



**Universidad Autónoma del Estado de México
Centro Universitario Tenancingo**



“La cultura alimentaria y la cocina tradicional de Huautla de Jiménez, Oaxaca: un recetario en los idiomas español y mazateco como alternativa para preservar el patrimonio alimentario”.

TESIS

Que para obtener el título de

LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

Presenta

GUSTAVO ADOLFO OLAYA HERNÁNDEZ

Director de tesis

ANDRÉS JOSÉ ANTONIO JUÁREZ ORTEGA

TENANCINGO, ESTADO DE MÉXICO

06 DE ABRIL DE 2021.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
ANTECEDENTES	5
MARCO TEÓRICO	10
Cultura alimentaria.....	10
Cocina tradicional	13
Patrimonio alimentario.....	14
RESULTADOS	18
La cocina como espacio físico.....	18
La organización del ciclo anual en Huautla de Jiménez.....	21
Magia y misticismo en la alimentación de los huastlecos.....	29
Mujeres medidoras o cuchareras (<i>choó chaá, choó chaansaá</i>).....	30
Deceso de un mazateco adulto en Huautla de Jiménez.	31
Deceso de un menor mazateco.	36
Los alimentos en la siembra tradicional de Huautla de Jiménez.....	38
Los alimentos en la tradicional feria anual en honor al Señor de las Tres Caídas.....	41
Las faenas comunitarias en Huautla de Jiménez.....	44
El atole agrio en la boda mazateca de Huautla de Jiménez.....	46
Los productos de temporada en la cocina tradicional mazateca de Huautla de Jiménez.....	50
RECETARIO	56
CALDO DE CHIVO	56
TESMOLE DE CARACOL.....	58
TESMOLE DE HABAS.....	60
TESMOLE DE CHÍCHAROS.....	62
EMPANADA DE HONGO PAJARITO.....	64
TESMOLE DE POLLO	66
TESMOLE DE CHAYOTE	68
CALDO DE RES CON VERDURAS	70
CALDO DE HUEVO.....	72
PIPÍAN CON HUEVO DURO	74
ATOLE AGRIO (con pipían y frijol ayocote)	76
TAMALES DE TESMOLE (con carne de cerdo)	80
FRIJOLES PICOSOS.....	84

FRIJOLES AYOCOTE CON TEPEJILOTE	86
FRIJOL MOLIDO	88
TACOS DE FRIJOL MOLIDO	90
FRIJOL MOLIDO REFRITO	92
TESMOLE DE TASAJO	94
PILTE DE POLLO	96
.....	97
CHILACAYOTA CON MASA	98
ATOLE BLANCO	100
ATOLE DE GRANILLO CON PANELA	102
CHILEATOLE	104
DISCUSIÓN	106
CONCLUSIONES	107
BIBLIOGRAFÍA	108
ANEXOS	112
Preguntas de investigación	112
Fotografías del trabajo de campo	113

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se desarrolla a partir del análisis de los elementos tangibles e intangibles que componen la cultura alimentaria de Huautla de Jiménez en el estado de Oaxaca, explorando su cocina tradicional como elemento de identidad cultural.

La cultura alimentaria refleja a través de la alimentación los vínculos creados entre el hombre y el medio que le rodea, también expone el conjunto de valores, creencias, técnicas, costumbres y tradiciones que caracterizan a un grupo social y es por medio de la cocina tradicional que se puede analizar con mayor profundidad la herencia culinaria que se mantiene viva hasta nuestros días, que debe preservarse en el presente y transmitirse en el futuro para su conocimiento.

El objetivo primordial de la investigación es crear un recetario de cocina tradicional de la cultura alimentaria en los idiomas español y mazateco como alternativa para preservar el patrimonio alimentario de la comunidad, esto para que la compilación de las recetas sea de mayor comprensión tanto para locales monolingües como para personas hablantes del castellano, aunado a lo anterior se podrá Identificar el patrimonio alimentario de Huautla de Jiménez a través de la historia oral que los informantes clave puedan compartir y una vez recopilada la información se realizará una Selección de las recetas de cocina tradicional más conocidas de Huautla para elaborar un recetario y dar cuenta de los cambios y continuidades de la cocina mazateca, la selección será realizada a través de la triangulación y saturación de la información obtenida.

La etnografía es la disciplina que se apoya de la investigación cualitativa para la comprensión del comportamiento de determinado grupo social, será el método etnográfico el indicado para la recogida de información en el trabajo de campo sobre los productos materiales, las relaciones sociales, las creencias y los valores de la comunidad. Uno de los componentes fundamentales es la observación participante, a través de la cual se logra redactar un informe integral de la cultura de la comunidad (Angrossino, 2012).

ANTECEDENTES

Los pueblos de la Sierra Mazateca se encuentran dentro del territorio de la Sierra Madre Oriental que se ubica en el extremo norte del estado de Oaxaca; zona en la que prevalecen cadenas montañosas formando cañadas profundas y de amplia extensión territorial en las cuales la formación de nubes es constante a causa de la humedad recogida de las escarpadas montañas por los vientos provenientes del Golfo de México (Merlín, 2000).

La historia sobre el origen del asentamiento de los mazatecos en la serranía de Teotitlán es incierta hasta el momento, pues se cree que son descendientes de los nonoalca-chichimecas provenientes de Tula que emigraron hacia el territorio a principios del siglo XII y fundaron los actuales municipios de: Mazatlán, Teotitlán, Chilchotla y muy probablemente Ixcatlán; sin embargo, también es probable que las tierras mazatecas ya se encontraran pobladas desde antes de la llegada del grupo antes mencionado, esto debido a que, “según el señor Mariano Espinoza, en sus Apuntes históricos de las tribus chinanteca, mazateca y popoloca, este grupo étnico se asentó en el territorio más o menos en el año 890 de nuestra era” (Pedro, 2001).

Dentro de esta región se encuentra Huautla de Jiménez; “centro rector de los pueblos mazatecos aledaños. Dentro de su área existen barrios, congregaciones y agencias municipales. Actualmente existen dos carreteras que comunican a la ciudad mazateca, una de ellas es la que une a Huautla y Teotitlán de Flores Magón vía San Jerónimo Tecóatl con una longitud de 65 kms. que se introdujo en 1967 y se empezó a pavimentar en 1983; la otra conecta a Huautla con Tuxtepec pasando los siguientes pueblos mazatecos y mixtecos: Loma Chapultepec, Agua de Lluvia, Santa María la Asunción, San Miguel Huauteppec, San Juan Coatzospan, La Soledad Piedra Ancha, Cafetal Carlota, San Bartolomé Ayautla, Jalapa de Díaz hasta llegar a Tuxtepec” (Carrera, 2000).

El municipio se localiza hacia el norte del estado y según datos del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI, 2008) se ubica entre los paralelos 18°03' y 18°15' de latitud norte; los meridianos 96°44' y 96°53' de longitud oeste, la

altitud oscila entre los 600 y 2300 m. sobre el nivel del mar. Las colindancias que tiene hacia el norte es con los municipios de Santa María Chilchotla y San José Tenango, hacia el este se encuentra nuevamente San José Tenango y San Juan Coatzacoapam y con rumbo al oeste encontramos los municipios de Mazatlán de Villa de Flores, San Lucas Zoquiápam, San Mateo Yoloxochitlán, San Antonio Eloxochitlán de Flores Magón y Santa María Chilchotla. Su extensión territorial es de 71.46 km² lo cual representa el 0.16 % del estado.

“De acuerdo con los datos geográficos de uso de suelo y vegetación; más del 50 % del territorio está destinado a la agricultura, como maíz, frijol, chile, calabaza, tomate y café; un 20 % es bosque, 10 % de selva y el 20 % restante es de áreas urbanas y rurales habitadas” (Minero,2016).

La población registrada en 2010 de las 113 localidades que conforman el municipio de Huautla de Jiménez era de 30,004 habitantes de los cuales 16,052 eran hombres y 13,952 eran mujeres. Sin embargo estas cifras han variado significativamente entre los años 2005 y 2010, ya que el registro de habitantes en 2005 fue de 31,829. La disminución de la población se ve reflejada mayormente en habitantes del sexo masculino quienes en 2005 conformaban el 46.76 % (14,918 hombres) y en 2010 descienden a 13,952 hombres representando el 46.50 %. Huautla está habitada por un 70 % de indígenas mazatecos; 7029 hablan la lengua indígena (mazateco) de esto deriva que sólo 607 son monolingües y 6283 son habitantes bilingües (SEDESOL, 2013).

La temperatura anual promedio ronda entre los 16-24 °C con un clima semicálido húmedo con lluvias todo el año, lo que favorece el óptimo desarrollo de la vegetación natural la cual se compone principalmente por bosques de coníferas, bosques mixtos de encino y coníferas, dentro de los cuales se pueden encontrar especies como huizaches, palo mulato, oyamel, musgos y orquídeas. El aprovechamiento de los recursos naturales en la región étnica ha sido clave esencial para el fortalecimiento de una cultura de “autosuficiencia” en la que se depende prácticamente de lo que el medio les provee; debido a esto los pobladores de la Sierra Mazateca y del municipio en particular obtienen de ella materiales para la

construcción de viviendas, recursos energéticos, recursos medicinales, aunque primordialmente productos comestibles silvestres (Pedro, 2001).

Es en Huautla de Jiménez (corazón de la Sierra Mazateca y principal centro mercantil) donde se comercializa la mayor parte de los productos provenientes de cosecha y recolección de las dos subregiones que componen esta zona; la primera es la zona alta caracterizada por tener un clima frío y ser relativamente húmeda, estas tierras se encuentran entre los 800 y 1600 metros de altura y su actividad económica principal es el monocultivo del café. La zona baja es mucho más cálida y ronda entre los 400 y 800 metros en donde la actividad principal es el cultivo de la caña de azúcar (Demanget, 2000).

Es así como los mazatecos han aprovechado e integrado a sus hábitos alimentarios una infinidad de productos comestibles obtenidos de la recolección como lo son: los hongos silvestres, quelites, raíces, frutos, plantas e inclusive animales salvajes como el conejo, el armadillo, el venado, el zorrillo y la ardilla, entre otros. Es importante destacar que el cultivo del maíz ha sido la base fundamental de la economía y el autoconsumo de la etnia por tratarse de una región que siembra la tierra para su propio sustento ya que tienen la firme idea que “se vive de lo que da el campo, que no se tiene que comprar lo que se come” (Merlín, 2000).

Sin embargo, esta economía de subsistencia desarrollada alrededor del maíz y practicada durante siglos en la Sierra Mazateca se vio gravemente afectada a partir de la segunda mitad del Siglo XX, principalmente por la introducción del cultivo del café el cual se adaptó rápidamente a las condiciones climáticas de la zona desplazando así grandes extensiones de tierra destinadas a la siembra de la milpa y debilitando la cultura tradicional del maíz. Por otro lado, el desplazamiento de 22 mil indígenas mazatecos de un espacio aproximado de 500 km² destinado para la construcción de la presa Miguel Alemán fueron factores que alteraron el desarrollo autosustentable de la zona mazateca (García, 2010).

Esta relación tan cercana que se tiene entre el hombre y la naturaleza ha generado una inmensa riqueza culinaria basada en productos obtenidos a través de la agricultura, la caza y la recolección. La Sierra Mazateca alberga un sinfín de cultura

alimentaria que hasta el momento no ha sido objeto de estudio ya que a través de una búsqueda exhaustiva de información acerca de la gastronomía tradicional o elementos que conforman la alimentación del territorio los resultados obtenidos no han sido relevantes y la información ha sido muy limitada e inclusive nula.

Las bases de datos digitales y repositorios institucionales consultados para el desarrollo de la investigación y en las cuales no se han encontrado registros al respecto han sido Google Académico, Red Mexicana de Repositorios Institucionales (REMEDI), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (Redalyc); que de acuerdo con Bernáldez (2015) es el repositorio institucional más importante de acceso abierto a nivel iberoamericano, Beilfeld Academic Search Engine (BASE), entre otras más.

Sin embargo se debe tomar en cuenta que, efectivamente, el registro de recetas tradicionales con el objetivo de “reproducir” los platillos elaborados en la zona se ha dado mediante recetarios que generalizan la variedad gastronómica de la Sierra Mazateca, sin considerar en particular la riqueza culinaria de cada municipio; tal es el caso del libro “Recetario mazateco de Oaxaca” publicado en el año 2000 por la Dirección General de Culturas Populares del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes (CONACULTA), el cual pertenece a la serie Cocina indígena y Popular que “tiene como objetivo fundamental el rescate, la preservación, la promoción y la difusión de las culturas populares de nuestro país”. Las recetas tradicionales recopiladas por parte de la institución abarcan la región mazateca en general y entre los municipios más destacados se encuentran Tuxtepec, Xalapa de Díaz, San José Tenango y Huautla de Jiménez.

Diana Kennedy en su libro titulado “Oaxaca al Gusto, *an infinite gastronomy*” publicado en el año 2010 aborda la Sierra Mazateca y se centra exclusivamente en Huautla de Jiménez donde recopila 18 recetas de la cocina tradicional del municipio (atole agrio, chile canario en pilte, guazmole, huevos cocidos en ceniza, pipián mazateco, tepejilotes mazatecos, entre otras más) cada una adjudicada a una persona en particular, que si bien aporta los elementos necesarios para conocer la

“gastronomía” local del municipio, no describe puntualmente los elementos que les otorgan la particularidad de “identitarias” puesto que no se describen a profundidad tanto la composición de las recetas como el estudio etnográfico para su recopilación.

No sólo las instituciones culturales en México se han ocupado de preservar las tradiciones alimentarias de Oaxaca, si no por el contrario también se han realizado investigaciones por parte de instituciones educativas con motivo de resguardar la cultura popular de las comunidades indígenas en el estado. En el proyecto de tesis profesional titulado “Gastronomía de la región costera de Oaxaca” desarrollado por Esmeralda Hernández Cisneros; alumna de la Universidad de las Américas Puebla (UDLAP, 2005) se recabó información sobre la gastronomía tradicional (los ingredientes autóctonos de la zona, el método de elaboración de los platillos y los utensilios necesarios para su transformación) de los tres distritos importantes que conforman la Región costa, los cuales fueron: Jamiltepec, Juquila y Pochutla ya que la zona de la costa cuenta con una extensa variedad culinaria que la diferencia de las demás regiones que conforman el estado.

“El interés de realizar este estudio surge ya que en los últimos años se han observado modificaciones y, en ocasiones, casi desaparición de las comidas típicas regionales de Oaxaca a consecuencia de la influencia de la coexistencia de diferentes culturas y costumbres” (Hernández, 2005).

Cabe mencionar que las investigaciones pueden enfocarse en recopilar en español las recetas tradicionales del lugar, aunque también está la alternativa de crear recetarios bilingües los cuales tienen el propósito de enriquecer y dar a conocer la lengua materna del espacio geográfico estudiado. Así lo hicieron Merari Bonilla, Nelly Comihua y Estela Jiménez, alumnas de la Universidad Veracruzana Intercultural quienes en 2008 reunieron y tradujeron las recetas tradicionales del municipio de Tequila en el estado de Veracruz el cual lleva por nombre “Recetario tradicional del municipio de Tequila, Ver.”

Este recetario bilingüe, producto del trabajo de campo desempeñado por las alumnas fue publicado a través de la revista universitaria “Revista intercultural” en los idiomas español y náhuatl. La recopilación es considerablemente pequeña,

cuenta con cinco recetas (frijoles de mayordomía, quelites con picadillo, atole de ceniza, chilcaldo y xocotales) en las que se indica los ingredientes que conforman la receta, la cantidad y el método de preparación en ambos idiomas.

MARCO TEÓRICO

Los humanos somos peculiares por nuestra capacidad de generar símbolos; de imaginar nuestro mundo. Tratamos de orientar prácticas y componer discursos a partir de creencias, valores y conocimientos. La alimentación no es ajena a esa peculiaridad. Para tener la energía necesaria que el organismo humano requiere es indispensable suministrarle nutrientes, pero más allá de ello, nos encontramos en un mundo que es nuestro gracias a cierta representación simbólica compartida que llamamos cultura y a través de la cual, entre muchas otras cosas, establecemos relación con los alimentos. Del vínculo existente entre la alimentación y la cultura surge el concepto de “cultura alimentaria” (Moncusí, s/f).

Cultura alimentaria

La cultura alimentaria es un término que hace referencia al conjunto de elementos tangibles e intangibles asociados con la alimentación de un grupo social en particular. Es muy común utilizar la palabra “gastronomía” cuando hacemos referencia a los alimentos que consumimos de un lugar en específico; es decir, gastronomía nos evoca a los platillos típicos servidos ante la mesa para ser consumidos, sin analizar a profundidad qué hay más allá del producto final presentado ante el comensal.

Es por ello que, comprender al alimento más allá del simple hecho de ser servido y llevado a la mesa, es saber interpretar todo ese conjunto de procedimientos que se esconden detrás de él; esto es apreciar la “cultura alimentaria” (Meléndez, 2009).

Espeitx (2004) define a la cultura alimentaria como: “...complejo entramado de prácticas y conocimientos, valores y creencias, técnicas y representaciones sobre qué, cuándo, cómo, con quién y por qué se come lo que se come en una determinada sociedad”.

La cultura alimentaria se va desarrollando a través de la interacción existente entre determinado grupo social y el entorno que le rodea, dando como resultado de dicha correlación una amplia variedad de elementos que la caracterizan y a través de ellos es como podemos nombrarla identitaria. Algunos de los elementos de mayor relevancia y que son inherentes a ésta son: los productos locales y sus técnicas de elaboración (en el caso de los productos elaborados artesanalmente), los valores inculcados por sus ancestros, las creencias, las costumbres y hasta la forma de consumo de los alimentos. Todo esto conlleva a generar una identidad propia a través de ciertos hábitos alimentarios derivados de nuestra cultura alimentaria.

Otros autores como Contreras y García (2005) la definen como: “[...]el conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura” (como se cita en Campos y Favila, 2017).

