ri nganjaji 'uéne o dyoxi.
6. Ma ya ngejme nuk'o neeji sóo ri dyitr'iji a nrredye neje ra pins'iji nzkaja xédyi.
7. Ma ra mbirí ra k'axtr'i ri pins'iji k'a dyab'e traꞌa na joo. Ma ya ra mbirí ra ts'ipotrji ngeje ma ya nrra'a.

## TAMALES AGRIOS

(100 porciones)

*Los tamales agrios se ofrecen durante las fiestas a los compadres y en las bodas principalmente, estos son muy deliciosos pues no contienen demasiadas calorías y además regula la digestión. Son el alimento consumido de forma comunal durante las festividades religiosas, donde las abuelas se sientan al ras del suelo y comparten con todos los asistentes sus grandes chiquigüites de tamales agrios.*



### INGREDIENTES

- 4 kg nixtamal de maíz azul (negro)
- 10 l de agua
- 100 hojas secas de maíz o 1 ½ kg de hojas
- 1 kg de azúcar

### PREPARACIÓN

1. Se lava el nixtamal y se muele en el metate o molino, obtenido la masa se extiende en un recipiente ancho y se deja 3 días para que se agrie, de preferencia dejar en un lugar donde haya calor para que la masa tome un color rosado que indica que la masa se ha agriado.
2. Pasados los días mencionados, se meten las hojas del maíz en agua durante una hora para que éstos se remojen y se puedan moldear y den forma al tamal, después se ponen a escurrir en una cubeta.
3. En una charola extendida se coloca la masa y se le agrega el azúcar, batirla hasta lograr una mezcla homogénea.
4. Se dispone a colocar porciones de masa en las hojas, esto se llama *tamalear*.<sup>6</sup>
5. Una vez que se hayan terminado de elaborar los tamales, se pone de inmediato la vaporera en fuego normal<sup>7</sup>, se le agrega agua que llegue hasta donde indica la vaporera y se acomodan parados o de forma vertical.
6. Al terminar de meter todos los tamales dejar se cuezan durante 2 horas.

## YO IXTRJEZHE

(100 ni kjaa)

*Yo ixtrjezhe ngejextrjo ch'uniji ma ra sómbaxua yo kumba neje ma ra kjaa chjinti, nujyo na tankijmi neje na joo ri s'ii. Xo ngeje jñóni k'o sii yo tee k'a jñiñi ma ra zoo mbaxua k'a nitsjimi, nu ma yo nita junriji a jmii k'a jómi neje siiji yo nrrab'echje trjenzhe trexetrjo yo tee k'o zojni.*



*Adela García Corona,  
San Nicolás Guadalupe, San Felipe del Progreso*

### NUK'O PÉBI

- 4 kg k'angĭ kjijni
- 10 l nrreje
- 100 dyoxitsjó o ½ kg xitsjó
- 1 kg asuka

### JA NI TRJOKĪ

1. Ra b'ech'e nu sjóni neje ra kjijni nuk'a kjijni o ngeje k'a mulinu, ma ya ngamaji nu kjijni ra ngans'iji k'a mbanrrajmi o ra trjezi na jñipa pa ri ixki, ra ngeje k'a na paa, nu kjijni ra mbiri ra ixki ngeje ma ya ixki.
2. Ma ya kjogi yo paa, ra ngantr'aji yo xitsjó a nrreje naja nrrame ngejek'ua ra trónki neje na joo ri jobi yo trjenzhe, mbo kja ra mbibi nu nrreje k'a naja kubeta.
3. Nuk'a d'aja na mbatr'a nrrajmi ra ngantr'iji nu kjijni neje ra dyis'iji asuka, ra bantr'i ra bantr'iji ta ngeje ra ngejme nu kjijni.
4. Ngejek'ua kja ra 'uéji nrre ts'iké kjijni ri ngans'iji k'a xitsjó, ngeje k'o ni xipjiji: ra tr'ée trjenzhe.<sup>8</sup>
5. Ma ya nguari o 'uéji yo trjenzhe, nrrame ri dyitr'iji k'a s'ab'a neje ri trjas'a a sibi<sup>9</sup>, ra xich'iji nrreje k'a meya nu ni zatr'a nu nrreje k'a s'ab'a k'a ri trjas'a yo trjenzhe, ra ngantr'atrjoji o ri b'ób'ijitrjoji.
6. Ma ra nguari ri dyitr'iji yo trjenzhe k'a s'ab'a ra trjezi ra b'ajni po na yeje nrrame.

## ATOLE AGRIO

(30 porciones)

*El atole agrio es una bebida representativa de las fiestas de Semana Santa, pero se puede preparar cualquier otro día.*

*La voz de la comunidad comenta que cuando no se tenía leche preparaban este atole para el desayuno, ya que brindaba energía suficiente a las personas para que “salgan con muchas ganas para trabajar”.*



### INGREDIENTES

- 1 ½ kg de maíz azul
- 10 l de agua
- 1 kg de azúcar

### PREPARACIÓN

1. Se pone a remojar un kilo y medio de maíz azul (negro) en una cubeta con agua, hasta que el maíz quede totalmente cubierto por el agua.
2. Se deja remojar por una noche, al día siguiente se muele en el metate (actualmente se lleva al molino), ya molido su consistencia tiene que ser líquida.
3. Se coloca una olla de barro con los 10 litros de agua con el maíz previamente molido, y se deja fermentar por uno o dos días completos; esto se deja cerca del fogón o en un lugar donde pegue los rayos del sol, o bien donde haya calor para que su fermentación sea más rápida.
4. Pasados los días de fermentación, el color se vuelve rosado, se prepara la olla, pues se inicia a colar hasta separar todos los residuos o bagazos de masa.
5. Se pone a hervir durante 1 hora a fuego normal, procurando moverlo continuamente para que no se pegue la masa que se forma en el asiento de la olla, pues si se deja de mover se pegará y por consiguiente se quemará.
6. Cuando está en cocción se le agrega el kilogramo de azúcar.

## IXTR'EJME

(jñite ni kjaa)

*Nu ixtr'ejme ngeje siiji ma ra zoo mbaxua nu nguaresma na sjuu, pao dyapje siiji ma dyaja paa.*

*Yo tee k'a jñiñi mamaji ma dya mi kjaa b'aa mi kjaji nu tr'ejme na k'i mi siiji ma ra jyas'i, mi kjap'i ra jñi'i o jñi'i yo tee pa nda ri maja ri móji a b'epji.*



*Raquel Segundo Castro,  
San Pedro del Rosal, Atlacomulco*

### NUK'O PÉBI

- 1 ½ kg b'otrjó
- 10 l nrreje
- 1 kg asuka

### JA NI TRJOKĪ

1. Ra ndónkijī naja juarī nrree b'oréchjó k'a naja kubeta k'a poo nrreje.
2. Ra jyéziji na trónki naxómī, ma ra jyas'i paa ra kijjini k'a kijjini (o k'a mulinu), ma ya tsjijni ra tónki exta nrreje.
3. Ta trjas'a k'a d'aja s'ab'a mbejómī ko poo dyech'a litro nrreje ko yo nrréchjó k'o ya tsjijni, neje ra trjézi ra zos'itséje texterjo naja yeje paa, ra trjab'a a ngosibi, k'a trótr'i jyari o k'a na paa mgejek'ua nrrame ri zos'i.
4. Ma ra zas'a paa ma ya zos'i, exta pinī ixki, ra mbiri ra b'as'i, exta ngeje ma ra ngans'i o ra jñense a xese nu xitsjini. Ra tsjapiji ra b'ajni a sibi d'aja nrrame, ra bantr'i ra bantr'iji pa dya ra nguejme k'a tr'inī su s'ab'a ma dya ri kjanu ra zantr'i.
5. Ma ya b'ajni mbo ri nrraa na joo kja ra dyit'iji d'aja kilo asuka.

## BARRILITOS CON HABAS EN SALSA VERDE

(10 porciones)

*Los barrilitos se sacan de los charcos de lodo que abundan generalmente a orillas de las milpas, durante los meses de junio o septiembre. Esta actividad de recolección es realizada principalmente por la mujer para dar de comer a su familia.*

*Esta comida es considerada sagrada, pues el Dueño del Agua provee de este alimento, es por ello, que se deben de cuidar muy bien los charcos y no ensuciarlos para poder seguir disfrutando de este platillo.*



### INGREDIENTES

- 3 kg de barrilitos (papas de agua)
- 2 kg de haba
- ½ kg de chile jalapeño
- 1 kg de jitomate
- 2 l de agua
- 20 g de sal
- 100 g de cebolla
- 20 ml de aceite

### PREPARACIÓN

1. Se limpian muy bien los barrilitos (papas de agua) y se pelan las habas.
2. Se coloca una olla de barro con un litro de agua y se le agregan los barrilitos con 10 gramos de sal.
3. Cuando ya están bien cocidos los barrilitos, se pelan y se cortan en cuatro partes.
4. En una sartén o comal se asan los chiles, los jitomates y cinco rodajas de cebolla, después se sacan del sartén y se muelen en el molcajete.
5. Una vez lista la salsa, se pone en una cazuela o cacerola con aceite al fuego y se le pone la cebolla hasta que ésta se dore, después se agregan las habas y los barrilitos, se añade un litro de agua para que se cuezan durante 25 minutos. Se le agrega 20 gramos de sal y se vuelve a probar.

## YO D'OK'A NRREJE CHJANAJI YO NRRAKJĪ NEJE XICH'IJI TS'ÓNTRĪ KANGĪ'I

(Dyech'a ni kjaa)

*Yo d'ok'a nrreje ób'iji k'a na k'aa mbejómi k'o kjaa a ñini k'a juajma, ma ra zana junio a septiembre. Nu b'èpji na ngè, èxtrjo kjaa yo nrrixu ma ra 'uini yo b'èdyi.*

*Nu jñóni na ngeje tr'ékjañómi, ngeje nu Menzheje k'i ni uní nu jñóni na, ngejek'ua akjanu ri b'óri na joo yo b'oreje neje dya ri jyatr'aji kañób'i pa sóo tó xi ngamaji nu jñóni na.*



Camila Castro Mondragón,  
El Pintado Pueblo Nuevo, San José del Rincón

### NUK'O PÉBI

- 3 kg dyok'a nrreje
- 2 kg nrrakjĭ
- ½ kg trak'angi'i
- 1 kg mbarémoxi
- 2 l nrreje
- 20 g óó
- 100 g nrrénxi
- 20 ml aste

### JA NI TRJOKĪ

1. Ra b'èchè na joo yo d'ok'a nrreje neje xo ri b'itr'i yo nrrakjĭ.
2. Ra trjas'a d'aja s'ab'a yo d'ok'a nrreje k'o ri xich'iji naja litro nrreje neje ri dyitr'iji yo d'ok'a nrreje, k'o ni bas'iji na 10 g óó.
3. Ma ya nrraa na joo yo d'ok'a nrreje, ra b'itr'i neje na nziyojo ri jyedyiji.
4. Ra trjanxi nuk'a ts'inrrajmi o k'a nrredye yo ii, yo mbarémoxi neje ri tsich'a ri trjedyi yo nrrénxi, ngejek'ua kja ra ngib'iji, k'a ts'inrrajmi neje ri tsijjni k'a mara.
5. Ma ya ts'ontr'i nu k'angi'i, ra xich'iji k'a nrrajmi k'a ya bi xich'iji aste k'i jas'a a sibi neje kantr'iji yo nrrénxi ta ngeje ma ra chjitr'i, kja ri dyitr'iji yo nrrakjĭ neje yo d'ok'a nrreje neje ri xich'iji d'aja l. nrreje mba ri nrraa ma ra dyote tsich'a nrrame. Xi bas'iji 20 g óó neje sóoji kjo ya na kijmi.

## PEPAS CON PAPA

(10 porciones)

*Este guiso es un platillo que habla de la sustentabilidad de los usos culinarios de nuestros pueblos originarios, aprovechando en su totalidad las partes de los chiles.*

*Además, es muy práctico comerse un taco, sin necesidad de agregar salsa.*



### INGREDIENTES

- ¼ de pepas semillas de chile seco guajillo, mulato, negro o cascabel
- 1 kg de papas criollas de milpa, si no se consiguen puede ser papa blanca
- 10 g de sal
- 1 ½ l de agua
- 10 ml de aceite o manteca

### PREPARACIÓN

1. Se lavan las papas y se ponen en una olla o cacerola con 1 ½ litro de agua para cocerse.
2. Se limpian y se lavan las semillas de los chiles secos.
3. Las semillas se muelen de preferencia en el metate. o puede molerse en la licuadora.
4. Las papas ya cocidas se parten en cuadritos.
5. En una cazuela o cacerola se le pone 10 mililitros preferentemente de manteca o aceite, ya caliente se le agregan las papas y la molienda de chiles. Finalmente, se le agrega sal y se fríe alrededor de 15 minutos
6. Se mueve constantemente para que no se pegue. Estas papas se comen en taco.

## YO D'OK'A K'O CHJANIJI NRRÓ'I

(Dyech'a ni kjaa)

*Nu jñóni na ngeje s'ii k'i tó xi ngeje ni tsjaaji o jñóni  
nuk'a in jñiñiji teetrjo ñatrjo jñatrjo,  
k'i sipiji nrrexetrjo yo ii.*

*Ngeje akjanu sóo ri s'ii ko choxédyi,  
dya kja xi sóo ri xis'iji ii.*



*Gloria Martínez González,  
Santiago Oxtempan, Municipio de El Oro*

### NUK'O PÉBI

- ¼ kg nrró'i guajillo, b'oi o yo mba'i na ta'i
- 1 kg mband'ok'a o ma iyo ngeje yo tr'óxd'ok'a
- 10 g óó
- 1 ½ l nrreje
- 10 ml aste o mandiya

### JA NI TRJOKĪ

1. Ra b'ech'e na joo yo d'ok'a neje ra dyitr'iji k'a s'ab'a k'a ya xich'iji 1 ½ litro nrreje pa ra trjas'a.
2. Ra nrrintsiji neje ra b'ech'e na joo yo nrró'i.
3. Yo nrró'i ra kjijni k'a kjijni o k'a licuadora.
4. Yo d'ok'a k'o ya trjas'a na nziyojo ni dyod'iji.
5. Ra ngantr'aji 10 ml aste o mandiya k'a s'ab'a neje ma ya patr'i ra tr'itr'i yo d'ok'a neje nu nrró'i k'i ya bi kjijni. Kja ra dyis'iji óó neje ra chjitr'iji na dyech'a tsich'a nrrame. Ra nrrametrjo ri bantr'iji pa dya ra zantr'i.
6. Nujyo d'ok'a k'o ra sóo ri s'ii k'a choxédyi.

## PATO DE AGUA EN SALSA VERDE

(10 porciones)

### INGREDIENTES

- 2 patos
- ½ l de aceite
- 1 ½ kg de tomate verde
- ¼ kg de chile serrano o jalapeño
- ¼ kg de pepita molida
- 15 g de clavo
- 10 g de pimienta
- 1 rama de cilantro
- 3 l de agua

### PREPARACIÓN DEL PATO<sup>10</sup>

1. En una cacerola de 10 l poner a hervir el agua.
2. Sumergir los patos en el agua hirviendo y sacarlos para desplumarlos.
3. Pasar los patos sobre la lumbre para quemar la pluma fina y delgada.
4. Separar las menudencias y partir en piezas los patos y lavarlos.
5. Dejarlos reposar 1 hora.
6. En una cazuela agrega 100 ml de aceite y dorar las piezas hasta que suelten la grasa.
7. Una vez que estén bien doradas las piezas, se colocarlos en un bote o en una cacerola y agregar agua caliente hasta que se cubran. Se tapa y se deja cocer los patos hasta que las piezas queden blandas.

### PREPARACIÓN DE LA SALSA VERDE

1. Cocer los tomates y el chile.
2. Moler el tomate, el chile, clavo, pimienta y cilantro.
3. En una cazuela poner un poco de aceite y freír el tomate y los chiles. Agregar la pepa verde molida.
4. Sazonar con sal, y dejar que se cueza la salsa.
5. Una vez que la salsa este bien sazonada se le agregan los patos para que se impregnen los sabores.



*En La Concepción de los Baños, Ixtlahuaca, tradicionalmente el pato se prepara en salsa verde a la cual se le agrega la pepita verde, por eso se le denomina al platillo pato en mole verde. Cabe hacer la aclaración que este mole no es el tradicional que está condimentado con varias especias, frutas, etc. Es una salsa verde sencilla que no demanda tantos ingredientes como mole tradicional.*

*Puede haber dos tipos de patos, el pato del agua que se consigue en la laguna de La Concepción de los Baños y el pato doméstico que los alimentan con maíz.*

*Es común que muchas personas para complementar sus ingresos económicos se dedican a criar animalitos como pollos, guajolotes o patos, los cuales los ocupan para consumo propio para comercializar en las diferentes plazas como Atlacomulco o San Felipe del Progreso los domingos, y en Ixtlahuaca, los lunes. Los mazahuas doran el pato para que se le quite el sabor a humedad.*

## MBARU (TIZI) NRREJE K'O CHJANAJI TSÓNTR'Ī K'ANGĪ'I

(Dyech'a ni kjaa)

### NUK'O PÉBI

- 2 mbaru (tizi)
- ½ l aste
- 1 ½ kg k'anré móxi
- ¼ kg k'angĭ'i
- ¼ kg nrrómuu k'o ya kijjñi
- 15 g clabo
- 10 g pimienta
- 1 dyéé silantro
- 3 l nrreje

### JA NI TRJOKĪ NU TIZI<sup>11</sup>

1. Nuk'a d'aja nrrajmĭ k'a ni mboo dyech'a litro ra tsjapĭ ra b'ajniĭi nu nrreje.
2. Ma ya b'ajni nu nrreje, ra dyĭtr'ĭji yo tizi mba ma ra jñimĭji sóó ri nrrĭkuĭji nrrxetrjo yo xii.
3. Ma ya nguari o mbikĭji yo mbaru ra tsjokuĭji k'a sibi mba ri nrréé yo ts'ixi k'o tó xi kans'ĭ.
4. Ra xojniĭi neje ra ngamaji yo xenpjo, ra jyédyĭji neje ra mbechĕji na joo.
5. Ra trjézi akjanu po naja nrrame.
6. Nuk'a naja nrrajmĭ ra xich'ĭji na 100 ml aste neje ri chjĭtr'ĭji mba ri mbib'ĭ yo xundiya.
7. Ma ya chjĭtr'ĭji na joo yo ngetizi, ra tr'ĭtr'ĭ k'a d'aja nrrajmĭ neje ra xis'ĭji k'o na paa nrreje. Ra ts'ob'ĭ neje ra trjézi ra nrraa na joo yo mbaru ta neje ma ra trónki na joo nrrxetrjo yo ngee.

### JA NI TRJOKĪ NU TSJÓNTR'Ī K'ANGĪ'I

1. Ra jñanxĭji yo nrrémóxi neje yo k'angĭ'i.
2. Ra kijjñi yo nrrémóxi, nu ii, clabo, pimienta neje nu silandro.
3. Nuk'a d'aja nrrajmĭ ra xich'ĭji ts'iké aste neje ra chjĭtr'ĭji yo nrrémóxi neje yo ii. Kja ra ngantr'aji nu tsjóntr'ĭ k'angĭ'i. Mbo kja ra ngantr'ĭji k'o ya bi chjanaji nu nrrómuu neje nu k'angĭ'i k'o ya tsóntr'ĭ.
4. Ra bas'ĭji óó neje ra jyézĭji ra nrraa na joo nu tsjóntr'ĭ chjanaji, ya sóó ri dyĭtr'ĭji yo ngetizi pa ri ziñĭji na joo.
5. Ma ya ngejme na joo nu tsóntr'ĭi ra dyĭtr'ĭji yo tizi pa soo ri ziñĭji najoo.

*Nuk'a jñiñi a (La Concepción de los Baños, jñiñi pareje a Jyapji, a Ts'ib'onrró) ni zaaji akjanu nu tizi k'o xich'ĭji k'angĭ'i k'o chjanaji k'angĭ'i nrrómuu ngejek'ua ni chjuns'ĭji: jñóni tizi k'o chjanaji nrrómuu neje k'angĭ'i. Xo na joo ri m'ari, nu jñóni na, dya ngeje k'ĭ sii k'a jñiñi k'o ya pjende ni chjanaji k'o pje nde ni mébi, nzakja yo lulu o dyaja pje k'o ni mébi. Ngeje nu tsóntr'ĭ k'angĭ'i k'ĭ dya pje nde pétrjobi nzakja nu mole.*

*Na sóó ni yeje ri jyokĭji nu mbaru: ñ'añó ni tjokĭ nu tizi k'o kaa k'a nrreje k'o ni zĭriji k'a zapji (La Concepción de los Baños) Pareje neje nu mbaru k'ĭ ni iitrjoĭi k'a ngumĭ, k'o ni 'uiñĭji ko ts'iréxjó.*

*Yo tee pa sóó ri jñi ts'iké ch'opji iĭji yo zinzapji nzakja: ngóñi, maxa o mbaru, nuko pama pama ni zaaji o ni tsjaji mbaxua, o pa ni maa mbóóji k'a chómĭ a Mbaro, a Chajñiñi ma ra nrromgo, o a Jyapji ma ra lonexi.*



*Bonifacia Cid Martínez,  
La Concepción de los Baños, Ixtlabuaca*



## RESEÑA ETNOGRÁFICA

### SOBRE EL NOMBRE

La palabra otomí es de origen náhuatl del singular: *otomítl*, y plural: *otomí*. Según algunos autores, *otomítl* provenía del náhuatl *otocac*, ‘que camina’, y *mitl*, ‘flecha’, porque, supuestamente, los otomíes, eran considerados grandes cazadores, por lo tanto, caminaban cargando flechas (Barrientos, 2004: 6).

Los otomíes se nombran a sí mismos *hñähñu*, *ñöthó*, *ñható*, *ñóhño*, *nü’hü*, según las distintas variantes de los diferentes municipios mexiquenses que cuentan con población de esta lengua, la palabra *hñähñú* se compone de los morfemas *hñä* “hablar” y *hñu* “camino”, tiene como significado “los que hablan en el camino”, mientras que las palabras *ñöthó* y *ñható*, se comprenden de dos vocablos, el primero *ñö* o *ñhä* que significa “hablar” y de *otho* que quiere decir “cero o nada”, por lo cual, se podría interpretar como “los que hablan la lengua nada más”, para el caso de *ñóhño*, la palabra *ñö* se repite dos veces de manera re afirmativa, lo cual se entiende como “los que hablan la lengua” y finalmente el término *nü’hü* se puede interpretar del vocablo *ñu* “camino” y del vocablo *tubü* “nombre o cantar”, entendido como “los que cantan en el camino”.

## ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Hablar de la historia de los otomíes nos remite a un pasado común entre los pueblos otopames<sup>1</sup>, una historia que nos remonta a un momento en el que todos estos pueblos eran uno solo, compartiendo espacios y formas de vida similares. En el apartado mazahua ya se había referido a la glotocronología, por lo cual, se retoma esta metodología de la lingüística para contextualizar al pueblo otomí, tomando como base el trabajo de David Wright, en su obra *El papel de los otomíes en las culturas del altiplano central: 5000 a. C.-1650 d. C.*, quien dice que durante el período Proto-neolítico (5000-2000 a. C.), se da la separación de la lengua protootopame del tronco lingüístico otomangué, y en el período Preclásico (2000-150 a. C.) los valles centrales probablemente estaban poblados por agricultores otopames, quienes hablaban protootomí/mazahua en el norte y proto-matlatzinca/ocuilteco en el sur, para el período Protoclásico y Clásico (150 a. C.-900 d. C.), se da la separación del idioma otomí del mazahua, y finalmente en el posclásico (900-1520 d. C.) los otomíes siguen teniendo presencia en los valles centrales de México (Wright, 2002: 2-21).

De la historia de los otomíes durante la época prehispánica, es necesario mencionar tres principales espacios: Xaltocan, Jilotepec y Jiquipilco, pueblos otomíes que con sus historias engrandecen el orgullo de este pueblo. Si retomamos los estudios glotocronológicos nos permiten decir que durante el período Clásico (150 a. C.-900 d. C.), en el esplendor de Teotihuacán los otomíes lingüísticamente comienzan su historia de manera independiente. Ya en el período Posclásico temprano entre los años (900-1200 d. C.), durante el esplendor de Tula los otomíes forman parte de este señorío. A la caída de esta ciudad se fueron dispersando hacia el valle de México, dando inicio al reino de Xaltocan imperio otomí que comprende del 1200 al 1395 d. C (Palma, 2010: 132).

Por su parte Jilotepec comienza a crecer como centro de población otomí, siendo un respetado centro rector de los otomíes en el Posclásico y es considerado el riñón de los otomíes

(Carrasco, 1979: 30-35). En cuanto a su posición geográfica destaca su importancia por ser el paso de muchas migraciones prehispánicas tanto en dirección norte sur como en dirección este oeste. Colocando a los otomíes de esta región como los primeros agricultores con quien se encuentran los grupos más norteros, posición estratégica que perdura hasta la época colonial por ser el último punto en donde los conquistadores del Gran Norte se sentían más seguros, Jilotepec fue la plataforma de la conquista, colonización y evangelización del norte (Brambila, 1997: 8).

En cuanto a Jiquipilco, esta región formaba parte del imperio de Xaltocan, por lo cual, al ser conquistadas por Tezozomoc, “Rey de Atzacozalco” las poblaciones pasan a tributar a los tepanecas que dominaron de 1363 al 1427 (Ruiz, 1981: 19). Pero las regiones mantienen cierta autonomía. Siendo hasta 1478, cuando Axayácatl, “Rey mexica” acompañado de los texcocanos y de los guerreros de Tlacopan. Comenzaron su campaña militar contra los reinos Matlatzincas asentados en el valle de Toluca. Axayácatl ya había logrado conquistar las provincias de Toluca, Calixtlahuaca, Metepec, Cacalomayan, Xocotitlan entre otras, ya sólo le hacía falta hacer la guerra a los pueblos otomíes de la parte septentrional del valle de Toluca. Es aquí donde Jiquipilco es reconocido en la historia por el gran guerrero B’otzanga quien sale a enfrentar al “Rey mexica”, se sabe de esta historia gracias a Torquemada quien dice “y en medio de la batalla quiso señalarse Axayacatl, y Tlilcuetzpalin<sup>2</sup> le acometió con grande ánimo y le dio un golpe en un muslo del que quedo herido”. Estando Axayacatl tirado, el Capitán general de Texcoco se percata de la escena y corre en auxilio de su señor y con ayuda de muchos capitanes de valía logran apresar a B’otzanga y amarrado lo conducen en compañía de otros dos capitanes. Axayacatl queda cojo de por vida y B’otzanga es asesinado en público (Torquemada, 1975: 250-251).

Esta pequeña historia deja en claro que los otomíes también han tenido momentos de gloria al consolidar señoríos y reconocidos héroes que hablan de un pueblo guerrero que sigue vivo, con la capacidad adaptativa de sobrevivir a las circunstancias del momento.

## ASPECTOS GEOGRÁFICOS

La población otomí, se encuentra asentada mayoritariamente en 21 municipios: ocho son de alta marginación: Aculco, Amanalco, Acambay, Chapa de Mota, Villa del Carbón, Morelos, Temascalcingo y Temoaya; cinco son de marginación media: Jilotepec, Jiquipilco, Oztolotepec, Soyaniquilpan y Timilpan; seis son de baja marginación: Capulhuac, Lerma, Ocoyoacac, Tanguistenco, Xonacatlán y Zinacantepec; y dos, son de muy baja marginación: Metepec y Toluca. Por otro lado, existen municipios como Naucalpan, Ecatepec, Nezahualcóyotl y Tlalnepantla que albergan población otomí por efectos de la migración (CEDIPIEM, 2015).

En el Estado de México se identifican principalmente dos regiones geográficas con población otomí primeramente en el valle de Toluca y la sierra de las Cruces, las dos regiones consideradas tierras frías con clima subhúmedo y frío. El valle de Toluca es una planicie que es considerada la más elevada de todo México en algunos lugares alcanza 2,683 metros sobre el nivel del mar, tiene una longitud de 110 kilómetros y una superficie de 4,500 kilómetros cuadrados, está rodeado por montañas, de las cuales descienden arroyuelos que desembocan en el río Lerma naciente, en los valles semifríos del Alto Lerma, cruzando el valle de Toluca y de Ixtlahuaca-Atlacomulco (Barrientos, 2004: 7-8).

El hábitat serrano de los otomíes. Comprende la ladera de la Sierra de las Cruces, ésta es una cadena montañosa que separa el valle de México del de Toluca. La cadena se extiende en dirección norte-noroeste 70 kilómetros aproximadamente, separando los altiplanos de Toluca y de Ixtlahuaca del valle de Cuautitlán al oeste, y del de Huehuetoca al este. Las pequeñas sierras de Jilotzingo y San Andrés forman el límite oriental del valle de Toluca, y desde ellas se puede apreciar cómo la población otomí se acentúa por las dos vertientes.

El patrón de asentamientos de la población otomí es semidisperso mayoritariamente, tiende a concentrar las poblaciones a las faldas de los cerros dando la espalda a la montaña, teniendo un

dominio visual del valle de cultivo, aunque con el crecimiento demográfico, existe población otomí con patrón de asentamiento concentrado tal es el caso de Toluca y Temoaya (Barrientos, 2004: 7-8).

La flora se caracteriza por la presencia de bosque de pino, cedro, encino, madroño, roble, ocote, otros árboles como: tejocote, tepozán, capulín, eucalipto, sabino, fresno, sauce, trueno y aile. Los arbustos que predominan son la jara, la escobilla, el carrizo, el huizache, la jarilla, entre otros; también se cuenta plantas medicinales tales como árnica, hierba del burro, epazote de zorri-llo, ruda, borraja, cedrón, hierbabuena, hierba del cáncer, altamisa, pirul, sábila, ajeno, estafiate, thó, peshtó, gordolobo, cedrón, rosa de castilla, té de monte, ajeno, mirto, manzanilla entre otras, así como distintas flores silvestres y de ornato.

En cuanto a la fauna del lugar tenemos la presencia de coyotes, víboras, camaleones, zopilotes, águilas, tejones, zorras, comadreas, ardillas, hurones, topos, patos, lechuzas, liebres, conejos, armadillos, tlacuaches, codornices, tórtolas y muchas especies de animales domesticadas como son: caballos, burros, mulas, cerdos, gallinas, abejas, vacas, borregos, entre otros. En cuanto a la tenencia de la tierra existe la pequeña propiedad alternada con la propiedad comunal y la propiedad ejidal.

## POBLACIÓN

Haciendo referencia al Censo de Población y Vivienda 2010 realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), basándose en el uso de la lengua de personas de 3 años a más cuentan con 97,820 personas que declararon hablar la lengua. Es importante señalar que según la encuesta intercensal 2015 del Coespo, en el Estado de México, esta cifra se incrementa, debido a que en esta encuesta se tomó en cuenta el criterio de “pertenencia a un pueblo”. Es decir, que las personas que hablan una lengua indígena corresponden a 2.74% del total de la población, dato que contrasta con 17% de las personas que se consideran pertenecientes a un pueblo (Coespo, 2015).

## ORGANIZACIÓN ECONÓMICA

La región otomí mexiquense de hoy en día es muy compleja basta recorrer el municipio de Toluca para hablar de barrios urbanos netamente otomíes, o visitar la cabecera municipal de Temoaya y sin duda decir que es una capital otomí; por lo cual, los otomíes entran y salen de la dinámica urbano rural, factor que determina sus actividades económicas.

Los otomíes de espacios rurales siguen conservado la actividad agrícola, entre los productos que cultivan encontramos principalmente maíz, y en menor escala calabaza, frijol, haba, trigo; en los últimos años se ha implementado el cultivo de nopales y jitomate, en pequeños invernaderos, que les permite generar ingresos a las familias.

Al igual que los mazahuas la agricultura se complementa con la recolección de temporada de productos como: diversos tipos de quelites, hongos, tunas, xoconostles. Frutas como duraznos, capulines, peras, tejocotes, entre otros; en cuanto a productos de caza tenemos principalmente a patos y conejos; con respecto a productos lacustres se pescan gran diversidad de peces, ranas, entre otros. Otro producto de recolección, son los huevecillos de hormiga; estos productos son comercializados o intercambiados en los principales tianguis de la región.

En cuanto a la actividad ganadera, destaca por la cría de borregos, equinos, porcinos y ovinos. Así también la cría de aves de corral. Al igual que los mazahuas los utilizan como fondo de ahorro, es decir, se crían en pequeñas cantidades y en situaciones de carencia o fiesta, son vendidos para subsanar los gastos.

En el tema de las artesanías, podemos destacar la elaboración de tapetes de lana, prendas de telares de cintura con ixtle y lana, sombreros y figurillas elaboradas con palma y popotillo de trigo, trabajos en madera, molcajetes, bordado de servilletas, entre otras. En la actualidad la elaboración de pulque sigue practicándose entre las poblaciones otomíes mexiquenses, y representa una fuente

de ingresos para las familias. El pulque es vendido en las propias casas de los *tlachiqueros* y todavía se pueden ver puestos de esta bebida en los tianguis de la región.

Las nuevas actividades económicas de los otomíes se componen de la maquila de ropa, elaboración de peluches, artesanías de resina, fabricación de quesos, el comercio de jarcería, productos de construcción, y ofreciendo servicios de construcción, restauranteros, entre otros.

## ORGANIZACIÓN SOCIAL

En la organización social del pueblo otomí, aún son visibles las formas y autoridades tradicionales, que nos demuestran una unidad social de sus comunidades que forman parte de una identidad colectiva otomí.