La herencia culinaria de los grupos sociales indígenas del país son ahora una fuente importante de información en la que se refleja el proceso de cambio que ha experimentado la cocina regional a consecuencia del desuso de técnicas, ingredientes, utensilios y formas de comensalidad que las nuevas generaciones de individuos le han dado con el transcurrir de los años. Las “cocineras tradicionales” juegan un papel importante al ser ellas las portadoras de los conocimientos en las prácticas culinarias obtenidos a través de sus ancestros y por medio de ellas existe la posibilidad de preservar con vida las costumbres y tradiciones locales que perduran hasta nuestros días.

Cuando abordamos la cultura alimentaria de México hablamos de considerar los 31 estados del país en donde a la vez encontramos una gran diversidad de grupos indígenas de inmensa riqueza alimentaria, actualmente 65 grupos etnolingüísticos habitan en la República Mexicana entre los que destacan el Náhuatl, Maya, Zapoteco, Mixteco y ocupando el puesto número 10 el Mazateco en relación al número de personas que mantienen viva la lengua (Navarrete, 2010).

Cada grupo social se ubica en zonas geográficas diferentes haciendo de esta manera que la relación con su territorio genere una cultura alimentaria propia e irrepetible. Campos y Favila (2017) mencionan que:

“Las culturas alimentarias indígenas, conocidas como cocinas tradicionales, más allá de denotar un espacio, comprenden esta relación con su territorio expresada en los saberes agrícolas, los relatos, mitos y rituales asociados, costumbres, prescripciones y prohibiciones; así como las formas de previsión, preparación, consumo y desecho de los alimentos, llevadas a cabo en actividades que se han practicado y perfeccionado con rasgos de variación aceptada durante considerables generaciones [...]”.

Debido a que la cocina ha sido por muchos años un referente de nuestra identidad cultural es preciso estudiar el contexto en el que se han desarrollado y las adaptaciones que la sociedad les ha otorgado con el fin de seguir preservando las practicas alimentarias, que en muchos de los casos se adaptan a la temporalidad del año; es decir, los alimentos que se consumen en casa dependen de las materias primas de temporada que el medio que les rodea les proporciona o están sujetos a la producción agrícola regional (sólo cocinar con lo que se encuentra en los mercados locales).

Por lo mencionado anteriormente, al ser la cocina el espacio en el que se agrupan dichos aspectos culturales, económicos y geográficos de una sociedad es también “sólo una pieza que resume parte de un todo que conforma toda historia cultural de una sociedad; en ella se fusionan tanto los productos nativos como aquellos que son incorporados a la culinaria local; expresando por consiguiente la historia social, cultural y económica de un grupo comunitario” (García, 2003).

Es así como se puede comprender que la cultura alimentaria va más allá de ver al alimento como una simple preparación que se lleva a la mesa; es saber entender que éste es la representación tangible de toda una estructura que existe detrás de él para ser consumido ya que representa la identidad y refleja la historia y los significados de quienes los elaboran.

Cocina tradicional

La cocina ha sido un elemento trascendental en la vida del ser humano, es el lugar en el que los ingredientes se transforman en infinidad de platillos, es un ámbito por excelencia, aunque no exclusivo del saber femenino en donde se refleja el universo simbólico; con sus respectivas reglas, procedimientos y prohibiciones; así la cocina como espacio físico y bajo el contexto del lugar en el que se sitúa se puede comprender la relevancia que esta encierra (Meraz, Suárez y Vargas, s/f).

Llinás y Martínez (2016) afirman que “las comidas tradicionales son expresiones culturales que representan la identidad de los sujetos que la preparan y consumen; es decir, las comidas son elementos vitales dentro de las dinámicas culturales de las poblaciones, debido a que en ellas se expresan saberes y tradiciones que dinamizan y denotan las memorias colectivas e individuales de los grupos sociales”.

Para comprender que la cocina y sus atributos son de orden cultural debemos analizar los componentes subjetivos que la constituyen, ya que una cocina no sólo es el conjunto de los ingredientes y las técnicas utilizadas para la preparación de los alimentos; por ello la cocina comprende los procesos materiales e inmateriales de la transformación cultural de los recursos en determinados tipos de comida (Meléndez y Cañez, 2009).

La “gastronomía” como comúnmente conocemos a los platos representativos de una cocina regional simbolizan la estructura final de todos aquellos elementos que no logramos percibir pero que de manera directa forman parte inherente de ellos. El asunto primordial es saber identificar con claridad la diferencia abismal que existe entre los términos cultura alimentaria y gastronomía para saber diferenciar y poder valorar los símbolos sociales que en ambas encontramos ya que ambas palabras nos remiten a los alimentos que dan identidad en mayor o menor grado de una población.

Es así como las “cocinas tradicionales” forman parte de la cultura alimentaria y constituyen un importante referente de la identidad cultural ya que se desarrolla bajo

el contexto de determinadas relaciones socio-técnicas de una sociedad con su entorno. “Así, la cultura alimentaria incluiría los productos y sus técnicas de producción o elaboración y también valores, creencias, usos, costumbres y formas de consumo que se le asociaran” (Espeitx, 2004).

Teniendo como base las definiciones de la cocina tradicional por parte de los autores, quienes en ambos casos concuerdan con las características que fundamentan el proceso entrelazado de la cocina tradicional, para llegar a analizarla no sólo como producto de consumo sino como elemento de identidad es posible asociar la obtención de un recetario tradicional como un elemento que forma parte de la cultura alimentaria al incluirse en él expresiones culturales, saberes tradicionales, costumbres, creencias y técnicas de elaboración de las recetas heredadas en el pasado y que aún se conservan hasta nuestros días.

En este mismo contexto al ser la cocina tradicional producto de procesos históricos y colectivos que resultan en saberes que se transmiten de generación en generación surge la importancia de preservar este conjunto de conocimientos y prácticas culinarias. El Ministerio de Cultura de Colombia (2013) menciona que las cocinas tradicionales están “llenas de historia, sentido y símbolos que, de acuerdo a cada región, comunidad o grupo étnico, generan un profundo efecto cultural de identidad y pertenencia. Esta valoración de las cocinas como referentes culturales hace que las tradiciones culinarias sean consideradas como patrimonio que debe ser reconocido, transmitido y salvaguardado en beneficio de las generaciones del presente y del futuro” (como se cita en Llinás y Martínez, 2016).

Patrimonio alimentario

El patrimonio en su significado general hace referencia al conjunto de bienes que una persona ha heredado del pasado, que sigue recreando en el presente y seguirá transmitiendo a las generaciones futuras para su beneficio. Ahora bien, retomando la idea del patrimonio pero enfocándonos en la cultura alimentaria de los grupos sociales hacemos hincapié en salvaguardar el patrimonio alimentario contribuyendo a revalorizar los rasgos centrales que le otorgan identidad. El arraigo existente entre cierto producto o alimento con un territorio específico y de una determinada

sociedad por un largo periodo pueden considerarse como las condiciones necesarias para considerar un platillo dentro del patrimonio alimentario.

El patrimonio alimentario por su parte es un concepto que ha tomado relevancia con diferentes intereses entre los que destacan intelectuales, políticos, económicos y culturales, siendo este último el que guíe el rumbo de la investigación. En el país la palabra “patrimonio” surgió con mayor fuerza a partir del 2010 cuando la UNESCO incorpora a México en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad con el título “La cocina tradicional mexicana, cultura colectiva, viva y ancestral” abriendo paso y dándole así un valor significativo a los conocimientos sociales ordinarios de la alimentación (De Suremain, 2017).

La patrimonialización de las recetas de cocina tradicional y la transformación de productos artesanales “autóctonos” son símbolo de autenticidad y de exclusividad ya que en muchas ocasiones las técnicas de fabricación, los insumos disponibles en el entorno y las características climáticas de la región son indispensables para lograr alcanzar un producto genuino. Patrimonializar no es asegurar que las recetas de cocina permanecerán intactas (sin modificación alguna) pero sí garantiza que se siga preservando su conocimiento.

Por su parte Espeitx (2004) considera al “patrimonio alimentario” como una selección de la cultura alimentaria de determinado grupo social a la que se le atribuye carta de tradicionalidad, esto porque la autora considera que los elementos de esta cultura con potencial de ser patrimonializados se recopilan a través de un proceso minucioso. En primera se deben fragmentar y descontextualizar determinados componentes de una cultura alimentaria, posteriormente hay que seleccionar el elemento que responda más a gustos, preferencias y valores hacia la cultura alimentaria de la sociedad que patrimonializa y finalmente hay que considerar si la patrimonialización de la cultura alimentaria se parece más a una “reinterpretación” que a una “recuperación”.

El proceso de patrimonialización más allá de ser una tendencia social por resguardar lo que les pertenece es una forma de activar y resaltar ciertos valores culturales que les permitan afirmar su identidad social ante el mundo; así lo mencionan Alvear, Hernández y Montecino (2017) “la patrimonialización es una de las características de las sociedades modernas que emerge del miedo a ver que los signos y símbolos de un pasado desaparecen. Se advierte que el interés por el pasado es un asunto de poder, pues aquello que se rescata es fundamental para la definición de las identidades”.

La importancia de la patrimonialización surge por el hecho de que éste genera un valor de mayor relevancia a los elementos culturales seleccionados de la sociedad para su preservación en el futuro, así lo mencionan Álvarez y Sammartino (2009).

“La patrimonialización se conforma como un modo de añadir valor a una serie de prácticas, representaciones, expresiones, conocimientos y habilidades. Estos procesos de selección patrimonial se relacionan con una valoración sobre un conjunto de referentes culturales que son asumidos como elementos específicos de diferenciación y cohesión por diferentes grupos y agentes sociales”.

El patrimonio alimentario institucionalmente reconocido es la selección de un componente específico de la “cultura alimentaria” de un grupo social; esto es, del “conjunto de actividades establecidas por los grupos humanos para obtener del entorno los alimentos que posibilitan su subsistencia, comprendiendo desde el aprovisionamiento, la producción, la distribución, el almacenamiento, la conservación y la preparación de los alimentos hasta su consumo, e incluyendo todos los aspectos simbólicos y materiales que acompañan a las diferentes fases del proceso” (como se cita en Moncusí, s/f).

Finalmente es importante mencionar que la conservación y preservación de las costumbres y tradiciones culinarias de la cultura indígena de México se mantienen vivas por medio de los alimentos que consideramos como “productos típicos” o “productos tradicionales” y dentro de esta categoría encontramos los “platos típicos” o “platos tradicionales” que son “fruto de esa construcción social y conforman un

patrimonio activo (no congelado) vinculado a un territorio y tensionado entre la permanencia y la innovación, en tanto constituye un complejo modificable por la acción continua de apropiaciones, intercambios, adaptaciones, nuevas preferencias alimentarias, prácticas de consumo e interpelaciones de la dimensión identitaria” (Álvarez y Sammartino, 2009).

La etnografía busca describir de manera detallada y amplia la estructura de un pueblo por medio de los trabajadores de campo quienes son los encargados de interactuar con los individuos de la comunidad y que a menudo se convierten en observadores participantes; con bastante frecuencia utilizan la observación directa, la participación y se apoyan de entrevistas más o menos formales (Angrosino, 2007).

RESULTADOS

La cocina como espacio físico.

La cocina en la Sierra Mazateca es un espacio que resguarda una herencia milenaria de conocimientos culinarios, tradición, opulencia mística e indudablemente es el lugar en el que sus ancestros conjuntaron la inmensa variedad de productos de los que el medio los proveía y que aún hasta nuestros días sigue prevaleciendo ; también es el lugar ideal para acoger la vida familiar, la llegada de algún visitante y de igual modo porque es aquí donde los alimentos cobran vida a todas horas del día, desde que los primeros cantos del gallo se escuchan al amanecer hasta las horas en el que el anochecer se hace presente.

La cocina de Huautla de Jiménez en particular aglomera una vasta riqueza cultural de principio a fin; esto es porque desde el inicio de su construcción implica un proceso prolongado de trabajo arduo tanto individual como colectivo debido a que la ayuda mutua entre los miembros del municipio aún prevalece con gran arraigo en su ideología.

En las familias de antaño aún se pueden apreciar este tipo de prácticas cuando se trata de contribuir en la edificación de una vivienda, la realización de las faenas comunitarias, el deceso de alguna persona e inclusive el acondicionamiento de las tierras de cultivo de temporal. Particularmente para el techado de una cocina tradicional en Huautla de Jiménez se solicita la cooperación de vecinos, familiares, conocidos y demás miembros de la comunidad que deseen colaborar para llevar a cabo el trabajo. Una vez que los cimientos y las paredes del nuevo espacio de la vivienda se han erigido comienza el trabajo en equipo; el hombre de la familia se encarga de conseguir el apoyo de las manos que lo auxiliarán en la colocación del zacate de caña sobre la estructura del techo y la mujer por su parte busca la colaboración de otras mujeres para preparar la comida, las tortillas elaboradas a mano y la bebida, que varía según las posibilidades económicas de la familia.



Ilustración 1. Olaya, G. (2018). *Techumbre de una cocina.* (Fotografía).

Los materiales de construcción de los que se constituye una cocina tradicional en Huautla dependen de ciertos factores como: la economía familiar, el arraigo cultural e inclusive la ubicación geográfica dentro de la misma cabecera municipal.

Las paredes pueden variar desde tablas de madera, adobe, carrizo cubierto con lodo, piedra, láminas de metal y más

recientemente de tabicón, block o ladrillo.



Ilustración 2. Olaya, G. (2018). *Cocina de la Sra. Rosalía García (Loma Chilar).* (Fotografía).

garantizar el acceso de luz natural (a través de dos orificios superiores uno en la parte frontal y otro en la parte trasera), la salida del humo del fogón y la protección de las inclemencias del tiempo como las fuertes lluvias en temporada. Regularmente será a dos aguas aunque de igual manera se pueden encontrar algunos de láminas de cartón con chapopote, láminas de metal y más tradicionalmente de zacate de caña el cual se obtiene de las hojas secas de la planta de caña de los sembradíos ubicados a los alrededores. La técnica correcta de trabajar el zacate de caña consiste en hacer atados de 20 hojas de zacate para colocarlos sobre la

base trabajada de palos y vigas resistentes, éstos se colocan unidos perfectamente unos con otros y se amarran con ayuda de bejucos (plantas trepadoras o de guía) para garantizar una mejor resistencia a las condiciones climáticas puesto que después de cierto periodo (10 años aprox.) se debe cambiar el zacate del techo.

El interior de la cocina es un espacio con elementos básicos y en cierta medida austera, no hay un piso de concreto; en algunas se llegan a encontrar cazuelas de barro que cuelgan de los clavos empotrados en las vigas de madera que forman parte del techo o de algunas horquetas talladas de árboles silvestres, un metate de piedra sobre una pequeña mesa de madera de modo que favorezca el trabajo de molienda, algunos palos de madera con tallado rústico, elementales para la cocción de los alimentos y un brasero sobre el cual se elabora el fogón. Resaltan a la vista un par de vigas que atraviesan lo largo de la cocina pues sobre ellas se coloca la mazorca amarrada en pares cayendo una por cada lado. Este proceso de secado del maíz garantiza un periodo prolongado de vida asegurando así la alimentación de la familia.

La estructura del brasero es peculiar, y es como generalmente se le conoce al espacio sobre el cual se elabora el fuego, pareciera tener la forma de una mesa; sin embargo, no requiere de trabajo especializado en carpintería sólo basta con el ingenio y el interés del jefe de la familia para ser confeccionado. En su mayoría es de forma rectangular y se sostiene de cuatro palos de madera enterrados en el piso sobre los cuales se colocan las tablas haciendo una especie de contenedor dentro del cual se le coloca tierra lo cual permite resguardar el calor del fuego y que las brasas de la leña del encino perduren por más tiempo. La altura la determina la complejión de la mujer que tiene a bien hacer uso de él.



Ilustración 3. Olaya, G. (2018). Brasero de leña (Sra. Florentina Carrera). (Fotografía).



Ilustración 4. Olaya, G. (2018). Brasero de leña (Sra. Rosalía García). (Fotografía).

La organización del ciclo anual en Huautla de Jiménez.

En cada lugar del territorio mexicano se pueden apreciar una infinidad de productos comestibles obtenidos a través de la agricultura, la recolección, la caza, la pesca y la ganadería que son la base de la alimentación de los habitantes de las comunidades y brindan un sustento en la economía familiar; sin embargo, es preciso conocer con claridad lo que la naturaleza nos puede brindar y qué podemos obtener a través de ella en cada época del año para poder diversificar la alimentación por medio del consumo de los productos locales.

En Huautla de Jiménez la concepción de la naturaleza se ha plasmado en un calendario que refleja el vínculo entre lo agrícola y lo ritual en la Sierra Mazateca. Este “calendario agrícola, ritual y festivo de los mazatecos”, del autor Renato García Dorantes (q.e.p.d.) fue publicado en 2006 a través de la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas en el que se describe puntualmente cada una de las épocas del año, las actividades festivas que llevan a cabo y la producción agrícola del territorio.

Su importancia radica en conocer más a detalle los productos que se cultivan en la mazateca alta y baja, los días en las que la tierra se debe preparar y sembrar para obtener una buena producción, además de servir como referente para analizar la introducción de cultivos comerciales ajenos a la sociedad mazateca. De igual modo nos brinda la posibilidad de profundizar en su cultura alimentaria debido a que puntualiza y describe algunos alimentos que se consumen en las diferentes temporadas de cosecha y recolección.

El calendario está estructurado en 18 periodos de veinte días cada uno y el decimonoveno de 5 días los cuales representan el fin del año. La organización del documento se basa en el Códice Ixtlilxochitl el cual:

“Es un calendario ritual que representa todas las ceremonias y festividades principales que se celebraban durante el año mexicano en el gran *teocalli*, la pirámide escalonada de Tenochtitlán (precursora de la actual ciudad de México). El calendario azteca constaba de 365 días, divididos en 18 meses

de 20 días cada uno, más un periodo adicional de 5 días aciagos al final del año, llamados Nemontemi.” (Biblioteca Digital Mundial, s/f).

Dentro del desarrollo del documento se especifican con claridad las actividades agrícolas a realizar dependiendo las condiciones climáticas de la naturaleza, así como también algunas festividades y rituales llevadas a cabo como lo son: la fiesta patronal, la preparación de las tierras de cultivo, la temporada de siembra, los tiempos de cosecha y algunas otras celebraciones de los pueblos circunvecinos. A continuación, se describen brevemente cada una de ellas.