En cuanto a la organización cívica tenemos la figura de Delegados del pueblo, este es elegido cada tres años por convocatoria lanzada por cada ayuntamiento, en asamblea o bien por voto secreto mediante planilla y legitimado por las autoridades de cada ayuntamiento. Otra figura es la de Comisariado Ejidal y Comisariado de Bienes Comunales estos cargos son por períodos de tres años, legitimados por el Registro Agrario Nacional (RAN), uno de los requisitos para ser comisariado es que tienen que contar con título de ejidatario, es el mismo proceso para los comisariados de bienes comunales, pero a este último se le agrega otra figura nombrada Consejo de Vigilancia que se encarga de vigilar y organizar la faena en los terrenos de la comunidad.

En los aspectos religiosos destacan los sistemas de cargos comprendido por: fiscales, cargueros, rezanderos, cantores, celadores, promeseros<sup>3</sup>, comités de festejos, entre otros, que tienen una gran importancia en la vida cotidiana de cada comunidad. Al igual que los mazahuas estos cargos pueden ser vitalicios, heredados, temporales, individuales o colectivos, características cambiantes de acuerdo a cada comunidad y región.

## CALDO DE CAPÓN

(20 porciones)

*Este platillo es conocido también como caldo de barbacoa.*

*Para los otomíes el chile y el xoconostle, eran considerados como carne; en épocas de escasez adquirir o poder comer carne de borrego era prácticamente imposible, así que buscaban cómo sustituir este alimento proteico.*



### INGREDIENTES

- 2 kg de *xoconostle*
- 250 g chile guajillo
- 20 g de sal
- 5 l de agua
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo

### PROCEDIMIENTO

1. Se limpian las espinas al *xoconostle*, se abren por la mitad con un cuchillo para sacarle el corazón y posteriormente se cortan en rodajas.
2. Después se pone al fuego una olla con 5 l de agua, se le agrega la cebolla partida por la mitad y los tres dientes de ajo.
3. Enseguida se le agrega el *xoconostle* junto con los chiles enteros. Se deja hervir por 30 minutos y se le agrega la sal.
4. Se deja 5 o 10 minutos hirviendo a fuego lento, una vez pasado el tiempo indicado se baja la olla del fuego y está listo para consumirse.

## RA HÑUNI KAPO

(20 te di tsi)

*Nuna ra hnuñi ge nfädi ne ngu ra thubu thungo.*

*Ya hñätho ma yamu mi mä ge ra ñ'i ne ixkähä, mi embi ra ngo; mi m'ui ya pa ä ngu hinte mi ja te ndä zi xi mbar ntsedi pa ndi za ra ngo, mi njapu bi ndui bi thoni te ndi zi ngu ra ngo.*



*Alberta Blas Manuel,  
Ganzda, Acambay*

### MPEDI

- 2 ntsuti ya *ixkähä*
- 250 g thegä ñ'i
- 20 g ra ü
- 5 l ra dehe
- 1 denxi
- 3 nzoke axo

### HA DI THOKI

1. Di nthuni ya *ixkähä*, ne da theni ma de ko n'a ra juai para di xam'i ya nda ne di gempu di theni ra nzoke.
2. Ne di gempu dä t'otse ka tsibi ko n'a ra tsoi ko 5 xaro dehe, di tehni ra denxi ne hñu nzoke ya axo di tsutsi ka tsoi.
3. Di njätsi ya *ixkähä* ne ko ya ñ'i xi di nxotho. Di tehgi di fugi 30 minuto ne di tsutsi ra ü.
4. Di thegi 5 ne ua 10 minuto ranchu di fugi, di thogi di ge ä xa hmä di ruki ra tsoi ka ra tsibi ne ya xi ra nhio pa di tsi.

## TORTITAS DE SEMANA SANTA

(10 porciones)

### INGREDIENTES

- 200 g de *acociles* molidos<sup>4</sup>
- 500 g de haba molida
- 250 g de chile ancho
- 6 nopales de tamaño mediano (15 cm de largo, aproximadamente)
- 4 huevos
- 50 g de sal
- 200 ml de aceite
- 50 g de cebolla
- 1 ½ l de agua
- 1 diente de ajo

### PROCEDIMIENTO

1. En un recipiente se coloca el haba molida con el polvo de acociles, 10 g de sal, se le agregan los cuatro huevos y se comienza a batir con una cuchara hasta obtener una mezcla homogénea.
2. En una sartén se le agrega el aceite, cuando está caliente se coloca con una cuchara sopera porciones de la mezcla y se van formando las tortitas en la sartén, se dejan freír por los dos lados, hasta tener una consistencia dura.
3. En un molcajete o con licuadora se muelen 30 g de cebolla, ajo y chiles previamente limpios, se licúan hasta obtener una salsa. Esta salsa, se cuela con un colador para obtener el puro líquido y desechar los restos del chile.
4. En una olla o cacerola se pican los nopales en cuadrillos y se ponen a hervir, posteriormente; se dejan escurrir en un colador para retirar la baba del nopal.
5. En una cacerola preferiblemente de barro, se agrega un poco de aceite para freír los 20 g de cebolla sobrantes, cuando la cebolla comienza a dorarse se le agregan los nopales ya escurridos, e inmediatamente se vierte la salsa.
6. Se dejan hervir los ingredientes y se comienzan a incorporar las tortitas de haba con *acociles*, posteriormente se le agrega un litro de agua y se tapa la cacerola, y se deja hervir a fuego lento durante 20 minutos.



*Esta comida es muy común en semana santa, se prepara para esperar a los familiares que trabajan fuera de la comunidad, se ofrece como plato fuerte.*

*Es una comida que acompaña a los otomíes durante la vigilia, porque el consumo de pescado es muy limitado.*

## RA HÑUNI MBARJUA

(10 te di tsi)

### MPEDI

- 200 g juni moi<sup>5</sup>
- 500 g juni dāju
- 250 g nxidi ñ'i
- 6 dängä xäthä (15 cm dār mäa, ngupu)
- 4 t'axi
- 50 g ü
- 200 ml ra ziki
- 50 g denxi
- 1 ½ l dehe
- 1 xoke axo

### HA DI THOKI

1. N'a ka ra tsoi, di thot'e ra juni dāju ne ko juni m'oi, 10 g ra ü, di uani r'et'a t'axi ne di ndui di pant'i ta di njuni kon ngatho.
2. N'a ka ra m'ämhme di xit'i ra nziki, numu ya xti pat'i di tsit'i n'a chi nt'otsi ne di thoki ya chi m'ahme ka ra mämhme, ne xi tsüt'i ngatho ya mämhme, ne di meki ra nhio.
3. N'a ka ra mädä ne ua ka ra mädä tsibi di njuni 30 g ra denxi, axo ne ñ'i. Nu ra ñ'i, di m'ätsi ko n'a ra mätsi ra ñ'i pa di dogi ra ngi ne hindi meui ra xiñ'i.
4. N'a ka ra tsoi ne ua n'a ka ra mämhme di theni ya xäthä ne di t'otse di fugi, ne di gempu; di pim'i ko n'a ra fatsi pa di dogi ra ngutsi.
5. Där nhio n'a ra mämhme boha, di tsit'i ra nziki pa di t'ut'i 20 g ra denxi u xa mbongi, numu xtä tsüt'i ra denxi di gätsi ya xäthä u xa m'imhmi ra gutsi, ne xi ñ'itho di tsit'i ra ñ'i.
6. Di thegi di fugi ya mpedi ne digepu di t'ut'i ya chi mähme juni dāju ko ra juni m'o, ne di xitsi n'a xaro dehe ne di gohmi ra mähme, ne di thegi di fugi ka tsibi 20 minuto.

*Nuna ra hñuni xi tsi numu ya bi nbaxjua, thoki pa gä  
rom'i ya mengu u m'ui yapu ne bä tsoho ka ya hnini,  
ge xi ra nhio ra hñuni nuna.*

*Ge xi ya ntsi ya hñähñu numu ya bi nbaxjua,  
ge nu ra juä hintsu tsu tsi ge xi jar m'edi.*



*Rosa Laureano Ciriaco,  
Santiago Oxtoc-Toxhie, Aculco*

## YIJIS EN SALSA ROJA

(6 porciones)

*Los yijis o huevecillos de hormiga son todo un manjar, estos huevecillos son recolectados en el monte en donde abundan las hormigas.*

*Su recolección de estos implica un amplio conocimiento del espacio geográfico para poder identificar los nidos; los hombres son quienes emprenden este trabajo, mientras que las mujeres cocinan para disfrutar de este platillo en familia o bien son ofrecidos en los mercados y tianguis de la región durante los meses que comprende la cuaresma.*



### INGREDIENTES

- 500 g de huevecillos de hormiga (*yijis*)
- 10 chiles pasilla
- 10 chiles guajillos
- 100 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 500 g de pepitas de calabaza tostadas
- 1 hoja de laurel
- 500 g de ajonjolí
- 20 g de canela
- 300 g de masa de maíz
- 100 ml de aceite
- Sal al gusto
- 250 ml de agua

### PROCEDIMIENTO

1. Los huevecillos se lavan en una coladera perfectamente hasta que queden blancos. Se ponen a freír en una cazuela con 20 ml de aceite y se agrega sal al gusto.
2. Posteriormente en un comal se tuestan las pepitas de calabaza, los chiles guajillos, chiles pasilla, la cebolla y los 2 dientes de ajo.
3. En otra cazuelita se tuesta el ajonjolí.
4. En un molcajete se muele el ajonjolí, se le agrega la canela, la hoja de laurel, las pepitas de calabaza hasta que queden bien molidas; posteriormente se agregan los chiles, la cebolla, los ajos, y finalmente se agrega la masa.
5. Ya que estén molidos todos los ingredientes se agrega sal y una taza de agua, se mezcla para que la salsa quede bien molida.
6. Posteriormente en una cazuela se agrega 20 ml de aceite y se deja calentar, después se vacía la salsa dejando a fuego lento durante 15 minutos, agregando al final los huevos de hormiga y se mueven con una cuchara para que los ingredientes tomen un buen sabor.

## YUHU KO RA TEHNGÄ Ñ'I

(6 te di tsi)

*Ya yuhi ne ua ya t'axi xäju ge xi ra nhio ntsi, nuyu ge xi bä thoni ka t'oho nu ha xi m'ui xangu ya xäju.*

*Nu pa di thoni nuyu ge xi ra nhio di nfädi hangu ne ha ja nupu ha m'ui ya t'oxi; ya ñ'oho ge xi honi nuya, ne nu ya nana ge xi hoki ra hñuni nuya pa di tsi konge ya mengu ne hingi m'o ka ya toi nupu ha m'ui numu ya di ngo mbarjua.*



*Dolores Bernardino Renata,  
San Francisco Xashni, Acambay*

### MPEDI

- 500 g t'äxi zäju (*yuhu*)
- 10 thengä ñ'i
- 10 nxidi ñ'i
- 100 g ra denxi
- 2 nzoke axo
- 500 g ndomu xi ti t'et'i
- 1 xi ra xäxe
- 500 g jonjoli
- 20 g üza
- 300 g ra juni
- 100 ml ra nziki
- Di yutsi ra ü hangu ä ne
- 250 ml dehe

### HA DI THOKI

1. Ya t'axi xäju xi da m'et'e ra nhio ko n'a ra m'ätsi ne ta xi negi di nt'axi. Di t'ut'i ta di tsüt'i ra nhio ka ra m'ämhme ko 20 ml s ra nziki ne di iyutsi ra ü hangu xi di ne.
2. Di gempu ka ra do'yo xi di t'äxi ya ndomu, ya thengä ñ'i, ya m'oñ'i, ra denxi ne ko yoho nzoke ya axo.
3. Ma n'a ra mämhme di thüt'i ra jonjoli.
4. Ka ra m'ädä di r'ant'i ra jonjoli, di gotsi ra üzaa, ra xi ra xäxe, ne ya ndomu xi dä njuni ra nhio; ne di gempu di gätsi ya ñ'i, ra denxi, ya axo, ne di gätsi di uäni ra juni.
5. Xä nguadi xä njuni ya mpedi ne xi di xitsi n'a xaro dehe ne ko ra ü ngu ä ne, di uäntsi ngatho ko ra ñ'i pa di njuni ra nhio.
6. Di gempu ka ra m'ämhme di xit'i 20 ml ra nziki ne di hiegi di pat'i, di gempu di xitsi ra ñ'i di hiegi di fugi 15 minuto, ne di gätsi xa yutsi ya t'axi xäju ne xi di uäxt'i ko n'a ra nt'atsi pa di uani ra nhio ko ya mpedi pa xi dar juhi.

## PESCADO EN PENCA DE MAGUEY

(6 porciones)

*El sabor de este platillo es muy especial, ya que el jugo de la penca de maguey otorga al pescado un sabor peculiar; las comunidades aledañas a la presa de Huapango son los conocedores de varias recetas lacustres, pues la laguna es la que provee de alimento a los otomíes de la región.*



### INGREDIENTES

- 1 carpa o pescado de 3 kg<sup>6</sup>
- 100 g de chiles verdes
- 4 jitomates
- 5 g de orégano
- 100 g de cebolla
- 4 dientes de ajo
- 20 g de sal
- 250 g de queso oaxaca
- Una penca de maguey de 30 cm de ancho por 60 cm de largo
- Alambre para sujetar

### PROCEDIMIENTO

1. A los pescados se les quitan las escamas y se abren por la mitad, se extraen las vísceras y se lavan perfectamente.
2. Se pican los chiles en rajas, las cebollas, el jitomate y el ajo en rodajas, posteriormente se le agrega el orégano y sal, se mezcla de manera que todos los ingredientes queden bien integrados.
3. Se procede a rellenar el pescado, con la verdura picada y con el queso oaxaca.
4. A la penca de maguey se le retiran las espinas con un cuchillo, y se asan en un comal, de manera que puedan moldearse y se les queme el jugo de la penca hasta que tome un tono entre amarillo y café.
5. Cuando tenemos la penca de maguey lista, se extiende y se coloca el pescado relleno, se dobla de manera que la penca envuelva al pescado.
6. Con un alambre se sujeta la penca para que no se abra y se coloca en un asador o directamente en las brasas durante 30 minutos.

## JUÄ THOKI KO RA XI RA UADA

(6 te di tsi)

*Nu ra kubi nuna ra hñuni ge xi n'añ'yose, di ge ä ra ngi ra udä ä xi xot'i n'a ra nhio hñuni, ya jäi ka ra hnini Huapango ne ko ngatho u muðu getho ge xi pädi ha japi ko ma ra ya hñuni ha di hoki di ge ya juä, ka ra dätthe ge ka japu ya hñuni tsi ya jäi hñähñu muðu ka ra hnini nuna.*



*Carmen, Gabina Martínez,  
Zaragoza, Timilpan*

### YA MPEDI

- 1 n'a ra thengä juä di 3 kg<sup>7</sup>
- 100 g ya kängä ñ'i
- 4 tehngä denxi
- 5 g orega
- 100 g ra denxi
- 4 tsoke ya axo
- 20 g ü
- 250 g ra gexu oaxaca
- N'a ra xi ra uada ngu 30 cm dar nxidi ne dar mää 60 cm
- N'a ra alambre pa di däti

### HA DI THOKI

1. Ya juä di thexke ya ximo ne di them'i ma de, pa di xam'i ya xefo ne xi di m'ethe ra nhio.
2. Di tehni ya ñ'i, ya denxi, ya thengä demxi ne ya axo, di gempu di t'utsi ra orega ne ra ü, ne xi di juantsi kongatho ya pedihu pa xi di juantsi ra nhio.
3. Di thothe ngatho ya mpedi mbo ka ra juä, ya nk'angi u xki thengi ne ko ra gexu oaxaca.
4. Ra uada di thuki ya m'ini ko n'a ra juai, ne di t'äxi ka ra do'yo, pa di 'yot'i ra ginxi ne ta xi di njaxt'i ra uada ne ua di m'othe ra kuhu.
5. Mu ya xtä dä ra uada ge ya xi ra nhio, di m'oi ra nxidi ra uadä ne di gotsi ra juä ya xi xa t'othe ngatho ya mpedi, ne di m'otsi ra juä ko ra xi uada.
6. Di rät'i xi ra nhio n'a ra alambre ko ra uada pa hinda xot'i ne di njotsi ka ra nt'äxi ne ua ka ya dezpi di zudi 30 minutos.

## MOLE BLANCO

### MOLE DE PEPA (10 porciones)

*Este platillo se prepara para las vísperas de una boda, generalmente es un viernes. Se puede comer con carne de puerco o con pollo o guajolote.*



#### INGREDIENTES

- 50 g de ajonjolí
- 50 g de pepa de chile seco (de preferencia mulato)
- 50 g de almendra con su cáscara
- 50 g de cacahuete
- 50 g de tortilla en trozos
- 2 ajos
- 100 g de cebolla
- 2 clavos
- 2 pimientas
- 30 g de sal
- 100 ml de aceite o manteca de cerdo
- 2 chiles anchos (poblano seco)
- 10 piezas de pollo o de guajolote
- 3 l de agua

#### PROCEDIMIENTO

1. Se escoge el ajonjolí y se tuesta en el comal.
2. Las pepas de chile seco se tostan por separado.
3. Freír la almendra, el cacahuete, ajo y cebolla con 30 ml de aceite o manteca.
4. Freír los trozos de tortilla para hacer totopos.
5. Cocer las piezas de pollo o de guajolote en tres litros de agua, con sal, 60 g de cebolla y 1 ajo.
6. Los 2 chiles anchos se lavan y se dejan remojando en agua caliente.
7. Una vez fritas las almendras, los cacahuates, el ajo, la cebolla, el clavo y las pimientas, se muelen en el metate y se reservan. También se muele la pepita de chiles y reservar. Posteriormente se muele los trozos de tortilla frita. Cada una de estas moliendas, se ayuda con un poco de caldo de pollo o de guajolote.
8. Finalmente, en una cazuela de barro con el resto del aceite o manteca, se van integrando todas las moliendas y se le está moviendo constantemente agregando caldo de pollo o de guajolote hasta lograr la textura deseada. Se rectifica la sal y se cocina a fuego lento.
9. Se sirve una pieza de pollo o de guajolote y se baña con el mole.

## T'AXA HÑUNI UA YA NDOMU

(10 te di ts'i)

*Nuna ra hñuni da thoki ra mbispra ra nthäti ya pa mbebe. Tsa da ts'i konge ra ngozt'i k ora ñunde ua ra moda.*



#### YA MPEDI

- 50 g t'eni ra honjoli
- 50 g t'eni ya nda ya y'ot'a ñ'i (di geä)
- 50 g t'eni ra mendra konge ya m'ats'i
- 50 g t'eni ya jumhai
- 50 ra t'eni ya xeni hm'e
- 2 ya axo
- 10 n'ot'e
- 2 pimienta
- 30 g ra t'eni ra ü
- 100 ml. nziki u ara ndega ts'udi
- 2 nxidi ñ'i (Y'ot'a Poblano)
- 10 nzoke ñunde ne ua ra moda
- 3 l dehe

#### HA DI THOKI

1. Da thahn'i ra Honjoli ne da uët'i ka doy'o.
2. Ya ndamu ya y'ot'a ñ'i ne da uët'i ka doy'o.
3. Da thut'i ra mendra, ra jumhai, axo ne ra demxi konge ra chi t'eni ra nziki u ara ndega.
4. Da nthut'i ya xeni hm'e ta da tsut'i.
5. Da hiots'e ya nzoke ya ñunde ua ra moda konge hñu t'eni ra dehe, konge ra ü. 60 ya chi t'eni ra denxi ne n'a axo.
6. Yoho ya nxidi ñ'i da met'e ne da hiegi da t'umi ka ra dehe.
7. N'um'u ya xti nthut'i ya mendra, ya jumhai, ra axo. Ra demxi, ra axo, ra mendra da juni ka ra juni ne tsop'u. Njap'u nehe da juni ya ndañ'i ne da tsop'u. Digemp'u pia da da juni ya xeni hm'e xa nthut'i. Nángu n'a ya juni xa da xits'i n'a chitui ra ngi ra ñunde ua ra moda.
8. Ra gäts'i ka n'a ra mami hai konge ra nziki ua ra ndega da xits'i gatho temeu xa juni, da guáxt'i konge ra ngi ra ñunde ua ra moda ta ya di negi ngu ra chi megí, da nu ha tu ra ü ne da hiegi da dä lamach'u ko ra ch'utho tsibi.
9. Da xit'i n'a ra nzoke ra ñunde ua ra moda ne da xati ko ra juna ñ'i. Nuna ra hñuni da thoki ra mbispra ra nthäti ya pa mbebe. Tsa da ts'i konge ra ngozt'i k ora ñunde ua ra moda.

*Reyna Rayón Salinas,  
Xonacatlán, México*

## TACO DE PLAZA DE TEMOAYA

(10 porciones)

*El taco de plaza es un platillo muy flexible y variado. En Temoaya las familias acostumbran ir al tianguis a comprar su mandado el día domingo. Ya sea que lo preparen en algún lugar de la plaza o se lleven los ingredientes a casa y allá se lo coman. Es un platillo frío para compartir.*



### INGREDIENTES

- 12 nopales de 20 cm x 10 cm aproximadamente
- 30 ramas de cilantro
- 250 g de cebolla
- ½ kg de jitomate
- 1 kg de aguacate
- ½ kg de tomate verde
- 250 g de chile verde serrano
- ½ kg de chicharrón de cerdo
- 30 ramas de pápalo quelites
- 2 tamales de charal
- ½ kg de *acociles*
- 1 kg de queso doble crema
- 30 g de sal
- 2 dientes de ajo
- 2 l de agua
- 4 docenas de tortillas de mano

### PROCEDIMIENTO

1. Los nopales se cortan en tiras, y se hierven en una olla o cacerola, se le agrega 1 ajo, 40 g de cebolla y sal al gusto. Ya que se cocieron los nopales se lavan.
2. El cilantro y el pápalo quelite se lavan y desinfectan.
3. El chicharrón se parte en trozos.
4. Los *acociles*, el queso crema, los tamales de charal y el aguacate se reservan.
5. Se pica los 100 g de cebolla en juliana, el jitomate en rodajas y se reservan.
6. En un molcajete se empieza a moler el ajo con 60 g de cebolla y el chile serrano. Se parte el tomate en cuartos y se le va agregando y moliendo a la salsa. Finalmente, cuando ya está lista la salsa, se le incorpora 3 aguacates en cuadritos y se integra todo, se le adiciona 20 g de sal.
7. Sobre la mesa, la banca, o sobre el piso se extiende una carpeta o un mantel y se acomodan todos los ingredientes al centro, y cada persona va haciéndose su taco y poniendo guacamole arriba.

## M'AXA HM'E TAI THEKUNTHE

(10 te di ts'i)

*Ra m'axa hm'e tai ge n'a ra hñuni m'ui. Nu Thekunte nuu ya mengu pa num'u ya bi domgo pa bi tai ya m'ets'i pa da zi. Num'u da haki ka tai ua da tai ne da duts'i ka ya nguu ka di hokap'u ne di tsip'u. Ge n'a ra Hñuni xa tse pa di tsi konge to ne.*



Victoria Medina Ambrosio,  
La Cañada, Temoaya

### YA MPEDI

- 12 xät'ä di pets'i 20 cm x 10 cm di tsudi
- 30 y'e ra landro
- 250 g chi t'eni ra denxi
- 1/2 kg nts'uti ya demxi
- 1 kg nts'uti ya tsan'i
- ½ kg ya t'eni ya k'anga demxi
- 250 g chi t'eni ya ta k'anga ñ'i
- ½ kg ra tsut'a xifri ts'udi
- 30 ya y'e k'ani puntsá meñu
- 2 thëdi ya t'uhuä
- ½ kg nts'uti ya mai
- 1 kg. nts'ut'i ra gexu yopi ra m'ahn'i
- 30 g chi nts'ut'i ra ü
- 2 ts'i ya axo
- 2 l dehe
- 4 rato t'ut'i ya hm'e thoka y'e

### HA DI THOKI

1. Da hieki ya xätä dar chi maa, da thots'e ka n'a ra mami, da gats'a n'a ra axo, 40 chi t'eni ya demxi ko ra ü ha ngu di ne. Muxta dä ya xätä da mete.
2. Ra landro ne ra k'ani punts'a meñu da met'e xanhio.
3. Ra tsut'ä xifri ts'udi de hieki chi xeni.
4. Ya mai, ra gexu yoho m'ahn'i, ya thëdi t'uhuä da tsap'u
5. Da hieki ya 100 chi t'eni ya denxi dar chi maa, ra demxi di hieki dar chi nxint'i.
6. Da juni ka n'a ra mada ra axo konge 60 ya chi t'eni ya ta k'anga ñ'i. Da hieki ya k'a nga denxi goho xeni ne da gats'i di jun ira ränt'a ñ'i. Ra gäts'i, num'u ya xti juni ra ñ'i, da gats'i hñu ya tsa'n'i xti theki ya xeni konge goho ts'ät'i, da gats'i 20 chi t'eni ra ü.
7. Ka ra mexa, ra thuhn'i ua ka hai da tungi n'a ra ta m'amse ne da hiuxp'u ngatho ya mpedi made ne n'angun'au ya jäi da thogi da hoki ya m'axa hm'e ne konge ra ñ'i ts'ani.

## SALSA DE MASA CON VINAGRERAS

(10 porciones)

*Es un platillo ritual que se prepara para el día de muertos. También se prepara en las fiestas patronales o cuando hay cambio de mayordomos.*



### INGREDIENTES

- 1 kg de queso Cotija o canasto.<sup>8</sup>
- 1 kg o 2 manojos de vinagreras frescas<sup>9</sup> (quelite o espinacas)
- 1 testal de masa para hacer tortillas (30 g de masa)
- 200 g de chile guajillo del que pica
- 200 g de chile guajillo del que no pica
- 50 g de manteca de puerco
- 2 dientes de ajo
- 100 g de cebolla
- 25 g de sal
- 10 g de carbonato o una pizca
- 2 l de agua

### PROCEDIMIENTO

1. Las vinagreras se lavan bien, quitándoles el exceso de tierra.
2. Se pone 1 ½ l de agua en una olla de barro y se le agrega los dos ajos, la cebolla, 15 g de sal y una pizca de bicarbonato de sodio. Al soltar el hervor se le agrega las vinagreras hasta que se cuezan; se exprimen y se hacen bolas y se reservan.
3. El chile guajillo se remoja en agua caliente durante 1 hora.
4. Después se muele con un poco de agua.
5. El kilo de queso cotija se rebana en cuadritos como de 1.5 cm.
6. Se toma una bolita de masa de maíz de la de hacer tortillas, y se disuelve en agua, a manera que quede como un atole espeso.
7. En una cazuela se vierte la manteca, 50 g de cebolla a que quede transparente. En ese momento se le agrega el chile guajillo molido y la masa disuelta. Se le agrega 10 g de sal, no mucha porque el queso cotija es salado. Y se está moviendo constantemente para que no se hagan grumos por la masa.
8. Ya que está todo sazonado en la cazuela, y suelte el primer hervor, se le agrega las vinagreras.
9. Se sirve el caldo de guajillo con vinagreras en un plato hondo y al final se le agregan los cubos de queso Cotija. Sírvalo y acompáñelo con unas tortillas hechas a mano.

## RÄNT' A N' I KO JUNI NE IXJUA

(10 te di ts'i)

*Xit'i ne gi ñuni konge ra ya pahm'e. Ge ná ra hñuni thoki page ra pa ñ'anima. Thoki nehe m'u ya bi ngo ya hnini ua m'u ya bi mpadi ya mete.*



*Maria Eugenia Diaz Salazar,  
San Francisco Xochicuautla, Lerma*

### YA MPEDI

- 1 kg t'eni ra gexu Kotiha ua m'ots'e<sup>10</sup>
- 1 kg t'eni ua 2 tut'i ya ixjua<sup>11</sup> (k'anga k'ani)
- 1 m'et'i pa di thoki ya hm'e (30 chi t'eni ra juni)
- 200 g chi t'eni ya thenga y'ot'a ñ'i xixa ñ'i
- 200 g chi t'eni ya thenga ñ'i pe hinda ñ'i
- 50 g chi t'eni ra ndega ts'udi
- 2 ya ts'i ra axo
- 100 g ra denxi
- 25 g ra ü
- 10 g ra karbonato ua n'a ra mit'a zaha
- 2 l dehe

### HA DI THOKI

1. Ya ixjua da m'ete raza ta ya hindi tu ra hai.
2. Da xit'i 1 ½ l ra dehe n'a ra tsoi ne da gats'a n'a ra axo, ra denxi ne 15 g ra ü ne n'a ra mit'a zaha ra karbonato. Num'u ya da fugi da käts'i ra ixjua ta da dä xanhio; da t'em'i ne da hiot'e ka n'a ra mami.
3. Ra ñ'i da hiot'e ka ra dehe xa mpa ne da hiegi da tho n'a ra hora
4. Digep'u da guni ko ra dehe.
5. Ra t'eni ra gexu kotiha da hieki di pets'i goho ts'ät'i ngu ra t'eni 1.5 di tsudi.
6. Da t'om'i n'a ra chi lumbo ra juni dethä pa di thoka ya hm'e ne da pant'i ko ra dehe ta da gohi ngu ra t'ei.
7. Ka n'a ra mamhi da xit'a ra ndega, 50 g ya denxi ta di negi ngu ra hñeche. Ne nupia da xitá ra thenga ñ'i di huants'i ko ra juni. Da uts'i 10 g ra ü. Ch'utho da üts'i ge ra gexu ya tu ra ü. Da uäxt'i pa hinda lumbo ra juni.
8. Num'u ya xti tsäni gatho ka ra mamhi, di ndui da fugi, da kätsa ya ixjua.
9. Da xit'i ra t'enga ñ'i ko ya ixjua ka n'a ra hñe mohi ne ra gäts'i da uts'i ya xeni gexu.

## HUARACHES TOLUQUEÑOS

(20 porciones)

*Los huaraches son tradicionales de Toluca, en la zona del cerro de la Teresona viven varias familias que se dedican a la elaboración de los huaraches. Se dice que su origen se dio en el mercado 16 de Septiembre ahora Cosmovitral, a principios del s. XX.*



### INGREDIENTES

- 3 kg de maíz negro o azul
- 100 g de cal
- 15 l de agua
- ½ kg de frijoles bayos (pueden ser flor de mayo o flor de junio)
- 250 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 20 ml de aceite vegetal
- 40 nopales medianos 20 cm x 10 cm aproximadamente
- Sal al gusto
- Cáscara de tomate
- 100 hojas de cilantro
- 200 g de cebolla fileteada o en juliana
- ¼ kg de queso rallado (campestre)
- 100 g de chile chilaca o de árbol seco
- ½ kg de jitomate

### PROCEDIMIENTO

#### *Masa*

1. Se lava el maíz con abundante agua.
2. En un bote u olla de aluminio se ponen 6 l de agua, se le agrega la cal disuelta, se integra el maíz, y se revuelve todo.
3. Se deja cocer y al primer hervor se mueve. Se quita del fuego y se deja reposar toda la noche.
4. Al siguiente día, se escurre el maíz y se lleva al molino, y se pide que lo muelan martajado.

### PROCEDIMIENTO

#### *Huarache-Tostada*

1. Ya con la masa se hacen rollos de 25 cm de largo por 3 cm de diámetro aproximadamente.
2. En la prensa especial alargada entre los dos plásticos, se coloca el rollo de masa y se aplasta, para que quede como una gorda ovalada.
3. La gorda se coloca en el comal o en una plancha caliente y se deja cocer por la parte de abajo y caliente se le retira o raspa<sup>12</sup> la masa por encima, para dejarla como una tostada alargada asada.
4. Con la masa que se le quita que está caliente, se toma otra cantidad de masa fresca para hacer otro rollo y luego la gorda, siguiendo el mismo procedimiento hasta terminar la masa.

### PROCEDIMIENTO

#### *Frijoles*

1. Se escogen los frijoles<sup>13</sup> y se lavan.
2. Se colocan en una olla o cacerola con 3 l de agua y se dejan reposar toda la noche.
3. Al día siguiente, se le escurre el agua con que reposaron los frijoles.
4. Y se pone en una olla con 3 l de agua a cocer. Se agrega cebolla, ajo, sal y aceite, se deja como 2 horas cociendo o hasta que el frijol esté suave.
5. Ya cocidos los frijoles se machacan, puede ser con un vaso, con un machacador o se muelen en el metate o en la licuadora.
6. En una cazuela o en una cacerola se pone 20 ml de aceite y se fríe la cebolla, después se agregan los frijoles se fríen un poco y se rectifica el sabor.

### PROCEDIMIENTO

#### *Recaudo*

1. Los nopales se cortan en cuadrillos como de medio centímetro. En una cacerola se ponen 3 l de agua a que cubran los nopales y se hierven, se les agrega 20 g de sal hasta que se cocinen. Se escurren y se reservan.
2. Al cilantro se le quita la pata donde está su raíz, se enjuaga y se deja en un recipiente con agua y por cada litro se le agregan 10 gotas de cloro, se deja en esta agua por 1 hora. Después se le da otra buena enjuagada para quitarle el exceso de cloro.
3. 200 g de cebolla se rebana de manera fileteada y se reserva.

### PROCEDIMIENTO

#### *Salsa*

1. En el comal, sartén o plancha se asan los jitomates y el ajo. Después a los chiles se les da una asada rápida sin que se quemem y se les quita la semilla.
2. Ya que está todo asado se muele en el molcajete y se le agrega sal.

### ARMADO DEL HUARACHE

1. Al huarache-tostada se le unta frijoles en toda la superficie, se le agregan los nopales, el cilantro, queso, cebolla fileteada. Al final se le pone salsa roja.