Chan-Me (primera veintena).

Este periodo abarca desde el 1 hasta el 20 de enero, días que para los mazatecos significan el inicio de un nuevo ciclo. En el ámbito espiritual acuden entre el día 1 y el día 6 de esta veintena a su lugar sagrado: Nindo-Tokoxo o cerro de adoración a dejar sus paquetes de pedimento para pedir paz, salud y prosperidad en sus quehaceres cotidianos. Por otro lado, es en esta veintena cuando en las tierras de cultivo se “tumba el monte” para la siembra de temporal (maíz, calabazas y frijoles).

Chan-Nt’ao (segunda veintena).

Va del 21 de enero al 9 de febrero en donde las tierras en las cuales los hombres sembrarán el maíz se siguen preparando. Los árboles de gran tamaño se derriban y la madera se deja secar para aprovecharla como leña que será utilizada en la cocina para preparar los alimentos; en algunas partes el maíz ya se empieza a sembrar. En el método de siembra tradicional el cuidado que requiere la semilla antes de ser sembrada es el siguiente: “un día antes de sembrar, se curan los granos de maíz con trementina, xongó ‘yáni, que quiere decir chicle de palo rojo, resina que se extrae de este árbol. Se prepara disolviéndola en agua hasta formar un atole, que se rocía sobre la semilla”.

Chan-Xki (tercera veintena)

Del día 10 de febrero al 1 de marzo. Continúa la siembra en las comunidades de los alrededores de Huautla, son diversas las variedades de maíz (llamado maíz de reproducción) y calabaza que se cosechan en la mazateca entre los que destacan:

Najmé zoa: (maíz blanco) es uno de los granos que más consume la gente tanto para la elaboración de tortillas como los atoles, esto porque se le atribuyen mayores propiedades alimenticias.

Najmé siné: (maíz amarillo) esta variedad de maíz es poco utilizada porque se le considera duro para las tortillas, se cosecha en septiembre y generalmente se combina con el blanco para ser nixtamalizado.

Najmé jko: (maíz morado) es poco cultivado en la Sierra Mazateca y su consumo va más orientado hacia gustos personales.

Entre las variedades de frijoles que cosechan y consumen los mazatecos destacan las siguientes:

Najmá jti: (frijol negro) también conocido como “frijol enojado”.

Najmá inda: (frijol blando) este frijol se siembra entre la milpa para que sus guías se enreden sobre la cañuela del maíz, principalmente se aprovecha en la elaboración de caldos cuando la vaina aún está tierna (ejote).

Najmé xké: (frijol ayocote) es un frijol muy utilizado en la cocina mazateca, su consumo está muy limitado de acuerdo a la temporada de cosecha; de las diversas formas en las que se puede consumir predominan: los frijoles con tepejilotes, frijoles picosos, frijoles con tepenquiztle y tradicionalmente son estos frijoles los que acompañan al atole agrio de la región.

Najmá jno: frijol milpa (ejote)

Najmá yá: es un frijol colorado que se asemeja al ojo del venado (frijol palo).

Najmá zoa: frijol blanco.

Najmá ja: también puede ser reconocido como: frijol cimarrón, frijol águila o frijol pinto. De este se aprovechan dos elementos de la planta: el frijol como tal en la elaboración de tamales y la flor en su estado natural cuando aún no ha sido polinizada en la preparación de tezmole.

Najmá ñachan: frijol cuarenta días.

Las variedades de calabaza que completan la triada de la milpa (maíz, frijol y calabaza) en la zona mazateca son las siguientes:

Nacho ní: calabaza roja, también conocida como tamalayote y se caracteriza por tener la pulpa seca y espesa.

Nacho jmí: chilacayote, esta calabaza se corta de la planta y es consumida cuando ha alcanzado su madurez total, puede durar más de un año en conservación al natural, asemeja la forma y el color de una sandía, aunque el color de la corteza difiere según la variedad.

Nacho 'yá: calabacita tierna, se amaciza y se come lo de dentro.

Chan-Khoi (cuarta veintena)

En este periodo habrán concluido por completo los trabajos de limpia y preparación de las tierras de cultivo ya que comienza el proceso de siembra; se contempla del 2 al 21 de marzo. Antes de sembrar el terreno se debe realizar un ritual como símbolo de permiso o fertilidad de la tierra (se entierra tabaco y aguardiente, y se quema copal en el centro del terreno) para que la cosecha de la milpa sea abundante. También es una de las veintenas más grandes para Huautla en el ámbito religioso ya que la fiesta patronal en honor al Señor de las Tres Caídas se lleva a cabo el tercer viernes de Cuaresma en donde acude gran cantidad de gente de las comunidades y congregaciones aledañas al municipio.

Chan-hín (quinta veintena)

Veintena que va del 22 de marzo al 10 de abril. Todavía en este periodo es posible realizar siembras de maíz temporal. Los campesinos utilizan el palo de siembra, *yá*

nise ntjé (palo rojo de siembra o bastón); se ponen de 4-5 granos de maíz y de 3-5 granos de frijol en cada agujero.

Chan-hnó (sexta veintena)

Del día 11 al 30 de abril. Durante esta veintena los campesinos resiembran la tierra de aquellos lugares en los que los granos de maíz y de frijol no germinaron a causa de daños ocasionados por animales como la tuza; también es durante esta etapa en la que se realiza la primera limpia del cultivo, se deben quitar todas aquellas hierbas que sean ajenas al cultivo porque se tiene la creencia que si se dejan crecer el alma de las milpas se irá para otro plantío en donde sí esté limpio.

Chan-To (séptima veintena)

Este periodo se caracteriza por las altas temperaturas del sol, va del 1 al 20 de mayo. Se le llama “milpa de calor” (*jno ndóá*) a la siembra que se ha llevado a cabo anteriormente, la cañuela no se dobla porque creció durante tiempo de secas. El mercado se tiñe de los mil colores de las frutas de temporada; mangos, tamarindos, melones, papayas, ciruelas, plátanos, chicozapotes, mameyes, naranjas y demás frutas. Algunas se producen en la mazateca baja y otras se llegan a comercializar de otros municipios entre los que destacan San Juan Bautista Cuicatlán, San Juan de los Cués y Teotitlán de Flores Magón, por mencionar algunos.

Chan-Mahe (octava veintena)

Los campos y los cerros comienzan a reverdecer, ha comenzado la temporada de lluvias y los intensos rayos del sol han cesado. Esta veintena comprende del 21 de mayo al 9 de junio. Por fin ha terminado el calvario de la “milpa de calor” por la llegada de las primeras lluvias y sus jilotes (flor o espiga de la caña del maíz) empiezan a brotar. También es momento ideal para la siembra de la caña de azúcar en lugares de la mazateca baja (Xochitonalco, El Camarón, etc.).

Chan-Mahti (novena veintena)

La magia en la Sierra mazateca se revela hasta en los cultivos de la milpa. En esta veintena (del día 10 al 29 de junio) cuando la milpa ha comenzado a jilotear los

dueños de la milpa junto con las gentes de conocimiento practican una ceremonia denominada *Kjién Kjon* (comida de lo que es “kjon” [delicado/sagrado]) en la que se pide permiso para poder tocar los primeros elotes para bendecirlos y así evitar el robo de la cosecha por parte de personas extrañas, en caso contrario el ladrón recibirá como castigo la enfermedad de granos.

Sinta (decima veintena)

Las abundantes lluvias de esta veintena (del día 30 de junio al 19 de julio) aceleran la llegada de los hongos comestibles: hongo nanacate (*schizophyllum commune*), hongo pajarito (*Psilocybe mexicana*) y los muy afamados “hongos alucinógenos”. Los hongos pajarito en esta región en específico sólo se desarrollan en las cañuelas secas y podridas de la caña de azúcar por ello su recolección se limita en los cultivos de ésta. Por otro lado en las tierras de cultivo para hacer variada la producción de alimentos se aprovecha la humedad que dejan las lluvias y en esta temporada se siembran dos bulbos importantes en la región: el plátano en sus diversas variedades (plátano de la India, plátano perón, plátano manzano, plátano macho, plátano morado y plátano roatán) y el malangar.

Sin´e (undécima veintena)

Es del día 20 de julio al 8 de agosto. Las lluvias en este periodo aún son abundantes y la recolección de hongos silvestres continúa. La mazorca de la milpa empieza a tornarse amarillenta, señal de que ya está maciza.

Chan-khoa (duodécima veintena)

Para esta veintena (del día 9 al 28 de agosto) ya la mazorca se ha amacizado por completo y es tiempo de hacer el “doble de la milpa”; es un método utilizado por los campesinos para proteger la cosecha de la mazorca de las inclemencias de la temporada sin que el proceso de secado del grano de maíz se vea afectado. Por otro lado también es importante saber conservar la mazorca cuando ha sido cosechada de la cañuela, por ello se construye con anticipación el coscomate (*ning´*

a) cerca de la casa o bien se colocarán sobre las vigas del techo de la cocina o de la casa.

Chan-hnto (decimotercera veintena)

Veintena del día 29 de agosto al 17 de septiembre. En este periodo se recoge la mazorca; es decir, comienza la pizca en los terrenos de siembra.

Chan-nchhe (decimocuarta veintena)

La pizca de la mazorca en esta veintena continúa (18 de septiembre al 7 de octubre) y ya las lluvias han disminuido. En el campo una infinidad de plantas han crecido, algunas comestibles y otras no. Los quelites en esta temporada específicamente se recolectan de buena calidad para ser consumidos, principalmente la hierba mora (*solanum nigrum*) y huele de noche.

Chan-Sa (decimoquinta veintena)

Se cierra un ciclo importante para los campesinos mazatecos porque en esta veintena (del 8 al 27 de octubre) termina la temporada de lluvias y con ellas la cosecha del maíz de temporal. En comunidades de la mazateca baja se siembra la yuca, pero en general es buen tiempo para la siembra de árboles frutales debido a que la humedad que guarda el suelo por las lluvias favorece su desarrollo y crecimiento.

Chan-Kín (decimosexta veintena)

Del día 28 de octubre al 16 de noviembre. Terminó un periodo de cosecha y ahora comienza un periodo de siembra: la “milpa de calor”, en esta temporada también se siembra el chícharo y las habas, los cuales se cosechan en Semana Santa.

Chan-Khan (decimoséptima veintena)

Este periodo comprende del día 17 de noviembre al 6 de diciembre. Se sigue sembrando la tierra de maíz que se cosechará en temporada de calor, en mazateco se le conoce como “*jno chikjan*” (milpa rota).

Kinta (decimioctava veintena)

Veintena del día 7 al 26 de diciembre. Se recoge el rastrojo que dejó la siembra anterior y comienzan las actividades para preparar el terreno donde se sembrará el siguiente año. También se siembra el tabaco, San Pedro, el chile y el chayote.

Kinta'áon (decimonoveno mes de 5 días) “Cinco últimos días de devoción”

Se cierra un ciclo agrícola productivo y religioso festivo para los mazatecos. Son los últimos cinco días del año (del 27 al 31 de diciembre), días de devoción y de preparación de paquetes para ser llevados al *Nindo-Tokoxo* en los primeros 6 días del año nuevo para tener otro año próspero y productivo.

Magia y misticismo en la alimentación de los huastlecos.

Huautla de Jiménez es tierra de mazatecos, llena de magia y de una mescolanza inmensa de creencias, ideas políticas y religiosas, desigualdad social y económica, carente de servicios básicos necesarios con los cuales una población de su magnitud debería contar, aunque con mira hacia el futuro de ser una sociedad moderna. “A través de las distintas generaciones se ha ido modificando el sistema de creencias, se ha incrementado y disminuido la fuerza de sus costumbres, de sus tradiciones y de sus prácticas. Hoy les han otorgado nuevos valores a símbolos externos. Incluso han olvidado algunos más antiguos o han dejado en el olvido algunas creencias” (Minero, 2016).

A pesar de las adversidades y ante los cambios culturales tan drásticos en la cultura del mazateco muchos de ellos han sabido preservar sus creencias ante un mundo de cosmovisión en el que no existe una división significativa entre el universo y la vida puesto que se tiene la firme convicción de la existencia de un todo; un universo. Sin embargo, el universo lo constituyen en dos planos, hablando del aspecto material y el espiritual.

“El mundo material es nombrado en lengua mazateca como *je sonde*, “este mundo”. Está integrado por todo aquello que a la vista se percibe: seres humanos, montañas, ríos, cascadas, cuevas, sótanos, parajes, las nubes, el cielo, las estrellas, los otros planetas” (Minero, 2016).

En el mundo espiritual o también denominado “el otro mundo” (*ringo sonde*) existe todo aquello que no podemos tocar ni mirar, no para nosotros que somos parte de la vida ordinaria. Este otro mundo se constituye por niveles en los que existen diferentes habitantes. Nosotros como seres que pertenecemos al universo también nos conformamos por medio del aspecto material y el espiritual, aunque esta constitución según la concepción de los mazatecos es más compleja de comprender porque relaciona elementos del plano material con el espiritual y la divinidad.

Así como se percibe la vida y el universo en la Sierra Mazateca desde la cosmovisión existe también otro ámbito que se preserva y se practica aún hasta estos días que fortalece su sistema de creencias. En este ámbito hablamos de la alimentación en torno a prácticas rituales, religiosas y festivas de la vida cotidiana de “este mundo” (mundo material). Los mazatecos de Huautla de Jiménez realizan prácticas alimentarias en las que según sea el caso de la celebración de algún acontecimiento importante tanto familiar como colectivo son los alimentos que se deberán consumir en señal de respeto al legado que por años han conservado los habitantes de la población.

Mujeres medidoras o cuchareras (*choó chaá, choó chaansaá*).

Para poder comprender el significado que los mazatecos dan a los alimentos que se elaboran en determinada celebración o acontecimiento relevante para ellos empecemos por describir y conocer a las mujeres que dan vida a la cocina ritual en toda la región mazateca. Se les conoce en lengua materna como *choó chaá* o *choó chaansaá* que traducido al castellano son llamadas “mujeres medidoras” y en algunas comunidades aledañas a Huautla también son nombradas “cuchareras” porque su labor primordial es hacer rendir la comida, aunque no sólo su trabajo se centra en saber cocinar sino más bien son mujeres que dominan el arte de la cocina en su totalidad, que conocen su cultura y que están comprometidas en respetar los valores asignados a cada festividad en las que se hacen partícipes.

Muchas de ellas aprendieron de manera empírica a desarrollar su labor y con el paso de los años se han adaptado a los cambios que la sociedad les ha impuesto. Tal es el caso de la Sra. Guadalupe García Carrera, mujer medidora y mazateca originaria de Huautla quien desde muy pequeña (a los 6 años) aprendió al lado de su abuela a desempeñarse como cocinera cuando ésta acudía en apoyo a eventos sociales y religiosos que se llevan a cabo actualmente pero que difieren en cierta medida de cómo se practicaban hace algunos años y cuando aún el molino de motor para procesar el nixtamal no se utilizaba en la comunidad.

Yo aprendí desde niña, como depende de ese chamaco, si tiene seis años ese chamaco, mi abuelita nos enseñó. Porque de antes no era no había molinos como ahorita. Era [...] para matajar (sic) el nixtamal. Ajá y ya ahí se aprende, ahí, muchas cosas se aprende de ahí. Ajá. Porque mi abuelita era así. Porque antes no había molino... y... también ahí el metate venía así como por ejemplo: es como si fuera molino de mano, se molía todo y así era antes y no era así como ahorita, hay molido de todo ahorita, no... (García, G.)

El periodo de trabajo y las actividades en cocina que las mujeres medidoras llevan a cabo dependen totalmente del acontecimiento para el que han sido contratadas. Ellas suelen ser la figura central de la cocina en los eventos a los que acuden, como por ejemplo: en las fiestas patronales, en el deceso de un mazateco y en eventos sociales como: bodas, xv años, bautizos, etc., ya que sobre ellas recae la responsabilidad de todo aquello que a cocinar se refiera, desde la cantidad y calidad de los ingredientes a utilizar, el día que se comienza con pre elaboraciones, la limpieza del espacio que se les asigna para trabajar y la cantidad de comida a ser servida el día del evento pues sólo ellas pueden realizar esta tarea ya que como se mencionó anteriormente no debe faltar la comida para los invitados que asistan al festejo.

Uno de los acontecimientos en los que laboran durante un periodo prolongado y requiere de mayor conocimiento ritual es en el fallecimiento de una persona, esto se debe a que el periodo de celebración y cuidado concluye hasta los 40 días de fallecido. Es un largo proceso de duelo, pero a la vez de festejo, y no haciendo alusión a la ausencia por su muerte sino más bien por la serie de actividades practicadas por los mazatecos en torno a quien perdió la vida.

Deceso de un mazateco adulto en Huautla de Jiménez.

La muerte definida de manera simple representa la ausencia de la vida y el término de nuestra existencia en el mundo terrenal, es un ciclo que se cierra para dar paso a miles de historias mitológicas creadas por el hombre con el fin de encontrar una explicación lógica para la vida en el más allá.

En el sistema de creencias religiosas del mazateco de Huautla de Jiménez la muerte es un suceso de mucho respeto porque aquí concurren aspectos rituales, espirituales y gastronómicos dando origen a una celebración genuina practicada sólo por las *choó chaá* o mujeres medidoras portadoras del conocimiento de esta increíble tradición.

En palabras de la señora Lidia, fiel creyente y practicante de la religión católica describe y puntualiza las actividades con las que se compromete una *choó chaá* en Huautla de Jiménez:

Pues es una mujer que sabe medir, sabe servir. Se busca una persona que conoce, que sabe, que tiene que cuidar los días, los 10, los 20. Desde que se muere los 10, los 20 hasta los 40 días. Esa mujer le toca tocar todas las cosas que se va a preparar en la cocina. Ella se va a encargar todo lo que se va a preparar en la cocina porque no puede meter cualquier persona. Sí lo hacen orita, ya cualmás ora sí lo hace pero antes tenía mucho respeto, mucho cuidado porque decían que si nosotros vamos a meter nuestras manos si se nos murió alguien, que no es bueno nos dicen, que es como si estuviéramos sirviendo el cuerpo del que está muerto. Pero orita la gente ya así hace, ora ya no tienen respeto, ya la misma familia sirve pero antes así era, se buscaba una persona que sabe medir, que sabe dar las cosas, todo, que sea café sea comida, todo, pues ellos se va a dedicar a hacer ese servicio (Jiménez, L).

Cuando fallece una persona en la “Ciudad mazateca” comienza un periodo de duelo y resignación para los familiares que han perdido a su ser querido pero a la vez inicia otro completamente opuesto al dolor que embarga a la familia; este es un proceso festivo y religioso de 40 días en el que las familias católicas realizan rezos, brindan alimentos y bebidas a quienes los acompañan y reciben apoyo económico y en especie de aquellos que asisten a los rosarios para honrar el alma del difunto.

Las prácticas rituales efectuadas por las *choó chaá* durante la cuarentena comienzan desde las primeras horas en el que el cuerpo ha perdido la vida. Un integrante de la familia que ha sufrido la pérdida se debe poner en contacto inmediato con esta mujer (que por cierto escasean las mujeres que dominan este arte) para dar inicio al tradicional ritual que aún en estos años siguen preservando

las personas de edad adulta pero que las generaciones más jóvenes y los practicantes de otras religiones han ido perdiendo o lo han dejado en el olvido.

Cuando el cuerpo aún “caliente” del difunto se ha depositado sobre el altar que previamente el rezador ha acondicionado en la casa de la familia la *choó chaá* procede a frotar un gallo vivo sobre el cuerpo del difunto que inmediatamente después será sacrificado sin hacer uso de armas blancas o punzocortantes para ser consumido por las personas que se encuentran cavando la fosa en el panteón y por el rezador. Este gallo generalmente es consumido en *tesmole*; receta muy popular dentro de la cocina mazateca.

Existe un motivo importante que obliga a los mazatecos a consumir únicamente la carne de esta ave ya sea en *tesmole* o en caldo blanco aromatizado con epazote; esto porque se hace referencia a que el gallo acompañará el alma del difunto en su camino y lo despertará con su canto al cuarto día cuando su alma ya se encuentre en el “otro mundo”. Como el gallo que le cantó a San Pedro, según un relato bíblico. Así lo menciona la señora Heribertha Quiroga:

Aquí nosotros vaya cuando alguien se muere no podemos comer puerco, no podemos comer chivo, no podemos comer borrego o res, esos animales no podemos comer; y ¿sabes por qué no podemos comer esos animales? Solamente comemos vaya pues pollo y si va el guajolote pues casi guajolotes si no puros pollos, entonces nosotros comíamos eso o ellos comían eso porque a los 4 días, se cumplen los cuatro días que falleció la persona el gallo canta cuando ellos llegan. Dicen que el gallo los despierta cuando ya están allá arriba. Y ese pollo lo tenemos, pero casi ya nadie ahora, ya lo están perdiendo, pero nosotros todavía, vaya pues ya somos pocos. Ahora todavía unos, en los pueblos todavía lo hacen, pero en los pueblos chistoso porque el pollo lo cuelgan allí donde está tendido el difunto, no se lo comen, en cambio nosotros terminando de que ya lo matan el gallo; es gallo lo que se tiene que matar, gallina no, porque el gallo él es el que tiene que cantar allá como dicen vaya de que la palabra de Dios el gallo que le cantó San Pedro entons ese gallo bien dice que él es el que nos despierta cuando llega uno ya que ya no está uno acá sino está uno al otro lado (Quiroga, H.).

Todos los desperdicios generados de los alimentos que se consumen en los 40 días de luto, empezando desde los huesos sobrantes del tesmole de pollo del primer día se deben colocar dentro de un hoyo cavado en una esquina dentro la casa o bien en un espacio adecuado para que ningún animal doméstico (perros o gatos) los “jueguen” o se los coman. La señora Heribertha Quiroga relata que ahora las cosas han cambiado en este aspecto porque las familias más jóvenes del municipio ya no se comen el pollo sino que muchos lo depositan ya sea en la fosa del difunto o en la de los desperdicios:

Acá ya unos todavía lo hacen pero dicen que ya no lo comen, dicen que ya nada más lo van a enterrar los pollos. Los desperdicios hay que guardarlos no hay que tirarlos. Se le hace un hoyo y todo lo que es, lo que se está comiendo en esos días del muerto hasta los 40 días ahí se va echando en el hoyo. Sin que un perro lo saque, pero ahora ya lo están perdiendo.

El hoyo se hace en un lado, por ejemplo vaya allí a un ladito, si hay lugar ahí van la familia o alguien hacer el hoyo, ya se tapa con algo para que allí se va echando todo lo que se va usando durante los 40. Empecemos; después del entierro hasta ahí se terminó la comida, los 10 días que le decimos es puro atole agrio, los 20 puro atole agrio, los 40 en la víspera los 39 atole agrio, hasta el otro día la comida de vuelta o si no en la noche la levantada de cruz que le decimos los 39 días, ahí se da tamales de rajás, de tesmole. Anteriormente también era puros tamales de mole nada de que dicen que rajás, se usaba puros tamales de mole antes (Quiroga, H.).

Durante este periodo de cuarenta días en Huautla de Jiménez se tiene la costumbre de realizar tres etapas de rezo para convivir y compartir el tradicional atole agrio. La primera etapa se realiza al cumplirse los nueve días del fallecimiento, la segunda a los diecinueve días y la tercera y última etapa a los 39 días. Durante los tres periodos es la *choó chaá* la encargada de preparar las tinas con cientos de litros de atole agrio, pipián mazateco y cocinar los frijoles para acompañar el atole. Antes de comenzar sus labores en la cocina, la *choó chaá* humea con copal el interior de la casa, comenzando por el altar en el que se encuentra tendido el cuerpo, las habitaciones de la casa y concluyendo con la cocina. Regularmente la cocina de la

casa se convierte en un espacio muy pequeño cuando se trata de elaborar cantidades tan grandes de comida porque se utilizan tamaleras de grandes dimensiones, tinas de gran capacidad para el atole agrio y ollas de café muy pesadas para poder manipular fácilmente, por ello el en patio de la casa se colocan braseros improvisados que al igual que la casa son humeados en forma de cruz con el copalero por la *choó chaá* para alejar las malas vibras y las envidias que acechan a la familia.

Anteriormente nosotros vaya acostumbrábamos, los viejos ellos para los días de velorio ellos lo tenían muy sagrado; no se podía tocar dentro de la casa, no se podía hacer ruido, no se puede gritar, los hombres no se pueden rasurar hasta los 40 días, no pueden agarrar un machete, no pueden agarrar lo que es para que estén ahí trabajando, tiene uno que estar, ora sí un rato acompañando la cruz; hasta los 40 días que pase, hasta allí es donde cada quien ya sale de vuelta. Cuando nosotros vaya, yo por lo menos todavía agarré eso cuando mis papás murieron nadie se baña durante esos 4 días que está el cuerpo tendido, se baña uno hasta que cumpla los cuatro días, andábamos todas bien despeinadas porque luto y los viejos no dejaban y ni coser ni planchar porque si planchas quema uno al difunto, entons en eso todo eso se tiene que guardar, y ahora como estás diciendo que por qué se guarda pues porque entons en eso tiene que estar allí para que ni un animal pueda comer ese desperdicio porque estamos de luto y estamos guardando dieta; que si un hombre si está la pareja pues no puede tener relaciones osea ya saben de que no lo pueden hacer porque estamos de luto y los animales ya ve que allí andan también los animales no, entons por eso se guarda eso, porque estamos de luto.

Osea los que tienen mucha fe y mucho respeto para sus difuntos todavía lo hacen pero los jóvenes ahora ya les vale vaya, se les muere algún familiar y en la mera ora cuando el entierro es cuando van a bañarse, se arreglan vienen muy trajeados vienen muy arreglados pero anteriormente no y nosotros ahora todavía hasta los 4 días sí ya temprano ya viene la que preparó, la que sirvió la comida ella viene a humear la casa y ya entons en eso te tiene que humear con el copal y el copalero para que te estén humeando para que todo se vaya el aire.

Bueno, ya de todos modos cuando están los días pues sí está uno sacando la basura porque púes siempre como después del entierro la gente llega, te llegan a visitar hasta los 40 días, hasta ahí se cierra. Pues uno tiene que limpiar un poco para que no esté feo y ya la señora le toca ella vaya a preparar, que tiene que tostar el chile, que tostar la semilla del atole, que preparar los frijoles, limpiar el maíz, bueno es trabajo, es trabajo para cuando ya se van acercando los días ya nada más está uno contando los días.

Deceso de un menor mazateco.

El deceso de un menor mazateco en Huautla de Jiménez implica de la misma manera el debido respeto al cuerpo presente y la veneración de su alma que se encuentra en transición al nivel espiritual. Para este acontecimiento las características de la celebración difieren en gran medida con las actividades que se llevan a cabo para una persona adulta.

En este caso los días de rezos y oraciones son sólo 9, caso contrario de los adultos en los que se les celebra hasta los 40 días de su fallecimiento. Los alimentos que consumen tanto la familia como las personas que asisten a dar el pésame son sólo alimentos dulces puesto que los niños o menores de edad no vivieron lo suficiente ni tuvieron una vida en pareja es por ello que el atole agrio, los tamales de mole o tesmole quedan excluidos para su consumo. En su lugar las bebidas que se pueden ofrecer son: atole dulce, atole de granillo, atole de pinole, atole simple también cocido como atole blanco y/o arroz con leche; esto acompañado con tamales de dulce o en su defecto un caldo blanco de pollo aromatizado con epazote.

Cuando se muere un niño o un bebé pues se toma atole dulce, se puede tomar arroz con leche o el atole dulce de pinol también se puede tomar eso. En un bebé no se puede tomar atole agrio, no toman eso porque es un bebé apenas, no ha vivido su vida. Por eso un arroz con leche, un atolito simple se toma, atole de granillo. Tamales de dulce comen cuando se muere un bebé (Jiménez, L.).

Todos los alimentos que son y no son permitidos consumir durante la cuarentena y los 9 días de ceremonias religiosas ante la pérdida de un ser querido reflejan la riqueza ancestral alimentaria del municipio que a través de los años conservan el mismo valor cultural para aquellos que arraigan sus costumbres.

Además de las restricciones de ciertas actividades cotidianas durante la “dieta” existen también alimentos que no se pueden consumir para permitir la llegada al cielo del alma purificada del ser querido.

El principal alimento prohibido de consumir hasta después de la cuarentena y los 9 días son los frijoles negros desde simples frijoles de la olla hasta cualquier tipo de preparación que implique su consumo debido a que el color negro de los frijoles oscurece el camino de luz que se ha trabajado durante los días de oración.

Los alimentos en la siembra tradicional de Huautla de Jiménez.

La siembra de las tierras de cultivo en toda la sierra mazateca y en Huautla de Jiménez es una actividad económica que ha fortalecido el sistema de autosubsistencia entre los pobladores de la comunidad generando a través de la milpa (maíz, frijol y calabaza) un sustento en la alimentación que garantiza el abastecimiento anual de productos en la dieta de las familias mazatecas. Esto ha mantenido con vida el método de siembra tradicional y las creencias que las personas adultas aún preservan dando origen a un sinnúmero de mitos ligados a la alimentación así como algunos cuidados que determinan la calidad de los productos y la prosperidad de la cosecha.

Entre los campesinos de mayor edad originarios del municipio aún prevalecen las creencias, ideas y rituales que fueron heredados por sus antepasados para venerar a la madre Tierra y obtener de ella una cosecha próspera y productiva; lo cual trae consigo una serie de cuidados personales y alimenticios que se deben respetar y llevar a cabo correctamente. Cabe mencionar que en la Sierra Mazateca se llevan a cabo dos periodos de siembra durante el año, el primer periodo de siembra se realiza en el mes de marzo (la milpa se desarrolla con el temporal de lluvias) y el segundo periodo es en el mes de octubre (la milpa se desarrolla en la temporada de calor).

Todo comienza 13 días antes de tocar la tierra para la siembra, los campesinos colocan en la parcela ceras amarillas y una cruz con flores que se pueden conseguir de manera comercial u obtenerlas directamente del campo. Desde el momento en que se inicia con este “ritual” se está pidiendo permiso a la madre naturaleza para evitar dificultades durante todo el proceso; así lo explica el señor Florencio García:

“Desde que se va iniciar el trabajo, con unos días de anticipación, eh 5 días, algunos hasta 13 días antes. El reglamento era 13 días o sea de pedirle permiso a la naturaleza para hacer ese trabajo y que todo salga bien, que no haya dificultad, obstáculo; algún accidente, incidente y todo eso. Evitar también que alguien contrario invoque para que haya algún percance, algún problema, alguna dificultad, sufra algún accidente de los que van a estar trabajando ahí. O sea se protege esa parte”.

Los alimentos que se consumen durante la siembra y en días posteriores a ésta también son importantes para respetar todo el proceso de “dieta” ya que también influyen de manera directa en la cantidad y calidad de la cosecha según la ideología de los mazatecos. El día de la siembra los campesinos se reúnen a las primeras horas del día (6-7 am.) en la casa del agricultor para proveerlos de los implementos necesarios para la siembra como el azadón, la coa y la concha de armadillo que es en donde se colocan las semillas de maíz, además se les ofrece un desayuno con café y pan esto porque si los mozos salen con hambre a realizar la siembra la tuza u “hormiga grande” como le llaman localmente desenterrará los maíces y las plantas no brotarán; así también se cree que la mazorca de la planta de maíz podría salir “pelona”; es decir, con espacios significativos entre los maíces.

Ya estando en la parcela y tras haber transcurrido medio día de trabajo era preciso brindar comida y bebida a los mozos para recargar su energía, por ello entre las once y doce de la mañana acudían las mujeres al terreno llevando consigo alimentos, que variaban según las creencias. En cuestión de bebidas podían llevar agua de pozole, agua de masa o agua de atole agrio, de guisado o plato fuerte variaba según la temporada de siembra ya que los alimentos que se ofrecían eran: frijoles con tepejilote, frijoles con tempequiscle, arroz con frijoles, arroz con pollo o simplemente un caldo blanco de pollo. No era común que llevaran comidas preparadas con carne de cerdo, de res o chivo puesto que estos animales tienen la pezuña gruesa y esto se interpretaba a que la pezuña de estos animales apretaría la tierra obstaculizando el óptimo desarrollo de las plantas, caso contrario del pollo que regularmente escarba la tierra para conseguir lombrices dejando el terreno poroso y esto trae consigo un buen desarrollo de la milpa.

El agua de pozole se prepara con los granos de maíz más pequeños, son los que se encuentran en la punta de la mazorca. El proceso correcto de elaboración lo relata la señora Lidia de la siguiente manera:

“El maíz que sale de la mazorca de la puntita. Se desgrana la mazorca y en la puntita sale el chiquito no, la puntita de la mazorca. Ese maíz chiquito que sale ese le hacen agua de pozole, ese le llevan de tomar a los mozos. Ese no

se desperdicia nada pues, eso lo ocupaban los viejitos. El maíz hervido sin cal, sin nada molido y lo disuelven en agua, como agua de masa, pero agua de pozole le dicen”.

En Huautla es común observar aves de corral como pollos y guajolotes en las casas de las personas que son criados para el autoconsumo o que se utilizan para preparar comida en celebraciones familiares especiales. En este caso cuando se lleva de comer carne de pollo a los trabajadores las mujeres toman de su corral las aves necesarias para preparar un caldo, un tesmole o servirlo con arroz (arroz con pollo); así lo cuenta la señora Lidia:

“Matan pollo, hacen tesmole también cuando siembran, muchas personas así acostumbra pero antes eran frijolito con tepejilote con tempequiscle, así llevaban o arroz con pollo también dan de comer. [...] temprano van a sembrar, dos veces comen porque a medio día ya le llevan otra vez. A las 11 ya le van a dejar otra vez de comer”.

Cuando la jornada laboral de siembra ha concluido la tercera y última comida del día se realiza nuevamente en la casa del agricultor para ello los alimentos se consumen con las “manos sucias”; es decir, los mozos no se deben lavar las manos antes de comer ya que no se trata de una cuestión de higiene sino de creencias esto porque si las personas que acudieron a sembrar se lavan con agua, el maíz se lo llevará la misma agua. Tampoco se deben bañar hasta después del cuarto día debido a la misma situación.

“Así comen como estén porque si se lavan la mano se va, se corre el maíz el agua ni se pueden bañar, si se bañaron ya orita hasta los 4 días se bañan. No se pueden bañar después de haber sembrado porque dice que el agua se lo lleva el maíz que sembraron, por eso no sale, no se da buena cosecha. Hay que comer arroz y frijoles pa´ que de bonito; cualquier siembra sea chícharo, sea haba, sea maíz, sea frijol. Hay que comer arroz o frijol. Debe estar lleno el estómago para que salga bueno”.

Los alimentos en la tradicional feria anual en honor al Señor de las Tres Caídas.

En Huautla de Jiménez las celebraciones a diversas imágenes religiosas se llevan a cabo en diferentes meses del año, varía dependiendo la imagen que se venera. Los santos que cuentan con mayordomía y hermandad (grupo de familias asignadas que se organizan para llevar a cabo las actividades sociales y religiosas) son: San Juan Evangelista, patrón de la comunidad celebrada en el mes de diciembre; el Señor de las Tres Caídas que se celebra el tercer viernes de cuaresma; la Virgen de Guadalupe que se festeja el 12 de diciembre y Natividad de María llevada a cabo en septiembre los días 7 y 8, aunque sin lugar a dudas la fiesta que tiene mayor difusión en la región mazateca es la feria anual en honor al Señor de las Tres Caídas lo cual implica una mayor inversión económica por parte de los mayordomos para brindar alimentos a los feligreses.