## YA ZEXTHI NZUHM'Í

(20 te di ts'í)

*Ra hñuni zexthi ge n'a ra hñuni Ntzuhm'í, kaa ra t'oho Teresona, ge xi m'ui xangu ya mengu tou hoki ya zexthi. Ge hmä ha ba ëbe ge hmä bi ndui made ka ra tai 16 ra guto zäna ne nupia Cosmovitral ra ndui ra nthebe jeya s. XX.*



*Antonia Morales Flores,  
San Cristóbal Huichochitlán, Toluca*

### YA MPEDI

- 3 kg detha pothi ua k'angi
- 100 g ra näni
- 15 l dehe
- ½ kg Ya ju bayos (tsa dar ju doni mayo ua junio)
- 250 g ya denxi
- 2 ts'í ya axo
- 20 ml ra nziki doni.
- 40 ya ch'ulo xätä 20 cm x 10 cm di tsudi
- Ra ü ngu di ne
- Ra xi ya denxi
- 100 g xi ya landro
- 200 g denxi di hieki xa chi maa
- ¼ kg ra gexu (kampestre)
- 100 g ra thenga ñ'í ua y'ot'a zaa
- ½ kg ra thenga denxi

### HA DI THOKI

*Juni*

1. Da met'e ra detha ko dehe.
2. Ka n'a ra bote ua ra tsoi da xitá 6 l ra dehe da xitá ra näni ne ñ'áni ne da ut'a ya detha, ne da guants'í gatho.
3. Da hiegi da dä ne ra ndui da fugi. Da tuki dige ja tsibi ne digemp'u da hiegi
4. Ra ñoho ra pa, da pimi ra detha ne da duts'í da guni. Deaadi da tsekatho hinda guni xanhio.

### HA DI THOKI

*zexthi tsut'í*

1. Konge ra juni da hoki ya m'axa hm'e di petsi 25 cm ne 3 cm dar maa di tsudi.
2. Ja r amé t'a hm'e made di yoho, da kät'a ra juni ne da tsem'í, pa ngu da hoga n'a ra mahm'e dar chi maa.
3. Ra mahm'e da gatá ka doy'o ua kan á ra kontá m't'u xti pat'í ne da hiega da dä n'angdi da häki<sup>14</sup> ra juni mañä pa da hoga ngu ná ra tsuthm'e xa maa ne tsut'í.
4. Konge ra juni da da hñäki xa pat'í da käkä man'a ra chitui ra juni pa da hoki managi dar chi maa ra mahm'e, da hoki da njap'u ta da thrgr ra juni.

### HA DI THOKI

*Ya ju*

1. Da jo ya ju<sup>15</sup> ne da met'e xanhio.
2. Da hioxa n'a ra tsoi konge 3 ra t'eni ra dehe ne da hiegi gatho ra xui.
3. Ra ñoho ra pa da pim'í ra dehe ya ju.
4. Da hioxa ya ju konge 3 t'eni ra dehera dehe.
5. Y a xti dä ya ju da guni, konge n'pa ra xito , ua konge ná ra juná y'e, ka juni ua k ara juna tsibi.
6. Ka n'ara mami da xitá 20 ml Ra nziki ne thut'í ra denxi digemp'u thutá ya ju n'a chitui ne da mengi da un ha petsa ra ü.

### HA DI THOKI

*N'ai*

1. Ya xät-á da theki di pets'í goho ya tsät'í ngu di pets'í 5 cm ne ka ra mamhi da xitsa. litro ra nziki ta di t'eni ra dehe da jum'í ya xätä ne da hiegi da fugi, da uts'í 20 g ra ü da pim'í ne da tsop'u.
2. Nu ra landro da hieki ya ua ha tsoni ra ñ'ui, da uat'í ne da gät'a ka dehe ne n'a ngun'a ya t'eni da xirtsa 10 ya tui ra kloro, da tsop'u ka dehe di tho 1 hora. Digep'u da mengi da m'ete xanhio ta pa da mege ra kloro.
3. 200 g ra denxi da hieki ngu dar chi maa ne da tsop'u.

### HA DI THOKI

*Ränt'a ñ'í*

1. Ka ra doy'o mamhi ua ná ra koxt'í da ut'a ya thenga demxi ne ra axo. Dogemp'da hñäxi ya ñ'í pa da nu hinda zät'í ne da kumba ya ndañ'í.
2. M'u ya xti m'ui gatho ya mpedi juna ka nada ne da utsi ra ü.

### DA UT'Í RA ZEXTHI

1. Ra zexthi tsut'í da koxa ra ju ngatho, da üts'í ya xätä, ra landro, gexu, denxi , ya denxi. Ra gäts'í da xitsa ra thenga ñ'í.

## QUELITES DE ÁRBOL

(10 porciones)

*Una de las alternativas para subsistir de las familias otomíes es la recolección de productos del campo, los quelites de árbol son un producto del monte; los niños son los encargados de recolectar este producto, mientras pastorean a los animales o se recolecta leña en el monte.*

*Esto refiere a una participación activa de todos los miembros de las familias para la elaboración de los alimentos.*



### INGREDIENTES

- 3 kg quelite de árbol<sup>16</sup>
- 20 g de sal
- 3 l de agua
- 100 g de cebolla
- 2 dientes de ajo

### PROCEDIMIENTO

1. Se selecciona los quelites y se lavan perfectamente para retirar los restos de basurita del árbol.
2. Se pone una olla con 3 l de agua y se hierve, se agrega la mitad de cebolla, enseguida se le agrega el quelite, se deja que se cocine durante 30 minutos a fuego normal.
3. Cuando ya estén cocidos se baja del fuego, enseguida con una coladera se pone a escurrir toda el agua que contengan los quelites.
4. Enseguida se coloca una cazuela al fuego, se le agrega un poco de aceite y se fríe la mitad de cebolla restante en rodajas.
5. Cuando ya esté bien dorada la cebolla se agregan los quelites y finalmente se deja que se cocine y se pueda consumir con una salsa y tortillas recién sacadas del comal.

## K'ANI ZAA

(10 te di ts'í)

*N'au ngu ha di nu da m'ui ya mengu hñäbñu ge mi honi gatho ya nts'í ja ka ya m'atha, Ya k'ani zaa ge u mi ja ka t'oho; ya bätzi geu mi honi ya k'ani, num'u ya mi handa ya deti ua ya mi honi ya zaa ka t'oho.*

*Kongena ge ra m'efi ne ra mfats'í ya mengu pan di hoki te nda zi.*



*Fabiola Dávila San Román,  
Jiquipilco*

### YA MPEDI

- 3 kg k'ani zaa<sup>17</sup>
- 20 g ra ü
- 3 l de dehe
- 100 g ra denxi
- 2 ya xoke axo

### HA DI THOKI

1. Da huan'í ya k'ani xanhio pa hinte di tu ra hai ua ya paxi ra zaa.
2. Da hioxa n'a ra tsoi ko 3 l ra dehe ne da hiegi da fugi, da käts'í made ra denxi.
3. Num'u ya xti dä da duki ka tsibi, konge ná ara máts'í da pim'í ra dehe ya k'ani.
4. Da hioxa n'a ra mamhi ka tsibi, da xit'a n'a ra tui ra nziki pa da thut'í made ra denxi kahi.
5. Num'u ya xti tsäni xanhio ra denxi da käts'í ya k'ani da hiegi da dä ne da zi konge n'a ra n'ntañ'í ne konge ya pahm'é di thoki ka doyo.

## HUEVO REVUELTO CON FLOR DE MAGUEY

(10 porciones)

*Anteriormente los abuelos la consumían, por ello, decían que no se enfermaban del estómago. El maguey para la comunidad es muy importante, de allí extraen el pulque que es una bebida tradicional.*

*Además, se cree que el maguey protege a través de sus espinas para que no entren energías negativas en el espacio de las personas.*



### INGREDIENTES

- 5 pencas de flor de maguey<sup>18</sup>
- 2 kg de huevo
- 10 chiles jalapeños
- 10 ml de aceite
- 20 g de sal
- 100 g de cebolla

### PROCEDIMIENTO

1. Se lava la flor de maguey escogiendo las más tiernas.
2. En la cacerola de metal se coloca la flor dejando que hierva durante 10 minutos después se retira del fuego.
3. Se pone en la coladera dejando que se escurra el agua de las flores.
4. Se coloca la sartén a fuego lento, se añade aceite y se agrega un pedazo de cebolla.
5. Con ayuda del cuchillo se cortan los chiles en rajas y se agregan a la sartén, enseguida se incorporan las flores.
6. Por último, en un plato hondo se baten los huevos, se añade con las flores, se coloca sal al gusto y se deja cocer durante 5 minutos, volteando constantemente hasta que se cosa el huevo.
7. Retirar del fuego y servirlo en platos hondos, degustar con tortillas.

## DONI UADA KO RA NTHÄNTS' A T' AXI

(10 te di ts'i)

*Mayam'u ya tita mi tsi, jage, mi mä ge him',i ndäthi konge ra uzte. Ra uada page ra hnini xaza, ka gemp'u habu pona ra t'afi pa di thoki ra sēi.*

*Njap'u nebe, ge ra uada kinge ya m'ini mäti pa hinda ñut'i ya ts'o ndähi ya jäi.*



*Juana Hernández Rosales,  
San Andrés Cuexcontitlan, Toluca*

### YA MPEDI

- 5 xot'e don ira uada<sup>19</sup>
- 2 kg ya t'axi
- 10 ya ya ta k'anga ñ'i
- 10 ml ra nziki
- 20 g ra ü
- 100 g ra denxi

### HA DI THOKI

1. Da met'e xanhio ya doni uada da huani nuu chi detho.
2. Ka ra mamhi bojä da hiotse da dä di tho 10 yaä ne digemp'u da duki ka tsibi.
3. Da fäts'i pa da pim'i xanhio ra dehe ya doni.
4. Da hoxa ka tsibi ko chutho ra tsibi, da xitá ra nziki ne da xets'a na xeni ra denxi.
5. Konge ra juai da hieki ya ñ'i dar chi maa ne utsá ka mamhi ne digep'u da gätsa ya doni.
6. Ra gäts'i ka n'a ra mohi xa hñe da uänts'a ya t'axi, kätsa ya doni, ütsa ra ü hangu gi ne hiegi da dä di thogi 5 ya yaä, ne gi punts'i ta da dä xanhio ya t'axi.
7. Tuki dige ka tsibi ne gi xit'i ka n'a ra mohi xa hñe, ne gi tsi ko ya hme.



## RESEÑA ETNOGRÁFICA

### SOBRE EL NOMBRE

El nombre del pueblo nahua proviene del verbo nahuatli que significa hablar con claridad, es decir las personas que hablan bien, que se les entiende. La lengua náhuatl pertenece a la familia lingüística yuto-azteca que se habla en diversas regiones. En México la lengua náhuatl tiene el mayor número de hablantes. Según Miguel León Portilla, los “pueblos nahuas” son aquellos que hablan la lengua náhuatl o de algunas de sus variantes” (Portilla, 1972: 2).

### ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Los toltecas han sido reconocidos desde sus orígenes, como personas sabias, pertenecientes a un imperio notable, que destacó por su calendario, filosofía, escritura y metalurgia. Y fueron considerados como el pasado remoto de los pueblos nahuas en el Altiplano Central mesoamericano. A la caída de Tula a finales de 1200 d. C., los toltecas sobrevivientes abandonaron esta ciudad y se fueron a otros lugares de Mesoamérica. En el período comprendido entre 1200 y 1521 d. C. los estudios arqueológicos nos dan cuenta, de que los pueblos nahuas vivieron varios procesos de movilidad como: migraciones, peregrinaciones, intercambios comerciales, aprovechamientos de zonas ricas en recursos naturales, conquistas y guerras, entre otros.

Entre estas migraciones destaca la migración chichimeca encabezada por Xólotl, estableciéndose en el valle de México. Después de una prolongada convivencia con los pueblos a los que llegaban, los chichimecas fueron estableciéndose en diferentes sitios como es el caso de Tenayuca, Xaltocan, Azcapozalco, Texcoco y Xochimilco.

Poco a poco los chichimecas de diferentes generaciones se apropiaron del territorio y cambiaron su forma de vida, vigorizando la práctica de la agricultura, la vida urbana, las creencias y prácticas religiosas de origen tolteca así como de la lengua náhuatl.

Referente a los mexicas o aztecas, varias fuentes históricas sostienen que los mexicas salieron aproximadamente de Aztlán Chicomoztoc en el año 1 pedernal correspondiente al año 1111 d. C.; atendiendo al llamado de su Dios protector Huitzilopochtli, quien les profetizó la llegada a un lugar muy hermoso en donde estaba un lago con un nopal y una águila devorando una serpiente, eso sería la señal para establecerse y fundar su pueblo en el lago, lo que posteriormente se llamaría México Tenochtitlán, hecho sucedido en 1325 d. C. Acamapichtli fue el primer tlatoani de los mexicas y le prosiguieron otros tantos. Moctezuma Ilhuicamina, conquistó varios lugares actuales como Estados de Hidalgo, Estado de México, Guerrero, Morelos, Oaxaca y Veracruz. Axayácatl, Tizoc y Ahuizotl fueron los sucesores de Moctezuma Ilhuicamina, quienes siguieron conquistando y engrandeciendo a Tenochtitlan (León Portilla, 2010: 45-71).

Con la llegada y la colonización de los españoles, existieron múltiples ajustes en la vida de los pueblos de habla náhuatl, ya que implicó “la adaptación de la población nativa y de los esclavos africanos a las nuevas condiciones de vida, así como la de los colonos españoles al mundo indígena. Esta confluencia de culturas dio por resultado un país mestizo, multiétnico y multicultural”. Este período duró tres siglos y se identifica como lo que se conoce como la Nueva España (Von Wobeser, 2010: 95).

Durante el siglo XVIII, la situación de los indígenas en general era precaria, y sometida al yugo de los españoles y gente con ascendencia noble. Dando continuidad al hilo histórico, considerando los períodos de las guerras de independencia y de la revolución, Rodolfo Stavenhagen, en su trabajo *La ciudadanía indígena a debate*, sostiene: que durante el siglo XIX los indígenas no estuvieron incluidos en el concepto de nación, por ello, fueron marginados de la vida política de México, aunque reconoce que poco a poco se fueron ganando ciertos derechos.

En el México posrevolucionario los temas indígenas fueron retomados por el nacionalismo, sobre todo en el arte y el folclor, pero la situación económica y social no mejoró sustantivamente (Stavenhagen, 2011: 86-98).

#### ASPECTOS GEOGRÁFICOS

En la actualidad encontramos a personas de origen nahua de tres años y más que hablan la lengua náhuatl, principalmente en los siguientes municipios mexiquenses: Amecameca, Capulhuac, Malinalco, Sultepec, Tejupilco, Temascaltepec, Tenango del Valle, Texcoco, Tianguistenco y Xalatlaco. Además de encontrar nahuas en diferentes municipios conurbados a la ciudad de México, como: Chalco, Valle de Chalco, Chimalhuacán, Ecatepec, Nezahualcóyotl, etcétera.

Refiriéndonos al pueblo originario nahua, nos encontramos ante una amplia dispersión de asentamientos humanos, encontrándolos en diez municipios diferentes, de los cuales se comentarán generalidades de su geografía, debido a que cada uno de estos municipios cuenta con características propias. Específicamente comentaremos sobre los siguientes municipios que son los que contemplamos en nuestro trabajo de campo: Malinalco, Temascaltepec, Amecameca, Tenango del Valle, Xalatlaco y Capulhuac.

Estos municipios se localizan en la parte este y en la porción sur del oriente del Estado de México, el clima prevaleciente en esta región es, al norte; templado subhúmedo y semicálido subhúmedo, al este; semiárido y húmedo.

Entre sus principales ríos encontramos: el río Chalma, río Temascaltepec y río de Amecameca.

En cuanto a la orografía se encuentra la cordillera del Ajusco que se localiza en la zona Neovolcánica de la Sierra Nevada; cerros del Temeroso, la Soledad, el Fortín, las peñas del Diablo, el Peñón, los Tres Reyes y el cerro de Juan Luis. Destaca el cerro Tetépetl, el cerro Azul y la Ladera en Zictepec, el de Tepehuisco en Pueblo Nuevo, cerro el Zacatonal y el Cuexcontepec en Tlanixco. Está la presencia de la cordillera del Ajusco que se localiza en la zona Neovolcánica de la Sierra Nevada.

Las variedades forestales predominantes son: encino, tepozán, ayacahuite, aile, oyamel, madroño, llorón, pino, sauce, ahuehuate, guaje, tepehuaje, huajillo, timbre, palo dulce, fresno, cedro, ocote, trueno, sabino, ceiba, arrayán, copal, y eucalipto. Mientras que las huertas contemplan el cultivo de: aguacate, níspero, cítricos, ciruelo, zapote, plátano, café, colorín, capulín, guayabo, mango, cacahuete, manzana, pera, tejocote, perón, membrillo, durazno, chabacano e higo. Entre sus plantas medicinales destacan, el cedrón, el simonillo, la manzanilla, la hierbabuena, la ruda, el poleo, el hinojo, el epazote, la borraja, la pata de león, el gordolobo y el árnica, entre los más significativos.

Entre las variedades de flores se encuentran: geranio, hortensia, pensamiento, lirio, rosal, buganbilia, hiedra, retama, jazmín, dalia, margarita, mastuerzo y jacaranda. Cabe mencionar, que existen un número importante de quelites, como los cenizos, verdolagas, quintoniles, espinacas, romeros, cuahquelites, huauzontles, etcétera. También existen gran variedad de hongos, en época de lluvias como los xochilillos, sanjuaneros, membrillos, paragüitas, xococholes, mazorquitas, panzas, venados, escobetas, cazahuates, huitlacoche, entre otros.

La fauna en éstos municipios ha ido disminuyendo, por la presencia de la acción del ser humano, pero todavía existen algunas especies que sobreviven como la musaraña, el armadillo, el conejo, el cacomixtle, el tejón, la ardilla, el zorrillo, el gato montés, el tlacuache, el jabalí, el cuinique, el hurón, la liebre, el murciélago, la rata, la tuza, y el conejo de los volcanes o teporingo.

Entre las aves encontramos: el gavián, el halcón, la lechuza, el zopilote, el pájaro maicero, la golondrina, la tórtola, el gorrión, el águila, la aguililla, la gallina de monte, el pájaro carpintero, el sastrecillo, la gaviota, el tordo, el canario, el huitzilín (colibrí), el azulejo, el cenizote, el correcaminos, el búho, el pato real, la gallareta, la garza gris y blanca, el gallito del agua, el tizincoyote, el gaviolillo, el correcaminos, la codorniz, el cuervo, el jilguero, la calandria, el chillón, el chochoyota, el cardenal, el tecolote, la urraca, la chachalaca, la huilota, el bobo, el mulato, el chichicuilo, entre otros.

Se pueden encontrar reptiles como tortuga, iguana, lagartija, camaleón, víbora de cascabel, alicante, culebra, cincuates y distintas clases de serpientes. En arroyos y manantiales viven cangrejos de agua dulce. Es de reconocer que muchas de estas especies del orden vegetal y animal, se han visto disminuidas, debido a las alteraciones que se han dado en el ecosistemas y respondiendo a las consecuencias del cambio climático.

Con este breve resumen nos da cuenta de la diversidad natural donde habitan los pueblos nahuas.

## POBLACIÓN

Haciendo referencia al Censo de Población y Vivienda 2010 realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi) y basándose en el uso de la lengua de personas de tres años a más,

el pueblo nahua cuenta con 6,706 personas de los pueblos originarios mexiquenses. Y 54,964 personas nahuas vecindadas en diferentes municipios conurbados a la ciudad de México.

Es importante señalar que según la encuesta intercensal 2015 del Coespo, en el Estado de México, esta cifra se incrementa, debido a que en esta encuesta se tomó en cuenta el criterio de “pertenencia a un pueblo”. Es decir, que las personas que hablan una lengua indígena corresponden a 2.74% del total de la población, dato que contrasta con 17% de las personas que se consideran pertenecientes a un pueblo (Coespo, 2015).

### ORGANIZACIÓN ECONÓMICA

La actividad económica que destaca en estos pueblos es la agricultura de temporal, sembrando principalmente productos como el maíz, frijol, haba y avena. Existen tierras de regadío, pero son menos, cultivan árboles frutales y hortalizas. También se practica el pastoreo de bovinos, de ovinos, de caprinos y la cría de aves de corral.

El comercio es una actividad importante, principalmente a través de los tianguis locales, destaca el de Malinalco los días domingos y miércoles, que siguiendo una tradición prehispánica, las personas bajan al pueblo para vender sus hortalizas, frutas, hierbas y demás vegetales y productos que se dan en la región. Haciendo un intercambio entre la zona caliente y la zona fría.

Una buena parte de la población migra a otros municipios y ciudades a vender su fuerza de trabajo, esto para poder reforzar la economía de la familia. Generalmente se emplean en la albañilería, carpintería, trabajo doméstico, en la industria como obreros o en el comercio informal.

El poblado de San Mateo Almomoloa, municipio de Temascaltepec, se dedican a la agricultura de temporal, sembrando chícharo y papa para el mercado, el maíz y el frijol para el autoconsumo (Amador, 2016: 386).

Cabe mencionar que otro ámbito económico que se ha desarrollado es la actividad turística, como es el caso de Malinalco y Tenango del Valle con sus majestuosas zonas arqueológicas, donde los antepasados del pueblo nahua vivieron su esplendor.

Amecameca cuenta con una incipiente actividad turística que ofrece visitas al parque nacional Izta-Popo; el paso de Cortés; y en los dos volcanes Iztaccíhuatl y Popocatepetl, para practicar el campismo, montañismo y excursionismo.

Xalatlaco y Capulhuac son dos pueblos vecinos, que todavía se dedican a las actividades agropecuarias. Xalatlaco se destaca por la venta de sarapes, chales, suéteres y otros productos de Lana; Capulhuac por la elaboración y venta de barbacoa de borrego.

### ORGANIZACIÓN SOCIAL

La organización social, son los lazos que vinculan a los individuos de una sociedad para su funcionamiento; la base de esta es la familia, que se caracteriza por ser patrilocal y patrilineal, donde impera la autoridad del padre o esposo. Cuando uno de los hijos se casa, se van a vivir a la casa del novio, y la nuera tiene que adaptarse a la nueva familia y compartir las tareas domésticas con la suegra y la parentela del marido.

En el grupo familiar se presenta que varios miembros de la familia salen a trabajar, principalmente los hombres y jóvenes, para poder completar el gasto familiar, entonces las personas mayores y las mujeres se dedican al campo y a la casa. Cuando esto sucede se pueden contratar a peones que ayudan en las etapas más difíciles del trabajo en la milpa.

La dinámica familiar ha cambiado, pero a través de los usos tradicionales se mantienen la cohesión familiar y comunal.

Como se ha mencionado, la agricultura sigue teniendo un peso importante en estos pueblos, por lo que su vida sigue girando en torno al ciclo agrícola que es el que rige también la serie de fiestas que realizan en la comunidad. Cabe resaltar, que estos pueblos practican una gran veneración a los elementos de la naturaleza, realizando rituales propiciatorios y de agradecimiento. Conocen perfectamente el valor de la tierra y la veneran, teniendo a sus interlocutores como lo son los “graniceros” u “hombres del rayo”, que poseen ciertos dones de curación y de intervención en los ciclos climáticos. Personas conocedoras de los movimientos astrológicos y de su interpretación.

Los períodos agrícolas coinciden perfectamente con las fiestas patronales, donde brindan culto a diferentes santos durante el año. Por ejemplo:

En Malinalco en el mes de febrero se festeja a la Candelaria bendiciendo las semillas y en el barrio de San Guillermo se celebra a su Santo Patrón. En Tenango del Valle, en la comunidad de San Pedro Tlanixco, el 29 de junio se celebra a San Pedro realizando una gran fiesta, en la cual participa toda la comunidad; se intercambian alimentos, se cocina, se come y se convive. En Capulhuac, se celebra a San Bartolomé el 24 de agosto, donde para la celebración participan los mayordomos que realizan la costosa fiesta, en la cual existe la participación de toda la comunidad.

En Amecameca, su fiesta patronal es dedicada al señor del Sacromonte, celebrada los miércoles de ceniza. Iniciando la preparación de la fiesta varios días antes. La imagen del Santo va recorriendo todos los barrios, donde los caseros esperan al Santo con flores y comida para las personas que llegan a la casa. Al finalizar el día, el santo regresa a su nicho en la cueva del cerro Sacromonte.

En estos pueblos se observa un sistema de cargos bien definido, el cual está integrado por mayordomías, que cumplen cuando les toca su cargo con todo lo necesario para el desarrollo de las

fiestas patronales, mismas que inducen a una convivencia comunitaria, donde se fortalece el tejido social y se presenta un sistema de reciprocidad.

Asimismo, encontramos los cargos civiles, como son los delegados, subdelegados, comisariados ejidales y comunales. Diferentes comités que atienden las necesidades comunitarias haciendo gestiones ante el ayuntamiento y otras dependencias a nivel estatal y federal.

En estas comunidades encontramos a autoridades tradicionales, como es el jefe supremo en este caso nahua, en Malinalco, Tenango del Valle y Temascaltepec, quienes fueron elegidos por asamblea comunitaria y que una de las funciones que debe de desempeñar es la de fortalecer y difundir su cultura, además de gestionar beneficios para su comunidad.

Es un hecho que las relaciones sociales en estos pueblos nahuas, se han visto erosionadas, por la gran influencia que han recibido de la dinámica globalizante que vivimos, sin embargo, existen núcleos de población que todavía tienen una fortalecida identidad con sus antepasados y su territorio.

## TORTITAS DE FLOR DE

### ZOMPANTLE

(10 porciones)

*La época del año en que se pueden conseguir las flores es de marzo a mayo. Los zompantles contienen proteínas y lípidos. Del árbol del colorín se aprovechan sus diferentes partes, como su madera es blanca; se utiliza para hacer esculturas, sus flores; para comer, y sus semillas; se ensartan para hacer collares.*



#### INGREDIENTES

- 1 kg de flor de *zompantle*<sup>1</sup>
- ¼ kg de queso añejo rallado
- ½ kg de huevo
- 1 kg de jitomate
- 100 g de chile guajillo
- 1 l de aceite
- 1 diente de ajo
- 25 g de cebolla
- 15 g de sal
- 10 g de consomé de pollo en polvo
- 2 l de agua

#### PROCEDIMIENTO

1. Se limpia la flor de *zompantle*, es decir se le quita el pistilo para que no amargue.
2. En una cazuela o cacerola se pone a hervir litro y medio de agua, ya que suelta el hervor se agregan las flores de *zompantle* se tapa y se deja 25 minutos en la lumbre. Ya que las flores estén suaves. Se escurren y se reservan.
3. A los *zompantles* se les agrega el queso añejo rallado y se integra todo. Posteriormente se baten las claras con un batidor manual y se hacen las tortitas, éstas se van vaciando en el aceite caliente.
4. En una olla aparte se pone a hervir en 250 ml de agua, el jitomate, el ajo y la cebolla, ya que esté cocido se muele en el metate o en la licuadora.
5. En una cazuela se pone 2 ml de aceite y se fríe la salsa. Se le agrega sal y el consomé en polvo.
6. Ya que la salsa esté guisada, se le agregan las tortitas ya elaboradas y se cocina 5 minutos.

## TLAXKALE KUAWAKEJ IKA

### TSOMPAMITL

(matlajtle kaxitl)

*Ipan nin xiwitl momakaj nin tsompamitl ipan metstle marzo wan mayo. Non tsompamitl kipia proteínas wan lípidos. Momakaj ipan kuawitl itoka kolorin mokue noche non isesentex, kenime non ikua chipawak; mokue ika kichijchiwa eskultutas, ixochiwan; mokua, wan inenaxtle; ika kichijchiwa koskamej.*



*Agrícola Martínez Chagre y Hortensia Flores Arce, Malinalco*

#### TLENON TIKUIS

- Sente kg *tsompamitl*<sup>2</sup>
- ¼ kg tlen queso añejo rallado
- Tlajko kg tototetl
- Sente kg xitomatl
- 100 g chile guajiyo
- Matlajtle wan sente chiyawa
- Sente tlantle ajos
- 25 g xonakatl
- 15 g istatl
- 10 g tlenconsomé tlen pioton kuextik
- 2 l atl

#### KENIKA MOCHIJCHIWA

1. Sente. Motlakuijkuilia non *tsompamitl*, mokixtililia non kipia tlatek kion amo kisas xokok.
2. Ome. Ipan sente kasuela noso kaserola ti kuakualatsas se litro wan tlajko atl, ijkuak pewa kuakualakaj titepewas non tompamitl satepan titsatsakuas wan mokawa sempoale wan makuile minutos ipan tetl. Ijkuak non *tsompamitl* yoyemaniak. Tikixitsas wan titlalis ipan kaxitl.
3. Yeye. Non *tsompamitl* tikin tlalilis queso añejo kuextik wan tinenelos noche. Satepan titlalis totoltetl ti nenelos iksa sente batidor wan mohijchiwa non tortitas, inin tikintlalis mawijse ipan chiyawa totonkej.
4. Nawe. Ipan sente yekomitl ti tlalis makuakualakaj 250 ml atl, non xitomatl, ajos wan non xonakatl, ijkuak yo ti kuijxite titesis ipan molkaxitl noso ipan licuadora.
5. Makuile. Ipan sente kasuela titlalis ome mililitros chiyawa wan titsoyolis non chile tlamolale. Tipoyelilis wan titlalis consomé kuextik.
6. Chikuasen. Ijkuak non chile tlampolale yokuakualakak, titlakalilis non tlaxkale kuawakej wan tikawas mawijtse makuile minutos.

## TAMALES EXTENDIDOS

(20 porciones)

### INGREDIENTES

- 3 kg de maíz o 3 kg de masa para tamal<sup>3</sup>
- 2 ½ kg de tomate verde
- ¼ kg de chile verde serrano
- ¾ kg de manteca de cerdo
- 1 cucharada sopera o 30 g de royal
- 50 hojas de tamal
- 1 kg de carne de cerdo (puede ser lomo o pierna o bien de pechuga de pollo)
- ¼ kg de cebolla
- 4 dientes de ajo
- 9 l de agua
- 30 g de sal
- 30 g de consomé de pollo en polvo
- 50 g de cal

### PROCEDIMIENTO DE LA MASA

1. Se lava el maíz con abundante agua.
2. En un bote u olla de aluminio se ponen 6 l de agua, se le agrega la cal disuelta en medio litro de agua, se integra el maíz, y se revuelve todo para que no forme grumos.
3. Se deja cocer y cuando se le cae el “pellejito”, se quita del fuego y se deja reposar toda la noche.
4. Al día siguiente, se escurre el maíz y se lleva a moler al molino, procurara que quede suelta la masa.<sup>4</sup>

### PROCEDIMIENTO GENERAL

1. Se cocina la carne con 2 l de agua aproximadamente 1 hora, se le agrega un ajo y un trozo de cebolla 50 g Se verifica que la carne quede bien cocida. Posteriormente se deshebra y el caldo se reserva.
2. Para la salsa, en una cazuela o cacerola se cuecen los tomates y los chiles. En el metate se muelen 30 g de cebolla y 3 dientes de ajo en crudo. Después se le va agregando los tomates y chiles previamente cocidos.<sup>5</sup> En una cazuela se pone 50 g de manteca, donde se freirá 3 pedazos de cebolla aproximadamente 40 g Ya que está doradita la cebolla se le agrega la salsa, 30 g de sal, 30 g de consomé en polvo y 50 ml de agua. Se deja al fuego para que suelte el hervor. El resto de la manteca se fríe y una vez líquida y se reserva.
3. El maíz *nixtamalizado* molido se pone en una cazuela grande, se le agrega 1 cucharita de royal 30 g y 30 g de sal, se va amasando y poco a poco se le pone la manteca, se agrega caldo, (al ir amasando se dará cuenta de cuánto líquido que se necesita).

4. Las hojas de maíz se enjuagan y se dejan remojar en agua posteriormente después se escurren.
5. Para hacer los tamales, se toma una hoja de maíz, se le pone una cuchara sopera de masa, la cual se va a extender por toda la hoja, enseguida se le pone un poco de carne deshebrada y se baña con la salsa verde. Se cierra el tamal solamente de los dos extremos.
6. Se coloca en la vaporera o el bote de los tamales medio litro de agua en el fondo, y se le pone la rejilla. Los tamales se van acomodando de manera acostada (no parados). Una vez lleno el bote se pone a cocer. Cuando el tamal se desprenda de la hoja es el indicativo de que ya están listos. Estos tamales a diferencia de los que conocemos normalmente son muy delgados, con poca masa.