La historia del arribo de esta imagen al corazón de la Sierra mazateca implicó una serie de sucesos que finalizó en un convite con bebida que aún hasta estos días se realiza con algunas variantes en su método de elaboración. Fue en el año 1948 cuando habitantes originarios del municipio cruzaron cerros y recorrieron extensas distancias de camino para llegar a lo que ahora es Teotitlán de Flores Magón, lugar en donde se recogería la imagen del Señor de las Tres Caídas porque en esos años aún no se introducían las vías de comunicación con las que ahora cuenta. Fue con ayuda de animales de carga y su devoción católica como las personas lograron el objetivo de llevar al destino el santo.

Antes de arribar la imagen del Señor de las Tres Caídas a Huautla de Jiménez ya lo esperaba una multitud de gente llena de algarabía en la plaza central de la comunidad. Fue recibido con gran afecto y una enorme cantidad de comida y bebida que sería brindada a los asistentes a dicha celebración, resalta en este sentido el atole dulce o atole de dulce que aún hasta nuestros días se sigue preparando como bebida emblemática para celebrar su aniversario anual y es servido en las vísperas del tercer viernes de cuaresma.

Se puede observar un ligero cambio en el método de elaboración de la bebida que se sirvió y se ofreció por primera vez en la plaza de la comunidad el día del arribo

del santo ya que existe un ingrediente que por practicidad se ha cambiado en la preparación original; este ingrediente es la panela, que ha sustituido el lugar de la miel de caña con la que originalmente fue cambiada. En esos años esta miel líquida fue traída de Xochitonalco, comunidad que pertenece al municipio de Huautla y que por el tipo de clima es ideal la cosecha de caña de azúcar. El atole se toma dos veces durante la cuaresma, el primer día es en la víspera del tercer viernes en la casa de la hermandad y el segundo día en la víspera del viernes de dolores.

“El atole ese ya se conocía de por sí porque ese atole también lo hacen en la fiesta de dolores o sea en ese mismo mes de cuaresma. Ese atole también en la casa de la hermandad todo el día es el atole dulce, en la víspera. El atole dulce se pone a hervir maíz, maíz puro maíz se pone a hervir ya después vaya pues eso al otro día temprano hay que molerlo y entons (sic) en eso ya se prepara el atole con miel de caña, entonces vaya la miel de caña cuántos cientos de litros le traen a la hermandad porque le tienen que poner pura miel de caña (Quiroga, H.)”

Actualmente la panela artesanal ha reemplazado la miel de caña puesto que su adquisición y traslado es más práctico en comparación con los cientos de garrafas que se utilizarían para poder endulzar dicho atole. Ahora disolver en agua los bloques de panela dentro de una olla a fuego directo se ha vuelto el método más utilizado en la producción del tradicional atole dulce. Una vez estando preparado se reparte en la casa de la hermandad un día antes de la víspera y el día posterior se brinda de comer a las personas de la comunidad que deseen acompañar la imagen del Señor; es común que ese día en la casa de la hermandad se sirva desde un pilte de pollo, mole con tamales de frijol hasta tamales de tescamole con carne de cerdo, sea cual sea la comida debe ser lo suficiente para que alcance a servirse durante el transcurrir del día en la casa de la hermandad.

El día más importante de la fiesta es el viernes tercero de cuaresma en el cual toca el turno de la mayordomía y en particular al primer mayordomo (matrimonio formal y legal) organizar la labrada de cera y brindar también alimentos y bebida a los asistentes.

La selección de las familias que integrarán la mayordomía de la imagen se realiza mediante una invitación personalizada para participar en dicha celebración, son en un principio alrededor de 25, sin embargo, algunas rechazan la propuesta por falta de recursos económicos ya que la responsabilidad de los mayordomos implica inversión de tiempo, esfuerzo y recursos económicos que aportar para las actividades que se contemplan en el programa.

“En Huautla hay varias mayordomías, pero la principal es la de la fiesta del Señor de las Tres Caídas que se celebra a principios de marzo. En la casa del primer mayordomo se realiza la labrada de cera que es un evento donde la gente se junta para hacer velas para la fiesta. La gente pasa a saludar a la imagen religiosa que se hospeda en la casa del mayordomo por unos días. El mayordomo ofrece entonces a la gente bebidas y comida acompañados con una banda de música. Se les pide cooperación a los asistentes para recaudar fondos para asuntos relacionados con la Iglesia, generalmente para su remodelación y para cubrir los gastos de la fiesta. Para financiar la fiesta el mayordomo puede recurrir a otras estrategias como el organizar carreras de caballos o peleas de gallos” (García, 2010.).

En el programa de la fiesta anual se contemplan actividades desde algunos días antes del día mayor, actividades como: pega de programa, labrada de cera, bajada de la imagen, entrega del estandarte, novenarios y la visita a la casa de la hermandad (vísperas), entre otras hasta llegar a la celebración del tercer viernes.

En casa del primer mayordomo se ofrece de comer a todos los invitados y demás personas que llegan en compañía de la imagen. En general este día es una costumbre ofrecer de comer caldo de res con tamales de frijol.

Las faenas comunitarias en Huautla de Jiménez.

El trabajo comunitario es una práctica que se realiza en beneficio de los integrantes de un grupo social en el que pueden participar tanto hombres como mujeres para facilitar el desarrollo de las actividades. Las faenas comunitarias en Huautla aún se llevan a cabo para limpiar y deshierbar los límites con las comunidades circunvecinas. Para esto el presidente municipal hace un llamado a través de la radio para participar en las faenas para la limpia de los linderos aunque en años anteriores el llamado se realizaba mediante el sonar de una concha de caracol y la participación era obligatoria por parte de los ciudadanos.

“En la región mazateca todavía se conservan muchos vínculos característicos de las comunidades indígenas. La organización del trabajo se da con base en la familia patrilocal extensa. Las faenas, o los tequios comunitarios, son forma de trabajos colectivos que se siguen realizando en prácticamente toda la región. Las faenas son forma de trabajo comunitario para la manutención de los caminos y la construcción de edificios públicos. Son convocadas unas cuantas veces por año por el presidente municipal que debe estar a la cabeza del trabajo. Un grupo de personas llamadas tequitlatos son los encargados de sonar unas conchas que anuncian el inicio de la faena. El trabajo de la faena se efectúa de forma gratuita, pero a cambio, da un sentido de pertenencia a la comunidad. Incluso en Huautla que es una comunidad urbanizada se continúan realizando las faenas. Sin embargo, en algunas ocasiones después de pasar lista se entregan despensas o se regalan refrescos por participar en la faena, antes el riesgo de no ir a una faena era el de ir a la cárcel, ahora por lo general no pasa de una vergüenza y de una rechifla pública” (García, 2010).

La primera faena comunitaria se realiza a principios del año nuevo, los hombres provenientes de las diferentes agencias municipales, congregaciones, barrios, colonias y algunos del centro del municipio se reúnen en el palacio municipal llevando consigo sus propias herramientas como lo son: machetes, palas y azadones para facilitar las labores de limpieza. Por otro lado, al concluir la faena el presidente municipal en ocasiones brinda bebida y alimentos a los asistentes.

La comida que se ofrece para quienes participaron en dicho trabajo la elabora un grupo de mujeres previamente organizadas por parte del municipio o bien se le hace del conocimiento a una representante de barrio para que en conjunto con las demás mujeres elaboren lo que les sea posible con el presupuesto otorgado por la autoridad. Actualmente les es más fácil comprar y repartir refrescos o jugos comerciales como bebida y dar de comer unos frijoles picosos cocinados en tinas que hacerlo a como antes se hacía.

Anteriormente la comida y la bebida se llevaban hasta el lugar en donde los hombres se encontraban laborando, por lo general se preparaban tacos suaves de frijol o tacos de arroz y la bebida que se preparaba para calmar la sed pero a la vez el hambre era agua de masa. La señora Marta Pérez García nos relata un poco la manera en cómo se hacía antes.

“Me tocó, como representante de mi calle nos mandaron a traer acá en el municipio que por favor organizáramos a las mujeres en llevarles [...]. Nos dijeron pues van a tener que llevarles algo, vamos a tener que colaborar todos, este inviten; para empezar avisen que va haber faena que cada año se realiza pues y que debemos de acudir, bueno pues organicen haber ustedes que van a llevar. Pues lo más que se lleva fácil y yo digo que también así era antes porque vemos en algunos pueblos que está un poquito retirado el lugar donde van a ir a trabajar, entonces lo que llevan es su agüita de masa en cubetita, orita pues ya lo llevan en su botella de refresco pero antes era en cubetita con tapa y sus taquitos de frijol o arroz.”

El atole agrio en la boda mazateca de Huautla de Jiménez.

La boda religiosa es una de las fiestas tradicionales que Huautla de Jiménez aún preserva con vida hasta nuestros días; sin embargo ciertos factores como el transcurrir de los años, los cambios de estilo de vida social, la ideología de las nuevas generaciones y las diferentes creencias religiosas que se practican actualmente en el municipio han transgredido el protocolo social y religioso para llevar a cabo esta celebración.

En años anteriores la boda mazateca se desarrollaba como lo marca la tradición local. A través de una negociación entre los padres de la muchacha y un “embajador” elegido directamente por los padres del muchacho dialogaban a ciertas horas de la madrugada (cuando se escuchaba la primera tonada del canto del gallo); aproximadamente de 3 a 5 ocasiones hasta convencer a los padres de la muchacha puesto que es el embajador el responsable directo del pedimento y lo efectuaba en nombre de la familia del muchacho.

El acceso del embajador a la casa de la familia de la muchacha se lograba por medio de largas pláticas de convencimiento con el fin de persuadir a los padres de ésta, es por ello que era sumamente importante ganarse la confianza del jefe de la familia y romper la resistencia que se pudiese generar ya que era él quien permitía o denegaba la entrada a su morada. Generalmente el embajador llevaba consigo presentes como podían ser cigarrillos, aguardiente, pan e inclusive puros para ofrecer a los padres y así lograr el pedimento.

“En cada momento que se asiste a la casa de la novia siempre se lleva aguardiente, pan, cigarros, etc; como presentes de ofrecimiento. Se invita al padre de la muchacha a tomar una copa o fumar un cigarrillo; si lo acepta, es señal de disponerse a corresponder al dialogo pero si se niega a recibirlo, entonces, significa inaceptable el pedimento. Si por fin logra tomarse una copa o fumar un cigarrillo quiere decir tener esa disponibilidad de entrar en un ambiente de cordialidad y comunicación” (Carrera, 2000).

Una vez que el objetivo de convencer a los padres se ha logrado es momento de asegurar a la futura esposa del hombre mediante la “prendación” lo cual consiste en el compromiso formal que se hace ante todos los parientes de la entrega de un recurso económico en efectivo al padre de la muchacha siendo también el embajador partícipe de dicho suceso.

“Para realizar esta prendación se organiza de la siguiente manera: al atardecer todos se concentran en la casa del novio con la finalidad de hacer los preparativos de todo lo que llevarán y compartirán en el encuentro, como son: garrafón de aguardiente, cigarros, polvo de café, panela (piloncillo) o azúcar, pan, etc. así como también le llevan a la novia vestido, rebozo, collares, anillo, etc; como símbolos en depósito a favor de la aceptación de la mano de la muchacha y que ella podrá utilizar estos objetos mientras llega el momento del casorio” (Carrera, 2000).

Cuando las negociaciones con los padres de la futura novia han concluido se fija la fecha para llevar a cabo la unión formal ante Dios de ambos jóvenes, para ello se comienza por recabar el recurso económico suficiente para los gastos de comida, bebida, ropa y demás disposiciones para el festejo. En común acuerdo por ambos padres de los jóvenes se comienza con la búsqueda de los padrinos de velación quienes serán los responsables de realizar la tradicional “lavada de cabeza” a ambos. La lavada de cabeza en la sierra mazateca se realiza un día antes de la boda religiosa y se interpreta como la purificación del cuerpo y el alma de ambas personas para presentarse puras ante Dios frente al altar.

Este acto es llevado a cabo en las primeras horas de la mañana, lo encabezan los padrinos de velación, los padrinos de bautizo de ambos y también asisten familiares, amigos, vecinos y conocidos de los festejados; como límite se establece el mediodía (12:00 am.) puesto que según la tradición mazateca en las primeras horas del día Dios lo da todo, por lo tanto se espera que el matrimonio sea fructífero y duradero en el futuro.

Mientras algunos se encuentran participando en el ritual de purificación existe otro grupo de personas que no tienen la posibilidad de observar de manera directa el

acto inmemorable pero que son pieza fundamental en este día para que se logre culminar con un gran banquete. Estas personas son las mujeres y los hombres huastlecos que acuden de manera voluntaria a colaborar con las familias en las pesadas tareas de cocina para que los asistentes de ambas lavadas de cabeza degusten bebiendo el tradicional atole agrio en la casa de la novia y terminen comiendo un consomé de res con tamales de frijol en la casa del novio.

En ambos casos los preparativos de los alimentos que se ofrecerán a los invitados comienzan a trabajarse con 5 días de anticipación; en el caso particular del atole agrio porque una vez que se ha comprado u obtenido de la cosecha el maíz blanco debe limpiarse perfectamente y colocarse en remojo durante 4 días. Si el maíz es fresco; es decir, que se obtuvo de una cosecha reciente basta con remojarlo en agua 2 días para su fermentación. La maestra Roberta nos describe a detalle cómo se organizan las actividades para poder elaborar atole agrio en las vísperas de la boda religiosa.

“Llega el momento de la boda. En la casa de la novia con mucha anticipación se prepara lo que es el maíz, el frijol, el pipián, todos los preparativos que lleva el atole agrio. Se invitan a las amistades para preparar eso, ahí si lleva tiempo; 4 días se remoja el maíz y a los 4 días se lleva al molino, se prepara la masa, se deja fermentar y ya se prepara el atole. En la víspera el atole debe estar bien preparado. Un día antes de la boda”.

Se comienza desde muy temprano con el trabajo de cocina en la casa de la novia para procesar la masa fermentada en atole agrio, trabajar el pipián y colocar a hervir el frijol ayocote para acompañar el atole puesto que al concluir con el ritual de purificación por parte de los padrinos de velación la comida en ambos domicilios debe estar lista para servirse y degustarse.

Una vez terminada la lavada de cabeza de la novia; siendo ella la primera persona del futuro matrimonio con quien se lleva a cabo esta práctica, la madre invita a sus nuevos compadres y demás invitados que se encuentren presentes a sentarse en la mesa y juntos beber el atole agrio que ha sido preparado por las manos de un grupo de mujeres mazatecas expertas en el arte del cocimiento del atole. En años

anteriores se acostumbraba servirlo en jícaras obtenidas a partir del árbol de jícara y actualmente dicha particularidad se ha perdido en algunos casos puesto que es muy común observar como ahora este atole es ofrecido a los invitados en tinajas pequeñas de plástico que se adquieren de manera comercial.

Acudir a una celebración de este tipo y beber atole agrio significa ser partícipe de un ritual con un amplio significado en la vida de los mazatecos; no sólo es beber por beber sino que se espera un fructífero y próspero matrimonio en el futuro.

“Se cree que el atole agrio por sus ingredientes, significa: el maíz, es símbolo de la prosperidad y abundancia que nunca falte para el consumo diario, al igual que el frijol como producto primordial a que se recurre dentro de la vida diaria y el pipián que se prepara de las semillas es para que el matrimonio se reproduzca” (Carrera, 2000).

Cuando todo el proceso de purificación ha concluido en la casa de la muchacha los padrinos de velación junto con la madrina de bautizo de la joven se dirigen con rumbo a la casa del novio para realizar ahora la lavada de cabeza del muchacho. El trasladarse de un domicilio a otro implica un periodo de tiempo considerable por la distancia que se debe recorrer (en algunos casos), además debemos agregar la duración de la lavada de cabeza en sí. Por tal motivo las labores de los padrinos de velación junto con la madrina de bautizo concluyen pasando el mediodía, hora en la que regularmente se realiza la comida; en este caso la familia del muchacho elabora una comida más completa y rendidora, ésta puede variar desde un caldo de chivo, caldo de res, mole o consomé de res acompañado de tamales de frijol o blancos en algunos casos. Al respecto la señora Berta nos comparte lo siguiente:

“Caldo de res o mole es lo que más preparan cuando son bodas, o de chivo si acaso mejor en las rancherías puro chivo comen allí, tamalitos de frijol, tamal blanco, todo eso bien sabroso. Ahí sí ya lo preparan así pero ya en donde ellos mismos crían sus chivitos. Y ya la res pues eso sí cuando hay boda pues el novio tiene que conseguir la res, ya pues llegan a matar en su casa del novio, ya se preparan pero esos son tres días antes. Se prepara la carne. Desde tres días antes se mata la res, al día siguiente como es ya la lavada ya se les sirve la pancita en consomé de res, dan en la víspera o sea

en la lavada de cabeza y ya cuando es la boda ya se les da pilte o el caldo de res así directo”

Los productos de temporada en la cocina tradicional mazateca de Huautla de Jiménez.

En la Sierra mazateca podemos encontrar cierta variedad de microclimas con tierras fértiles que se ubican dependiendo la zona geográfica dentro de la misma, esto ha traído como beneficio una inmensa variedad de productos que se comercializan en Huautla de Jiménez (corazón de la Sierra mazateca), muchos obtenidos de la siembra de temporada y otra gran parte de aquellos que se consiguen a través de la recolección.

Muchas de las comunidades circunvecinas de Huautla como lo son: San José Tenango, Santa María Chilchotla, Mazatlán Villa de Flores, San Bartolomé Ayautla y demás municipios aledaños llegan a vender sus productos; algunos de manera informal sobre las banquetas de las calles del centro de la ciudad y muchos otros en locales ya establecidos dentro del mercado municipal. Además de encontrar la materia prima que abastece las cocinas de las amas de casa también dentro del mercado se pueden conseguir diferentes tipos de carnes como la de pollo, res, chivo y cerdo todos los días del año, esto brinda la posibilidad de contar con una variada combinación entre los productos animal y vegetal para su transformación en la cocina tradicional de Huautla de Jiménez.

Hace algunos años y antes de que Huautla recibiera el título de “Ciudad mazateca”; esto debido al incremento acelerado de la población, aún se podían observar terrenos de grandes dimensiones en los que se practicaba la agricultura. La siembra de temporada era una de las más practicadas por los huautlecos, a través de ella obtenían productos que incorporaban a su dieta cotidiana; estos ingredientes de temporada de acuerdo con la señora Inés Cerqueda eran los siguientes:

“Aquí se daba el chayote, bastante, se daba café pues; en primer lugar, el café, la gente sembraba maíz, se daban elotes. Enfrente como no había casas todo esto era limpio, acá enfrente el terreno de enfrente de la calle se daba la milpa, naranjas, limas, chayotes. Así sembraba la gente, se daba todo eso y

pues el maíz, el frijol, ejotitos gordos, ejotitos de frijol negro [...]. En el Fortín se da mucho el ayocote; la guayaba también, plátano se daba también pero como ya no hay lugar. Y las hierbitas: cilantro, hierbabuena, epazote todo, y ahorita ya no, todo se compra”.

Todos estos ingredientes locales y los que son comercializados tanto de otras comunidades mazatecas así como también de las regiones externas nos dan la posibilidad de apreciar la diversidad culinaria que en estos días aún podemos observar y degustar.

Entre los ingredientes comercializados de localidades cercanas destacan el tepejilote, guazmole, chayote, semilla de chile chiltepe, maracuyá, granadillas, chayocamote (raíz de la planta de chayote), yuca, plátano, chilacayota, guías de chayote, guías de frijol, pasta de achiote, chile chiltepe, frijol ayocote, chícharo, haba, hierba mora, aguacate chinene, mamey, hongo pajarito, caracol de río, nanche, ejote de frijol ayocote, níspero, chile canario, entre otros. Cada uno de estos productos se consiguen mayormente los días de tianguis (día domingo) y dependiendo la temporada del año se incorporan a las recetas de la cocina de Huautla.

Al comenzar el año, entre los meses de enero y febrero es común observar en el mercado la venta de tepejilote proveniente de las diferentes comunidades en las que se produce o se recolecta; entre ellas están San José Tenango y Santa María Chilchotla principalmente. Esta inflorescencia tiene la cualidad de poder adaptarse a diferentes recetas de cocina en combinación con otros ingredientes, es común que las cocineras huautlecas los elaboren con frijoles (“frijoles picosos”), habiendo de esta receta dos variantes: la primera consiste en combinar cebolla frita con chile canario, frijol ayocote y los tepejilotes hervidos previamente por separado y para la segunda la variante es el chile canario ya que se le incorpora una especie de salsa frita obtenida de la molienda de jitomates y chiles guajillos hervidos. También se preparan los tepejilotes revueltos con huevo o simplemente asados directamente sobre las brasas y ya pelados se aderezan con un poco de sal y limón.

El guazmole es otro de los ingredientes de temporada que se consume principalmente en “Todos Santos”; es un fruto con características muy peculiares que se obtiene de una planta tropical y de la que sólo se utiliza la pulpa que contiene entre las semillas. El fruto proveniente de San José Tenango lo comercializan los productores y revendedores en latas grandes la cual es utilizada como unidad de medida para venta. La receta del caldo de guazmole es originaria de Tenango, sin embargo a través de la comercialización del producto en Huautla esta preparación se ha arraigado a la cocina tradicional de la comunidad.

Lo mismo sucede con la receta del pilte de pollo que si bien no se consume como receta de temporada sí se elabora sólo en ciertas festividades. Esta preparación proviene de San Bartolomé Ayautla en donde se elabora originalmente con chile chiltepe, pollo y hojas de hierba santa. El chile chiltepe se tuesta sobre el comal a fuego bajo para ser molido y obtener una salsa tersa, con la salsa muy picante se cubre completamente el pollo sin destazarlo y se envuelve en una sola pieza con hojas de hierba santa y platanillo, finalmente se cocina al vapor.

Ahora bien, esta receta de pilte en Huautla se ha adaptado a los paladares menos tolerantes al picante generando así una variante de la preparación original cuyo ingrediente primordial es el chile chiltepe. En Huautla de Jiménez el pilte de pollo se prepara para eventos sociales a los que regularmente acude un gran número de personas como lo puede ser una boda, un bautizo, unos XV años o alguna graduación. Por este motivo se debe hacer rendir, para ello el pollo se porciona en piezas individuales, se cubre por completo de la salsa cuyos componentes son: jitomate, chile guajillo, ajo, cebolla y chile chiltepe en menor proporción. Al final se da aroma y sabor enrollando las piezas de pollo con hojas de hierba santa y platanillo respectivamente.

En general algunas de las recetas de cocina de Huautla de Jiménez se adaptan a los productos que se consiguen dependiendo la temporada del año, una de estas y la más popular dentro de la región es el tesmole cuyos ingredientes básicos son: masa de maíz, jitomate y chile chiltepe o en su defecto guajillo. La combinación de estos tres ingredientes da como resultado un guiso de consistencia semilíquida

muy similar a la de un atole, teniendo como base esta receta se le añaden para complementar el sabor otros ingredientes como lo pueden ser: hongos, carne de pollo, carne de cerdo, frijoles negros tiernos, chayotes, tasajo, chícharos, habas e inclusive caracoles de río.

Entre otros de los productos cosechados a través de la siembra tradicional que sólo se observan por temporada en el mercado de Huautla destacan: el chayocamote, el haba, el chícharo, el ejote fresco del frijol ayocote y las guías de frijol negro; estos y muchos otros ingredientes se consumen en la Sierra mazateca preparados en una receta muy representativa de la región y que por su composición refleja el aprovechamiento de los recursos naturales que el entorno le brinda a los hombres y mujeres de Huautla de Jiménez. Esta receta constituye la base y la identidad de la cocina tradicional de dicho municipio ya que es uno de los alimentos más populares y conocidos por los habitantes, hablamos del “Tesmole”.

El tesmole es una receta de cocina tan dinámica que se combina con carne de pollo, carne de res y carne de cerdo; con verduras como papa, chayote, haba, chícharo, chayocamote y frijol negro fresco. Los ingredientes básicos del tesmole son: masa de maíz, jitomate, achiote, chile chiltepe y hojas de hierba santa, aguacate o hierba buena según sea el caso. Es una preparación de consistencia semilíquida.

El maestro Juan Casimiro Nava, habitante originario de la comunidad asegura que el tesmole es una receta que representa la alimentación de los huautlecos en su totalidad debido a que en su opinión es un alimento que se adapta a los ingredientes de temporada:

Para presentarle al mundo la gastronomía de aquí para mí lo que más identifica a mazatecos son los tesmoles. Es tesmole ya sea de pollo, de puerco, de res, de este pescado inclusive y bueno ahí sí yo no he comido tesmole de tepejilote pero todo lo demás para mi es el tesmole. Mucha gente te va a decir mira: es que nosotros comemos aquí el “molazo” que el pilte, te digo que esos alimentos no son, no son de la mazateca pues. Son traídos por

la gente que viene de fuera pero no podemos hacer esto así. Y fue entrando pues a la cocina el mole, fue entrando el pilte, fue entrando otros guisos que vienen de fuera, nos fuimos adaptando a ella y lo degustamos pues, pero lo más original, lo más original para mi es el tesmolito. Hasta los tamales he. Aquí, aquí el tamalito de tesmole es muy apreciado, este cuando hay un difunto, estando en estos eventos un tesmole. Fíjate, cómo es que entra eh. No, no meten el mole cuando está tendido el difunto, meten el mole cuando pasan los 40 días pero en el momento que está tendido el difunto es tesmolito.

Para mí el alimento que sería el símbolo de la alimentación mazateca es el tesmole. Yo sé que te van a decir que es el mole, que el pilte. No, no son los alimentos propios de la región.

Aunque a simple vista el tesmole podría ser una receta de cocina fácil de elaborar su proceso se complica dependiendo el ingrediente que se le añade, también influyen ciertas creencias que aún conservan algunas cocineras; la primera se trata del utensilio que se utiliza para moverlo y cocinarlo. Actualmente predominan en las cocinas de las amas de casa de Huautla los utensilios comerciales fabricados con acero inoxidable y claramente son los que se utilizan para preparar la comida, en el caso del tesmole y otras recetas en las que se utiliza la masa de maíz como espesante se utilizan palas o palos de madera para mover de forma uniforme los cuales son obtenidos del tallo de una planta adulta de café porque este tipo de madera no desprende aromas ni sabores a la preparación. Se menciona de otra creencia que cuando el tesmole se “corta”; es decir, cambia de consistencia espesa a líquida totalmente al momento de consumirlo, te juntarás con una pareja viuda.

Ciertos o falsos dichos supuestos le dan un toque de misticismo y riqueza cultural a uno de los platos más representativos de la gastronomía de Huautla de Jiménez, el tesmole en sus variadas y exquisitas presentaciones.

Preparado con habas o chícharos de temporada lo podemos encontrar entre los meses de junio a julio que es cuando los productos obtenidos de la milpa de temporal son frescos y de buena calidad.

Para preparar el tesmole de chícharo y de haba el proceso de producción se lleva acabo de la siguiente manera: la salsa, compuesta por los jitomates y chiles hervidos se sofríe por separado antes de incorporarse con los demás ingredientes, posteriormente se disuelve la masa de maíz en agua y se le incorpora a la salsa bien sofrida y sazónada. Una vez obtenida la consistencia correcta se le añaden las habas o los chicharos hervidos previamente y se aromatiza con hojas de hierba santa. Esta es la primera forma de preparar un tesmole ya sea de haba, chícharo o de caracol.

Cuando se elabora el tesmole de tasajo, el tesmole de cerdo para los tamales de tesmole o de pollo los ingredientes base son los mismos sólo hay una ligera variación en la incorporación de la masa. En este caso la carne se pone a cocer hasta que esté suave y se le agrega molido y previamente hervido el jitomate junto con los chiles chiltepe, al final se le da cuerpo y consistencia con la masa de maíz disuelta en agua.

RECETARIO

CALDO DE CHIVO

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
CALDO DE CHIVO		
Sra. Marcela García Flores		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Carne de chivo	Kg	2.000
Chile chiltepe	Kg	0.010
Achiote	Kg	0.003
Cilantro		
Agua	L	c/s
Sal	Kg	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Lavar la carne con abundante agua limpia.		
2.- Cocer la carne a fuego directo en abundante agua, colocarle sal y dejar hervir hasta que esté suave (4-5 hrs.)		
3.- Hidratar el chile chiltepe en agua caliente.		
4.- Moler en consistencia fina el achiote y el chile chiltepe hidratado.		
5.- Añadir la salsa tamizada y el cilantro en ramitas a la carne cuando esté suave, dejar sazonar 20 minutos más.		
6.- Añadir sal (si es necesario).		



KÀNDỌ TÌNDSỌ

Sra. Marcela García Flores

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Yao tìndsọ	Kg	2.000
Njiani	Kg	0.010
Tobà	Kg	0.003
Ndià'é		
Nandá	L	c/s
Naxa	Kg	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- Sanéjon tsjetsje yao kaọ nandá tsje.
- 2.- S'ejna'a jngo t̄i, tse nanda s'eyangi, xinyájin yao, s'ejin naxa k'oa s'exo jo nga chọ chján.
- 3.- Ndásjè xinyángindá jè njiani.
- 4.- Ninandá jè tobà, k'oa t̄i x'iyà jè njiani.
- 5.- S'ejtenjin ndáxinjia kix'i kaọ ndià'é nga je ma inda yao, ngi ngotjò tse s'ejna'a xi tọ tsjoánile jta.
- 6.- Nijnra jos'in nga nda chine.

TESMOLE DE CARACOL

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
TESMOLE DE CARACOL		
Sra. Marcela Gracia Flores		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Caracol criollo de río	Kg	0.400
Masa de maíz	Kg	0.300
Jitomate	Kg	0.120
Chile chiltepe	Kg	0.003
Hierba santa		
Aceite	L	0.030
Agua	L	c/s
Sal	Kg	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Lavar los caracoles hasta quitar por completo la tierra y musgo de la concha.		
2.- Cortar una parte de la punta de la concha de los caracoles.		
3.- Hervir los jitomates y el chile chiltepe.		
4.- Disolver la masa en agua, colarla y reservar.		
5.- Moler los jitomates y el chile chiltepe, colar y reservar.		
6.- Freír y sazonar la salsa.		
7.- Dejar caer dentro de la salsa los caracoles limpios.		
8.- Incorporar la masa a la salsa moviendo constantemente hasta que suelte el hervor.		
9.- Añadir trocedas las hojas de hierba santa y rectificar consistencia del tesmole.		
10.- Salar y rectificar.		



XKOÁ SE

Sra. Marcela Gracia Flores

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Xkoále xongá	Kg	0.400
Na'yo nyee	Kg	0.300
Chjotì	Kg	0.120
Njiani	Kg	0.003
Xó'na		
Xíne	L	0.030
Nandá	L	c/s
Naxa	Kg	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- Sanéjon tsjetsje xkóá jo sa'nda nga tjoxin ni'ndeje kao tsjián xi yajon.
- 2.- Bichàxkon txjoale ya jko xkóá.
- 3.- S'esòn chjotì kao njiani.
- 4.- S'engindá ndána'yo, nik'a k'oa nik'iejnanda.
- 5.- X'iyà chjotì kao njiani, nik'a k'oa nik'iejnanda.
- 6.- Nixíné kōa nitotjo ndáxinjia.
- 7.- Nik'atsaojin ndáchjotì jè xkóá, .
- 8.- S'eitenjin ndána'yo, ngotjò ngosá nik'aónngi jo sa'nda nga mase
- 9.- Nik'atsaojin xka xó'na k'oa chótsenle nga je mase
- 10.- Nijnra k'oa ngotjò ngosá chòt'a jo sa'nda nga nda s'e.

TESMOLE DE HABAS

 Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo 		
TESMOLE DE HABAS		
Sra. Marcela García Flores		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Haba fresca	Kg	0.800
Masa de maíz	Kg	0.300
Jitomate	Kg	0.120
Chile chiltepe	Kg	0.003
Achiote	Kg	0.001
Hierba santa		
Agua	L	c/s
Sal	Kg	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Lavar y cocer las habas con agua hasta cubrir, incorporar sal.		
2.- Hervir los jitomates y el chile chiltepe.		
3.- Disolver la masa en agua, colarla y reservar.		
4.- Moler los jitomates hervidos, el chile chiltepe y el achiote.		
5.- Incorporar la salsa colada dentro de las habas cocidas.		
6.- Añadir a las habas la hierba santa troceada y la masa moviendo constantemente hasta que suelte el hervor.		
7.- Rectificar sazón (añadir sal si es necesario).		



NAJMÁXTILÀ SE

Sra. Marcela García Flores

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Najmáxtilà xkúen	Kg	0.800
Na'yo nyee	Kg	0.300
Chjotì	Kg	0.120
Njìani	Kg	0.003
Tobà	Kg	0.001
Xó'na		
Nandá	L	c/s
Naxa	Kg	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- Sanéjon, s'engindá najmáxtilà k'oa s'ejin naxa.
- 2.- S'esòn chjotì kao njiani.
- 3.- S'enda ndána'yo, nik'a k'oa nik'íéjnanda.
- 4.- Nikix'i chjotì kichjan, njiani kao tobà.
- 5.- S'ejtenjin ndáchjotì xi je tsak'a ya najmáxtilà kichjàn.
- 6.- Nik'atsaojin xó'na k'oa nik'aónngi ndána'yo jo sa'nda nga mase
- 7.- S'et'anijen tsà nda chine, s'ejin naxa k'ia tsà jtón.

TESMOLE DE CHÍCHAROS

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
TESMOLE DE CHÍCHAROS		
Sra. Marcela García Flores		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Chícharo fresco	Kg	0.800
Masa de maíz	Kg	0.300
Jitomate	Kg	0.120
Chile chiltepe	Kg	0.003
Achiote	Kg	0.001
Hierba santa		
Agua	L	c/s
Sal	Kg	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Lavar y cocer los chícharos con agua hasta cubrir, incorporar sal.		
2.- Hervir los jitomates y el chile chiltepe.		
3.- Disolver la masa en agua, colarla y reservar.		
4.- Moler los jitomates hervidos, el chile chiltepe y el achiote.		
5.- Incorporar la salsa colada dentro de los chícharos cocidos.		
6.- Añadir a los chícharos la hierba santa troceada y la masa moviendo constantemente hasta que suelte el hervor.		
7.- Rectificar sazón (añadir sal si es necesario).		



NAJMÁKÓTÓ SE

Sra. Marcela García Flores

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Najmákótó xkúen	Kg	0.800
Na'yo nyee	Kg	0.300
Chjotì	Kg	0.120
Njiani	Kg	0.003
Tobà	Kg	0.001
Xó'na		
Nandá	L	c/s
Naxa	Kg	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- Sanéjon k'oa s'esòn najmákótó, s'eyajin nandá, s'ejin naxa.
- 2.- S'esòn chjotì kao njiani.
- 3.- S'enda ndána'yo, ñik'a koa ñik'iéjnanda.
- 4.- X'iyà chjotì kichjàn, njiani kao tobà .
- 5.- S'ejtenjin ndáchjotì ya najmákótó kichjàn.
- 6.- S'ejin xó'na k'oa ñik'aónngi ndána'yo jo sa'nda nga mase
- 7.- Chòt'a tsà nda chine, s'ejin naxa k'ia tsà chale.

EMPANADA DE HONGO PAJARITO

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
EMPANADA DE HONGO PAJARITO		
Mtra. Marta Pérez García		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Masa de maíz blanco	Kg	0.500
Hongo pajarito	Kg	0.300
Chile chiltepe	Kg	0.01
Hoja de aguacate		
Sal	Kg	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Tostar y moler en molcajete el chile chiltepe y la hoja de aguacate.		
2.- Lavar los hongos e incorporar dentro del molcajete para machacar junto con el chile y la hoja de aguacate.		
4.- Amasar la masa de maíz y añadir agua en caso de ser necesario.		
5.- Extender sobre un plástico una porción de masa en forma de tortilla.		
6.- Colocar sobre la masa una porción de hongos.		
7.- Añadir la sal necesaria, según la porción de hongos.		
8.- Cerrar la tortilla por la mitad formando una media luna.		
9.- Cocer sobre el comal por ambos lados.		