*Los tamales extendidos, se preparan generalmente para las fiestas, se les da dos tamales a las personas y una taza de atole de champurrado o de arroz.*

*Según la voz de la comunidad, se dice que si los niños comen masa nixtamalizada, se enseñan a hablar más rápido. Doña Agrícola aprendió esta receta de su suegra.*



## TAMALE PATLAXTIK (sempoale kaxitl)

### TLENON TIKUIS

- Yeye kg tlayole noso yeye kg textle ika mochiijchiwa tamale<sup>6</sup>
- Ome ½ kg xitomatl xoxoktik
- ¼ kg chile serrano xoxoktik
- ¾ kg mantekaj
- Sente cucharada sopera noso 30 g tlen royal
- Makuile matlajtle totomachtle
- Sente kg pitsonakatl (kuale yes ilomo noso imets noso imets pifton)
- ¼ kg xonakatl
- Nawe tlantle ajos
- 9 l atl
- 30 g istatl
- 30 g consomé tlen pifton kuextik
- 50 g tenechtle

### TEXTLE KENIKA MOCHIJCHIWA

1. Sente. Mopapaka non tlayole ika wilijkej atl.
2. Ome. Ipan sente bote noso yekomitl titlalis chikuasen litros atl, titlakajlilis tenechtle yo ninenelo ika tlajko litro atl, titepewas tlayole, wan tinenelos kuale.
3. Yeye. Tikawas ma wijtse wan ijkuak yo wijtsik, tikijkuanis ipan non tetl wan tikawas noche tlayowa kanin otichijchi.
4. Nawe. Non watl mostla, tikixitsas non nechtamale wan tiyas molino ma kitesikan, titaj la kuale titesikan.<sup>7</sup>

### KENIKA MOCHIJCHIWA

1. Sente. Tikuijxitis pitsonakatl ika ome litro atl tikawas kana sente hora, titlalilis sente ajos wan xonakatl 50 g Titikas tla non pitsonakatl yowijtsik kuale. Satepan tipipitsawas non pitsonakatl wan iyayo tikuetlas ipan yekomitl.
2. Ome. Ika nonchile tlamolale, ipan sente kasuela noso kaserola mowijxitia tomatl wan chile yowistik<sup>8</sup>. Ipan metlatl titesis 30 g xonakatl wan yeyetlantle ajos xoxowik. Satepan timolas itewan tomatl wan chile yowijtsik. Ipan sente kasuela titlalis 50 g mantekaj, kanin titsoyonis yeye tlatetejtle xonakatl kana 40 g Ijkuak yokuawak non xonakatl titlakajlilis non chile tlamolale, 30 g istatl, 30 g consomé kuextik wan 50 ml atl. Tikawas ipan tletl ma kuakualakaj. Non mantekaj titlalis ipan tla tlenon wan ijkuak yopak wan titlalis.
3. Yeye. Non tlayole otites ipan molino titlalis ipan sente kasuela weye, titlakajlilis sente cucharada royal 30 g wan 30 g istatl, tixakualos wan titlalilijtas mantekaj, titlalilis iyayo non nakatl,(ijkuak ti xakualotika tikititas kekixton tikuis).

4. Nawe. Non totomachtle tipapakas wan tikawas wan tikapachos ika atl satepan tikixitsas.
5. Makuile. Kenika tichijchiwas non tamale, tikuis sente totomachtle, titlalis sente cucharada sopera non nextle, kanin titlalis ipan non totomachtle, titlalilis tetepitsin nakatl non yomopipitsa wan ti tlalilis chile tlamolale xoxoktik. Titlapachos kuale ika non totomachtle .
6. Chikuasen. Mohtlalia ipan vaporera noso ipan bote titekas tlajko litro atl, wan titlalis tlajktek non rejilla. Non tamale titetentas san kuale(amo tikin tlalis yejkatika). Ijkuak yo titemite non bote tikawas mawijtse. Ijkuak ayejmo pepechotika non totomachtle ika non textle kijtosnekej yowijtsik. Nin tamale non tikixmate kache kakanajtsin, amo wetl kipia nextle.



*Non tamale patlaxtik, kache kichijchiwa ijkuak  
kichichirwa ilwitl, kimaka ome tamales  
eseente tlakaj wan sente xalo ika  
champurrado noso arroz.*

*Kijtoa ipan altepetl, mo ijtoa non pilamej kikua  
textle non yokiteskej, kion kache sawilirwe  
tlajtlatoa. Non Doña Agrícola okisalo kion  
kichijchiwas tamale ika imonan.*

*Agrícola Martínez Chagre,  
Barrio de San Guillermo, Malinalco*

## ARDILLA EN CHILE VERDE

(rinde para 5 personas)

*En el Altiplano central entre las colindancias de Milpa Alta y el Estado de México los niños cantaban en náhuatl sobre las sementeras. “Ardillita, ardillita, no te comas mi maicito, porque vendrá un hombre y te tronará, te hará tamal de carne oe, oa, oe, oa”.*  
(Aguilera Carmen, Flora y Fauna Mexicana)



### INGREDIENTES

- 1 ardilla<sup>9</sup>
- 50 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 20 g de sal
- 2 ½ l de agua
- 100 g de manteca de cerdo
- 15 piezas de chile serrano
- 3 ramitas de hierbabuena

### PROCEDIMIENTO

1. Se mata, se despelleja y se lava la ardilla, ya que está limpia la carne se deja secar al aire libre durante un día.<sup>10</sup>
2. Se corta la carne de la ardilla en trozos. Posteriormente se cuece en 2 l de agua durante media hora y se le agrega sal.
3. Mientras se cuece la carne, se prepara la salsa. Para ello, en el metate se muele el chile serrano crudo junto con la cebolla, el ajo, la hierbabuena y se le agregan 10 g de sal.
4. En una cazuela de barro, se le agrega la manteca, para que se sofreía la ardilla, y con la ayuda de una cuchara de madera se voltea la carne para que no se pegue.
5. Cuando la carne tome un color amarillento se le añade la salsa verde, las ramitas de hierbabuena y medio litro de agua, después se esperan 45 minutos a fuego medio para que se cueza la carne y el chile.
6. Se revisa que la carne esté bien cocida, se apaga y se dejar entibiar un poco, para servir en plato y degustar.

## KUAMIENON TIKUISENCHO IKA CHILE XOXOKTIK

(tlakua makuile tlakaj)

*Ipan Altiplano central san itlak kaj Milpa Alata wan Tlale Tlen Mejiko non pilamej moʷikatia ika náhuatl kitenewa non sementeras. “kuamicho, kuamicho, amo xikua notlatlayotl, kue waalas sente tlakatl wan mitstlakuponilis, mitschiʷas nakatamale oe, oe, oa”.*  
(Aguilera Carmen, Flora y Fauna Mexicana).



*Feliciano Antonio Macario,  
San Mateo Almomoloa Temascaltepec*

### TLENON TIKUIS

- Sente kuamicho<sup>11</sup>
- 50 g xonakatl
- Sente tlantle ajos
- 20 g istatl
- Ome ½ l atl
- 100 g mantekaj
- Kaxtole chile serrano
- Yeye ramitas tlen hierbabuena

### KENIKA MOCHIJCHIWA

1. Sente. Momijtía, ti xipewas wan tipapakas non kuamicho, ijkuak yotipopoj non nakatl tikawas mawakej sente tonale.<sup>12</sup>
2. Ome. Titetekis non kuamicho. Satepan. Tikuakualakas ome litros atl tikawas kana tlajko hora wan titlalilis istatl.
3. Yeye. Chika wijtse non nakatl, tichijchiwas non chile tlamolale. Tikuis, non metlatl ipan timolas non chile serrano xoxowik ika xonakatl,ajos, non hierbabuena wan titlalilis 10 g istatl.
4. Nawe. Ipan kasuela, titlalis mantekaj, ompa tikuawatsas non kuamicho, wan ika cuchara okichijchikej ika kuawitl tinenelos ika inon amo motsekos.
5. Makuile. Ijkuak non nakatl pewas wijtsis tepitsin pewas nesis kej kokostik titlalilis non chile tlamolale xoxoktik, non ramitas tlen hierbabuena wan tlajko litro atl, satepan tikawas 45 minutos ipan tetl ma wijtse mawijtse kuale non nakatl wan non chile.
6. Chikuasen. Tikitas tla non nakatl tla yowijtsik kuale, tisesewia non tletl wan ti kawas ma sewe tepitsin, satepan ti motekilis wan tikuas.

## NOPALES CON ESPINA

(Rinde para 5 personas)

*Lo importante de esta receta es que los nopales estén tiernitos ya que en este estado las espinas están igualmente tiernitas. Los nopalitos se comen en taco con una tortilla.*

*Esta preparación culinaria, es una receta de la comida de sobrevivencia, cuando no se tenían muchos alimentos, se optaba por los que se disponía, en este caso los nopales. Podría pensarse ¿Cómo comer espinas?, pero es una práctica de la comida cotidiana, y por lo mismo las personas saben que no hace daño y que las espinas no pican ya que se encuentran en un estado no maduro.*

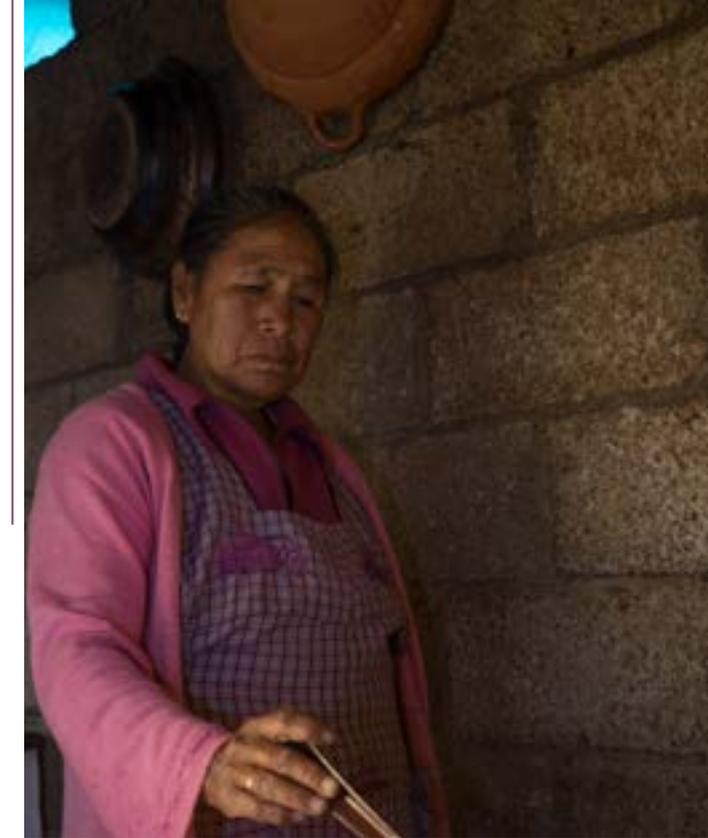


## NOPALITL IKA ESPIINAKAS

(makuile kaxitl)

*Non kache moneke timatis non nopalitl tikuis  
non seselik kue sikion non witstle kion seselik.  
Nin nonopalitl mo kua ika tlaxkale.*

*Nin kenika lamochijchiwa, nin nanka nin tlakuale  
mochijchiwa ijkuak amo wetl tipia tlenon tikuas,  
ijkuak amo wetl onka tlakuale, kine mokua non  
tlenon onka, kenime yomotej non nopalitl.  
Kuele monemiliis ¿Kenika tikuas witstle?, maske inin  
tlakuale mo chijchiwa ipan sekin tonale, wan kimate  
non tlakaj chante ipan altrepetl amo kuale techiwilia  
wan non witstle amo tetsotsopinia kue  
ayemo chikawak seselik.*



*Alicia Domínguez,  
San Mateo Almomoloa, Temascaltepec*

### INGREDIENTES

- 10 nopales tiernos de 10 cm de largo aproximadamente<sup>13</sup>
- 100 g de cebolla
- 4 venas de chile guajillo
- 1 diente de ajo
- 1 ½ l de agua
- 30 g de sal

### PROCEDIMIENTO

1. En una olla con agua se ponen a hervir los nopales, la cebolla en rebanadas, las venas y el diente de ajo.
2. Ya que soltó el primer hervor, se le agrega sal y los nopalitos están listos para comer.

### TLENON TIKUIS

- 10 nopalitl ika weyak kana 10 cm<sup>14</sup>
- 100 g xonacatl
- Nawe iyolo chile guajillo
- Sente tlantle ajos
- Sente ½ l atl
- 30 g istatl

### KENIKA MOCHIJCHIWA

1. Sente. Ipan sente yekomitl ti tekas atl makuakualakaj iksa nopalitl, non xonacatl totitetek, iyolo chile wan sente tlantle ajos.
2. Ome. Ijkuak yope kuakualakaj, tipowelilis wn non nonopalitl ikuale tikuas.

## CHILEATOLE

(10 porciones)

*El maíz es fundamental para la gastronomía de origen mesoamericano, el chileatole es una de las recetas que combina ingredientes propiamente de origen mexicano.*



## CHILEATOLE

(matlajtle kaxitl kasis)

*Non tlayole la mokue ijkuak titlakua ipan nin tlale mesoamerikano, non chileyelotl nin tichijchiwas tla tla mokue maske motlalila non momakaj ipan tlale mejikano.*



*Mónica Sanjuan Balbuena,  
Amecameca*

### INGREDIENTES

- 1/2 kg de masa de maíz blanco
- 50 g de chile serrano
- 100 g chile poblano al gusto
- 2 hojas de chilacayote<sup>15</sup>
- 500 g de elote
- 2 l de agua
- 10 g de *tequesquite*
- 20 g de sal
- 1 ramita de epazote

### PROCEDIMIENTO

1. En una olla con 3 l de agua se pone a cocer los granos de elote, se agrega sal y el *tequesquite*, se deja cocer durante 15 minutos.
2. En un pocillo se disuelve la masa de maíz con el agua restante, después de ser disuelto se vierte a la olla donde hierven los granos de elote, al soltar el primer hervor se comienza a mover para que no se pegue.
3. En el metate o en la licuadora se ponen los chiles con las hojas de chilacayote y se licúan con un poco de agua, cuando los granos de elote estén cocidos con la ayuda de un colador se vierte la salsa, filtrando los residuos de los chiles.
4. Finalmente, se le agrega la rama de epazote, se deja hervir por 10 minutos o más y se retira del fuego.
5. Se sirve en un jarro, vaso o tasa.

### TLENON TIKUIS

- 1/2 kg nextle chipawak
- 50 g chile serrano
- 100 g chile poblano tejua titlakuikuilis
- Ome ixiyo chilakayote<sup>16</sup>
- 500 g yelotl
- Ome 1 atl
- 10 g *tekixkitl*
- 20 g istatl
- 1 ramita tlen epasotle

### KENIKA MOCHIJCHIWA

1. Sente. Ipan sente yekomitl ti tekas yeye litros atl itewan titlalis yelotl maske san non tlayole, tlalilis istatl wan *tekixkitl*, kikawas mawijtse kana kaxtole minutos.
2. Ome. Ipan sente posiyo titlalis non textle ika non atl non omokaj, satepan tinelos ipan non yekomitl kampa kuakualatika non atl ika non itlayotl yelotl, ijkuak pewa kuakualaka, pewas tinelos kue kion amo motsekos.
3. Yeye. Ipan non metlatl noso ipan licuadora titlalis ipan chile ika ixiyo chilakayote wan titesis ika tetepitsin atl, ijkuak non itlayotl yelotl yowijtsik kuale, titlalilis ika sente xelaxo titsetselos non chile tlamolale, ompa nokawa non iyolo chile.
4. Nawe. Ika titlamis, titlalilis sente rama epasotle, tikawas makkuakaulakaj kana matlajtle minutos noso kache oktepitsin wan tikijkuanis ipan non tetl.
5. Makuile. Timotekilis ipan sente xaloweye, xaloweyak tepitsin noso xalo.

## SALSA DE PEPITA

(10 porciones)

*Esta salsa se prepara en San Pedro Tlanixco, se considera una receta de sobrevivencia, ya que cuando no tenían que comer, aprovechaban las pepas de los chiles para hacer la salsa.*



## CHILE TLAMOLALE IKA AIJUAXTLE

(kase matlajtle kaxitl)

*Nin nanka nin chile tlamolale mochiychiwa ipan Pedro Tlannixco, ijkuak amitla okipiaya tlenon kikuaskej, okikuya non aijuaxtle ika kichijchivaskej chile tlamolale.*



*Guadalupe Ríos Arévalo,  
San Pedro Tlanixco, Tenango del Valle*

### INGREDIENTES

- 1/4 kg de pepita de chile chilaca o pasilla
- 100 g de cacahuete
- 1/4 kg de jitomate
- 1 diente de ajo
- 50 g de cebolla
- 15 g de sal<sup>17</sup>

### PROCEDIMIENTO

1. Se tuestan las pepitas de *chilaca* en un comal o sartén, ligeramente, con la precaución de no quemarlas, porque si no amarga.
2. Aparte se tuestan los cacahuates.
3. Después se asa la cebolla, los jitomates y el ajo.
4. En el molcajete se empieza a moler la pepita, después el cacahuete, el ajo, la cebolla y el jitomate.
5. Ya que está todo molido se le agrega sal al gusto.

### TLENON TIKUIS

- 1/4 kg aijuaxtle tlen chile chilaca noso pasilla
- 100 g tlatlkakawatl
- 1/4 kg xitomatl
- Sente tlantle ajos
- 50 g xonakatl
- 15 g istatl<sup>18</sup>

### KENIKA MOCHIYCHIWA

1. Sente. Tikisekis non aijuaxtle tlen *chilaca* ipan sente komale noso sarten, san kuale, maska tikixtas ma amo tlatla, tlamoo chichias.
2. Ome. Menkua tikisekis non tlatlkakawatl.
3. Yeye. Satepan tikuijxitis xonakatl, non tomatl wan non ajos.
4. Nawe. Ipan non molkaxitl pewas titesis aijuaxtle, satepan non tlatlkakawatl, ajos, xonakatl wan non tomatl.
5. Makuile. Noche yotites tipoyelilis tejua timate kekixton ika poyek tineke.

## ENSALADA CRUDA DE NOPALES

(10 porciones)

*Es interesante trabajar esta técnica culinaria, como es el semicocido a través de la sal y del constante movimiento de la mano. Esta preparación se consume como relleno de tacos.*

*Por cada 100 g de nopal, obtenemos 1.3 g de proteína; .1 de grasa; 20.4 ml de calcio; 17 ml de fósforo; 2.6 ml de hierro; 15.9 ml de vitamina C; .04 ml de vitamina B2 y .003 ml de Vitamina B. (El nopal y su historia).*



## ENSALADA IKA NOPALITL XOOWIK

(kasis matlajtle kaxitl)

*Lakuale titekitis ika tecnica kulilaria, kenime semi-cocido ika istatl wan la tinenelos ika monatsin. Mo chijchiwa sente consume titetemitis non takos.*

*Titlalis 100 g non nopalitl, kisa 1.3 g tlen proteína; 1 tlen chiyawa; 20.4 ml tlen kalsio; 17 ml tlen fosforo; 2.6 ml tlen hierro; 15.9 ml tlen vitamina B2 wan .003 ml tlen vitamina B. (non nopalitl wan itlajtotl irwejka).*



*Hortensia Flores Arce,  
Malinalco*

### INGREDIENTES

- 20 nopales tiernitos como de 15 cm de largo
- 2 cebollas de 100 g c/u
- 1 kg de jitomate guaje
- 1/2 kg de queso panela
- 35 g de sal gruesa o de mar
- 2 chiles verdes (opcional)

### PROCEDIMIENTO

1. Quitar las espinas de los nopales.
2. Picar los nopales en cuadros pequeños de 1 cm aproximadamente.
3. Ya picados ponerlos en un recipiente amplio como una cubeta o recipiente hermético y agregar los 35 g de sal de mar.
4. Con la mano limpia, mover de forma circular y envolvente los nopales aproximadamente 20 minutos.<sup>19</sup>
5. Después lavar el nopal con abundante agua y escurrir.
6. Picar finamente la cebolla, el jitomate y el queso panela.
7. Integrar todos estos ingredientes con cuidado y si se quiere se le puede agregar 2 chiles verdes picados.

### TLNON TIKUIS

- Sempoale nopalitl kana 15 cm ika weyak
- Ome xonakatl ika 100 g c/u
- 1 kg xitomatl waxin
- 1/2 kg queso tlen panela
- 35 g istatl non amo kuextik noso mar
- Ome chile xoxoktik (san tla ti neke)

### KENIKA MOCHIJCHIWA

1. Sente. Tikixtililis non witstle non nopalitl.
2. Ome. Teteke non nopalitl sanke cuadros tetepichin kana sente cm.
3. Yeye. Ikuak yotitetek titlalis ipan komitl peltik sanke sente cubeta noso komitl hermético wan titlalilis sempoale wan kaxtole istatl.
4. Nawe. Ika no momatsin tlapaktle, tikolinis sanke koyowaltik wan envolvente non nopalitl kana sempoale minutos.<sup>20</sup>
5. Makuile. Satepan papaka non nopalitl ika atl wan xikixikaj.
6. Chikuasen. Teteke san kuale non xonakatl, non xitomatl wan non queso panela.
7. Chikome. Xinelo moche non tlenon mokuis san kuale wan tla ti neke kuale ti tlalilis ome chile xoxoktik tlatetektle.

## CAPULTAMAL

(20 porciones)

### INGREDIENTES

- 4 kg de capulín<sup>21</sup>
- 1/4 kg de azúcar
- 1/2 kilo de trigo seco en semilla
- 2 l de agua
- 20 hojas de maíz para tamal

### PROCEDIMIENTO

1. Se escoge el capulín, se les quita la colita para que no le dé un sabor amargoso y se lavan dos veces.
2. Una vez limpios los capulines se introducen en una olla de barro u olla normal y se les agrega agua a manera que cubra toda la superficie de los capulines.
3. Se pone a fuego normal y con una cuchara grande se va moviendo para que no se pegue ni se queme. Añadir medio kilo de azúcar.
4. Dejar que se cocine aproximadamente 1 hora mientras hierve, el trigo se tuesta y se le agrega 20 g de azúcar al gusto.
5. Ya que esté bien tostado, se muele en el metate completamente seco sin añadir agua, al molerlo debe quedar un polvito muy finito.
6. Una vez que esté molido el trigo y que esté cocido el capulín se baja la olla del fuego y se deja enfriar.
7. Entonces el capulín, se vacía en un recipiente, se le agrega el trigo molido y se mezcla bien.
8. Las hojas de maíz se remojan en agua durante diez minutos, después se exprimen.
9. Se abre la hoja y con una cuchara se agrega porciones de la mezcla de capulín con el trigo y se le va untando por toda la hoja, de tal manera que quede relleno. Y así se hacen todos los tamales.
10. Se guardan en una cubeta o canasta para que reposen una noche y tomen sabor.
11. Al día siguiente se comen o se venden.



*Este fruto se consume en el mes de junio-julio cuando las lluvias comienzan, su consumo debe ser en este período ya que si se consume antes cuando está iniciando su proceso de madurez puede provocar daños en el estómago.*

*El capulín es cosechado especialmente por los niños ya que ellos tienen mayor facilidad para poder treparse al árbol que da estos frutos. En ocasiones su recolección es una forma de reunión familiar, pues juntos deciden ir a buscar los capulines y esto se vuelve una distracción y diversión para las familias. En el período de la canícula no se debe de consumir este producto en abundancia puesto que causa daños a la salud (dolor de estómago).*

## KAPULTAMALE

(kase sempoale kaxitl)

### TLENON TIKUIS

- Nawe kg tlen kapulín<sup>22</sup>
- 1/4 kg tsopelik
- Tlajkoj kg trigo non yowayak
- 2 l atl
- Sempoale totomachtle

### KENIKA MOCHIJCHIWA

1. Sente. Titlakuikuilis non kapulin, tikixtililis non ikuajto kue kion amo chichias wan tipapakas okpa.
2. Ome. Ijkuak yotipapak non kapulines ti tllis ipan sente yekomitl okichijchikej ika tepalkatl noso tla oksente yekomitl wan titekas atl ika ti kintlapachos kuale non kapulines.
3. Yeye. Titlanis ipan tletl wan ika sente cuchara weye tinenelos kue kion amo motsekos wan amo tlatlas. Titlalilis tlajkoj kilo tsopelik.
4. Nawe. Tikawas ma wijtse kana sente hora ma kuakualakaj, non trigo tikisekis wan titlalilis sempoale gramos tsopelik itewan kuale titlalilis non kekixton tejua tineke.
5. Makuile. Ijkuak yoti kisek kuale, timolas ipan metlatl maske amo titlalilis atl sakion waye, ijkauk timolatiak mokawas lakuextik.
6. Chikuasen. Ijkuak yotlan timola non trigo wan non kapulin yowijtsik titemowis ipan non tletl wan tikawas maitstia tepitsin.
7. Chikome. Kine non kapulin, tikuepas ipan yekomitl, titlalilis non trigo yotites wan tinenelos kuale.
8. Chikweye. Non totomachtle tikapachos ika atl kana matlajtle minutos, satepan tikixitsas.
9. Chiknawe. Titlapos non totomachtle wan ika sente cuchara titlalis ipan non kapulin ika non trigo wan tikalawilitas non totomachtle, kion tichiwilitas titemitis. Wan kion mochijchiwa noche non tamale
10. Matlajtle. Titlalis ipan sente kubeta noso chikiwitl kion tikawas sente yowale wan kache kuale machistis.
11. Non watl mostla ikuale tikuas.

*Matlajtlewan sente. Non watl mostla mokua noso monemaka. Nin tspotl mokua ipan mestle junio-julio ijkuak pewa kiarwe, moneke tikuas ijkuak momaka tla mokua ijkuak ayemo wijtse kuale mitskokos moijte. Non kapulin kitetekej kache non pilamej kue kache kuale kitetekej wan la kuale tlejko ipan kuawitl non temaka non tsapotl.*

*Kueman ijkuak motetekej non kapulines mosentlalia non kenmotaj, kue kion mokaɽwa yaskej kitetekitiwe non kapulines kion tla okse ayej wan la kuale monojnotsa wan maɽwiltia ika non kejmotaj. Ijkuak pano nin kanikula amo kuale tikuas la miyek kue kuale kana mitskokos(mitskokos moijte).*



*Aimé Iglesias Platas,  
San Pedro Tlaltizapan, Tianguistenco*

## SOPA PALOTEADA<sup>23</sup>

(20 porciones)

### INGREDIENTES

#### Galletas

- 1/2 kg de harina de trigo
- 1/2 cda de royal
- 1/4 de crema de rancho
- 200 g de queso cotija rallado
- 4 zanahorias grandes
- 4 yemas de huevo
- 200 g de harina más para *palotear*
- 1 l de aceite vegetal para freír

#### Caldillo

- 1 1/2 kg de jitomate
- 1/2 de cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 puño de perejil
- 5 l de caldo de pollo

### PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Pelar las zanahorias y hervirlas en agua hasta que queden suavitas.
3. En un espacio amplio y limpio cernir la harina haciendo una fuente.
4. Agregar a la harina el queso cotija y el royal.
5. Moler las zanahorias con las yemas y la crema hasta que la mezcla quede espesa.
6. Incorporar la mezcla a la harina y amasar por un espacio de 45 minutos agregando la harina necesaria de vez en cuando hasta que la masa deje de pegarse en la superficie.
7. Dividir la masa en bolitas del tamaño de un puño. Reservarlas.
8. Con la ayuda de un rodillo *palotear*<sup>24</sup> las bolitas de masa hasta aplanarlas en un grosor de 5 cm aproximadamente.
9. Una vez paloteada la masa cortarlas en tiras de 5 cm de ancho aproximadamente y después cortar éstas tiras en diagonal para formar rombitos.
10. Calentar el aceite y freír las galletas, deben quedar infladitas y color marrón oscuro. Escurrirlas y dejarlas enfriar.
11. Moler los jitomates con la cebolla y el ajo, sofreír los jitomates, agregar el caldo de pollo, hervir a fuego medio. Rectificar sazón.
12. Cuando el caldo este concentrado de sabores agregar las galletas a porciones deseadas, dejar hervir cinco minutos más y servir inmediatamente.
13. Decorar con queso cotija rallado o troceado.



*La sopa se preparaba para las bodas y eventos importantes.*

*Doña Maura por su cuenta la ha preparado en las bodas de sus hijos y fiestas a las cuales es invitada a cocinarla, esta receta forma parte del recetario tradicional de Capulhuac, es una sopa emblemática.*

## SOPA PALOTEADA<sup>25</sup>

(kasis sempoale kaxitl)

### TLENON TI KUIS

#### Gayetas

- Sente. ½ kg harina tlen trigo
- Ome. ½ cda tlen royal
- Yeyé. ¼ kg crema tlen rancho
- Nawe. 200 g tlen queso cotija rallado
- Makuile. Nawe zanahorias wejueyin
- Chikuasen. Nawe yemas tlen totoltetl
- Chikome. 200 g tlen harina kache inik palotear
- Chikyeye. Sente 1 tlen aceite inik freir

#### Caldillo

- Sente. 1 ½ kg tlen xitomatl
- Ome. ½ tlen xonakatl weye
- Yeye. Ome itlawan tlen ajo
- Nawe. Sente matsintle tle perejil
- Makuile. Makuile 1 caldo tlen pinton

### KENIKA MO CHIJCHIWA

1. Sente. Papaka wan desinfectar tlen tsapolmej.
2. Ome. Xipewa non zanahorias wan xikuakualatsa itek non atl ta ikuak mokawas yeyemanke.
3. Yeye. Kanin kualkan weweyetsin wan amo kakastik cernir tlen harina chichitas sente fuente.
4. Nawe. Tiktlalilis non harina tlen queso cotija wan tlen royal.
5. Makuile. Mola non zanahorias ika non yemas wan non crema ta ikuak yomoka tetsawak.
6. Chikuasen. Titlalilis non mezcla tlen harina wan amasar kana ome sempoale wan makuile minutos tiktlalilis tlen harina kineke san kan ata ikuak non textle akmo mo pepecho ipan non superficie.
7. Chikome. Xelo non textle sanke koyowaltike san ke non matsin ika weye. Reservarlas.
8. Chikyeye. Ximopalewe ika sente rodillo *palotear*<sup>26</sup> non tepayoltike tlen textle ta ikuak imanke kana 5 ika telawak.
9. Chiknawe. Ikuak paloteada non textle tetekis weweyake kana makuile cm. Ika petlawak wan satepan teteke non weweyake sanke diagonal inik formar rombitos.
10. Matlajtle. Totone non aceite wan kuawatsa non gayetas, kipia inik mokawas infladitas wan coyotik tepak. Kixika wan kawa ma istia.
11. Matlajtle wan sente. Mola non xitomatl ika non xonakatl wan non ajo, kuawatsa non xitomatl, tlalile caldo tlen pinton, kuakualatsa san kuale non tletl. Rectificar tlakuale.
12. Matlajtle wan ome. Ikuak non caldo imachiste sabores tlalile non gayetas kekixton ti neke, kawa ma kuakualaka makuile minutos kache wan tetlatekile saniman.
13. Matlajtle wan yeye. Decorar ika queso cotija rallado noso troceado.



*Non sopa omochichiwaya inik non mosuatia wan tla okse ikwitl.*

*Siwatl Maura saijua okichichiwaya ikuak mosuatia non ipilwan wan ikwitl kanin ki tlakerwa tlachichiwás, inin tlakuale iwan non oksekin tlakualmej tradicional tlen. Capulhuac, non sopa la kuale.*

*Maura Guerrero Linares,  
Capulhuac*

## MOLE VERDE DE MANZANA DE SAN BARTOLOMÉ

(30 porciones)

*El mole es por sí sólo sinónimo de fiesta en todo México, en Capulhuac, en el barrio de Xola exactamente existe una variedad de mole verde agri dulce, sabor que se obtiene gracias a las manzanas, mismas que tienen una fuerte relación con el Santo Patrón San Bartolomé apóstol, pues su martirio fue morir desollado en un árbol de manzanas fruto característico de este platillo.*



### INGREDIENTES

- 30 nueces
- 30 avellanas hervidas y peladas
- 30 almendras hervidas y peladas
- 10 g de ajonjolí tostado
- 30 g de piñón blanco
- 3 plátanos machos medianos
- 4 dientes de ajo
- 220 g de pepita verde simple molida<sup>27</sup>
- 2 1/4 kg de tomate verde
- 1 cebolla
- 2 rabos de cebolla cambray
- 22 hojas de espinaca
- 19 hojas de rábano verde
- 1/2 puño de cilantro
- 2 ramitas de perejil
- 1/2 puño de hierbabuena
- 2 ramitas de epazote
- 4 hojas de lechuga romana sin tallo
- 3 hojas de lechuga orejona sin tallo
- 1 hoja de aguacate verde
- 50 g de chile serrano
- 50 g de chile de árbol y fresco
- 2 chiles poblanos
- 3 elotes
- 7 1/2 kg de manzana amarilla criolla<sup>28</sup>
- 600 g de costilla de cerdo
- 600 g de lomo de cerdo
- Aceite vegetal o manteca (cantidad suficiente)<sup>29</sup>
- Sal al gusto
- 4 l de agua

### PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar todas las verduras así como las hojas verdes.
2. Lavar bien la carne de cerdo cortada en trozos medianos (8 cm aproximadamente) y hervirla con una cebolla, dos ajos y los 4 l de agua hasta que quede suave.
3. Pelar y trocear el plátano macho y picar el tomate en cuadros medianos a fin que pueda molerse.
4. Trocear con la mano todas las hojas verdes a fin que puedan molerse.
5. Picar el chile poblano crudo bien limpio y sin semilla en trozos medianos para poder molerlos.
6. Moler las nueces, las avellanas, el ajonjolí y el piñón (frutos secos) con el plátano y los dos dientes de ajo restantes, agregar caldo de cerdo caliente hasta que quede espeso. Reservar.
7. Moler perfectamente todas las hojas verdes y los tomates con ayuda del caldo de cerdo hasta obtener una mezcla verde espesa. Reservar.
8. Calentar previamente la cazuela a fuego medio, agregar manteca o aceite y sofreír la mezcla del plátano con los frutos secos y el ajo, mover constantemente hasta que queden de color marrón claro (20 minutos aproximadamente).
9. Incorporar la mezcla verde a la cazuela inmediatamente y revolver ambas mezclas (verde y la mezcla de frutos secos) sin dejar de mover.
10. Cuando el mole comience a hervir agregar inmediatamente los elotes cortados en rodajas de 4 cm aproximadamente sin dejar de mover cuidando que no se pegue del fondo de la cazuela.
11. Después de 20 minutos de hervor agregar las manzanas con cáscara, sin corazón y cortadas en 4 pedazos.
12. Sazonar al gusto moviendo constantemente para evitar que el mole se pegue en el fondo de la cazuela y cambie sabores, rectificar espesor deseado con ayuda del caldo de cerdo.
12. Cuando la manzana este suave se incorpora la carne de cerdo dejando hervir 10 minutos más.
14. Rectificar sazón y retirar del fuego inmediatamente.

## TLEMOLE XOxOKTIK IKA MANSAN

### IPAN SAN BARTOLOMÉ

(kasis ome kaxtole kaxitl)

*Matlajtle wan nawe. Kita tla kuale non tlakuale wan kikuane tlen tletl saniman. Non tlemole sake kitoneske ikwitl ipan moche México, ipan Capulhuac, ipan non xolatl xola miek ika non tlemole xoxoktik xokok wan tsopelik, kion machiste kuetl tlasokamatik non manzanas, kuetl ijua san mo welana ika non xantotsin Patron San Bartolome apóstol, kuetl omik itech sente kuawitl tlen manzanas tsapotl sanke inin tlakuale.*

#### TLENON TIKUIS

- Sempoale wan matlajtle nueces
- Sempoale wan matlajtle avellanas yokuakualakak wan ixipetika
- Sempoale wan matlajtle almendras yokuakualakak wan ixipetika
- Makuile sempoale g tlen ajonjolin yotikitsek
- Ome kaxtole g tlen piñon chipawak
- Yeye platonex machos sankuale ika weye
- Nawe itlawan tlen ajo
- 220 g tlen pepita xoxoktiksan kuextik<sup>30</sup>
- 2 ¼ kg tlen tomatl xoxoktik
- Sente xonakatl
- Ome rabos tlen xonakatl cambray
- Sempoale wan ome ixiiyo tlen espinaca
- Kaxtole wan nawe ixiiyo tlen rabano xoxoktik
- ½ puño tlen cilantro.
- Ome xiwilmej tlen perejil
- ½ puño tlen hierbabuena. Ome ixiiyo tle epasotle
- Nawe xiwilmej tlen lechuga romana omo ika itlatlwayo
- Yeye ixiiyo tlen lechuga nakasweyak omo ika itlatlwayo
- Sente ixiiyo tle awakatl xoxoktik



*Idurvina Rodea Guerra,  
Capulhuac.*

- Ome sempoale wan matlajtle g tlen chile serrano
- Ome sempoale wan matlajtle g tlen chile tlen kuawitl wan fresco
- Ome chile poblanos
- Yeye yelotl
- 7 ½ kg tlen manzana kokostik crioya<sup>31</sup>
- 600 g tlen sesekuitl tlen pitsotl
- 600 g tlen lomo tlen pitsotl
- Aceite vegetal noso manteka (non kekixton moneke)<sup>32</sup>
- Istal kenika mits paktia
- Nawe l tlen atl

#### KENIKA MOCHIJIWA

1. Sente. Papaka wan desinfectar moxtin non tsapolmej sanke non ixiiyo xoxoktik.
2. Ome. Papaka kuale non pitsonakatl teteke san kuale ika weye non tlatektle (kana chikyeye cm) wan kuakualatsa ika xonakatl, ome ajos wan nawe l tlen atl ikuak yomoka yeyemanke.
3. Yeye. Xipewa wan trocear non platonex macho wan teteke non tomatl sanke cuadros san kuale ika weye inik kuale mo molaske.
4. Nawe. Trocear ika non mo matsin moxtin non ixiiyo xoxoktik inik kule mo molas.
5. Makuile. Teteke non chile poblano xoxowik papaktle wan amo ika iyolo san kuale ika weye non tlatektle inik kuale mo molas.
6. Chikuasen. Mola non nueces, non avellanas, non ajonjolí wan non piñon (tsapolmej yojujuakej) ika non platonex wan non ome itlawan non ajo, tlalile caldo tlen pitsonakatl totonke ta ikuak yomoka tetsawak. Kawe.
7. Chikome. Mola kuale moxtin non ixiiyo xoxoktik wan non tomatl ika non caldo tlen pitsonakatl ta ikuak yomoka xoxoktik wan tetsawak. Kawe.
8. Chikyeye. Totone saniman non cazuela san kuale non tletl, tlalile manteca noso aceite wan kuawatsa non mezcla tlen platonex ika tsapolmej yojujuake wan non ajo, koline netlak ta ikuak yomoka coyotik (kana sempoale minutos).
9. Chiknawe. Tlalile itewan non mezcla xoxoktik itek non cazuela saniman wan xinenelo kuale ta ikuak yomonenelo inewan (tlanenelole xoxoktik wan mezcla tlen tsapolmej yojujuake) xikolinta.
10. Matlajtle. Ikuak non tlemole yope kuakualaka saniman xitlalile non yelotl tlatektle ipan nawe centímetros.
11. Kana xikolinita amo xikawa san kuale amo mopepechos ta tlatek non kasuela.
12. Matlajtle wan sente. Satepan tlen sempoale minutos ikuak yokuakualakak tlalile non manzanas ika non ixiiyo, amo ika iyolo wan tlatektle ipan nawe.
13. Matlajtle wan ome. Tlalile istatl san kenika mits paktia xikolinita netlak inik amo mo teskos non tlemole itek non kasuela wan ma mopatla non sabores, kita tla kuale ika tetsawak ikan non caldo tlen pitsonakatl.
14. Matlajtle wan yeye. Ikuak non mazana yoyemaniak ikuale ti tlalilis ika non pitsonakatl kawa matlajtle minutos kuakualakas kache.



## RESEÑA ETNOGRÁFICA

### SOBRE EL NOMBRE

El término “matlatzinca” se refiere al nombre con el que los mexicas denominaban a este grupo social, la palabra proviene del náhuatl que quiere decir “los señores de la red” o “los que hacen redes”. Del náhuatl, *mátlatl*, ‘red’; *zintli*, ‘reverencial’, y *catl* gentilicio (Vázquez, 1995).

Los matlatzincas elaboraban redes que cargaban en la cabeza para transportar el maíz. Otro uso era como ondas durante la caza. En la época prehispánica, este pueblo empleaba la red, también para pescar (Gallegos, 2011).

Así mismo, a los matlatzincas se les llamó “los de en medio” o “pirindas”, por establecerse en un lugar central entre los mexicas y los pueblos purépechas (Vázquez, 1995).

### ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Según fuentes arqueológicas e históricas, los primeros asentamientos humanos en el valle Matlatzinco se remontan a una antigüedad de 3,000 años a C. Sin embargo, hubo una gran movilidad demográfica, estableciendo relaciones con los habitantes de la cuenca de México y específicamente con Teotihuacán.

Fue hasta el siglo VII d. C., que se presentó un incremento en la población debido a las constantes migraciones masivas que provenían del imperio teotihuacano, ya que este se encontraba en una etapa de franca decadencia. Hubo dos razones por las cuales se dieron estos asentamientos en el valle Matlatzinco: una; su ubicación estratégica, la segunda; su abundancia en recursos naturales. Lo cual provocó una serie de conflictos con los pueblos originarios, es decir, con los matlatzincas que vivían allí.

En la región del valle Matlatzinco, destacaron dos centros importantes: Teotenango y Calixtlahuaca. Al inicio Teotenango fue un centro religioso-administrativo y posteriormente un centro militar. Se construyó una ciudad fortificada y de instrucción militar. Por otra parte, Calixtlahuaca se constituyó como un centro cívico-religioso, su población se asentaba en la parte occidental del río Lerma, considerada la zona más fértil del valle. En respuesta a esto los matlatzincas, se impusieron ante los grupos invasores para mantener la posesión de la tierra y su dominio.

Sin embargo, entre los años de 1474-1476, el rey Axayácatl y sus aliados tepanecas y texcocanos conquistaron el valle Matlatzinco, obligándoles a pagar tributo. A raíz de este sometimiento, los mexicas habitaron este Valle imponiendo la lengua náhuatl y desplazando la lengua matlatzinca. Por esta situación de sometimiento, muchos grupos matlatzincas migraron a las regiones purépechas, estableciéndose en Charo-Matlatzinco, Taymeo y Necotlán.

En el año 1560 los matlatzincas son conquistados por los españoles. Cabe mencionar que la zona del real de Temascaltepec, despertó un gran interés para los españoles debido a su potencial minero (García, 2004).

Documentos del siglo XVI confirman que ya estaba establecido San Francisco Oxtotilpan, que formaba parte de una unidad político territorial llamada los Ranchos con tres pueblos: San Francisco Oxtotilpan, matlatzinca; San Miguel y San Mateo con población nahua.

El valle Matlatzinco se caracterizó además de su biodiversidad, por ser un espacio de relaciones multilingües. Cabe mencionar que con la llegada de Axayácatl, se dio un proceso de nahuatización, debido a su ubicación estratégica y a la gran actividad comercial, que obligaba a hablar dos o más lenguas (Quezada, 2000).

Durante la evangelización, los frailes mendicantes aprendieron las lenguas indígenas y escribieron vocabularios, para poder transmitir la religión católica. Es el caso de Fray Andrés de Castro, fraile de la orden franciscana quien aprendió la lengua matlatzinca y náhuatl.

Durante la época colonial, los distintos dueños de la hacienda La Gavia, despojaron a las comunidades indígenas de sus tierras. Instrumentaron la encomienda que era una posesión no una propiedad heredable, lo cual provocó un proceso de rompimiento del mundo indígena. Con este reordenamiento se sentaron las bases para la creación de pueblos. Se instauró también un fondo legal, los corregimientos y se conformó la república de indios.

En los siglos XVII y XVIII se integraron las haciendas teniendo su origen en las mercedes reales. Con su consolidación se adueñaron de las tierras pertenecientes a los pueblos. San Francisco Oxtotilpan, estaba dentro de la hacienda La Gavia, se dice que esta tenía una extensión de más de 100,000 hectáreas. Como se puede observar la lucha por la tierra ha sido una constante en el pueblo matlatzinca y no fue sino hasta el siglo XIX que les restituyeron sus tierras (García, 2004).

### ASPECTOS GEOGRÁFICOS

San Francisco Oxtotilpan se encuentra en los 19°10'15" de latitud norte y 94°54'00" de longitud oeste y se ubica en los 2,700 metros sobre el nivel del mar. Localizada a 36 km de la ciudad de Toluca (Vázquez, 1995).

Esta comunidad colinda con dos poblados de lengua nahua: San Mateo Almomoloa y San Miguel Oxtotilpan. El poblado se divide en siete barrios o colonias: Las Manzanas, Santa Teresa, el Panteón, Las Mesas, Los Remedios o el Polvorín, Los Pinos y Buenos Aires (García, 2004). El patrón de asentamientos es semidisperso. Generalmente al lado de la pequeña casa se encuentra los campos de cultivo.

El clima, es templado subhúmedo con lluvias en verano. La máxima incidencia de lluvias se presenta en julio. La sequía se registra en los meses de febrero y diciembre. La temperatura oscila entre los 12° y los 18° Centígrados durante la mayor época del año; y en los meses fríos oscila entre 3° y los 18° Centígrados. La precipitación pluvial media anual es de 1 500 mm.

A lo largo de San Francisco cruza el río Verde, afluente del río Balsas que nace en el Nevado de Toluca. Los principales ríos del municipio son tres: Verde o la Presa, Vado y Temascaltepec, de cauce permanente. San Francisco está rodeado de montes como el de Zinacantepec, la sierra de Temascaltepec y Valle de Bravo. La vegetación predominante son las coníferas: pino, encino y oyamel. Se encuentran otras especies como el ocote, pirul y eucalipto. Entre los árboles frutales encontramos el tejocote, ciruelo, peral, manzano y capulín. Un arbusto silvestre común es la zarzamora. También siembran el maguey.

En cuanto a la fauna, se pueden encontrar coyotes, armadillos, zorrillos, gatos montés, conejos, tlacuaches, ardillas, murciélagos, ratones, gavilanes, zopilotes, cuervos, gran variedad de pájaros, lagartijas y víboras de cascabel (Gallegos, 2011).

La forma de propiedad de la tierra es: propiedad privada que se va fraccionando por la herencia; la propiedad comunal son las laderas, los terrenos que están cerca del centro y la propiedad ejidal, que son las tierras del reparto agrario posterior a la revolución, que se encuentran en la parte montañosa y las laderas de los cerros que están cubiertos por los bosques de pino y encino (Vázquez, 1995).

## POBLACIÓN

Haciendo referencia al Censo de Población y Vivienda 2010 realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi) y basándose en el uso de la lengua de personas de 3 años a más, el pueblo matlatzinca cuenta con 909 personas.

Es importante señalar que según la encuesta intercensal 2015 del COESPO, en el Estado de México, esta cifra se incrementa, debido a que en esta encuesta se tomó en cuenta el criterio de “pertenencia a un pueblo”. Es decir, que las personas que hablan una lengua indígena corresponden a 2.74% del total de la población, dato que contrasta con 17% de las personas que se consideran pertenecientes a un pueblo (Coespo, 2015)

## ORGANIZACIÓN ECONÓMICA

La principal actividad económica de San Francisco Oxtotilpan, es la agricultura de temporal, siendo el maíz el producto más cosechado, además del frijol y la calabaza.

También se practica el cultivo por regadío, produciendo haba para autoconsumo, y para la venta, el chícharo y la papa. Cultivan árboles frutales y hortalizas. Otra fuente de ingresos es la cría de animales domésticos, lo cual ayuda a la economía familiar. Existen jornaleros que se emplean en la propia comunidad. Otros cuantos, migran para obtener un trabajo asalariado.

San Francisco Oxtotilpan ha otorgado a particulares, la concesión de un aserradero y una mina de arena, en dónde se emplean algunas personas de la comunidad. Además, cuentan con una gasolinera en dónde se emplean a otras cuantas personas.

Existe otro segmento de la población que se dedica a la extracción del pulque para consumo interno y para su venta. Otra actividad que desarrollan algunas familias es la ganadería de bovinos y la cría de truchas en pequeña escala. Existe un número importante de jóvenes que salen de su comunidad

para buscar otras alternativas económicas y migran a las ciudades de Toluca o México, Nezahualcóyotl, Chimalhuacán; empleándose en la albañilería, carpintería, trabajo doméstico, en la industria como obreros o en el comercio informal. Sólo una pequeña parte migra a Estados Unidos (García, 2004).

### ORGANIZACIÓN SOCIAL

San Francisco Oxtotilpan se distingue de otros pueblos originarios, por conservar su organización tradicional con su sistema de cargos.

Resalta la presencia del Jefe Supremo, quien debe de conocer la lengua y los usos y costumbres de los matlatzincas. Su cargo dura tres años y es electo democráticamente por la asamblea del pueblo, que es la máxima autoridad y en donde se deciden asuntos importantes. Es el representante ante las autoridades locales, municipales, estatales y federales. Y su función principal es el de fortalecer y la difusión de la cultura matlatzinca.

Referente a las autoridades civiles, se eligen a tres delegados y sus suplentes; comisariado ejidal; comisariado comunal y los jueces del agua, cada uno de estos cargos con sus secretarios y suplentes; los guardias de seguridad o policías, son los ayudantes de los Delegados y los responsables de mantener el orden en el pueblo.

Un cargo muy importante y tradicional es el capitán de faena, que organiza el trabajo comunitario voluntario para formar grupos de ayuda mutua. Realizan trabajos de bienestar común como el mantenimiento de los canales de riego, construcción y pavimentación de caminos, etcétera (García, 2004).

En cuanto a la organización religiosa cuentan con un sistema de cargos. La máxima autoridad es el fiscal, que generalmente es una persona mayor; el fiscalito y los mayordomos, quienes son ocho y que duran en el cargo un año. El cambio de mayordomos se da el 29 de noviembre. Cada uno de estos cargos cuenta con ayudantes.

En este sistema religioso destaca el papel de los cantores y rezanderos. Cuando una persona recibe un cargo, se asume que su familia lo va a ayudar en la preparación de la comida ritual; cabe destacar aquí que una bebida ritual que se prepara para ocasiones especiales es el charapi. “La intensa vida ceremonial para los matlatzincas constituye una parte esencial que los unifica y cohesiona como grupo étnico” (García, 2004).

Cabe hacer notar que involucrara los niños a participar en todas estas actividades rituales y festivas, lo cual es un excelente espacio para la reproducción y transmisión de las tradiciones.

Para los matlatzincas como para los pueblos de tradición mesoamericana, el cultivo del maíz es de suma importancia y se convierte en el centro de la vida ritual y religiosa de las personas. Además, existe una correlación importante entre el ciclo agrícola y el santoral católico.

Podemos mencionar los siguientes rituales propiciatorios: 1) Bendición de las semillas, los primeros meses del año; 2) 25 de abril día de San Marcos; petición de las lluvias; 3) 3 de mayo, la Santa Cruz; protección de los campos, y 4) culto al Xinantécatl o Nevado de Toluca; en tiempos de sequía.

Algo semejante ocurre con los rituales de agradecimiento, mencionando los siguientes: 1) por las buenas cosechas el 15 de mayo; 2) La fiesta de la Caña Chiquita el 7 de agosto día de San Salvador, y 3) la fiesta de la Caña el 15 de agosto día de la Asunción de María (García, 2004).

El final del ciclo agrícola es el tiempo de cosecha, es decir; el festejo de Día de Muertos, que es el encuentro de vivos y difuntos; compartiendo la abundante ofrenda que en su mayoría son alimentos “preparados a su máxima expresión porque son para los que ya se adelantaron”. Es ocasión en que los vivos que han salido fuera a trabajar, regresan para comer y convivir.

Coincidimos con el antropólogo Leif, cuando se hace una descripción de los cargos: “los indígenas intervienen plenamente en la vida económica en un ambiente mestizo, pero se encargan de su propia reproducción en sus comunidades, donde siguen vigentes sus instituciones, notablemente, el sistema de cargos” (Korsbaek, 2016: 458).

## TAMALES DE HONGOS GACHUPINES

(30 porciones)

*Una práctica ritual que todavía pervive, es la costumbre de ir a “honguear”, es decir, ir a buscar hongos al monte, lo cual está impregnado de respeto a la madre tierra ya que antes de recolectar los hongos se le pide permiso al monte para poderlos llevar y alimentar a la familia. Otra práctica ritual es el bendecir la olla donde se cuecen los tamales, para que estos salgan bien.*



### INGREDIENTES:

- 3 kg de harina para tamales
- 1 kg de hongos gachupines
- 1 kg del chile chilaca del ancho que no pica
- 1 kg de manteca de cerdo
- 100 g de sal
- 4 dientes de ajo
- 20 ramitas de hierbabuena
- 30 hojas de maíz
- 1 l de agua
- 20 varitas de trigo<sup>1</sup>

### PROCEDIMIENTO

1. Los hongos se recolectan, limpian y se cortan a la mitad.
2. El chile se asa en el comal a fuego lento para que no se queme. Después se lavan muy bien y se ponen a hervir en una olla con 1 l de agua y se deja enfriar.
3. Se muelen los chiles, con la cebolla, ajo y hierbabuena; aparte en una cazuela con 50 g de manteca, se fríe la salsa hasta que se sazone bien.
4. Cuando ya tenemos la salsa se le agregan los hongos y se deja cocinar alrededor de 5 minutos y se retira de la lumbre.
5. En una cazuela grande y ancha se vierte la harina para tamales y se le va agregando la manteca, para ir haciendo la masa.
6. Las hojas de maíz se remojan en agua durante unos 10 minutos y después se escurren.
7. Se toma una hoja de maíz se le pone una cucharada de masa y otra de salsa con los hongos y se forma un tamal, y así sucesivamente hasta terminar con la masa.
8. En un bote o en una vaporera se coloca en el fondo varitas de trigo, a manera de rejilla para agregar el agua y poner arriba los tamales paraditos y se cuecen durante 1 hora.

## NE TECHJOBOTA

Roxu rat'a ne ch'amju

*Pibot'umani karon pjochjowi karon te panti kata ropjori be pinsa, ron ini ne tomatata. Ruketjiya bot'u nunijani kakjaru karon tu ati ne lisensia kata ropjochowi tatupa be bani taro rexoxi ne pjamilia, murawi ronye neto maanana karontu pari nkrus kata rekjana te jets'i ne to tetji. Puekji pi bot'umaani be chjiku, tarechoti nan bote ne tetji, pi nan pini kute choti nxitriku pukja tare pimbi, pukja tatutiri xatan xuk'a, kute xipi nk'ena ntotawi popji tare kuats'i tatate ne to tetji.*



*María del Carmen Sánchez Martínez,  
San Francisco Oxtotilpan, Temascaltepec*

### KUTUJEJYA

- 3 kg chini
- 1 kg ne chjobota
- 1 kg ne mi tin xamutji
- 1 kg rints'ina ni manteka
- 100 g ntjuxi
- 4 neto anxuxi
- 20 ajueno nintomji
- 30 ne xitjuwi
- 1 nan l ntawi
- 20 ne toxitriku<sup>2</sup>

### TAREYE

1. Ri'i pjochjowi, rijoki kari xeri pirinta.
2. Kute uri nmi be nowi xatan pawi xaron taxuk'a. puepji kukjana texuti kute kuats'i nan l. ntawi pi nanpini karijabi tarijchechi.
3. Kute kinchi nmi, ixta nixi, axuxi ixta ajueno; weran kasuera kute xipi nmamteka, tare jabi tare kuats'i.
4. Paka rejabi tare kjana te kuats'i nmi kute xipi ne tochjowi tare jabi tare kuats'i puepji kute kibi be chuta.
5. Nan maakasura kute xipi nchini kuteye ne tetji kute muendo tomamteka teso nchini.
6. Kute jabi ronta ne minuto kata mopi ne xitjuwi ixta popji kute jabi ta cheki ntotawi.
7. Kute kiri nan toxitjuwi popij kute ori nan to akja ntochini ximurawi ntoakja katan tomi, tereye teso kata rijtachi teso ntochini.
8. Pi nan pini kute yejpi ntoxitriku ku pueniti neto tetji xipuepji kutejabi tare jets'i ne totetji.

## TAMALES DE CEBADA

(20 porciones)

*La comunidad de San Francisco Oxtotilpan se sostiene principalmente de la agricultura, como el cultivo de papas, habas, calabaza, avena, trigo, chícharos, el maíz y la cebada; con estos productos la gente prepara variadas y múltiples recetas.*

*Los tamales de cebada no se deben consumir en abundancia, solo son para degustar ya que se consideran de carácter frío y pueden caer de peso a los consumidores.*



### INGREDIENTES

- 3 kg de ceniza de fogón<sup>3</sup>
- 3 kg de cebada<sup>4</sup>
- 8 l de agua
- 200 g de sal
- 25 hojas de maíz

### PROCEDIMIENTO

1. Se lava la cebada con abundante agua y se pasa por un colador para que le semilla quede libre de restos de tierra.
2. En una olla de peltre se colocan 5 l de agua, y se le agrega la ceniza, cuando el agua comienza a hervir se vierte la cebada. Se deja hervir durante unos 40 minutos a fuego medio. Constantemente se mueve con una cuchara de peltre hasta que la cebada esté blanda.
3. Se baja del fuego y se deja enfriar durante 5 hrs. Posteriormente se muele en metate o molino.
4. En un recipiente amplio se vierte la masa, se amasa con la mano y se le agrega la sal.
5. Las hojas de maíz se remojan y escurren. Se toman las hojas de maíz y se le pone la masa. Se envuelven bien.
6. Se coloca un bote o tamalera a fuego lento con 2 l de agua y se acomodan los tamales parados para que el vapor pase entre los orificios. Se dejan cocer por 20 minutos y ¡listo!

## NE TESEBARA

(Ronta ne chajmu)

*Pi bot'umani be san chik'u kiron tuni ne nunijani, pukja ntojo, maach'u, mu'u, nbaliku, ntriku, nchichru, ixta ntotatjuwi, ixta nsebada tesoninjije karo tuye mupueke ne beyota.*

*Ne tsebada nirawi kari si men'kena kari masi kita tu ipiki ni ya.*



*Marisol Sánchez Martínez,  
San Francisco Oxtotilpan, Temascaltepec*

### KUTEJEJUJA

- 3 kg pansipi<sup>5</sup>
- 3 kg nsebara<sup>6</sup>
- 8 ne l ntawi
- 200 g ntuxi
- 25 ne xitjuwi

### TAREWESBI

1. Ku kjana texuti nsebara kute ujts'i nan xerasu kata jumbi ninti tamu'u ixta ninto jani.
2. Pinan pini kute xipi rokuta ne l. ntawi, kute xipi npansipi, kata mjiti tare kuats'i kute xipi nsebada. Kute jabi tare kuats'i kari tujchi nchuta, kari ituniki nanto akja popji karunu katatate nsebada.
3. Kute tuxchi nchuta tare jabi rokut'a ne oras tarijchechi. Popji kute kinchi be kinji.
4. Pinan to tina kute uxti ntochini, kute muendo ntochini ixta kute xixts'i ntjuxi.
5. Ne xitjuwi kute mopi ixta tarijchechi. Kitekiri ne toxitjuwi kute xipi ntochini, kute webi ntotetji.
6. Kute puets'i nanto pini be chuta kute xipi teno te l ntawi ixta kute pueniti ne totetji kata roneti kata kjana ju'u ninto rimji tare jabi tatate ne ronta ne minito puepji riepuepts'ijiabi.

## POZOLE DE TRIGO<sup>7</sup>

(6 porciones)

*Este pozole no es como el que conocemos normalmente, con carne y con una serie de recaudo para su consumo.*

*Es una especie de sopa, poco condimentada y se come como plato fuerte. Se acompaña con tortillas y chile, puede ser con una salsa de guajillo o con chile verde de a mordida. Es una comida de la cocina cotidiana.*



### INGREDIENTES

- 1 kg de trigo
- 1 rama de epazote
- 1 diente de ajo
- 50 g de cebolla
- 1 rama de epazote criollo
- 15 g de sal
- 3 l de agua

### PROCEDIMIENTO

1. Se asa el trigo sobre el comal o una plancha.
2. Después se lava con agua.
3. A una olla o cacerola se le agrega 2 l de agua, con cebolla, trigo y ajo.
4. Se deja sobre el fuego hasta que hierva.
5. Verificar que el trigo ya esté cocido y se le agrega la rama de epazote y la sal.

## KUTE XIMI NTRIKU<sup>8</sup>

(6 ne mati)

*Ninji to ximi ntriku xapukja munjite kiron tu yajpi nrini munjite ne to bujtja . kapukja ninto chitawi nirawi ninji kari inini.*

*Kute pueri netomjewi ixta ntomi kari ijnawi riapueri nanto chilaka o choxami ninji ntobeyota kuen sisi.*



*Rosa Isela Cima Ávila,  
San Francisco Oxtotilpan, Temascaltepec*

### KUTEJEJYA

- 1 kg ntriku
- 1 mji xinkibi
- 1 anxuxi
- 50 g nixi
- 1 ni mji nxinkibi kiye pi bot'umani
- 15 g ntjuxi
- 3 l ntotawi

### TAREYE

1. Kute ots'i ntriku be nowi.
2. Puejji kute xuti.
3. Pi nan pini kute xipi teno te l ntotawi, kute xipi nxixi ixta anxuxi.
4. Kute jabi be chuta tare juats'i.
5. Kirijnu ntotriku paka tate ixta riyejpi nintomji nto xinkibi nintotjuxi.

## LICOR DE ZARZAMORA

(30 porciones)

*Este licor se prepara cuando hay fiestas como bodas, bautizos, cambio de mayordomos, normalmente este licor es preparado por mujeres y son ellas las que recolectan las zarzas en las barrancas y orillas de la milpa donde abundan estas plantas espinosas que también sirven de límite entre propiedades.*



### INGREDIENTES

- 1 kg de zarzamora<sup>9</sup>
- 1 l de alcohol del 96
- 1 kg de azúcar
- 100 g de canela
- 5 l de agua

### PROCEDIMIENTO

1. Lavar bien la zarzamora.
2. En una olla grande de barro o de peltre verter los 5 l de agua, la canela y la zarzamora para que hierva.
3. Ya que hirvió, sacar la olla del fuego y dejarla que se enfríe.
4. Cuando está fría, se usa un colador grande donde se cuela la zarzamora y caiga en un bote o cubeta.
5. En este punto se tiene que machacar la zarzamora con las manos limpias, para que salga toda la pulpa.
6. Ya que se tiene el concentrado con la pulpa, se le agrega el litro de alcohol.
7. Finalmente se le vierte 1 kg de azúcar y se revuelve todo perfectamente y se guarda en un frasco de vidrio tapado.

## XIJPE'E

(30 ne to xaru )

*Ninji ntoxijpe'e kuteye taron nunchowwi pukja taro retenye, taro xijnjuta, kata retoki ne totetji kae tuxumju kiron tuye ne xuwi re'ejue ron toxijpe'e be pi mu'u ixta be nanoni, puyakja ne xuni karon.*



*Estela Mejía Martínez,  
San Francisco Oxtotilpan, Temascaltepec*

### KUTEJEJYA

- 1 kg de xijpe'e<sup>10</sup>
- 1 l ant'api
- 1 kg asukar
- 100 g canela
- 5 l ntotawi

### KUTEYE

1. Kute kjana xuti nkijpe'e.
2. Pi nan pini kute xipi rokuta ne l ntotawi, nkaneka ixta nxijpe'e tare jabi tare kuats'i.
3. Kare jabi kute kuats'i, kiri kibi ni pini rijabi tarijchechi.
4. Peka rijnu rijchechi, kiri nato maa xeraxu kata cheki pi nanto kubeta
5. Kata retachi nxijpe'e ni yewewi karikjana xuye katan ari teso ninto chitawi.
6. Puepji kujtu ninto chitawi kute xipi nan l. ant'api.
7. Karitachi riupi nanto kg asukar puepji kute kjana wents'i teso kari u pi nan boteya kari koti.

## HONGOS ASADOS EN HOJA DE MAÍZ<sup>11</sup>

(6 porciones)

*Esta receta se puede considerar muy sencilla, debido que el procedimiento es muy simple.*

*Cabe resaltar, que cuando llega la época de lluvias, en la comunidad crecen una gran variedad de hongos silvestres, que hay que irlos a recolectar al monte.*

*Siendo ésta una actividad colectiva, donde se organizan las familias para ir a “honguear”. Actividad de convivencia, comida y conocimiento, porque es el espacio ideal para enseñar a los niños, niñas y jóvenes el arte de seleccionar los hongos comestibles y los que no son.*



### INGREDIENTES

- 1 kg de hongo pancita
- 100 g de chiles verdes serranos
- 250 g de cebolla
- 250 g de jitomate
- 3 ajos
- 6 hojas de maíz
- 3 ramitas de epazote
- 30 g de sal

### PROCEDIMIENTO

1. Los hongos se recolectan, limpian y se cortan en trozos.
2. Se pica la cebolla, el jitomate, los ajos y los chiles.
3. Se lava el epazote y se trocea.
4. Con todo lo anterior se prepara una mezcla a la cual se le agregará sal al gusto.
5. Se toman las hojas secas de maíz y con una cuchara se rellena con la mezcla anterior para formar los tamales.
6. Después en el fogón entre la ceniza caliente se coloca el tamal se cubre con una capa de ceniza y brasas calientes y se deja cocer durante 30 minutos.

## TAPAN KURI BE NOWI<sup>12</sup>

(6 ne tomato)

*Ninji nbeyota xamjut'a tareye, xamutejejya mupueke ne beyota karujositi njeti, pi botumani maaron atsi ne chjowi, rukue pjochjowi be pinsa.*

*Puekji kjuen pueti, kakuen tenechi tesokebi ixta kjuen tujiti ne towa'a ixta ne toxuwi, ne maabet'ani tatupuntije kuen sawi.*



*Rosa Isela Cima Ávila,  
San Francisco Oxtotilpan, Temascaltepec*

### KUTEJEJYA

- 1 kg nchjosant'eti
- 100 g ne choxami
- 250 g nixi
- 250 g chuwampa
- 3 anxuxi
- 6 ne xitjuwi
- 3 ne tomji nzxinkibi
- 30 ntotjuxi

### TAREYE

1. Ri'ipjochowi, kutexuri ixta kute tiri neto chipitu.
2. Kite ari n nixi, nchuwampa, ne anxuxi ixta ne choxami.
3. Ri xuti xinkibi kari ari.
4. Kari tachi tare ari teso puepji kute nonts'i ixta kute uts'i ntjuxi
5. Kari kiri ntoxitjuwi kari kiri nto akja rixipi ntchjini kari webi.
6. Kari katsi be nowi ri'i jabi tatate kari'i tu puent's'i ratenowi pumabari.

## TAMALES DE CENIZA

(100 porciones)

*La preparación de estos tamales es delicada, y lo hacen generalmente las señoras mayores, porque hay que saber elaborar el nixtamal.*



### PROCEDIMIENTO

1. El maíz amarillo se limpia.
2. En un bote o vaporera se pone a hervir los 15 l de agua, ya que está a punto de ebullición se le agrega la cal disuelta en 250 ml de agua. Posteriormente, se le incorpora el maíz.
3. Cuando está hirviendo todo, se le agrega la ceniza y se deja hervir de 1 hora y media a 2 horas.
4. Cuando se está pelando el maíz y se le cae la cabecita, se le agrega agua fría para que no se pegue y se mueve constantemente y se deja reposar 7 horas (toda la noche).
5. Cuando el maíz tiene un color verdécito o azul es señal de que ya está, y se lava el maíz con abundante agua (66 l aprox.) y se lleva al molino.
6. Ya estando la masa se le agrega la sal y se procede a elaborar los tamales.
7. Si se tienen hojas verdes se hacen los tamales en forma de pentágono y sino con hojas blancas.
8. En el fondo del bote o vaporera se le coloca zacatón o varitas de trigo, para que los tamales no se peguen o quemén. Se le agrega 1 l de agua.
9. Los tamales se van acomodando acostados.
10. Ya estando los tamales dentro del bote se cubren con una bolsa de plástico y una tapa de fierro para guardar el vapor y se cocinen los tamales durante 1 hora.