NĪQCHJĪ TJAIN NĪSE

Mtra. Marta Pérez García

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Nā'yō nājmé txoa	Kg	0.500
Tjain nise	Kg	0.300
Njiani	Kg	0.01
Xka yámá		
Naxa	Kg	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- Nitsjò k'oa ñikix'i ya txoani jè njiani kao xka yámá.
- 2.- Nindatjé k'oa sanéjon tjain, Nikix'ixkoa ya txoani kao njiani, kao xka yámá
- 3.- Nik'aónjin n'ayo nyee jos'in nga nda s'e, s'ejin choa nandá.
- 4.- Nitè nā'yō, tsé ndo'à nikjoan.
- 5.- Nikatiósòn choa tjain ya nā'yō xi kàmate.
- 6.- Xinyále ndáxinjia jos'in nga nda s'e.
- 7.- S'ekjaonè xkon nā'yote, jo n'aisá kji xi manda.
- 8.- Nitja s'ejnaya, nichján ngajaòngua nkjaín.

TESMOLE DE POLLO

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
TESMOLE DE POLLO		
Sra. Marcela García Flores		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Carne de pollo	Kg	1.000
Masa de maíz	Kg	0.300
Jitomate	Kg	0.120
Chile chiltepe	Kg	0.003
Achiote	Kg	0.001
Hierba santa		
Aceite	L	0.030
Agua	L	c/s
Sal	Kg	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Lavar y cocer a fuego directo la carne de pollo, añadir sal.		
2.- Espumar el caldo de manera regular.		
3.- Hervir el jitomate y el chile chiltepe.		
4.- Disolver en agua la masa de maíz.		
5.- Moler el jitomate, el chile chiltepe hervido y el achiote		
6.- Colar y freír la salsa.		
7.- Verter la salsa frita y dejar sazonar 5 minutos; añadir la masa disuelta y colada dentro del caldo de pollo moviendo constantemente.		
8.- Incorporar las hojas de hierba santa troceadas, dejar sazonar.		
9.- Rectificar sabor.		



XO'NDA SE

Sra. Marcela García Flores

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Yao xò'nda	Kg	1.000
Na'yo nyee	Kg	0.300
Chjotì	Kg	0.120
Njiani	Kg	0.003
Tobà	Kg	0.001
Xó'na		
Xíné	L	0.030
Nandá	L	c/s
Naxa	Kg	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- Sanéjon k'oa nitsjò jinl'í yao xò'nda, tsjoá nijnra.
- 2.- Nda nixo nandá yao.
- 3.- S'esòn chjotì kao njiani.
- 4.- S'ejnanda ndána'yo.
- 5.- 'Yoyà chjotì kichjàn, njiani kao tobà
- 6.- Nik'a k'oa nixiné ndáchjotì.
- 7.- S'ejtenyà txjoa ndá chjotì xíné, ngotjò tse nixo, nik'aónjin ndána'yo xi je kàb'a k'ia s'ejtenjin ndá kàndo, ngotjò ngosá nik'aónngi.
- 8.- Nik'atsaojin xka xó'na, nixojin jokji nga kjué jtalé.
- 9.- Chòt'a tsà nda chine.

TESMOLE DE CHAYOTE

 Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo 		
TESMOLE DE CHAYOTE		
Sra. Rosalía García García		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Chayote criollo	Kg	0.800
Masa de maíz	Kg	0.250
Chile guajillo	Kg	0.010
Jitomate	Kg	0.100
Hierba buena		
Agua	L	c/s
Sal	Kg	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Cocer los chayotes con agua hasta cubrir, añadir sal.		
2.- Desvenar el chile guajillo.		
3.- Hervir el jitomate y el chile guajillo.		
4.- Moler el jitomate, chile guajillo y masa agregando un poco de líquido.		
5.- Pelar y trocear los chayotes cocidos, colocarlos dentro del recipiente de cocción.		
6.- Verter colados los ingredientes molidos dentro del recipiente de los chayotes		
7.- Incorporar las hojas de hierba buena troceadas.		
8.- Colocar a fuego directo para cocinar e incorporar agua.		
9.- Añadir sal y rectificar consistencia y sabor.		



**Universidad Autónoma del Estado de México
Centro Universitario Tenancingo**



CH'UÍN SE

Sra. Rosalía García García

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Ch'úin tsaán	Kg	0.800
Na'yo nyee	Kg	0.250
Njiani bao	Kg	0.010
Chjoti	Kg	0.100
Xó'na		
Nandá	L	c/s
Naxa	Kg	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- S'esòn ngindá ch'úin k'oa tsjoá nijnra.
- 2.- Nitsje k'oa tjoxin xojmále njiani bao.
- 3.- S'esòn chjoti kao njiani bao.
- 4.- Nikix'i chjoti kao njiani bao, s'endale ndána'yo k'oa nik'aónjin.
- 5.- Bitxjaya k'oa nixkoa ch'úin kichjàn, k'ia s'ejna'a jin l'í
- 6.- Nik'ale ndána'yo ndáchjoti k'ia s'eitenjin jña tjna'axo ch'úin
- 7.- Jaòn jàn ya nikaò xó'na k'ia s'etsaojin.
- 8.- S'ejna'a jin l'í, s'engindá choa
- 9.- S'ejin naxa, chót'a tsà kjimase kao jo chine.

CALDO DE RES CON VERDURAS

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
CALDO DE RES CON VERDURAS		
Sra. Marcela García Flores		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Carne de res	Kg	2
Zanahoria	Kg	0.500
Papa	Kg	0.500
Ejote	Kg	0.300
Cilantro		
Agua	L	c/s
Sal	Kg	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Lavar la carne con abundante agua limpia.		
2.- Cocer la carne con agua hasta cubrir e incorporar sal (3-4 hrs).		
3.- Espumar el caldo continuamente.		
4.- Lavar y pelar las verduras.		
5.- Cortar en cubos grandes las verduras (papa y zanahoria) y trocear los ejotes.		
6.- Hervir por separado las verduras, escurrir y reservar.		
7.- Incorporar las verduras cocidas y el cilantro en rama a la carne una vez que esté bien cocida.		
8.- Rectificar sabor y dejar sazonar 30 minutos más.		



Universidad Autónoma del Estado de México
Centro Universitario Tenancingo



KÀNDÒ NRAJA KÀÒ TSOJMÌ XI SINYÁJIN

Sra. Marcela García Flores

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Yao nraja	Kg	2
Zanahoria	Kg	0.500
Tomáte	Kg	0.500
Najmándo	Kg	0.300
Ndia'é		
Nandá	L	c/s
naxa	Kg	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- Sané'jon tsje tsje yao kàò nandá tsje.
- 2.- Nandá s'esònjìn yao k'òà s'ejin naxa.
- 3.- Ngotjò ngosá tjoxin ndáxóle k'ia nga tíxo.
- 4.- Matsje k'òà sanéjon tsojmì xi sinyájin
- 5.- Nixkòà ni'nde tsojmi xi sinyájin (tomóte, zanahoria kàò najmándo)
- 6.- S'esòn t'axin tsojmì xi sinyájin, nik'a nandále k'òà nikatiót'axin
- 7.- S'ejtenjin ngayeje tsojmì xi ya sinyájin k'òà tì s'ejin ndia'é k'ia nga je nda kàchjá
- 8.- Chòt'a tsà nda chine k'òà ngi ngotjò tse s'ejna'ajin l'í

CALDO DE HUEVO

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
CALDO DE HUEVO		
Lic. Alejandrina Pedro Castañeda		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Huevo	Kg	350
Chile chiltepe	Kg	0.020
Achiote	Kg	0.001
Epazote		
Aceite	L	0.100
Agua	L	c/s
Sal	Kg	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Cascar los huevos dentro de un recipiente, añadir sal y batir.		
2.- Freír sobre un sartén el huevo y reservar.		
3.- Tostar el chile chiltepe y moler con un poco de líquido.		
4.- Lavar el epazote y cortar en trozos grandes.		
5.- Trocear la torta de huevo y colocar sobre una cazuela a fuego directo, añadir agua.		
6.- Incorporar el epazote, el achiote y el chile chiltepe, mover perfectamente hasta que el achiote se disuelva.		
7.- Salar y dejar cocinar 30 minutos.		
8.- Rectificar sabor.		



KÀNDỌ CHJAO

Lic. Alejandrina Pedro Castañeda

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Chjao	Kg	350
Njiani	Kg	0.020
Tobà	Kg	0.001
Ndijón		
Xiné	L	0.100
Nandá	L	c/s
Naxa	Kg	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- Sakjanya chjao, jngo txjoa s'ejtenyà, naxa s'ejin k'ia nik'aónjin.
- 2.- Jngo txjoa s'ejna'a, nisjuèlè ndáxiné k'ia nixote chjao
- 3.- Nitsjòlè njiani, ya txoani nikix'i, inatjín nandá s'ejin.
- 4.- Sanéjon ndijón k'ia bichàxkoà.
- 5.- S'ejna'a l'í tji nrokjó, s'eya choa nandá, nixkoà chjao k'ia s'etsaoya.
- 6.- S'ejtenjin ndáxinjia, s'ejin tobà kaò ndijón, choa choa nik'aónjin jo sa'nda nga mani
- 7.- S'ejin naxa jos'in nda chine, to ngotjòtse nixo.
- 8.- Chòt'a tsà nda chine k'oà nijnra k'ia tsà jtón.

PIPIÁN CON HUEVO DURO

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
PIPIÁN CON HUEVO DURO		
Sra. Victoria Carrera		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Semilla de chile chiltepe	Kg	0.030
Ajonjolí	Kg	0.200
Masa de maíz	Kg	0.250
Huevo	Kg	0.500
Epazote fresco	Kg	0.050
Agua	L	c/s
Sal	Kg	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Lavar por separado ambas semillas y el epazote.		
2.- Colocar a fuego directo dentro de una olla los huevos con agua hasta cubrir y retirar a los 20 minutos.		
3.- Tostar por separado las semillas de chile y el ajonjolí hasta obtener tonalidad dorada.		
4.- Moler perfectamente la semilla de chile chiltepe y el ajonjolí tostados; ambos por separado.		
5.- Desleír dentro del agua la masa hasta que no haya grumos.		
6.- Incorporar la semilla y el ajonjolí molidos hasta que la mezcla sea uniforme.		
7.- Colar la mezcla obtenida y verter dentro de una cazuela.		
8.- Colocar a fuego medio la cazuela moviendo constantemente hasta que la mezcla espese.		
9.- Añadir el epazote y dejar cocinar 5 minutos más.		
10.- Servir acompañado de los huevos duros; el epazote es opcional.		



NDÁ XOJMÁ CHJAOJTO

Sra. Victoria Carrera

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Xojmánjia	Kg	0.030
Tomali	Kg	0.200
Na'yo	Kg	0.250
Chjao	Kg	0.500
Ndiajón	Kg	0.050
Nandá	L	c/s
Naxa	Kg	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- Sanéjon tsjetsje tochò kəo ndiajón.
- 2.- Ngotjò tse s'esòn chjaojto.
- 3.- Nitsjòt'axin xojmánjia kəo tomali jo sa'nda nga makjoan chà chà.
- 4.- X'iyà kix'i kix'i njiani kəo tomali, tsen tsen x'iyà.
- 5.- S'ejnanda ndána'yo, nik'aonjin xi makótójin
- 6.- S'ejtenjin na'yo tomali kəo na'yo xojmánjia.
- 7.- Nik'a ndáxojmá k'ia s'ejtenyà tji nrokjó.
- 8.- S'ejna'a jin l'í tji nrokjó k'oa ngotjò ngosá nik'aónngi nandá xojmá jo sa'nda nga ma se.
- 9.- Nik'atjenjin ndiajón k'oa ngi ngotjòtse s'ejna'a.
- 10.- S'eyatxoə ndáxojmá, nikáyojin chjaojto

ATOLE AGRIO (con pipián y frijol ayocote)

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
ATOLE AGRIO Con pipián y frijol ayocote		
Esta bebida generalmente se prepara en grandes cantidades porque es consumida en festividades y rituales familiares o multitudinarios.		
PARA EL ATOLE		
Sra. Marcela García Flores		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Maíz blanco	Kg	4.000
Agua	L	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Remojar el maíz hasta cubrir por completo dentro de un recipiente profundo durante tres días.		
2.- Retirar el maíz del agua de remojo y enjuagar con abundante agua limpia		
3.- Moler el maíz hidratado en consistencia de masa.		
4.- Disolver en agua tibia la masa de maíz sin exceder del líquido para dejar fermentar un día más.		
5.- Remover el agua para que la masa se diluya y colar una primera vez.		
6.- Dejar reposar durante 5 minutos hasta sedimentar.		
7.- Retirar y reservar dentro del recipiente de cocción el agua que se encuentra sobre la superficie del sedimento.		
8.- Colar por segunda ocasión y dejar sedimentar para retirar los restos de cascarilla de maíz que permanecen en el fondo del recipiente.		
9.- Colocar sobre fuego directo la olla con el agua de la masa disuelta moviendo constantemente desde el inicio hasta el final de la cocción para evitar que se pegue en el fondo (aproximadamente 1 hr.).		

PARA EL PIPIÁN		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Semilla de chile chiltepe	Kg	0.150
Ajonjolí	Kg	1.500
Masa de maíz	Kg	1.000
Sal	Kg	c/s
Agua	L	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Tostar sobre el comal las semillas de chile y el ajonjolí; retirar hasta que tomen un color dorado ligero. Ambas por separado.		
2.- Moler finamente las semillas, en consistencia pastosa (es posible realizarlo en una sola molienda).		
3.- Mezclar la masa de maíz junto con las semillas molidas hasta formar una sola mezcla.		
4.- Añadir la sal al pipián de modo que quede ligeramente salado.		
5.- Tomar una porción de la mezcla para moler con un poco de agua a manera que tenga consistencia semilíquida.		
6.- Reservar.		
PARA LOS FRIJOLES		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Frijol ayocote	Kg	1.500
Agua	L	c/s
Sal	Kg	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Cocer con agua y sal el frijol ayocote aproximadamente 4 hrs. cuidando que el agua lo cubra por completo durante toda la cocción.		
2.- Retirar el agua de cocción y dejar enfriar.		
3.- Reservar.		
PRESENTACIÓN DEL ATOLE AGRIO		
Se sirve el atole agrio dentro de una jícara añadiendo el pipián sobre éste y acompañado de frijoles ayocote.		



NYÁSAN, NDÁXOJMÁ KAỌ NAJMÁXKÍE

Esta bebida generalmente se prepara en grandes cantidades porque es consumida en festividades y rituales familiares o multitudinarios.

PARA EL ATOLE

Sra. Marcela García Flores

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Najmé txoa	Kg	4.000
Nandá	L	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- Jàn nítxin s'engindá najmé.
- 2.- Tjosjengindá najmé, sanéjon kaọ nandátsje.
- 3.- Nikix'i najmé nyáa jo sa'nda nga mana'yo.
- 4.- S'ejnasan na'yonyáa, nandáso s'eyajin, ts'ato jngo nítxin s'ejnajchá.
- 5.- S'entjaojin nandá nyáa k'oa nik'a.
- 6.- Nik'iejnakjáya ngotjò jo sa'nda tsaonngi xile.
- 7.- Tjué k'oa nik'iejnat'axin nandá yajbale nandányáa.
- 8.- Nik'a ngìndia xi mani jaò k'a, ngìndia nik'iejnakjá ánni nga tsaonngini xkoale.
- 9.- S'ejna'a tji nyáa, s'ejtenyàn nandányáa xi káb'a, ngotjò ngosá nik'aóntjingi jo sa'nda nga mase nyáa ánni nga tsi tìyani.

NDÁTOCHÒ		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Xojmále njiani	Kg	0.150
Tomali	Kg	1.500
Nà'yo nyee	Kg	1.000
Naxa	Kg	c/s
Nandá	L	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Nitja s'echjánya xojmánjia kaḡ tomali; jo s'anda nga chján chàn chàn, tsen tsen s'echján nga jngó jngó.		
2.- X'iyà kix'i kix'i tochò jo s'anda nga s'e nà'yo nà'yo		
3.- Nik'aónjin nà'yo tochò jo sa'nda nga kjué xínkjín		
4.- Nijnra nandá xojmá jos'in nga nda chine, tsé jnrasa nikaḡ.		
5.- Chjué inatjín nà'yo xojmá, nandá s'ejin choa jos'in nga tḡ se s'e		
6.- Nik'iejnanda.		
JOS'IN S'ESÒN NAJMÁXKÍE		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Najmáxkie	Kg	1.500
Nandá	L	c/s
Naxa	Kg	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Nandá s'esònjín najmáxkie, tsjoá ninjra jo s'anda nga nchján 'ndoya 'ndoya		
2.- Tjosjengindá nga je chján k'ḡa níkatióny'án.		
3.- S'eyanda.		
PRESENTACIÓN DEL ATOLE AGRIO		
Nga s'eya nyásan tsjoá satiójin najmáxkie, k'ḡa tḡ s'ejtensòn nandá xojmá.		