### INGREDIENTES

- 5 kg de maíz amarillo
- 100 g de cal
- 1 ½ kg de ceniza<sup>13</sup>
- 66 l de agua
- 100 hojas de maíz verde u hojas blancas<sup>14</sup>
- 100 g de sal

## NE TEXUNSIPI

(100 ne tetji)

*Nirajue ne maanana karonye kutujet'a tere xaki.  
Ninji nto tetji kuteye katan nesatu ixta kata  
rorepats'i ne motjumu.*



*Silvia Cima Ávila,  
San Francisco Oxtotilpan, Temascaltepec*

### KUTEJEJYA

- 5 kg kemu'u ntatjuwi
- 100 g ninsipi
- 1 ½ kg pansipi<sup>15</sup>
- 15 l ntawi
- 100 ne choxitjuwi o nxitjuwi<sup>16</sup>
- 100 g ntotjuxi

### TAREYE

1. Kutejoki nto tatjuwi.
2. Puepji katara sots'i nan botebe chuta'a tatupawi kute kuats'i ntawi kata mjiti kutekuats'i kute chojti ninsipi tare kuats'i teupi ntatjuwi.
3. Kutekuats'i, kute upi npansipi kute jabi tare kuats'i nan ora mus printa kata resopi.
4. Tare jabi kutetoxi nto tatjuwi ixta kutetuxchi ninto sibije kute xipi ntosetawi katarijchechi tatjuwi.
5. Kata pechepe ninto sibi kuini peka tu asts'i, chji puepji tare kjana ch'itexuti puepji tare kinchi.
6. Tachuni kute muendo kute upi ntotjuxi puepji tare webi.
7. Katame nchoxitjuwi kuteye netoximji, xata yoko.
8. Nan pini kute pindi nxitriku, xata jok'a o taroxuk'a ne totetji, kari xipi nan l ntawi.
9. Karkjana i'ipueniti netotetji.
10. Karitachi bepueniti rijati nan bolsa popji ri'iyepi nan mati para tamate karujabi nanto ora.

## ATOLE NEGRO

(15 porciones)

*Según la tradición del calendario católico, es usual consumir el atole los miércoles de semana santa, porque representan la preparación previa al luto de estas fechas. Vemos claramente como el arte culinario mesoamericano se sincretiza con la religión.*



### INGREDIENTES

- 1 kg de maíz azul
- 200 g de *tequesquite*<sup>17</sup>
- 100 g de olotes<sup>18</sup>
- 5 l de agua

### PROCEDIMIENTO

1. El maíz azul se muele en seco ya sea en el metate o llevándolo a un molino de chiles secos.
2. El *tequesquite* se deshace en media taza de agua fría y se reposa para uso posterior.
3. Los olotes se arrojan al fogón cuando las brasas están encendidas, se pretende que los olotes queden como carbón. Una vez carbonizados, se sacan del fogón con una cuchara de metal o con unas pinzas metálicas, inmediatamente se echan a una cacerola de aluminio o barro, se vierte un litro de agua fría y se deja reposar por 10 minutos.
4. Los olotes quemados se ablandan con el agua y posteriormente se muelen en el metate.
5. Cuando el maíz ya está molido se disuelve en 2 l de agua, se agrega el *tequesquite* y los olotes molidos.
6. Una vez disuelto el maíz, los olotes y el *tequesquite*, con ayuda de un colador se cuele para quitar los restos sólidos y quedar sólo con lo líquido.
7. En seguida se coloca una olla a fuego medio con 2 l de agua y posteriormente se le agrega la mezcla ya con su tonalidad negra.
8. Se mueve constantemente para que no se pegue hasta que hierva durante unos 15 minutos y ¡listo!

## BOT'ENI

(15 ne toxaru)

*Puekji bot'u kostrumbre ki ninji bot'eni nirawi kuteye kantan nitjiya ne jeabi o nchuta'a.*



*María Martínez Molina,  
San Francisco Oxtotilpan Temascaltepec*

### KUTEJEJYA

- 1 kg bontjuwi
- 200 g *nxitjabi*<sup>19</sup>
- 100 g nretjuwi<sup>20</sup>
- 5 l ntawawi

### KUTEYE

1. Nbotjuwi kute kinchi katan yoye be kini.
2. *Nxitjabi* karu keti nanto xaru tan setawi kata rintari.
3. Ne retjuwi tarekati be chuta'a tata xuk'a.kjata xuk'a, kata rekibi xitare kati be kasura be karura karu xipi nsetawi parata rijchechi.
4. Perijchechi peka robeti karu kinchi pikini.
5. Paka rekinchi karuxipi pinteno te l. ntawi puepji kute xipi nxitjani ixta ne retjuwi kani kinchi.
6. Peka to kinchi retjuwi katuxipi nxitjabi karu kiri nan xerasu kare kolado teso kanirawi ninto tawi kataj cheki katu kolado teso.
7. Tare sots'i nan pini be chuta'a popji peka tolokolado teso kata re chojti teso para ta rekuats'i.
8. Meka rutuwents'i para xinta mank'a katarejabi nantoratu tare kuats'i pexki tuteti teso peka kujtjowi rukjuesi.

## CHARAPI

(20 porciones)

### INGREDIENTES

- 500 g de cebada
- 20 g de clavo (especias)
- 13 piezas de piloncillo de 250 g
- 20 g de canela
- 1 l de pulque fuerte<sup>21</sup>
- 1 l de pulque dulce<sup>22</sup>
- 9 l de agua
- 1 piña
- 8 kg de *ocoxal*<sup>23</sup>

### PROCEDIMIENTO

1. Se limpia la cebada manualmente para quitar restos de la planta, posteriormente se lava con abundante agua.
2. Se coloca a fuego medio una olla con un 1 l de agua se le agrega 10 g de canela, 10 g de clavo, 3 piezas de piloncillo y la cebada se deja hervir hasta que se deshaga el piloncillo moviéndolo constantemente. Una vez hervido se quita del fuego y se deja enfriar.
3. En una caja de cartón como de 40 cm de ancho por 50 cm de largo y 50 cm de alto se pone una capa de *ocoxal*, se coloca una olla de barro con capacidad para 10 l y con el resto del *ocoxal* se cubre alrededor de modo que por la parte de arriba se pueda ver sólo la abertura de la olla.
4. Después se le echa el litro de pulque fuerte y en seguida con ayuda de un colador se vierte la mezcla de cebada con piloncillo, los restos de cebada se guardan para seguirlos utilizando.
5. Se tapa con un trapo o un recipiente, y se coloca la caja a un lado del fogón para mantenerlo calentito.
6. Diariamente tanto por la mañana y por la tarde se pone a hervir ½ pieza de piloncillo en medio l de agua con los restos de cebada que se guardaron, y se repite el procedimiento de agregar el líquido a la olla de barro. Este paso se realiza durante 7 días.
7. En el día ocho, la piña se pica en cuadritos con todo y cáscara, se le agrega el clavo y la canela restantes, estos se ponen a hervir con un 1 l de agua. Y se agregan a la olla.
8. El día que se va a consumir se le echa un 1 l de pulque dulce, y nuevamente se hierven tres piezas de piloncillo y se le agrega a la olla cuando estén tibios.

*Para la elaboración de esta bebida sólo puede ser atendido por una sola persona porque si tiene la intervención de varias manos se corre el riesgo de que se eche a perder la bebida y no llegue a su punto de consumo.*

*Esta bebida es exclusiva de las fiestas patronales, bautizos, cambio de mayordomo, y en la celebración del encendido del fuego nuevo. Son pocas las personas en la comunidad que lo preparan.*



## NCHARAPI

(20 ne toxaru)

### KUTEJEJYA

- 500 g sebara
- 20 g neto klabo
- 13 neto panucha
- 20 g ntokanela
- 1 nanto l nch'et'api<sup>24</sup>
- 1 nanto l mujtechiro<sup>25</sup>
- 9 ne l ntotawi
- 1 nan piña
- 8 kg *nximjit'e'e*<sup>26</sup>

### KATAREYE

1. Katare joki nsebara teso kute tuxijchi ni paxaxi ni xitriku teso.
2. Puepji katare sots'i be chuta nanto pini tare kuats'i puepji tare xuti tare xaki, katare kajti roxu ne panucha maka tare wents'i para xintama k'a'a puepji katare kibi be chuta'a para tarijchechi.
3. Nan maakarton katare chobi katare choti *nximjit'e'e* xitare choti nan maapini teso katare jabi nirawi nina katarenanjeti.
4. Puipji katare xipi nanto l nch'et'api xipuepji karu kiri nan xarasu xitare kolado teso katare xipi teso bepini ninji kare subraru katare pachi muranjiabi.
5. Puipji kute yejpi nanto texna katare chobi nrakuati nsiyu para tariteti.
6. Teso ne muxeni ne rinta katre kuats'i nan l. ntawi printa nan panucha ximuranji katare xipi be pini, kata reye teso ne jiabi nan nincjowi.
7. Kataj rijtachi ninchowi katare ari neto pueye nan piña katare kajti teso ni xirijni, kute kajti nan toklabo ixta ntokanela karesubraru, katare kuat'si xipopji tare xipi be pini.
8. Katajositi njiabi katare xipi nan l tin mujtechiro xipuepji katare kuats'i roxu ne panucha kare etebi tare rijchechi kare xipi be pini.

*Katareye ncharapi nirawi nan tuxumju kataj tuye ximuwa tante uxti xikako kata rijchochji, naka rijchochji xata mjutowi rukjesi. t'eni kuteye kata pi ninunhowi nbot'u chutata, karro bexisnuta ixka rrorepats'i ne mujtumju, kakuteye ta piyabi nsan jose meka roijue ne tuxumju karonye.*



*Lucía Salazar Padilla,  
San Francisco Oxtotilpan, Temascaltepec †*

## ENSALADA DE CHIVATITOS

(5 porciones)

*Esta receta es muy fácil de preparar y de conseguir los chivatos ya que su temporada es durante todo el año.*

*La sencillez de los quelites es lo que embellece las mesas de los pueblos originarios.*



### INGREDIENTES

- 1 kg de *chivatitos*<sup>27</sup>
- 2 jitomates
- 1 cebolla
- 2 limones
- 20 g de sal

### PROCEDIMIENTO

1. A los *chivatitos* se les corta la raíz y se lavan con abundante agua para retirar restos de tierra, posteriormente se dejan escurrir.
2. Cuando ya están escurridos, con la mano se cortan en tres partes. Con un cuchillo se pica el jitomate y la cebolla en cuadritos.
3. En un recipiente se agregan los ingredientes y se revuelven con una cuchara. Se le agrega sal y se revuelve nuevamente.
4. Posteriormente se exprime el jugo de los limones sobre la mezcla. Y nuestra ensalada esta lista para degustar.

## KUTE ARI XUBATOTI KUTEXERI CHUWANPA

(5 ne ch'amju)

*Ninji nbeyota xamut'a katareye puekji kuye ne pinoni teso nkeche, ninji neto bujt'a ka kuen tuchobi be mexa ninji ka kjuente sawi pi bot'umani.*



*Lucia Martínez Molina,  
San Francisco Oxtotilpan, Temascaltepec*

### KUTEJEJYA

- 1 kg ne *xubatoti*<sup>28</sup>
- 2 te chuwanpa
- 1 nixi
- 2 te rimonixi
- 20 g ntotjuxi

### KUTEYE

1. Kakute tujchi ninto chisi katare xuti katare tuxijchi ninto jani peka tare chobi kataj cheki ntawi.
2. Kute ari nchuwanpa, *nxubatoti* ixta nixi.
3. Kari jori nan to bandeja katare xeri teso kon nanto akja xi katare yejpi nto tjuxi.
4. Xipuepji kute ari nan rimonixi xipuepji kute xipi ninto tawi ntorimunixi kute sonts'i teso.

## PINOLE AZUL

(5 porciones)

*El pinole azul es muy rico y muy común su consumo en los meses de diciembre a mayo este alimento suele ser guardado y se les lleva cuando uno sale a trabajar al campo y no se tiene acceso a alimentos inmediatos.*

*Algunos lo comen en seco, otros gustan de agregar un poco de agua.*



### INGREDIENTES

- 1 kg de maíz azul
- 200 g de azúcar

### PROCEDIMIENTO

1. Se pone a tostar el maíz en un comal a fuego bajo, se mueve constantemente con una cucharita de madera para que no se queme y cuando comience a tronar o brincar indica que ya está listo.
2. El maíz tostado se muele en el metate o en un molino de mano hasta quedar en forma de polvo. Una vez molido se coloca en un recipiente y se le agrega el azúcar.

## NBOWI

(Roku'ta ne ch'amju)

*Ninji nbowi kabech'ite kuteye kan rijtachi nkcche  
kuteye kujtowi tare pachi xamute ch'ochi karon  
tuki tajoro bet'ani pukja be pinsa.*

*Puyakja kakutesi katan yowi o ron  
tu xits'i ntotawi.*



*Martha Hernández Hernández,  
San Francisco Oxtotilpan, Temascaltepec*

### KUTEJEJYA

- 1 kg nbontjuwi
- 200 g de asukar

### KUTEYE

1. Kakute uri nto tatjuwi be nowi xitatu tejpawi katare wens't'i kanan jixnowi o nanto xinsa akja, katatu seki ntotatjuwi peki kuenpueya peki tate.
2. Kute kinchi pi kini katare kjana turi peka tujtuteti katare upi pi nan maamati kute yejpi nasukar kute wents'i peka kujtuteti karusijç.



## RESEÑA ETNOGRÁFICA

### SOBRE EL NOMBRE

El término “tlahuica”<sup>1</sup> es la forma cómo se denomina a los habitantes de San Juan Atzingo, esta auto denominación la plantean de manera formal los dirigentes políticos de esta cultura a partir de la década de los setenta en el siglo xx. Otro término usado para identificar a el pueblo originario de San Juan Atzingo es el de *pji kak'joo*, que se traduce como “lo que yo soy, lo que yo hablo”, estos dos términos son los aceptados por la población y hay un rechazo por usar las asignaciones producto de los investigadores y del seguimiento histórico de este pueblo.

Los investigadores y las instancias indigenistas les han asignado el nombre de Ocuiltecos. El término ocuilteca proviene de relacionar a la población de San Juan Atzingo con los descendientes de la “provincia de Ocuilan”, los cuales se mencionan en documentos coloniales como la *Matrícula de Tributos* y el Códice Mendocino (Álvarez, 2006).

Pero los *pji kak'joo*, rechazan esta denominación ya que desde el siglo xviii han mantenido una relación asimétrica con la cabecera municipal, a raíz de la posesión de terrenos comunales. No obstante, tlahuica y *pji kak'joo* son los vocablos que la comunidad emplea para denominarse y nombrar a su cultura (Álvarez, 2016: 459; 2006: 10-11).

## ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Los antecedentes de los tlahuicas de San Juan Atzingo nos remiten a tres períodos prehispánicos: el otomiano, el de dominación nahua y el del desplazamiento del grupo otomiano. Los primeros grupos de los cuales se han encontrado menciones históricas los constituían pueblos de ascendencia otomiana que se asentaban en el valle de México. El poblamiento del área según las fuentes, data del siglo XII, cuando Cuauhtexpetlatzin envió gente de Culhuacan a Ocuilan y Malinalco (Álvarez, 2006: 6).

El arribo de los mexicas al valle de Toluca marcó el inicio del proceso de conquista, que en un primer momento llevó a la Triple Alianza a someter a los mazahuas y otomíes, así como a los matlatzincas, con esto; se aseguraban que los tarascos no ocuparan esos territorios. Una vez terminado este proceso de conquista de las partes norte y centro del actual Estado de México, los mexicas iniciaron la guerra contra Tenancingo, Ocuilan y otras poblaciones del sur del estado y por ende de los tlahuicas.

La campaña de Axayácatl contra los habitantes del valle de Matlatzinco comenzó en 1474 “con una serie de victorias [...] en 1476, toma de Tenancingo (y de Ocuila, que fue abatida por los esfuerzos conjugados de los aztecas y de los náhuatl de Cuauhnahuac: “fueron echados de la tierra que ocupaban los de Ocuilan por los de Cuauhnahuac” (Anales de Cuauhtitlán: 79). Esta mención de Chimalpahin es la primera referencia de un desplazamiento de los hablantes *pjiekak'joo* hacia un lugar diferente a la cabecera Ocuilan, que ocuparon hablantes de nahua. Los nuevos pobladores llegados después de la conquista militar tenochca iniciaron el proceso de nahuatlización de los matlatzincas y tlahuicas como medio de control, lo que se fortaleció mediante la Conquista española. Ya poco después de la conquista y desde la segunda mitad del siglo XV, la parte meridional del valle de Toluca estaba invadido por mexicas (Álvarez, 2006: 7).

Favorecido por los españoles, el náhuatl desplazó progresivamente al matlatzinca, el cual vino a refugiarse en los tres pueblos en donde hoy está confinado. Ocuilan en 1548 tenía diecisiete estancias, catorce de las cuales existían aún en 1580. En 1604 se resolvió que todas fueran reducidas a dos poblaciones: Ocuilan y Chalma; este último lugar fue trasladado más cerca de la cabecera y en el siglo XVIII sobrevivía como San Ambrosio Chalmita. El pueblo de San Juan Atzingo, en la década de 1790, correspondía quizás a la estancia de Acahauzingo (Álvarez, 2006: 6, 7).

## ASPECTOS GEOGRÁFICOS

San Juan Atzingo, municipio de Ocuilan se localiza en la parte sureste del Estado de México; en las cercanías del sitio arqueológico de Malinalco y el santuario del Señor de Chalma. La altitud de la localidad alcanza 2,560 metros sobre el nivel del mar; sus terrenos se encuentran comprendidos entre los 19°00'37" de latitud norte y 99°20'00" de longitud oeste del Meridiano de Greenwich (CEDIPIEM, 2015).

Se localizan principalmente en el pueblo de San Juan Atzingo y en comunidades cercanas. San Juan Atzingo está ubicado al noreste de la cabecera municipal, Ocuilan de Arteaga, en el Estado de México, y se halla enclavado dentro del complejo de sierras que rodean y dividen la cuenca de México y el valle de Toluca, el cual empieza en la sierra del Ajusco, que sirve como límite natural con el estado de Morelos, en los cerros de Zempoala. El pueblo se asienta sobre una franja formada por rocas clásticas y volcánicas, resultantes de la actividad volcánica y el rellenado de depresiones, por lo que la comunidad se encuentra dispersa y las áreas de cultivo son irregulares.

El municipio de Ocuilan, del cual forman parte San Juan y comunidades vecinas, se ubica al sureste de Toluca; limita al norte con Santiago Tianguistenco y Jalatlaco; al sur, con el estado de Morelos y los municipios de Malinalco, Joquicingo y Texcalyacac. Ocuilan está asentado en la sierra

formada alrededor de las lagunas de Zempoala. La región comparte tres climas: la cabecera municipal tiene clima templado, subhúmedo; la parte oeste de la sierra, clima semifrío-subhúmedo, y el este de dicha sierra, clima semifrío-húmedo. De norte a sur, este municipio cuenta con dos tipos de vegetación en su territorio: bosques de oyamel en la zona de las lagunas de Zempoala y bosque mixto (pino y encino) en los cerros que las circundan. La principal especie de árbol es el pino ayacahuite. En las calles y veredas de San Juan Atzingo pueden verse magueyes y árboles de pera, y como límite entre las milpas podemos ver abundantes zarzales. El paisaje de los alrededores de la comunidad remite a un bosque de pino que empieza a perfilarse en la Loma de Teocalcingo y se extiende hacia Las Trojes y el cerro de Zempoala.

El patrón de asentamiento de los tlahuicas es semidisperso, distribuido de centro hacia las lomas donde se pueden observar viviendas con paredes de adobe y madera, techos con tejamanil y teja que en la actualidad se usan como bodegas y cocinas de humo. Las nuevas casas son de materiales como: cemento, tabicón y lámina de asbesto.

## POBLACIÓN

El pueblo tlahuica es el menor, en cuanto al número de su población, de los pueblos indígenas originarios del Estado. Haciendo referencia al Censo de Población y Vivienda 2010 realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi) y basándose en el uso de la lengua de personas de 3 años a más, se registró a 719 personas que hablan esta lengua principalmente, en las comunidades del municipio de Ocuilan: Ahuatenco, San Juan Atzingo, Santa Ana, Lomas de Teocalcingo, Santa Lucía, colonia Gustavo Baz, San José Totoc y Santa María Nativitas.

Es importante señalar que según la encuesta intercensal 2015 del Coespo, en el Estado de México, esta cifra se incrementa, debido a que en esta encuesta se tomó en cuenta el criterio de

“pertenencia a un pueblo”. Es decir, que las personas que hablan una lengua indígena corresponden a 2.74% del total de la población, dato que contrasta con 17% de las personas que se consideran pertenecientes a un pueblo (Coespo, 2015).

## ORGANIZACIÓN ECONÓMICA

La principal actividad económica de la población tlahuica es de carácter agropecuario. Sus cultivos son básicamente de temporal y sus principales productos son: maíz y frijol para autoconsumo; haba, zanahoria, chícharo y papa tanto para el autoconsumo como para su venta en el mercado local y en algunos casos, el mercado regional (CEDIPIEM, 2015).

Otra actividad de la comunidad es la explotación de los bosques, utilizan la madera para la construcción de sus casas, la elaboración del tejamanil y quema de leña para la preparación de sus alimentos. Pocos pobladores se dedica a la crianza de aves de corral y de ganado menor al igual que los otros pueblos indígenas, sus integrantes emigran temporalmente a las ciudades, principalmente cuando el trabajo en el campo es escaso (CEDIPIEM, 2015).

Los tlahuicas tienen como costumbre acudir al mercado regional de Santiago Tianguistenco, Estado de México, en donde intercambian productos generados del campo y recolectados del bosque como leña, hongos y zarza, principalmente. Mediante el trueque, adquieren productos de la canasta básica, ropa, zapatos, entre otros, de esta forma, fortalecen su economía familiar (CEDIPIEM, 2015).

## ORGANIZACIÓN SOCIAL

En cuanto a la organización social de los tlahuicas es reconocido como un sistema enmarcado en su identidad. Es un ejemplo donde la colectividad y el bien común están por encima de la individualidad de sus miembros. “En esta comunidad es más importante el bienestar del grupo social en su

conjunto que el interés del individuo; si bien se presenta una pugna entre la modernidad individualista y el tradicionalismo comunitario, la colectividad se inclina por la preservación y reproducción del gobierno tradicional” (Cdi, 2016).

Esta organización es enmarcada por medio de la rotación de cargos civiles y religiosos entre las familias, el sistema de cargos es vigente siendo el medio por el que la comunidad se organiza para las fiestas religiosas, los trabajos comunales necesarios y la defensa de los intereses colectivos. En él también toman parte las mujeres y los niños como auxiliares en las actividades de los cargueros, de modo que la comunidad en su conjunto participa (Cdi, 2016).

En el ámbito civil la figura del Delegado es la mayor jerarquía en el gobierno comunitario, este consta de cuatro personas que se encargan de supervisar las obras comunales, coordinando las faenas para la construcción de caminos, puentes, reforestación de bosques y representan a la comunidad ante el exterior en las gestiones de obras y fundamentalmente, se ocupan de impartir las “justicias”, término local que alude al proceso de solución de conflictos entre habitantes de la comunidad. El delegado tiene como distintivo el uso de las llamadas “Santas Varas de Justicia”; el cargo tiene una duración de tres años.

Las “Varas de Justicia” son asignadas de acuerdo con la categoría del Delegado como se puede mencionar a continuación: la primera Vara, con encasquillado de plata, la usa el primer delegado y su color es más oscuro que las de los otros tres; la segunda Vara, con encasquillado de bronce, la usa el segundo delegado; sin encasquillado, la tercera Vara es usada por el tercer delegado, y también sin encasquillado, la cuarta Vara, que sólo se ve tocada por las manos del servicio (anteriormente por las del alguacil o regidor) (CEDIPIEM, 2015).

A lo largo de su historia esta comunidad ha mantenido una incesante lucha por la posesión de las tierras comunales con la cabecera municipal; por esta razón, el encargado de los bienes

comunales interviene en la solución de conflictos sobre límites territoriales entre los habitantes de la comunidad y el exterior, así como en el ámbito interno, es elegido en asamblea y su cargo es por tres años. Auxiliado por un comité de vigilancia quien monitorea el debido cuidado de los bosques.

Los comandantes se encargan de guardar el orden en la comunidad en las fiestas y de ir a detener a las personas que se niegan a cumplir con las faenas. Sirven a la comunidad por períodos iguales al de los delegados.

Otro tipo de organización son las “Ventenas”. Esta es la participación de un grupo de jóvenes al servicio de la delegación, en cuestiones como el cuidado del edificio y su limpieza así como en la entrega de citatorios. Incluye a todos los hombres mayores de 18 años de la comunidad, sean casados o no. De manera directa, implica prestar servicios sin goce de sueldo u otra remuneración económica.

En el ámbito religioso tenemos a los Mandones. Se llama así a los directores de las actividades rituales dirigidas a los santos y de las celebraciones del calendario ritual católico, pues coordinan las actividades de los mayordomos; cuando dejan el cargo su vara de mando se constituye en una reliquia más del aparato simbólico, la cual se guarda con las varas de los mandones pasados en el interior del altar de la iglesia de San Juan (Cdi, 2016).

La institución del compadrazgo es un elemento fundamental de la organización social en esta cultura; se plantea como un estrecho lazo afectivo y básicamente político de unión entre unidades domésticas. El primer vínculo por compadrazgo se realiza en el nacimiento, ya que los padres eligen a un compadre de bautismo para el recién nacido, que será a la vez un “segundo padre” y el encargado de cuidarlo si llegaran a faltar los padres biológicos. También se eligen padrinos para la primera comunión o la boda (Cdi, 2016).

## QUELITE CENIZO CON HUESO DE CAPULÍN

(15 porciones)

*En la cocina tradicional, para romper la monotonía de los sabores, se emplean productos que se tienen a la mano y que pueden cambiar de manera importante el sabor. Es el caso de la almendra del capulín; los capulines es una frutilla que se come y se tiran los huesos, pero en este caso se recolectan y se lavan, se pueden guardar hasta por 8 meses y utilizar aunque no sea temporada.*



### INGREDIENTES

- 1 kg de quelite cenizo
- 30 g de hueso de capulín<sup>2</sup>
- 2 ajos
- 10 g de comino
- 10 g de clavo
- 100 g de cebolla
- 4 chiles verdes cuaresmeños<sup>3</sup>
- 1 rama de hierbabuena
- 1 rama de epazote criollo
- 30 g de sal
- 5 l de agua

### PROCEDIMIENTO

1. Los quelites se lavan. En una cazuela se ponen a hervir 2 l de agua, ya que esté en ebullición, se agregan los quelites.
2. Una vez cocidos se exprimen con las manos y se hacen bolas y se reservan. Con un cuchillo se cortan los quelites como de 4 cm.
3. Al hueso de capulín se le extrae la almendra.
4. En el metate se muele el hueso de capulín, los cominos, los clavos, el ajo, la hierbabuena, el epazote y los chiles cuaresmeños con todo y pepa. Se le puede agregar un poco de agua al molerlos.
5. En una cazuela se pone a quemar la manteca, ya que está bien frita se le agrega la cebolla picada para que se dore un poco. Se incorpora a la molienda anterior y se guisa, se le pone sal al gusto.
6. Ya que la salsa está bien sazonada, se le agregan los quelites y se mueve constantemente, durante 5 minutos.

## ÑEXU KON NZAPLO NDE NTSE

(Pa 15 ñebet'a)

*Putyujëñe kats'i nde kiyaja, pa lyimijplik ñesabor, kilu'utilizaru ñekosa ke muye juiñe nitjo jo mbøre ñekats'i lyimijplik pa nditefbi mbi met'e nsabor. Wire ndot'utju nde ntse; ñetse wire ndofruta ke taksindzi jo ngoxy kialy ñenzaplo, peru pa kilujë nkats'i kilurecolectaru ñenzaplo jo tyumbaly, ñenzaplo nde ntse mbø taya kityumbachy xa ñembombø jo mbøre kilu'utilizaru okua temuye.*



*Cristina Velázquez González,  
San Juan Atzingo, Ocuilan*

### ÑE'KOSA PA KILUJE

- 1 kg ñexu
- 30 g nzaplo nde tse<sup>4</sup>
- 2 ñe'axux
- 10 g nkominu
- 10 g nklavu
- 100 g xucha
- 4 ñemi ñunyofbi nde kuaresmeñu<sup>5</sup>
- 1 nrama nde xuxink'uly
- 1 nrama nde xink'uly ke muye ñitjo
- 30 g tux
- 5 l nde nda

### OKUA KILUJE

1. Tyumbaly ñexu. Pimbi nde mbla kaswela choptsi 2 ñe 1 nde nda pa ndyekuats, jo okua mbø tlekuats, kiluchoptsi ñexu.
2. Okua ñexu mbø ñuwely kilitalchy ñexu kon ñeye jo mbøre ñebola. Kon mbla nkuchiliu kityuly ñexu okua 4 cm.
3. Wire nzaplo nde ntse kiliyee ndot'utju.
4. Kitakü wire ndzaplo nde ntse kon ñichju, ñekomino, ñeklavu, wire axux, wire xuxink'uly, wire xink'uly jo ñemi kuaresmeñu kon ndyetsoñe npepa. Jaa kitna choptsi nk'u nda pa kitakü.
5. Choptsi wire nmanteka pimbi kaswela pa tañjuxchy nmanteka, okua wiñe mulo ñulyots'kiluchoptsi' nxucha tyili pa ke lyiyoti mbla nk'u. Choptsi wire nmanteka pimbi kaswela pa tañjuxchy nmanteka, okua wiñe mulo ñulyots'kiluchoptsi' nxucha tyili pa ke lyiyoti mbla nk'u. Ngoxy kiluchoptsi' ndyetsone pa lyuyots'e, jo mut'e kiluchoptsi ntux ke kitna.
6. Okua nyielmi mulo mbi nkosida, kiluchoptsi ñexu jo ndyeniik poeky xa mbi pim, wiñe xa 5 ñeminuto.

## CONEJO EN SALSA ROJA

(8 porciones)

*Doña Tomasa comenta que su padrino le contó, que un día el padre estaba oficiando la misa, y quien le preparaba la comida le mandó preguntar, ¿cómo quería su conejo?, entonces se lo preguntaron cantando: ¿Si lo quería en chile verdoro o en chile colorado? Y el padre respondió que lo quería en chile colorado.*



### INGREDIENTES

- 1 conejo<sup>6</sup>
- 100 g de chile *chilaca*
- 10 g de comino
- 10 g de clavo
- 10 g de pimienta
- 2 ajos
- 100 g de cebolla
- 30 g de sal
- 10 l de agua
- 50 g de manteca de cerdo

### PROCEDIMIENTO

1. Se pone una olla o cacerola grande con 4 l de agua a que hierva. Y se sumerge el conejo y se saca para quitarle la “peluza”.
2. Ya que no tiene pelaje, se abre por la mitad con un cuchillo y se le sacan las vísceras.
3. Se pone a escurrir y se cuelga en una parte alta para que se seque y se oreo durante 1 día.
4. Al siguiente día, se pone un braceró con carbón, y encima de las brasas se coloca el conejo completo para que se ase.
5. Ya asado se corta en piezas.
6. En una olla con agua se pone a cocer el conejo con cebolla y sal hasta que se ablande. (Aproximadamente 2 horas)
7. La chilaca y el ajo se tuestan y se muelen en el metate con la cebolla cruda, la pimienta, el comino y los clavos.
8. En una cazuela o cacerola se pone 50 g de manteca de cerdo y se fríe la molienda agregándole la sal.
9. Ya sazonada la salsa se le agrega las piezas del conejo y se deja cocinar 20 minutos.

## NTUCH KON NYIĒLMI KEKJIĒ

(Pa 8 ñebet'a)

*Wet'unats'i ma Tomasa ndumø ke welpadrinu ndumøk', ke mbla jia wet'utati kituję nmisa, jo wañe kituję nkatsi lxo pa miajtli, ¿okua kiluję ntuch?, jo mborech miajtli tati: ¿kitna ntuchi kon nmi ñunyoſby ya nmi kekjię? Jo wet'utati ndumø ke lig'e kitna ntuch kon nmi kekjię.*



*Tomasa Barreto González,  
San Juan Atzingo, Ocuilan*

### ÑE'KOSA PA KILUJE

- 1 ntuch<sup>7</sup>
- 100 g nmi kekjię
- 10 g nkominu
- 10 g nklabu
- 10 g pimienta
- 2 ñeaxux
- 100 g xucha
- 30 g ntux
- 10 l nda
- 50 g manteka nde petsu

### OKUA KILUJE

1. Choptsi mbla mpi ndye kon 4 ñe l nde nda xa ke ndyekuats, Jo lyiju wire ntuch jo ngoxy kitafby pa liyee wire “xitsi”.
2. Okua tenditeſby xitsi jo mulo milpoby, lxoky xa pimbi kon mbla nkuchiliu jo kitafby ñech'ampjo.
3. Kituchoptsi wire ntuchi pa muxiky jo mbøre lyits'its'ily xa mbla nparte nzaky pa kitusecaru jo mut'e pa mbaly ñupy benye 1 jia.
4. Xa mula jia, choptsi mbla mbraseru kon tjuly, jo pjia nde ñenzetsipy choptsi ntuch pa kiluljexy.
5. Okua mulo ljexy kityuly ñepieza.
6. Mbla mpi kon nda kiluchoptsi ntuch jo mut'e xucha jo ntux pa ke mulo tendy. (Xa 2 ñe'ora).
7. Nmi kekjię jo wire axux liyoty jo ngoxy kitaku wire xucha, wire npi-mienta, wire kominu jo ñeklavu kon ñichju.
8. Choptsi mbla kaswela jo okua metpa kiluchoptsi 50 ñe g nde manteka nde petsu jo ngoxchy choptsi ñemolienda pa lyuyots'e jo mut'e choptsi ntux.
9. Okua mulo met'e nyielmi kituchoptsi ñepieza nde ntuchi jo kilujech liyots xa 20 ñeminuto.

## CALDO DE MAYORDOMO

(20 porciones)

*El caldo de mayordomo se preparaba en las fiestas patronales, 1º de enero, 31 de enero, 24 de junio, 15 de agosto, 8 de septiembre.*

*Ahora son pocas las personas que lo hacen, debido a que lo han sustituido por carnitas, barbacoa de borrego o por pollo y mole.*



### INGREDIENTES

- 1 ½ kg de costilla o pecho de res<sup>8</sup>
- 1 col mediana (250 g)
- 1 ½ kg de zanahoria
- ¼ kg de chile pasilla
- 100 g de cebolla
- 10 g de pimienta
- 10 g de comino
- 3 ajos
- 1 ramita de orégano fresco
- 1 ramita de hierbabuena
- 60 g de sal
- 10 l de agua

### PROCEDIMIENTO

1. Se pone una olla o cacerola grande con 4 l de agua para cocer la carne y se le agrega 30 g de sal.
2. Cada zanahoria se pela y se parte en 3 piezas a lo largo.
3. La col se deshoja y se pone a hervir con sal.
4. En esta misma agua se saca la col y se ponen a cocer las zanahorias, se reservan en un recipiente aparte.
5. En un molcajete se muele la pimienta, el comino, la mitad de la cebolla, los ajos, el orégano y la hierbabuena. Todo esto se agrega al caldo con la carne para que se sazone. Se rectifica la sal.
6. Este caldo se sirve con un trozo de carne, 1 hoja de col, 1 zanahoria y un chile pasilla.

## NYIWEMALTYUMU

(Pa 20 ñebet'a)

*Wire nyiwemaltyumu ndujeñe pa ñefets nde wemunisdu, 1º mbombø eneru, 31 mbombø eneru, 24 mbombø junio, 15 mbombø agustu, 8 mbombø nseptiembre.*

*Chinye nk'u ñebet'a kiluje wiñe nkatsi, tyelt'a limijpik por ndoli petsu, nli xibe ya nli pullo jo nmuly.*



*Maria Reynoso Gregorio,  
San Juan Atzingo, Ocuilan*

### ÑE'KOSA PA KILUJE

- 1 ½ kg nde ndyijtse ya lpechu nde ts'imbajly<sup>9</sup>
- 1 ndokol (250 g)
- 1 ½ kg ñezanahoria
- ¼ kg nmi nde pasilla
- 100 g xucha
- 10 g npimienta
- 10 g nkominu
- 3 ñeaxux
- 1 nrama nde oreganu ñunyofby
- 1 nrama nde xuxink'uly
- 60 g ntux
- 10 l nda

### OKUA KILUJE

1. Kiluchoptsi mbla mpi ndye kon 4 ñe l nde pa jonda kon nli jo ngoxy choptsi 30 ñe g nde ntux.
2. Kada wela nzanahoria to xingi jo mut'e kelyumza 3 ñepieza lutatbaly.
3. kitundijnzi ñimji nde ndokol jo ngoky kituchoptsi jonda kon tux.
4. Kon mipla nda kilupøli nkol jo wiñe nda choptsi ñezanahoria pa mbøñuwely, wiñe kituchoptsi benye mula majti.
5. Pimbi majnza kituk'i wire npimienta, nkominu, nk'u xucha, ñeaxux, ureganu jo xuxink'uly. Ndyestoñe kituk'i kituchoptsi nyits'imbajli pa mbøñuwely. Litumbia kitutso ja nditefby ntux.
6. Muxits wiñe nyits'imbajly kon mbla ntrozoz nde nli, mbla ñimji kol, mbla nzanahoria jo mbla nmi nde pasilla.

## TORTITAS DE HABA<sup>10</sup>

(40 porciones)

*Se tiene la creencia que si una persona tiene una herida, no debe de comer habas ya que provoca que salga pus de la herida.*



### INGREDIENTES

- 2 kg de haba seca amarilla<sup>11</sup>
- 100 g de cebolla
- 1 l de aceite
- 1 diente de ajo
- 10 g de pimienta
- 10 g de clavo
- 10 g de comino
- 1 ramita de orégano fresco
- 1 ramita de hierbabuena
- 60 g de sal

### PROCEDIMIENTO

1. Un día antes de la preparación, el haba se pone en un recipiente con agua a remojar toda la noche.
2. Al siguiente día, en el metate se van moliendo las habas, con el ajo, la cebolla, el clavo, el comino, la pimienta, el orégano y la hierbabuena. Agregando la sal.
3. Con esta molienda se forma una masa, y se van haciendo las tortitas en forma redonda como de unos 6 cm de diámetro.
4. Después en una cacerola o sartén se pone a calentar el aceite suficiente y se van friendo las tortitas de haba hasta que se cocinen por los 2 lados.

## NDOMJE AWAXY<sup>12</sup>

(Pa 40 ñebet'a)

*Ñebet'a kitumboja ke jaa mbla bet'a nditefby mbla ñut'uly tenditsinzi awaxy tyelt'a wire awaxy nduje ke kilupøely nyiya nde ñut'uly.*



*Marcelina Mendiola Velazquez,  
San Juan Atzingo, Ocuilan*

### ÑE'KOSA PA KILUJE

- 2 kg awaxy ñuyo kjanmujly<sup>13</sup>
- 100 g xucha
- 1 l ñumich
- 1 axux
- 10 g pimienta
- 10 g nklabu
- 10 g nkominu
- 1 ndorama oreganu ñunyofby
- 1 ndorama xuxink'uly
- 60 g ntux

### OKUA KILUJE

1. Mbla jia kiyaja nde kituje, kituchoptsi awaxy pimpi mbla mpi benye nda pa limopy ndyetso putjuibi.
2. Xa mula jia, benye ñichjæ kituk'æ ñe'awaxy benye axux, xucha, nklabu, nkominu, npimienta, noreganu jo xuxink'uly. Choptsi ntux.
3. Kon ndyetso ke kituk'æ kiluformaru mbla nchjæ, kon wire kitujæ ndomje kon nforma nde nrueda okua 6 cm nde memji.
4. Ngoxy kon mbla kaswela ya nsarte kituchoptsi npøky ñumich jo ngoxy ke mula metpa choptsi ndomje nde awaxy pimbi ñumich xa mbøñuwely por cada nladu.

## TAMALES DE HABA<sup>14</sup>

(100 porciones)

### INGREDIENTES

- 10 kg de maíz blanco
- 2 ¼ kg de haba seca amarilla
- 1 ½ kg de manteca
- 60 g de cal
- 50 g de royal
- 20 g de anís
- 100 hojas de maíz
- 60 g de sal

### PROCEDIMIENTO

1. Un día antes, se prepara el nixtamal. En un bote de aluminio se ponen 10 l de agua y se le incorpora la cal disuelta, finalmente se le agrega el maíz hasta que hierva, se apaga y se deja reposar toda la noche. Al otro día se lava, y se le pone unos 10 g de anís. Y se lleva al molino.
2. Un día antes, también se pone a remojar el haba en agua tibia y una vez que esté remojada se pela y se enjuaga. Se pone a cocer y se le agrega 10 g de anís se cuece con poca agua y se está meneando constantemente para que no se pegue. Se saca del fuego y cuando está fría se muele en el metate.
3. En una tina grande, se bate la manteca se le agrega el royal y la sal, para que quede esponjosa y cambie de color, enseguida se le agrega el nixtamal molido y se integra con las manos para formar una masa homogénea.
4. Las hojas de maíz, se lavan, se enjuagan y escurren.
5. En una mesa se coloca un plástico grande se extiende la masa molida, y se le pone una capa de haba. Después se hacen rollos como el tamaño de un metlapil y se va partiendo en rodajas y con estas se van formando los tamales en las hojas de maíz.
6. A una vaporera o un bote se le pone 1 ½ l de agua en el fondo, luego la rejilla y se van acomodando los tamales acostados.



*Se deja cocer alrededor de 1 hora y se verifica que ya estén cocidos.  
En la comunidad se cree que cuando una mujer tuvo a su bebé, está lastimada por dentro, y no debe de comer haba porque se sentirá enferma.*

*“Doña Mari, tuvo una experiencia un día en que su cuñada la invitó a que le ayudara en una fiesta. Doña Mari, estaba haciendo tortillas y cuidando a que se cocieran los tamales, entonces entre una y otra actividad, se concentró en hacer las tortillas y descuidó los tamales y estos se quemaron”.*

## ÑETJENDY AWAXY<sup>15</sup>

(Pa 100 ñebet'a)

### ÑE'KOSA PA KILUJE

- 10 kg ndatju xich
- 2 ¼ kg awaxy ñuyo kjanmujly
- 1 ½ kg nmanteka
- 60 g tjindo
- 50 g nroyal
- 20 g anis
- 100 ñimji ndatju
- 60 g ntux

### OKUA KILUJE

1. Mbla jia kiyaja, kituje ñuxaky. Pimbi mbla bote choptsi 10 ñelito nde nda jo mbølyexoky tjindo, ngoxy choptsi ndatju xich xa jonda, jo mbøre mulo ndyetso putjuibi. Xa mula jia kitakmbaly jo kituchoptsi 10 ñegramo nde anis. Wire ndatju manye nmulinu.
2. Mbla jia kiyaja, mut'e choptsi awaxy kon nda metpa jo okua mulo limopy xingi awaxy jo ngoxy takmbaly. Mbøñuwely kituchoptsi 10 ñegramu nde anis jo nk'ua nda jo mut'e litutimbiam ndyeñik' pøeky pa telitsikuajly. Ltafby awaxy nde tsipi jo okua mulo metse kituk'ua ñe'awaxy kon ñichju.
3. Ximonza ndye, kiliñumpts nmanteka jo kituchoptsi nroyal jo ntux, pa mulo mbi met'e jo nditefby mula nkolor, ngoxy kituchoptsi ñuxaky nk'ua jo keñik' kon naye pa nduje nchju mipla pima.
4. Ñimji ndatju, kitambaly, linjanda jo muxiky.
5. Benye nmexa kituchoptsi mbla ulyi ndye jo pimbi liximty ñuxaky nk'ua, jo pjia kiluchoptsi mbla nkapa nde awaxy. Ngoxy kiluje ñerollo okua ntamañu nde mbla mnooly jo mut'e kiluje nruwera jo kon wiñeñe kilujeñe ñetjendy kon ñimji ndatju.
6. Pimbi nbaporera ya mbla nbote choptsi 1 ½ nde nda xa pimbi, ngoxy ñerejilla jo juiñe kiluchoptsi ñetjendy lkaby.

*Litutimbiam ljech ke ñetjendy ljexy por 1 ora jo kiluje  
jaa mulo ljexy jo met'e.  
Pujñil kilupensaruñje ke okua wechju nditefby mbla  
xaawua, ligt'e mulo ñut'uly xa pimbi, jo nt'akua  
tenditsinzi awaxy tyelt'a ligt'e mulo milbei.*

*“Wet'utatsi ma Mari, nditefby mbla experiencia  
okua mbla jia ke wamuty kilyuiji pa betejndi wire  
nfiesta. Wwt'unatsi ma Mari, kituje ñemje o mut'e  
manbajty pa ljexy ñetjendy, jo mbla mula ya mula  
nkosa, ligt'e kiluje ñemje jo ljech ñetjendy  
jo wiñeñe tañjuxchy”.*



*María Neri Jacinto,  
San Juan Atzingo, Ocuilan*

## FRIJOL MOLIDO

(12 porciones)

*El frijol molido es un plato cotidiano. Ya casi no se prepara porque requiere de gran trabajo para moler el frijol en metate. Se considera como una comida completa acompañada con sus respectivas tortillas. Cabe mencionar que el frijol, no debe ser consumido por una persona que tenga una herida, debido a que le puede salir pus.*



### INGREDIENTES

- 1 kg de frijol grueso<sup>16</sup>
- 12 chiles guajillos
- 100 g de cebolla
- 1 ramita de epazote criollo
- 10 g de cominos
- 10 g de clavos
- 2 ajos
- 30 g de manteca
- 30 g de sal
- 5 l de agua

### PROCEDIMIENTO

1. Se limpian los frijoles de la basurita que puedan traer, se enjuagan, dejándolos escurrir.
2. Enseguida se tuestan en un comal, cuidando que no se quemem, moviéndolos constantemente. Ya tostados se dejan enfriar.
3. En el metate o con un molino de mano, se muelen los frijoles hasta que quede como polvito. Se deja reposar en un recipiente con 2 l de agua.
4. Para preparar la salsa se desvenan los chiles<sup>17</sup> posteriormente se tuestan en el comal por los dos lados, sin que se quemem. Ya tostado el chile se muele en el metate o en la licuadora. Se le agrega los cominos, los clavos, la cebolla, los ajos y un poco de agua.
5. En una cazuela, se pone a calentar la manteca, y se fríen 50 g de cebolla rebanada, ya que está bien frita se le agrega el frijol molido, y se mueve constantemente con una cuchara, al final se le agrega el chile molido, el epazote y la sal.
6. Se deja hervir durante 50 minutos aproximadamente a que se cosa bien el frijol.
7. Se sirve en un plato hondo con tortillas o tostadas.

## NDACHJŪ ÑUKŪNCH

(Pa 12 ñebet'a)

*Ndachjũ ñukũch wiñe nkatsi ke ndyesto ñejia nditsinzi. Peru wiñe nkatsi t'akua kilujẽ tyelt'a muye ndachjũ ñukũch kon ñichjũ. Wiñe nkatsi mulo mbi met'e ke nditsinzi kon ñemje. Wire ndachjũ tenditsinzi mbla bet'a ke nditefby mbla ñut'uly tyelt'a wiñe ñut'uly nyiya.*



*Tomas Velázquez González,  
San Juan Atzingo, Ocuilan*

### ÑE'KOSA PA KILUJË

- 1 kg ndachjũ ndandyẽ<sup>18</sup>
- 12 nmi guajillu
- 100 g xucha
- 1 ndorama xink'uly nde ñitjo
- 10 g ñekominu
- 10 g ñeklabu
- 2 ñeaxux
- 30 g nmanteka
- 30 g ntux
- 5 l nda

### OKUA KILUJË

1. Ltengui ndachjũ nde ñuyaby ke nditefbiñe, liyandañe, jo kichopto pa muxijkiñe.
2. Lyiyoty ndachjũ pimpi noo, jo manbajty ke t'akua mulo lyetye, jo mut'e ndyeñik pøeki. Okua muloñe lyiyoty ljech ke mulo metse.
3. Benye ñichjũ ya benye nmulinu nde naye, kitakũ ndachjũ xa muloñe ndo-ñulja. Jo ngoxy choptsi ljechy benye mbla nkaswela nde 2 ñelito nde nda.
4. Pa kilujẽ nyielmi kituliye ñevena nde ñemi<sup>19</sup> pa ngoxy lyiyoty nmi pimpi noo npor mno ñeladu, pa ke t'akua muloñe lyetye. Okua lyiyoty nmi kitakũ benye ñichjũ ya nlikuadora. Kituchopto ñekominu, ñeklabu, ñexucha, ñeaxux jo nk'i nda.
5. Pimbi nkaswela, kituchopto nmanteka pa ke mulo metpa, ljexy 50 ñegramu xucha ndoparte, okua muloñe mbi jexy kituchopto ndachjũ ñukũch, jo ndyeñik pøeky nkuchala, xa ngoxy kituchopto nmi ñukũch, wire xink'uly jo ntux.
6. Kjuats'i ndachjũ xa 50 ñeminuto xa mulo mbi met'e.
7. Benye majti muxits ndachjũ kon ñemje ya ñuyokak mje.

## ATOLILLO BLANCO<sup>20</sup>

(15 porciones)

*Este atolillo se acompaña con venas tostadas de chile chilaca, el cual se muele con un tejolote y se espolvorea sobre la sopa, lo que le da un buen sabor.*



## NT'E AWAXY XICH<sup>23</sup>

(Pa 15 ñebet'a)

*Wiñe nt'e awaxy kiluakompñaru kon mni keje, wiñe nmi kitaku kon xintu jo choptsi pimbi nsopa, pa ke mulo mbi met'e.*



*Carolina Mendiola Velazquez,  
San Juan Atzingo, Ocuilan*

### INGREDIENTES

- 1 kg de haba seca pelada
- 2 ajos
- ½ kg de chilacayote<sup>21</sup>
- 10 g de cominos
- 10 g de orégano
- 50 g de cebolla
- 1 rama de hierbabuena
- 6 chiles *chilaca*<sup>22</sup>
- 30 g de sal
- 5 l de agua

### PROCEDIMIENTO

1. En una olla de barro se pone a cocer el haba, ya que está cocida se le agrega la cebolla, el ajo picado, el comino, el orégano y la hierbabuena.
2. Se deja hervir alrededor de tres horas.
3. El chilacayote se lava y se pica en cuadritos pequeños. Y se le agrega al caldo de habas. Se sazona con la sal.
4. Es importante que se esté pendiente de la olla para que no se pegue el atolillo.

### ÑE'KOSA PA KILUJE

- 1 kg awaxy ñuyokak ñuxingi
- 2 ñeaxux
- ½ kg xikmujly<sup>24</sup>
- 10 g nkominu
- 10 g oreganu
- 50 g xucha
- 1 ndorama xuxink'uly
- 6 ñemi kjeje<sup>25</sup>
- 30 g ntux
- 5 l nda

### OKUA KILUJE

1. Pimbi mpi nde xanda kituchoptsi ljexy awaxy, okua mulo mbøñuwely kituchoptsi xucha, ñendoaxux, nkominu, noreganu jo xuxink'uly.
2. Kituchoptsi kjuats'i pjiu ñeora.
3. Kitakmbaly xikmujly jo mut'e ltily okua ndokuadritos ndolaja. Choptsi ñexikmujly pimbi nyi awaxy.
4. Kiluje mpi pa ke temulo lyetye nt'e awaxy xich.

## TAMALES DE HONGOS DE CHONCHÍN

(8 porciones)

*En los bosques de San Juan Atzingo, existen más de 49 especies de hongos silvestres, que sirven de complemento para la alimentación.*

*Durante las temporadas de lluvia principalmente, son las mujeres las encargadas de recolectar estos hongos, por lo cual se les denomina hongueras, esta actividad además de complementar la alimentación de la población, representa un ingreso económico puesto que los hongos son comercializados en los distintos tianguis aledaños a la región.*



### INGREDIENTES

- 1 kg de hongos de *chonchín*
- 2 ajos
- 200 g de cebolla
- 10 chiles manzano
- 6 ramas de epazote
- 100 ml de aceite
- 10 hojas grandes de maíz para tamal
- 25 g de sal
- 3 limones

### PREPARACIÓN

1. Lavar los hongos con abundante agua.
2. Cortar en rajas los hongos, la cebolla y los chiles.
3. Picar los ajos en cuadritos.
4. Deshojar el epazote y picarlo. Colocar todo en un recipiente.
5. Mezcle todos los ingredientes y agregue el aceite y la sal.
6. Tomar una hoja y poner una porción como de 100 g y envolver.
7. Con una hoja hacer tiritas y con éstas ayudarse para cerrar el tamal.
8. Sobre el comal caliente, colocar los tamales a que se cuezan, por cada uno de sus lados, aproximadamente 20 min.
9. Ya cocidos agregar unas gotas de limón.

## ÑETJENDY NDE NCHJO NYI

(Pa 8 ñebet'a)

*Wire punza nde Psajua, muyeñe nmas nde 49 ñechjo nde punza, jo ke nduutilizaruñe ñebet'a pa kilutsinzi.*

*Mbombø okua mumafby, ñewechju kitujungi ñechjo, jo pur esu ligt'eñe ljiu wajungi ñechjo, wiñe actividad kilujeñe pa nditsinzi jo mut'e pa nditefby ntumi nporke ñechjo kitaltañe benye tianguis nde nregion.*



*Felipa Nava Hernández,  
San Juan Atzingo, Ocuilan*

### ÑE'KOSA PA KILUJE

- 1 kg *nchjo nyi*
- 2 ñeaxux
- 200 g xucha
- 10 ñemi nmanzanu
- 6 ndorama nde xink'uly
- 100 ml ñumich
- 10 ñimji ndye nde ndatju pa tjendy
- 25 g ntux
- 3 ñet'ixy

### OKUA KILUJE

1. Takmbaly ñechjo kon pøeky nda.
2. Ltyily ndorajas ñechjo, xucha jo ñemi.
3. Ltyily ñeaxux okua ndokuadro.
4. Ndizndi ñimji xink'uly jo ltyily. Kiluchoptsi ndyetsoñe pimbi nrecipiente.
5. Lyich'aly ndyetso ñe'ingrediente jo kiluchoptsi ñumich jo ntux.
6. Lmi mbla ñimji jo choptsi ñechjo okua 100 ñegramu jo ndyuwatse.
7. Kon mbla ñimji nduje ndotiras jo kon wiñeñe ltyiti tejndi.
8. Okua noo metpa, kiluchoptsi ñetejndi pa ke ljaxy, por mnoo nparte, ljaxy okua 20 ñeminuto.
9. Okua mbøñuwely choptsi ndogota nde t'ixy.

## HONGOS CLAVITO EN SALSA DE MASA

(8 porciones)

*Cada hongo silvestre comestible de la región tlahuica se prepara de manera diferente.*

*Los hongos con mayor gusto son los denominados “clavitos”, estos se localizan sólo en los bosques de oyamel. Este hongo al igual que los “gachupines” y la “mazorquita” son los de mayor prestigio en la comunidad.*



### INGREDIENTES

- 1 k de hongos de clavito
- ¼ de *chilaca* delgada
- 250 g de masa de maíz
- 30 g de sal
- 200 ml de aceite
- 200 g cebolla
- 3 dientes de ajo medianos
- 4 pimientas
- 4 clavos
- 1 pizca de comino
- 2 ramas de epazote
- 2 ramas de orégano fresco
- 2 ramas de hierbabuena
- 3 l de agua

### PREPARACIÓN

1. Lavar los hongos con abundante agua.
2. Poner a hervir 1 litro de agua, agregar 100 g de cebolla, orégano, hierbabuena y epazote.
3. Pasando 5 minutos. Agregar los hongos al caldo y cocer durante 10 min.
4. Limpie la *chilaca*, quitando las pepas y venas, posteriormente tueste en el comal. Se cuece el chile en medio litro de agua.
5. Posteriormente muele los chiles, el ajo y la cebolla que sobró, la pimienta, el comino y el clavo.
6. En una cazuela o cacerola, ponga a calentar el aceite y enseguida vierta la salsa con una coladera, para que no pasen los pellejitos de la *chilaca*.
7. En 1 l de agua, disolver la masa de maíz, cuando esté bien disuelta, agregar la salsa, esto ayudará a que espese. Deje hervir y agregue sal.
8. Cuando comienza a hervir vierta el caldo de hongos y deje hervir por otros 10 minutos moviendo constantemente con una cuchara de madera para que no se pegue.

## NCHJO NDA NYI NCHJË

(Pa 8 ñebet'a)

*Pa Pjiekakjo kada wela nchjo nde punza pa nditsinzi kiluje nde mula nforma.*

*Ñechjo mbi met'e ljiu “nchjo nda”, wiñe milnda benye ñenza nda. Wire nchjo mipla ke “nchjo nts'ongue” y “nchjo letju” wiñeñe nditefbiñe pœeki nprestigiu pimpi pujñil.*



*Marina Gómez Neri y Antonia Gómez Neri, San Juan Atzingo, Ocuilan*

### ÑE'KOSA PA KILUJE

- 1 kg ñechjo nda
- ¼ mni kejie ñuyok'a
- 250 g nchjã ndatju
- 30 g ntux
- 200 ml ñumich
- 200 g xucha
- 3 ñetsi axux
- 4 ñepimienta
- 4 ñeklabu
- 1 nk'u nkominu
- 2 ndorama xink'uly
- 2 ndorama nde oreganu ñunyofby
- 2 ndorama xuxink'uly
- 3 l nda

### OKUA KILUJE

1. Takmbaly ñechjo kon pœky nda.
2. Choptsi kjuats'i 1 litro nde nda, jo choptsi 100 ñegramu xucha, oreganu, xuxink'uly jo xink'uly.
3. Ngoxy 5 ñeminuto choptsi ñechjo nyichjo jo ljexy 10 ñeminuto.
4. Ltengui nmi kejie, ndzindi ñepapa jp ñevena, ngoxy liyoty nmi pimbi noo. Ljexy nmi kon nmedio nlitro nde nda.
5. Ngoxy ndikã ñemi, wire axux, wire xucha, npimienta, nkominu jo mut'e nklabu.
6. Pimbi nkaswela ya nkaserola, kituchoptsi mumich pa mulo metpa jo ngoxy choptsi nyielmi kon mbla xilasú, pa ke nkatsi telutefby npepa nde nmi kekjie.
7. Kon 1 litru nde nda, mbølyexoky nchjã ndatju, okua mulo pima, choptsi nyielmi, pa ke mulo met'e. Ljexy kjuats'i jo choptsi ntux.
8. Okua kjuats'i nyielmi choptsi ñechjo jo mula nvuelta ljexy kjuats'i por 10 ñeminutos jo ndyeñik pœky kon mbla nkuchala nde nza pa temumaxchy nkatsi.

## OREJONES

(10 porciones)

*El chilacayote es una verdura típica de la región, crece en los linderos de las inmediaciones de las casa y milpas, y sus frutos sólo son consumidos durante la temporada de verano.*



### INGREDIENTES

- 4 chilacayotes tiernos
- 30 g de sal
- 2 kg de tortillas

### PREPARACIÓN

1. Rebanar el chilacayote en rodajas delgadas.
2. Calentar el comal sobre el fuego. Una vez que esté el comal caliente, colocar cada rodaja del chilacayote.
3. Agregar sal a cada una de las rodajas y dejar que se cuezan. Las rodajas estarán listas cuando se marchitan y adquieren un color amarillo claro.
4. Ya cocidas las rodajas, se comen en taco.

## ÑENACHE NDE XIKMUJLY

(Pa 10 ñebet'a)

*Xikmujly okua nverdura nde pujñil, milnda ñeñañu nde ñitjo ya ñuñu jo ñefruto kilutsinzi okua mulo nveranu.*



*Irene Galicia Vázquez,  
San Juan Atzingo, Ocuilan*

### ÑE'KOSA PA KILUJE

- 4 ndoxikmujly
- 30 g ntux
- 2 ñekilu ñemje

### OKUA KILUJE

1. Ltyuly xikmujly okua ndorueda ndatlufby.
2. Wire noo nditefby mulo metpa. Okua noo mulo metpa, choptsi kada wela ndorueda nde xikmujly.
3. Kituchoptsi ntux pa kada wela nde ndorueda jo ndizndi ke ljexy. Ñendorueda mulo pima okua wiñeñe mbø tandoxchy jo ndutefbiñe mbla nkolor kjanmujly xich.
4. Okua mbøñuwely ndorueda. Kitutsinzi okua ntaku.

## NOTAS

### MAZAHUA

<sup>1</sup> La glotocronología es un método léxico-estadístico que permite saber, en términos muy aproximados, cuantos siglos mínimos de divergencia tienen dos idiomas emparentados. Se basa en cálculos de cantidades de cognados en conjunto de palabras básicas (Wright, 2002: 4).

<sup>2</sup> El grano germinado era el grano de maíz que diariamente se humedecía.

<sup>3</sup> El aguamiel se extraía del maguey que aún no fermentaba.

<sup>4</sup> Nu pjaxt’échjó mi ngeje nrréchjó k’o mi kantr’aji k’o jyasma mi k’akiji.

<sup>5</sup> Nu óntr’apjï ngeje k’o mi ób’iji k’a ’uari, k’o dyab’e mi sob’i.

<sup>6</sup> **Tamalear**: es el proceso por el cual se hacen los tamales. Se dispone una hoja de maíz, se toma un poquito de masa y se pone la masa aplastándola sobre la hoja dejando un espacio para poder doblar y envolver.

<sup>7</sup> Las personas también usan botes de aluminio.

<sup>8</sup> Tr’étrjezhe: ngeje ni sjipji akjanu ma ra ‘uééji yo trjenzhe. Ra ngama d’aja xitsjó, ra ngama ts’iké kjïjñi neje ra ngans’a k’a xitsjó, neje nrre ts’iké ri mbans’aji nu kjïjñi.

<sup>9</sup> Yo nrrixu xo jas’aji k’a bote aluminio.

<sup>10</sup> El pato puede ser de agua, que se caza en la laguna de La Concepción de los Baño, Ixtlahuaca o pueden ser patos domésticos.

<sup>11</sup> Un tizi sóó ni ngeje zïreje k’o sïriji k’a zapjï jaa k’a jñiñi La Concepción de los Banos, a Jyapjï, o sóó ri ngeje yo mbaru k’o iitrjoji k’a ngumï.

### OTOMÍ

<sup>1</sup> Estos pueblos son: el otomí, mazahua, matlatzinca, tlahuica, chichimeco jonaz y pame.

<sup>2</sup> Tlilcuetzpalin es la denominación de B’otzanga en el idioma náhuatl, ambos se traducen al español como lagartija negra.

<sup>3</sup> Los promeseros son las personas que sin ninguna obligación en el sistema de cargos, prometen ayudas económicas o de productos que son indispensables para la celebración de las fiestas patronales.

<sup>4</sup> Los acociles son una especie de camarón de agua dulce que se sustrae de las presas durante el periodo de semana santa. Los acociles se dejan secar al sol y posteriormente se muelen en el metate hasta quedar en polvo. Cuando no se cuenta con acociles se puede sustituir por camarón seco.

<sup>5</sup> Ya m’oi nja ngu ya ta m’oi kã ka ya dehe ha xi xa ü ngu ka ya bordo ne xi njutsi numu ya di nbarjua. Ya m’oi ge xi t’ot’i ka hiadi ne di gempu ka dã juni ra nhio. Ha numu hinte di r’ini ya m’oi ge xi thoni ya ta m’o m’oi u ’yot’i.

<sup>6</sup> El tipo de pescado es mojarra o Israel, y se puede obtener de la presa Huapango de la misma comunidad de Zaragoza.

<sup>7</sup> Hangu ra juã ge geã ngu xa ntheni ku ka n’uthe ngu ra nhio pa di tsüt’i, xi njutsi ka ra m’othe Huapango di ge ka ra hnini Zaragoza

<sup>8</sup> El queso de canasto se puede comprar en el tianguis de Lerma.

<sup>9</sup> Las vinagreras es un tipo de quelite con un sabor un poco ácido. Y crece en tiempo de lluvias.

<sup>10</sup> Ra gexu ge xi ra nhio di r’oi ka ra toi Lerma.

<sup>11</sup> Ra ixjua ge ra k’ãni ge ngu xi ra n’ixi. Ge xi ja numu ya bi nhethe.

<sup>12</sup> La acción de raspar consiste en que con una espátula o pedazo de plástico se le quita la masa sobrante.

<sup>13</sup> Escoger los frijoles consiste en quitarles piedras o basuras que puedan tener.

<sup>14</sup> Ra juni ä di boni di ge nuã xa tsam’i ge ra nhio duki ko n’a ra nt’otsi hem’i ä ra juni xa mbongi.

<sup>15</sup> Ra thãni ju ge di njuki ya do ne ua ya hai pa hindi peui ya ju.

<sup>16</sup> Este quelite se da entre las ramas de árbol de roble durante el periodo de primavera, los niños que van al monte con el pretexto de leñar o cuidar a sus animales son los que recolectan este quelite y lo llevan a casa para que las mamás lo cocinen.

<sup>17</sup> Nuna ra k’ãni ge xi r’ogi ka ya xi ra xiza fe numu ya bi ndãbehe, ya bãtsi pa ka t’oho bã honi ra za ne ka bã tupu ya k’ani pa di hiotse ya me.

<sup>18</sup> Las flores de maguey son cortadas con un gancho (vara de madera de tres a cuatro metros de largo con una espina de maguey atravesada en la punta para poder enganchar las flores y derribarlas del corazón del maguey).

<sup>19</sup> Ya doni juada ge xi di r’oki ko n’a ra m’ojã (ua ya ra t’o zaa dar 3 ne ua ta 4 m dar maa ne xti dot’e n’a ra m’i uada xi di tu mañana pa dar nhio di gum’i ra doni uada ne ua ma ra thut’ãbi m’ui ra uada).

### NAHUA

<sup>1</sup> A la flor de zompantle también se le conoce como flor de colorín, gasparitos, pitos, pitoles o machetes. (Presencia de la comida Prehispánica. Fomento Cultural I Banamex) México 1978. Se pueden comprar los miércoles o domingos en el tianguis de Malinalco. (Presencia de la comida Prehispánica Fomento Cultural Banamex) México 1987.

<sup>2</sup> Non zompaxochitl itoka tsompamitl itewan moixmate kenime xochitl tlen colorín, gasparitos, pitos, pitoles noso machetes. Kuale mokoas ipan tonale miércoles noso domingos ipan tianguis Malinalco. (Kanin nese tlakuale Prehispánica Teixmatilia Cultural Banamex) Mejiko 1987.

<sup>3</sup> Se puede escoger el procedimiento: puede ser preparar el maíz nixtamalizado o se puede comprar la masa para tamales.

<sup>4</sup> Se incluye la receta haciendo todo el proceso de nixtamalización.

<sup>5</sup> De preferencia se recomienda que la salsa se muele en el metate, se dice que se obtiene un mejor sabor pero si no hay la posibilidad, se puede hacer en una licuadora o procesador.

<sup>6</sup> Kuale tikitaskenika tichijchiwas ika tlayole non yotinexkets noso kuale tikoas non nextle yokixakualojkej non ika mochijchiwa nakatamale.

<sup>7</sup> Motlalia kenika tinechketsats kitokayotia nixtamalización.

<sup>8</sup> Kache kuale kisas non chile tlamolale tla t8imolas ipan metlatl, kijtoa kache kuale kachiste maske tla amo tipia, kuale timolas ipan licuadora noso procesador.

<sup>9</sup> La ardilla es un roedor que habita en las cercas de piedra que sirven como delimitación de las milpas, los hombres las cazan durante los meses de mayo o junio y son una fuente de carne para las familias de la región.

<sup>10</sup> Normalmente la ardilla es cazada por personas que son conocidas en la comunidad y que tienen esa habilidad de atrapar a las ardillas.

<sup>11</sup> Non kuamicho chante saitlatl tletl kanin nese kanin tlame non mile, non tlaka kinmijtia ipan non metsmej mayo noso junio wan kikua nakatl non ompa chante.

<sup>12</sup> Kinmijtia non kuamicho non tlaka kache kinixmate ipan non altepetl ardilla wan lakuale kinmasej non kuamicho.

<sup>13</sup> Estos nopales se pueden comer crudos. “Una mordida a la tortilla y otra al nopal”.

<sup>14</sup> Nin nopalitl kuale tikuas xoxowik. “titlantekis motlaxkatl wannon nopalitl”.

<sup>15</sup> Estas se consiguen en el mercado de Amecameca, con las señoras que venden verdura de la región.

<sup>16</sup> Titechtis ipan mercado tlen Amecameca, ika non siwamej kinemaka xiwitl ipan non altepetl.

<sup>17</sup> En grano limpio. Se puede comprar en la plaza de Donato Guerra y en Valle de Bravo.

<sup>18</sup> Ipopowas non grano. Kuale tikoas ipan plaza tlen Donato Guerra wan ipan Valle de Bravo.

<sup>19</sup> Al agregar la sal a los nopales, sufren un proceso de semi-cocción y su verde se tornará más intenso.

<sup>20</sup> Ijkuak titlalilia istlatl non nopalitl, pano ipan sente proceso itoka semi-cocción wan mochiwak kache xoxoktik.

<sup>21</sup> Se puede comprar en los mercados y tianguis de la región durante los meses de junio septiembre.

<sup>22</sup> Kuale tikoas ipan non mercados wan tianguis non paka ipan non altepetl ipan metstlmej junio wan septiembre.

<sup>23</sup> Se llama sopa paloteada porque la masa se amasa con un palo (rodillo) hasta formar las pequeñas galletas.

<sup>24</sup> Acción de amasar la masa con un rodillo.

<sup>25</sup> Itoka sopa paloteada kue moxakualoa non techtle ika sente kuawitl (rodillo) ika inon tichijchiwas tetetepichichin galletas.

<sup>26</sup> Tixakualos non techtle ika sente rodillo.

<sup>27</sup> La pepita simple molida se puede conseguir en el molino de chiles o en la tienda de especias.

<sup>28</sup> Se recomienda preparar este mole con manzanas de huerta y en cazuela de barro y acompañarlo con arroz rojo a la mexicana.

<sup>29</sup> Se entiende por cantidad suficiente la cantidad deseada por la persona de acuerdo a su gusto aunque se recomienda una cuchara grande como medida.

<sup>30</sup> Non ajuaxtle yokiteskej kuale tikoas ipan molino tlen chiles noso ipan tienda kanin kinemakaespecias.

<sup>31</sup> Moneke tichijchiwas nin tlemole ika manzanas tlen huerta wan ipan sente chachapali wan tikuas ika arroz chichiltek kitokayotia a la mejikana.

<sup>32</sup> Moneke tikuis noche non tlenon moneke non tlakatl akinon tlajchijchiwas kijtos kekixton kuis tlenon mokue ika titlachicjchiwa maske kuale tikuis sente kucharada weye ika ti tlamachiwas non tlenon tikuis.

### MATLATZINCA

<sup>1</sup> Tradicionalmente en San Francisco Oxtotilpan, para el cocido al vapor en el bote, vaporera u olla se pone en el fondo una cama de varitas de trigo, como si fuera la reja de una vaporera, se le agrega agua y así se hace la cocción al vapor.

<sup>2</sup> Puekji pi bot’umaani be chjiku, tarechoti nan bote ne tetji, pi nan pini kute choti nxitriku pukja tare pimbi, pukja tatutiri xatan xuk’a, kute xipi nk’ena ntotawi popji tare kuats’i tatate ne to tetji.

<sup>3</sup> La ceniza tiene que ser de leña principalmente de encino o de aile.

<sup>4</sup> La cebada se cultiva en la comunidad ya sea en los meses de diciembre a febrero o mayo junio.

<sup>5</sup> Ninji ntonsipi katan xisa o njiki.

<sup>6</sup> Nsebara kute choti tan mayo ixta tan junio, kute kots’i tan disienbre ixta katan febrero pi bot’ununijan.

<sup>7</sup> El trigo que se utiliza es el que se siembra en la comunidad.

<sup>8</sup> Ninji ntotriku kute jewi pi bot’u maani.

<sup>9</sup> Las zarzamoras son silvestres y se recolectan en la comunidad. Principalmente crecen entre los meses de abril a junio.

<sup>10</sup> Kutejewi nirawi nxipe’e pi bpt’umaani, kutesots’i katan abril tan junio.

<sup>11</sup> Para la elaboración de estos tamales, no se necesita hacer el proceso de la nixtamalización, debido a que no contienen masa de maíz. Por lo que se debe de considerar una buena cantidad de relleno. Esta receta está libre de carbohidratos.

<sup>12</sup> Kata reye ninjije ne totetji, xapukja katare xachji, xapukja muran nixaki. Kata rekjana te tantiaru. Ninji ntomjewi xamujtu munjite ne tochjini.

<sup>13</sup> La ceniza se obtiene del mismo fogón de la cocina de humo, que puede ser producto dela madera del ocote, encino o aile.

<sup>14</sup> Para estos tamales se puede ocupar las hojas verdes del maíz o las blancas secas, la gente prefiera las primeras, porque se piensa que salen más sabrosos los tamales.

<sup>15</sup> Nnji ntonsipi kute awi be siyu pukjuen chobi nchuta’a,kute panti katarexuk’a nite’e nxisa ixta nkiji.

<sup>16</sup> Katenowi netotetji kuteye ne tochoxitjuwi o pukja ne yoxitjuwi, kakuch’it’è ne to choxitjuwi xame teso njiabi.

<sup>17</sup> El tequesquite es un mineral que se vende en las tiendas de semillas y chiles secos, usado para coser los elotes principalmente.

<sup>18</sup> Estos son los centros de la mazorca del maíz que quedan después de desgranar, se suele utilizarlo como combustible para la elaboración de las atortillas o como alimento del ganado.

<sup>19</sup> Ntoxitjabi kute uri be tenta puyakja kute xipi kata ro jexi ne totjuwi.

<sup>20</sup> Ninji ne totjuwi kutejempi kataro tobi, puyakja karon tuxuk’a taro re’epi kuteye ne mjewi o tataparre neto anima.

<sup>21</sup> El pulque fuerte, se pide. En las pulquerías, pero se identifica por su tonalidad blanca y sabor agrio, este sabor se obtiene después de dos días sin combinarlo con aguamiel.

<sup>22</sup> El pulque dulce, se caracteriza por su tono cafecito, pues es el tono que obtiene por la recién combinación del agua miel y de ahí su sabor dulce.

<sup>23</sup> El ocoxal es la fibra de hojas de pino de ocote, este se junta de los bosques, actividad realizada principalmente por los niños, quienes juntan del suelo el ocoxal seco que se desprende de las ramas de los pinos.

<sup>24</sup> Nch’et’epi, kute ati. Puron uri ntot’api, kakuch’e kan toxichi, ninji ntot’api xaro upi nmuechiro nan jiabi o tenotejibi.

<sup>25</sup> Mujtechiro, kanto pechibe ntot’api, kute xipi ntomuechiro kapji mujtechiro.

<sup>26</sup> Nximjit’e’e kani mji ne sa pukja ne to te’e, kute panti be pijani, karon ti panti ne towa’a, karon panti tan yowi kuxabi ni mji ne tosa.

<sup>27</sup> Los chivatitos son un quelite que se puede encontrar en las milpas de siembra de avena, chícharo y habas dúrate todo el año. Antes de preparar se deben de juntar un día antes para que se marchiten un poco y no sepa amarga la ensalada.

<sup>28</sup> Ne toxubatoti ninji ntober’a kutejewi puron choti nbaliku, nchicharu puyakja karon choti nmaachu. Katare ye ne xubatoti kute panti nanjiabi kata rijcheki ninto tawi ixta xatarijche katerenonts’i teso.

## TLAHUICA

<sup>1</sup> Cabe señalar que los tlahuicas de San Juan Atzingo no son los mismos que los tlahuicas del estado de Morelos, estos últimos son vinculados a la lengua náhuatl, mientras que los de San Juna Atzingo son pertenecientes a la familia lingüística otopame.

<sup>2</sup> Tradicionalmente el hueso del capulín se abre de un golpe con el tejolote de molcajete, y se le extrae la almendra. Es una tarea que necesita tiempo y paciencia.

<sup>3</sup> Se puede utilizar también el chile manzano o chile guajillo.

<sup>4</sup> Wire nzaplo nde ntse kiluxoky kon mbla tyupje kon wire xintu nde majnza, jo mbøre nditefbi wire ndot’utju. Pa kiluje wiñe kilutetefbiñe ntiempu jo npaciencia.

<sup>5</sup> Mut’è litutimbia mbø taya ñemi nmanzanu ya nmi guajillu.

<sup>6</sup> Cuando llegan las lluvias, salen los conejos, ellos llaman al agua, brincan bailan y corren.

<sup>7</sup> Okua mumafby, mupøejlye ñetuch, ligt’èñe kitaliñe nda, mut’è taklaky, muñefby jo kekumo.

<sup>8</sup> En las fiestas patronales cocinaban el caldo de mayordomo para toda la comunidad y los hombres mataban una o dos reces. Y las mujeres preparaban el caldo.

<sup>9</sup> Wire npiesta nde ñewemuñindus kilujeñe nyiwemaltyumu pa ke kitsinziñe ndyestoñe pujñil jo ñewendyu mitutu mbla ya mno ñets’imbajly. Jo ñewechju kilujeñe nyiwemaltyumu.

<sup>10</sup> Las tortitas es una comida que se considera cotidiana. Se pueden preparar como un guisado, bañadas con una salsa aguada. O se comen las tortitas en taco y se acompañan con una salsa molcajeteada.

<sup>11</sup> El haba se puede comprar los viernes en Ocuilan o los días martes en Santiago Tianguistenco.

<sup>12</sup> Wire nkatsi nde ndomje awayx ndyetso ñejia ndu’utilizaruñe. Kiluje okuα nkatsi, kiluje kon ñyinda. Mut’è nditsinzi ndomje awayx benye mje jo kiluakomañaru kon nyielmi nde majnza.

<sup>13</sup> Kitalta awayx wire pielnix ñejia Beba’a ya maltix ñejia Psantiago Tianguistenco.

<sup>14</sup> Estos tamalitos se preparan en las fiestas patronales de enero, junio, agosto y septiembre.

<sup>15</sup> Wiñe ndoñetjendy kitujeñe pa ñefiesta nde ndyestoñe wemuñindus nde mbømbø eneru, njuniu, agustu jo nseptiembre.

<sup>16</sup> Es el frijol grueso que cultivan las personas en San Juan Atzingo. Se podría encontrar en el tianguis con el nombre de Guayocote. Se puede comprar en el tianguis de Santiago o en los molinos.

<sup>17</sup> Se les quita la vena y las pepitas del chile.

<sup>18</sup> Ndachju ndandye kexepiñe ñebet’a Psajua. Wiñeñe kitalta kon ljiu Guayocote benye nmerkadu. Mut’è kitalta benye ntianguis Psantiago ya benye nmulinu.

<sup>19</sup> Kituliye ñevena jo ndopepa ke nditefby ñemi.

<sup>20</sup> Es una sopa, que se considera como un plato fuerte y es salada.

<sup>21</sup> Se puede agregar flor de calabaza u hongos, según la disponibilidad.

<sup>22</sup> Se puede utilizar también el chile manzano o chile guajillo.

<sup>23</sup> Wiñe nsopa, wiñe majti met’è jo nditefby ntux.

<sup>24</sup> Mut’è taya choptsi ndye gantsinmujly ya ñechjo, okua muye.

<sup>25</sup> Mut’è taya manzanu nmi ya nmi guajillu.

## FUENTES CONSULTADAS

Aguilar Piña, Paris (2014), “Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana”, en *Anales de Antropología*, vol. 48-I.

Aguilera, Carmen y Silvia Limón Olvera (1985), *Flora y fauna mexicana. Mitología y tradiciones*, Everest Mexicana, España.

Alonso Chagoaya, Myriam del Carmen (2015), “El maíz cacahuazintle, su cultivo y persistencia en la localidad de Santa María Nativitas en el municipio de Calimaya, Estado de México”, tesis de licenciatura UAEM, Toluca.

Álvarez Fabela, Reyes Luciano (2006), *Tlahuicas. Pueblos indígenas del México contemporáneo*, Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas / Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, Ciudad de México.

\_\_\_\_\_ (2016), “El Tlatol de Día de Muertos y el mundo espejo *pjiekak’jo*”, en Efraín Cortés Ruiz y Jaime Enrique Carreón Flores (coords.), Los pueblos indígenas del Estado de México, atlas etnográfico, Secretaria de Cultura, INAH, CEAÉ-FOEM, Ciudad de México.

Amador, Crispín (2016). “*Tu nauajlatu*. Aproximaciones a la lengua nahua de San Matero Almomoloa, Temascaltepec”, en Efraín Cortés Ruiz y Jaime Enrique Carreón Flores (coords.), *Los pueblos indígenas del Estado de México, atlas etnográfico*, Secretaria de Cultura, INAH, CEAÉ-FOEM, Ciudad de México.

Arizpe S., Lourdes (1979), *Indígenas en la ciudad de México: el caso de las “Marías”*, Secretaría de Educación Pública / Diana, Ciudad de México.

*Arqueología Mexicana* (2010), *Estado de México. Guía arqueológica*, edición especial núm. 35.

\_\_\_\_\_ (2011a), “El maíz. Catálogo visual: historia, simbolismo, botánica, gastronomía”, en *Arqueología Mexicana*, vol. 1, núm. 38.

\_\_\_\_\_ (2011b), “México en la Lista de patrimonio mundial de la UNESCO”, en *Arqueología Mexicana*, vol. 1, núm. 39.

*Atlas cultural de México. Gastronomía* (1988), SEP/ INAH / Planeta, Ciudad de México.

Ayuntamiento de Temoaya y Universidad Autónoma del Estado de México (2016) La cocina tradicional en la cultural otomí. Municipio de Temoaya, Ayuntamiento de Temoaya y UAEM, Ciudad de México.

Barrientos López, Guadalupe (2004), *Otomíes del Estado de México (Pueblos indígenas del México contemporáneo)*, Cdi, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, Ciudad de México.

Barros, Cristina (s/f), “Los moles. Aportaciones prehispánicas”. Disponible en <https://goo.gl/tix3mx> [consultado: junio de 2017].

- Bourges Rodríguez, Héctor (2016), “Placer y nutrición: cocina mexicana”, en *Elogio de la cocina mexicana. Patrimonio cultural de la humanidad*, CCGM / *Artes de México*, Ciudad de México.
- Brambila Paz, Rosa (1997), “El norte del Estado de México”, en *Jilotepec, Revista Expresión Antropológica*, número 4-5.
- Cano Garduño, Leonor (1993), “La gastronomía mazahua y sus usos prácticos de los alimentos: el caso del Calvario del Carmen, municipio de San Felipe del Progreso, Estado de México”, tesis de licenciatura, UAEM, Toluca.
- Carrasco Pizana, Pedro (1979), *Los otomíes: cultura e historia prehispánica de los pueblos mesoamericanos de habla otomiana*, Gobierno del Estado de México, Ciudad de México.
- Cdi (Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas) (2006), “Asentamiento del pueblo mazahua”. Disponible en <<https://goo.gl/rgQ3bb>> [consultado: junio de 2017].
- \_\_\_\_\_ (2016), Atlas de los Pueblos Indígenas de México. Disponible en <<https://goo.gl/j2s1La>> [consultado: junio de 2017].
- CEAPE-MMB (Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal-Biblioteca Mexiquense del Bicentenario) (2009), *Manos y prodigios. Estado de México: primeros lugares en producción agropecuaria y forestal del país*, CEAPE-BMB (Colección Mayor), Toluca.
- \_\_\_\_\_ (2010), *Caleidoscopio mexiquense*, CEAPE-CMB (Colección Mayor), Ciudad de México.
- CEDIPIEM (Consejo Estatal para el Desarrollo Integral de los Pueblos Indígenas del Estado de México) (2005), “Pueblos indígenas”. Disponible en <<https://goo.gl/3vx86h>> [consultado: junio de 2017].
- Coespo (Consejo Estatal de Población) (2016), “Etnias mexiquenses. Visión estadística 2015”, folleto, Coespo, Toluca.
- \_\_\_\_\_ (2015), “Indígenas”. Disponible en <<https://goo.gl/2rvzXh>> [consultado: mayo de 2017].
- Contreras Hernández, Jesús y Mabel Gracia Arnáiz (2005), *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Editorial Ariel, España.
- Cortés, Hernán (1984), *Cartas de relación de la conquista de México*, Espasa Calpe, Ciudad de México.
- De Certeau, Michel, Luce Giard y Pierre Mayol (1999), *La invención de lo cotidiano, 2: habitar, cocinar*, nueva edición revisada y aumentada presentada; traducción de Alejandro Pescador, Universidad Iberoamericana /ITESO, Ciudad de México.
- Del Villar K., Mónica (2003), “Presentación”, en *Arqueología Mexicana*, núm. 12: Cocina prehispánica. Recetario.
- Delgado Salazar, Ramiro (2000), *Comida y cultura: identidad y significado en el mundo contemporáneo*, Universidad de Antioquía, Colombia.
- Díaz del Castillo, Bernal (2005), *Historia verdadera de la conquista de la Nueva España*, Porrúa, Ciudad de México.
- Fabila, Alfonso (1952), *Amanalco. Una escuela extramuros*, México.
- Fernández, Adela (1985), *La tradicional cocina mexicana y sus recetas*, Panorama Editorial, Ciudad de México.
- Gallegos Devéze, Marisela (2011), “Una mirada a los matlatzincas de San Francisco Oxtotilpan”, tesis de licenciatura, ENAH, Ciudad de México.
- García Hernández, Alicia (2004), *Matlatzincas. Pueblos indígenas del México contemporáneo*, Instituto Nacional Indigenista / Programas de las Naciones Unidas para el Desarrollo, Ciudad de México.
- Garza Marcué, Rosa María (2013), “La vida ceremonial como patrimonio vivo de Iztapalapa, pueblo originario de la ciudad de México”, en Catherine Good Eshelman, y Laura Elena Corona de la Peña (coords.), *Comida, cultura y modernidad. Perspectivas antropológicas e históricas*, Conacyt / ENAH / INAH / Conaculta, Ciudad de México.
- Good Eshelman, Catherine y Laura Elena Corona de la Peña (coords.) (2013), *Comida, cultura y modernidad. Perspectivas antropológicas e históricas*, Conacyt / ENAH / INAH / Conaculta, Ciudad de México.
- Good Eshelman, Catharine (2013), “Consideraciones finales”, en Catherine Good Eshelman, y Laura Elena Corona de la Peña (coords.), *Comida, cultura y modernidad. Perspectivas antropológicas e históricas*, Conacyt / ENAH / INAH / Conaculta, Ciudad de México.
- Guerrero Ferrer, Adriana, Mary Cruz Ríos Yanes y Mireia Viledevall i Guash (2003), “Hacia una mirada patrimonial de las cocinas de México (notas para una reflexión)”, en Viladevall i Guash Mireia (coord.), *Gestión del patrimonio cultural. Realidades y retos*, BUAP, Ciudad de México.
- Gutiérrez de Limón, Sylvia (1979), *Arqueología del valle de Ixtlahuaca, Estado de México*, Biblioteca Enciclopédica del Estado de México, Ciudad de México.
- Harris, Marvin (1991), *Bueno para comer. Enigmas de alimentación y cultura*, Editorial Patria, Ciudad de México.
- Huerta Arellano, Cathia (2007), *Cocina indígena el sur de Querétaro, Gobierno del Estado de Querétaro*, Ciudad de México.
- Inafed (Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal) (s. f.), “Malinalco”, en *Enciclopedia de los Municipios y Delegaciones de México. Estado de México*. Disponible en <<https://goo.gl/umpF14>> [consulta: 2017].
- \_\_\_\_\_ (s. f.), “Temascaltepec”, en *Enciclopedia de los Municipios y Delegaciones de México. Estado de México*. Disponible en <<https://goo.gl/qmvm7W>> [consulta: 2017].
- \_\_\_\_\_ (s. f.), “Amecameca”, en *Enciclopedia de los Municipios y Delegaciones de México. Estado de México*. Disponible en <<https://goo.gl/i83ve6>> [consulta: 2017].
- \_\_\_\_\_ (s. f.), “Tenango del Valle”, en *Enciclopedia de los Municipios y Delegaciones de México. Estado de México*. Disponible en <<https://goo.gl/zjCyL3>> [consulta: 2017].

- \_\_\_\_\_ (s. f.), “Xalatlaco”, en *Enciclopedia de los Municipios y Delegaciones de México. Estado de México*. Disponible en <<https://goo.gl/UTgmTi>> [consulta: 2017].
- \_\_\_\_\_ (s. f.), “Capulhuac”, en *Enciclopedia de los Municipios y Delegaciones de México. Estado de México*. Disponible en <<https://goo.gl/ebfywu>> [consulta: 2017].
- \_\_\_\_\_ (s. f.), “Amecameca”, en *Enciclopedia de los Municipios y Delegaciones de México. Estado de México*. Disponible en <<https://goo.gl/9g4R2y>> [consulta: 2017].
- INAH (Instituto Nacional de Antropología e Historia) (2013), *Voces y raíces de la identidad. 10 años de la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial Avance y Perspectivas*, INAH, Ciudad de México.
- INAH y CCGM (Instituto Nacional de Antropología e Historia y Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana) (2011), *La cocina del pueblo mexicano. Tradición ancestral, cultura y vigencia*, INAH y CCGM, Ciudad de México.
- INEGI Instituto Nacional de Estadística y Geografía) (2010), *Censo de población y vivienda 2010*, INEGI, Ciudad de México.
- Juárez López, José Luis (2013), *Nacionalismo culinario. La cocina mexicana en el siglo XX*, Conaculta, Ciudad de México.
- Korsbaek, Leif (2016), “El estado de México. Población indígena, comunidades e instituciones”, en Efraín Cortés Ruiz y Jaime Enrique Carreón Flores (coords.), *Los pueblos indígenas del Estado de México, atlas etnográfico*, Secretaría de Cultura, INAH, CEAÉ-FOEM, Ciudad de México.
- Lastra, Yolanda (2016), “Las lenguas otomías del Estado de México”, en Efraín Cortés Ruiz y Jaime Enrique Carreón Flores (coords.), *Los pueblos indígenas del Estado de México, atlas etnográfico, Secretaría de Cultura*, INAH, CEAPE-FOEM, Ciudad de México.
- Leefmans, María Eugenia (2009), “Sor Juana entre fogones”, en *Castálida*, núm. 37.
- León-Portilla, Miguel (1972), *Religión de los nicaraos. Análisis y comparación de tradiciones culturales nahuas*, UNAM-Instituto de Investigaciones Históricas (Serie cultura náhuatl monografías 12) [en línea]. Disponible en <<https://goo.gl/HGKsXu>> [consultado: junio de 2017].
- \_\_\_\_\_ (2010), “Orígenes y desarrollo de Mesoamérica”, en Gisela von Wobeser (coord.), *Historia de México*, SEP / FCE, Ciudad de México.
- Linares, Edelmira y Bye Roberto (2016), “Naturaleza e identidad nacional”, en *Elogio de la cocina mexicana. Patrimonio cultural de la humanidad*, CCGM / Artes de México, Ciudad de México.
- López Morales, Francisco Javier (2013), “Un manto protector”, en *Elogio de la cocina mexicana. Patrimonio Cultural de la Humanidad*, CCGM / Artes de México, Ciudad de México.
- Manzanilla, Linda (2001), “El estado Teotihuacano”, en *México antiguo. Antología de arqueología mexicana, t. II*, SEP / FCE / Editorial Raíces, Ciudad de México.
- McClung de Tapia, Emily *et al.* (2014), “Los orígenes prehispánicos de una tradición alimentaria en la Cuenca de México”, en *Anales de Antropología*, vol. 48-1.
- Meléndez Torres, Juana María y Gloria Cañez de la Fuente (2010), “La cocina tradicional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Sauncito, Sonora, México”, en *Estudios Sociales*, núm.1.
- Mintz, Sidney W. (2003), *Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones de la comida, la cultura y el pasado*, CIESAS, Ciudad de México.
- Moreno Fuentes, Ángel (2014), “Un recurso alimentario de los grupos originarios y mestizos de México: los hongos silvestres”, en *Anales de Antropología*, vol. 48-I.
- Nazareo, Pablo (1940), “Carta al rey don Felipe II, de don Pablo Nazareno de Xaltocan, 1566”, en Francisco del Paso y Troncoso (comp.), *Epistolario de Nueva España*, t. X, Antigua Librería de J. Porrua e hijos, Ciudad de México.
- Nieto, Rubén (2000), “Panorama arqueológico de la región de Jocotitlán”, en *Jocotitlán de Hernández, catorce cuadernos municipales*, El Colegio Mexiquense, A. C., Ciudad de México.
- Palma Linares, Vladimira (2010), *La Teotlalpan tierra de los dioses. La etnicidad entre los otomíes*, Primer Círculo Antropología, Ciudad de México.
- Pérez Martínez, Herón (1998), “La fiesta en México”, en Herón Pérez Martínez (ed.), *México en fiesta*, El Colegio de Michoacán / Secretaría de Turismo, México.
- Picher, Jeffrey M (2001), *¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la vida mexicana*, CIESAS y Conaculta, Ciudad de México.
- Ruíz Chávez, Glafira (1981), *Acerca de los mazahuas del Estado de México*, Gobierno de Estado de México, Toluca.
- Sánchez Montañés, Emma (2009), “El Potlatch. Una institución nativa actual entre los pueblos nativos de la costa noroeste”, en *Destiempos. El mundo indígena desde la perspectiva actual*, año 3, núm. 18.
- Sandoval Forero, Eduardo Andrés, Hilario Topete Lara y Leif Korsbaek (eds.) (2002), *Cargos, fiestas, comunidades*, UAEM Toluca.
- Santamarina Novillo, Carlos (2005), “El sistema de dominación azteca: El imperio tepeneca”, tesis de doctorado, Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Segundo Romero, Esteban Bartolomé (2014), *En el cruce de los caminos. Etnografía mazahua*, Secretaría de Desarrollo Social / Gobierno del Estado de México / CEDIPIEM, Toluca.
- Stavenhagen, Rodolfo (2011), “México en el bicentenario: la ciudadanía indígena a debate”, en *Revista*

- Andaluza de Antropología*, núm. 1: Antropologías del sur. Disponible en <<https://goo.gl/KR2tvV>> [consultado: junio de 2017].
- Sugira, Yoco y Fernán González de la Vara (1996), *La cocina a través de los siglos*, t. I: México antiguo, Clío y Fundación Hérdex, Ciudad de México.
- Taibo I, Paco Ignacio (2003), *El libro de todos los moles*, Ediciones B, Ciudad de México.
- Torquemada, fray Juan (1975), *Monarquía indiana*, vol. II, lib. V, cap. 12 y vol. III, lib. XVII, cap. 9, UNAM-Instituto de Investigaciones Históricas, Ciudad de México.
- UAEM (Universidad Autónoma del Estado de México) (2009), *El sabor de nuestra cultura. Gastronomía indígena del valle de Toluca*, UAEM, Ciudad de México.
- UAEM-Lerma (Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Lerma) (2012), *Lerma, aromas y sabores. La razón de sus sentidos*, UAM-Lerma, Ciudad de México.
- Unesco (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) (2017), “La Unesco trabaja por la protección del patrimonio cultural” [en línea]. Disponible en <<https://goo.gl/7DR1FS>> [Consultado: junio de 2017].
- \_\_\_\_\_ (s/f), “Patrimonio inmaterial” [en línea]. Disponible en <<https://goo.gl/5njJX7>> [Consultado: junio de 2017].
- Vargas, Luis Alberto (2002), “La alimentación de los criollos y mestizos en el México colonial”, en Donato Alarcón Segovia y Héctor Bourgues Rodríguez (comps.), *La alimentación de los mexicanos*, El Colegio Nacional, Ciudad de México.
- \_\_\_\_\_ (2015), “Recursos para la alimentación aportados por México al mundo”, en *Arqueología Mexicana*, vol. XXII, núm. 130.
- Vázquez Rojas, Gonzalo (1995), Matlatzincas. *Etnografía contemporánea de los pueblos indígenas de México*, INI, Ciudad de México.
- Viladevall i Guash, Mireia (coord.) (2003), *Gestión del patrimonio cultural. Realidades y retos*, BUAP, Ciudad de México.
- Vizcarra Bordi, Ivonne (2002), *Entre el taco mazahua y el mundo: la comida de las relaciones de poder, resistencia e identidades*, UAEM, Ciudad de México.
- Von Wobeser, Gisela (2010), “El virreinato de Nueva España en el siglo XVI”, en Gisela Von Wobeser (coord.), *Historia de México*, SEP/ FCE, Ciudad de México.
- Wright Carr, David Charles (2002), “El papel de los otomíes en las culturas del altiplano central”, en E. Fernando Nava L. (comp.), *Otopames. Memoria del Primer Coloquio Querétaro 1995*, UNAM-Instituto de Investigaciones Antropológicas, Ciudad de México.

## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar agradecemos a las 50 cocineras de nuestros pueblos originarios, por compartir sus recetas, su valioso y sabroso tiempo.

Al maestro Aníbal Alberto Mejía Guadarrama, rector de la Universidad Intercultural del Estado de México (IUEM), al Vocal Ejecutivo César Molina Portillo del Consejo Estatal para el Desarrollo Integral de los Pueblos Indígenas del Estado de México (CEDIPIEM), a la doctora María Consuelo Marín Togo, a la maestra Delfina Martínez García y al personal de la Subdirección de Desarrollo Cultural Indígena y del CEDIPIEM, quienes contribuyeron, de una u otra forma, a la difusión de la cocina tradicional mexiquense.

A Sergio Paulino Escamilla, Roberto Juan Blas, Fernando Martínez Sánchez, Angélica Lujano García, Raquel Segundo Castro, Antonio Jiménez Gabriel, Yordic Martínez Guzmán, Areli de Matías Álvarez, Fabiola Dávila San Román y a todos los alumnos de los grupos 601 y 602 de la generación 2014-2018, de la licenciatura en Lengua y Cultura de la IUEM, quienes en algún momento formaron parte del proyecto integrador Recetarios de comida tradicional.

A las maestras cocineras, por impartir talleres de gastronomía tradicional y a las que han preparado muestras gastronómicas de excelencia como acciones importantes del CEDIPIEM en el Plan de Salvaguardia de la Cocina Tradicional Mexiquense. A los antropólogos Viridiana Trujillo

Guadarrama, Guillermo Daniel Lara Ortiz, Jesús Abimael Cárdenas González; a las Licenciadas Ana María García Martiñón y Ángela Sánchez Martínez. A Fernando Daniel Ramírez Cima.

Al Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana (CCGM). Y a sus queridos miembros. Y a Kevin Olivares Franco por su trabajo profesional y amoroso hacia las cocineras tradicionales. A la Maestra Jiapsy Arias González por su amistad y apoyo.

Al Chef David Enrique Arango Torres. A Stefy y Román. A nuestros amigos y traductores: Mtro. Esteban Bartolomé Segundo Romero; Mtra. Petra Benítez Navarrete; Mtra. María Isabel Olivares Torres; Mtra. Rocío Sabino Nava y a la Mtra. Lucía Martínez Molina.



*Cinco sabores tradicionales mexiquenses.  
Cocina Mazahua, Otomí, Nahuatl, Matlatzinca y Tlahuica*

se terminó de imprimir en marzo de 2018, en los talleres gráficos de Impresos Blanquel, ubicados en Pedro Cortés 402, col. Santa Bárbara, C.P. 50050, Toluca, Estado de México. El tiraje consta de mil ejemplares.

Concepto editorial y cuidado de la edición: Homérica Editores.