TAMALES DE TESMOLE (con carne de cerdo)

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
TAMALES DE TESMOLE Con carne de cerdo		
PARA EL TESMOLE		
Sra. Marcela García Flores		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Costilla de cerdo	Kg	1.500
Jitomate	Pza	5
Chile chiltepe	Pza	40
Cebolla	Pza	1/2
Achiote	Kg	0.002
Hoja de hierba santa	Pza	4
Sal	Kg	c/s
Agua	L	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Colocar la carne de cerdo dentro de una olla, colocar sal y agua hasta cubrir y dejar cocinar hasta que esté suave (aproximadamente 3 hrs.).		
2.- Incorporar a la carne la cebolla molida.		
3.- Hervir en otro recipiente los jitomates junto con los chiles.		
4.- Moler sin agregar líquido el achiote, los chiles y los jitomates hervidos.		
5.- Añadir tamizada la molienda anterior y las hojas de hierba santa; dejar sazonar 5 minutos más.		
6.- Retirar la carne de cerdo, porcionar y reservar.		
7.- Disolver la masa dentro de una porción de caldo de cocción de la carne.		
8.- Verter dentro del caldo la masa disuelta moviendo constantemente hasta espesar.		
9.- Salar y rectificar consistencia de atole.		
10.- Retirar del fuego para enfriar y reservar.		
PARA LA MASA		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Masa de maíz	Kg	5.000
Aceite	L	0.400
Caldo de la carne o agua	L	0.400
Sal	Kg	c/s
Hoja de platanillo	Pza	40

PROCEDIMIENTO
1.- Amasar la masa de maíz junto con el aceite.
2.- Incorporar el caldo de la carne o en su defecto agua; poco a poco para cuidar la consistencia semihúmeda de la masa.
3.- Añadir suficiente sal y culminar amasando.
4.- Tomar una porción de masa (130-150 g.) para expandir en el centro de la hoja por el lado del envés.
ARMADO DEL TAMAL
1.- Bañar de suficiente tesmole la masa extendida sobre la hoja de platanillo y colocar en el centro una porción de carne de cerdo.
2.- Juntar los márgenes laterales de la hoja haciendo un primer dobléz y enseguida doblar por mitad de modo que el dobléz horizontal sea uniforme. Culminar jalando el extremo superior hacia el centro de la hoja y posteriormente el extremo inferior.
3.- Cocer a vapor con fuego medio durante 1.30 hrs.



NJIÒNYAO CHÌNGA

NGA S'ENDA NDÁSE

Sra. Marcela García Flores

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Ninda n̄isinl̄e yao ch̄inga	Kg	1.500
Chjot̄i	Pza	5
Nj̄ian̄i	Pza	40
Tonds̄jò	Pza	1/2
Tobà	Kg	0.002
Xó'na	Pza	4
Naxa		
N̄a'yo	Kg	c/s
Nandá	L	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- S'esòn yao ch̄inga, s'ejin naxa k̄ao nandá jo sa'nda nga nda ch̄ján.
- 2.- S'ejtenjin tonds̄jò xi je kàx'iyà.
- 3.- S'esòn chjot̄i k̄ao nj̄ia.
- 4.- 'Yoyà jè nj̄ia k̄ao chjot̄i, k'oà t̄i ya n̄ik'aónjin jè tobà, a lijme nandá s'ejin.
- 5.- S'etsaojin ndáxinj̄ia k̄ao xó'na, s'ejna'a ngot̄jò jos'in nga kjué jtal̄e.
- 6.- Tjoxin yao ch̄inga k'oà n̄ikatiót'axin
- 7.- Nindá n̄a'yo xi ndáse n̄ikao, nandále kàndò xi ch̄jánjin yao mandáni.
- 8.- X̄jtenjin ndána'yo nga n̄ise ndá kàndò.
- 9.- Ninjra k'oà n̄ise
- 10.- Ch'àj̄en nga je kàmase

JÓS'IN MANDA N̄A'YO

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
N̄a'yo nyee	Kg	5.000
Xiné	L	0.400
Kàndò yao	L	0.400
Naxa	Kg	c/s
Xk̄a tojtsàn	Pza	40

PROCEDIMIENTO
1.- Xíné ník'aónjín nà'yò.
2.- Ndá kàndò s'ejín ngà nìndá nà'yò.
3.- S'ejín naxà k'òà ník'aónjín.
4.- Nindajòn nà'yò yà xkà, yáts'ìn mandajòn.
JÓS'ÌN S'EJTÉ NJÌÒNYAO
1.- Xinyánlẹ nandáse, jngoyà yao chíngà s'ejnayalẹ ngabasenlẹ nà'yòte.
2.- S'ekjaonè xkà, jngo s'engi, jngo fisòng'a xi ngando, k'òà tì s'ekjaonè xingilẹ.
3.- Tì s'esònya njiònyao, yájnì s'eyangilẹ, nandá s'eyangi, s'ejna'a, s'etxjoàngì k'òà s'etsengi.

FRIJOLES PICOSOS

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
FRIJOLES PICOSOS		
Sra. Marcela García Flores		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Frijol ayocote	Kg	0.800
Jitomate	Pza	1
Chile chiltepe	Pza	10
Achiote	Kg	0.001
Ajo	Pza	4
Cebolla	Pza	1/2
Epazote fresco	Pza (rama)	1
Aceite	L	0.015
Agua	L	c/s
Sal	Kg	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Cocer los frijoles ayocote con agua hasta cubrir y suficiente sal durante 5-6 hrs.		
2.- Colocar a ebullición los jitomates junto con el chile chiltepe.		
3.- Moler y tamizar el achiote, los jitomates y los chiles hervidos; reservar la salsa.		
4.- Quemar en aceite los dientes de ajo y media porción de la cebolla.		
5.- Desechar el ajo la cebolla.		
6.- Freír en el aceite la salsa picante, añadir el resto de la cebolla y el epazote.		
7.- Dejar sazonar de 3-5 minutos.		
8.- Incorporar con todo el caldo de cocción los frijoles ayocote dentro de la salsa.		
9.- Salar y rectificar sabor.		



NAJMÁ XÍNÉ BAO

Sra. Marcela García Flores

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Najmáxkie	Kg	0.800
Chjoti	Pza	1
Njiani	Pza	10
Tobà	Kg	0.001
Òxo	Pza	4
Tondsjo	Pza	1/2
Ndiajón	Pza (rama)	1
Xiné	L	0.015
Nandá	L	c/s
Naxa	Kg	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- S'esòn najmá xkie jo sa'nda nga chjá 'ndoya 'ndoya.
- 2.- S'esòn chjoti kəo njiani.
- 3.- X'iyà chjoti kəo njiani k'oa tì ya s'ejin tobà.
- 4.- Xiné sakájin òxo kəo tonsjò.
- 5.- Tjoxin òxo kəo tonsjò.
- 6.- Nixiné ndáxinjia bao, s'etsaojin tonsjò kəo ndiajón
- 7.- Ngotjòtse s'ejna'a nga xojin ndáxinjia chjoti.
- 8.- S'ejtejin najmá xkie ya ndáxinjia chjoti xiné.
- 9.- Nijnra, chòt'a jos'in nga nda chine.

FRIJOLES AYOCOTE CON TEPEJILOTE

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
FRIJOLES AYOCOTE CON TEPEJILOTE		
Tepejilote es un tipo de brote comestible en forma de vaina proveniente de la palma silvestre <i>Chamaedorea tepejilote</i> .		
Sra. Marcela García Flores		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Frijol ayocote	Kg	0.800
Jitomate	Pza	1
Chile chiltepe	Pza	10
Tepejilote	Pza	12
Epazote	Pza (rama)	1
Cebolla	Pza	1/2
Achiote	Kg	0.001
Ajo	Pza (diente)	4
Aceite	L	0.015
Agua	L	c/s
Sal	Kg	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Cocer los frijoles ayocote con agua hasta cubrir y suficiente sal durante 5-6 hrs.		
2.- Pelar los tepejilotes y coccionarlos con sal y agua hasta cubrir durante 20-30 minutos.		
3.- Retirarlos del fuego transcurrido el tiempo y tirar el agua de cocción; repetir la cocción anterior incorporando una cantidad menor de sal. Reservar.		
4.- Colocar a ebullición los jitomates junto con el chile chiltepe.		
5.- Moler y tamizar el achiote, los jitomates y los chiles hervidos; reservar la salsa		
6.- Quemar en aceite los dientes de ajo y media porción de la cebolla.		
7.- Desechar el ajo y la cebolla.		
8.- Freír en el aceite la salsa, añadir la cebolla restante y el epazote.		
9.- Incorporar dentro de la salsa refrita los tepejilotes escurridos.		
10.- Dejar sazonar de 3-5 minutos.		
11.- Incorporar con todo el caldo de cocción los frijoles ayocote dentro de la salsa		
12.- Salar y rectificar sabor.		



NAJMÁ XKÍE JNE

Tepejilote es un tipo de brote comestible en forma de vaina proveniente de la palma silvestre *Chamaedorea tepejilote*.

Sra. Marcela García Flores

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Najmá xkíe jne	Kg	0.800
Chjotj	Pza	1
Njjanì	Pza	10
Jne	Pza	12
Ndiajón	Pza (rama)	1
Tondsjo	Pza	1/2
Tobà	Kg	0.001
Òxo	Pza (diente)	4
Xíné	L	0.015
Nandá	L	c/s
Naxa	Kg	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- S'esòn najmá xkíe jo sa'nda nga chjá 'ndoya 'ndoya.
- 2.- Bitxjaya jne, s'esòn ngindá k'ogá njnra.
- 3.- Ch'àjen, s'etiangi nandále, s'eyajin nandá xi kja'aí, s'ejna'a ngindia, s'ejin ngi chọa naxa.
- 4.- S'sesòn chjotj kajo njjanì.
- 5.- X'iyà chjotj, tobà kajo njjanì.
- 6.- Sakájin xíné òxo kajo tondsò.
- 7.- Tjoxìn òxo kajo tondsjo.
- 8.- Nixíné ndáchjotj kajo tondsjo, s'ejin ndiajón.
- 9.- Nik'atsaojin jne kits'ionndá ya ndáchjotj xíné.
- 10.- Ngotjò tse s'ejna'axo.
- 11.- S'ejtenjin ndáchjotj jè najmá.
- 12.- Nijnra jos'in nga nda chine.

FRIJOL MOLIDO

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
FRIJOL MOLIDO		
Sra. Marcela García Flores		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Frijol negro	Kg	0.500
PROCEDIMIENTO		
1.- Lavar y dejar secar completamente el frijol.		
2.- Tostar el frijol sobre el comal a fuego medio un periodo de entre 15-20 min.		
3.- Moler sobre el metate hasta obtener consistencia de harina (polvo).		



Universidad Autónoma del Estado de México
Centro Universitario Tenancingo



NAJMÁ TSJÒ

Sra. Marcela García Flores

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Najmá jmà	Kg	0.500

PROCEDIMIENTO

- 1.- Sanéjon k'oa nikatióntjao najmá.
- 2.- Nitsjò najmá, nitja nitsjòya, jo sa'nda nga matsjò chàn chàn.
- 3.- 'Yoyà najmá, kaq natsí nikix'ini jo sa'nda nga mana'yo.

TACOS DE FRIJOL MOLIDO

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
TACOS DE FRIJOL MOLIDO		
Sra. Marcela García Flores		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Frijol molido	Kg	0.150
Chile canario	Pza	1
Cilantro	Pza (rama)	1
Tortillas de maíz	Pza	10
Agua	L	c/s
Sal	Kg	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Mezclar amasando el frijol molido con el agua (aproximadamente 150 ml)		
2.- Asar, pelar y desvenar el chile canario.		
3.- Moler finamente el cilantro junto con una cuarta parte del chile canario; añadir a la masa de frijol y continuar amasando sobre el metate.		
4.- Agregar sal y rectificar.		
5.- Colocar una porción de la masa en el centro de una tortilla y enrollar.		



NIŌ NA'YOJMÁ S'EXKÓYA

Sra. Marcela García Flores

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Najmá	Kg	0.150
Njia kótó	Pza	1
Ndia'é	Pza (rama)	1
Niŋ ndsaá	Pza	10
Nandá	L	c/s
Naxa	Kg	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- Nikix'i najmá, nandá s'ejin jos'in nga mase na'yojmá.
- 2.- S'echánjnra njia kótó, tjoxin xojmále.
- 3.- X'iyà kix'i kix'i njia kótó kao ndia'é, nik'aónjin na'yojmá,
- 4.- Ninnra jos'in nga nda chine
- 5.- Nikajon niŋ k'ia s'exkóyá

FRIJOL MOLIDO REFRITO

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
FRIJOL MOLIDO REFRITO		
Sra. Marcela García Flores		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Frijol molido	Kg	0.350
Chile canario	Pza	1 1/2
Hoja de aguacate	Pza	3
Aceite	L	0.200
Ajo	Pza (diente)	3
Cebolla	Pza	1/2
Agua	L	c/s
Sal	Kg	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Disolver en agua el frijol molido (aproximadamente 1.5 l.).		
2.- Quemar en aceite los dientes de ajo y la cebolla; retirarlos para desechar.		
3.- Dejar caer el frijol disuelto dentro del aceite caliente, mover en forma circular.		
4.- Incorporar el chile canario partido por mitad y las hojas de aguacate		
5.- Salar y rectificar sazón.		
8.- Agregar agua en caso de ser necesario		



NA'YOJMÁ TSJÒ XÍNÉ

Sra. Marcela García Flores

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Na'yojmá kix'i	Kg	0.350
Njia kótó	Pza	1 1/2
Xka yámá	Pza	3
Xiné	L	0.200
Òxo	Pza (diente)	3
Tondsjo	Pza	1/2
Nandá	L	c/s
Naxa	Kg	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- Nindána'yo na'yojmá kix'i.
- 2.- Xiné sakájin òxo kaḡ tondsjo, tjiosjéxín nga je matsjo.
- 3.- S'ejtenjin na'yojmá ya ndáxiné sjuè k'oa nik'aónngi.
- 4.- Jngo njia kótó nik'atjenjin, jaoya nikaḡoi, k'oa ti nik'atsaojin xka yámá.
- 5.- Nijnra jos'in nga nda chine
- 6.- S'ejin nandá jos'in nga nda s'e.

TESMOLE DE TASAJO

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
TESMOLE DE TASAJO		
Sra. Marcela García Flores		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Tasajo	Kg	1/2
Jitomate	Pza	2
Chile chiltepe	Pza	20
Masa de maíz	Kg	0.200
Papa	Kg	0.500
Achiote	Kg	0.001
Aceite	L	0.010
Hoja de aguacate	Pza	4.000
Ajo	Pza (diente)	1
Cebolla	Kg	0.020
Agua	L	c/s
Sal	Kg	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Porcionar y lavar con abundante agua el tasajo.		
2.- Cocer de 2-3 hrs. cubriéndolo con agua completamente		
3.- Espumar continuamente la superficie del caldo.		
4.- Hervir por separado los jitomates y el chile chiltepe.		
5.- Moler el achiote, jitomate, cebolla, chile chiltepe y ajo sin agregar líquido.		
6.- Pelar las papas y cortar en cubos grandes.		
7.- Incorporar las hojas de aguacate y las papas transcurridas 2 hrs. de cocción.		
8.- Tamizar y sofreír por separado la salsa, agregarla dentro del tasajo.		
9.- Disolver en agua la masa, tamizarla e incorporar dentro de la olla.		
10.- Mover constantemente hasta que la masa espese en consistencia de atole.		
11.- Rectificar sabor y consistencia, añadir sal si es necesario.		



YAOJTÉ SE

Sra. Marcela García Flores

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Yaojté	Kg	1/2
Chjotì	Pza	2
Njìani	Pza	20
Na'yo nyee	Kg	0.200
Tomáte	Kg	0.500
Tobà	Kg	0.001
Xíné	L	0.010
Xka yámá	Pza	4.000
Òxo	Pza (diente)	1
Tondsjo	Kg	0.020
Nandá	L	c/s
Naxa	Kg	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- Sanéjon tsje tsje yaojté.
- 2.- S'esòn ngindá jo sa'nda nga chján.
- 3.- Ngotjò ngosá tjoxin xójndíle yao.
- 4.- Tsen tsen s'esòn chjotì kəo njìani
- 5.- 'Yoyà tobà, chjotì, tondsjo, njìani kəo òxo, a lijme nandá s'ejin.
- 6.- Tjoxin txjoalə tomáte k'oa bichàya.
- 7.- S'ejin xka yámá k'oa s'ejtenjin tomáte.
- 8.- S'ejnandale ndáchjotì k'oa s'ejtenjin tii yao.
- 9.- S'endale ndána'yo, nik'a k'oa s'ejtenjin yaa tii yao.
- 10.- Ngotjò ngosá nik'aónngi jo sa'nda nga mase ndána'yo
- 11.- Chòt'a tsà nda chine k'oa s'ejin naxa k'ia tsà chale.

PILTE DE POLLO

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
PILTE DE POLLO		
Sra. Marcela García Flores		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Pollo	Kg	2.000
Chile guajillo	Pza	0.200
Chile chiltepe	Pza	40
Hoja de hierba santa	Pza	18
Hoja de platanillo	Pza	18
Jitomate	Kg	1.000
Cebolla	Pza	1/2
Ajo	Pza (diente)	3
Orégano seco	Pza (rama)	2
Pimienta negra	Pza	2
Clavo de olor	Pza	2
Sal	Kg	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Lavar el pollo, escurrirlo y colocar un tanto de sal; reservar.		
2.- Limpiar y desvenar el chile guajillo.		
3.- Tostar sobre el comal a fuego bajo ambos chiles; uno a la vez.		
4.- Hervir el jitomate con los chiles hasta hidratar.		
5.- Moler sin líquido los chiles, jitomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano y clavo de olor hasta obtener una salsa tersa.		
6.- Salar la salsa y rectificar sabor.		
7.- Cubrir por completo las piezas de pollo con salsa, dejar reposar un momento.		
ENVOLTURA DEL PILTE		
1.- Para la envoltura del pilte se debe colocar la hoja de platanillo por el lado anverso y colocar en medio de ésta una hoja de hierba santa, finalmente se coloca la pieza de pollo cubierta por completo de salsa y se envuelve.		
2.- Se deben juntar los márgenes laterales de la hoja haciendo un primer dobléz y enseguida doblar por mitad de modo que el dobléz horizontal sea uniforme.		
Culminar jalando ambos extremos de la hoja hacia el centro.		
3.- Cocer a vapor con fuego bajo durante 1.40 hrs.		



YAO XO'NDA XÓ'NA

Sra. Marcela García Flores

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Yao xo'nda	Kg	2.000
Njiani ndo	Pza	0.200
Njiani	Pza	40
Xó'na	Pza	18
Xka tojtsàn	Pza	18
Chjoti	Kg	1.000
Tondsjo	Pza	1/2
Òxo	Pza (diente)	3
Oregano	Pza (rama)	2
Pimienta negra	Pza	2
Xónjen	Pza	2
Naxa	Kg	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- Sanéjon yao xo'nda, nikatióxintjao, s'ejin naxa
- 2.- Nitsje k'oa toxìn xojmále njiani ndo
- 3.- Nitsjò jè njia, nitja nitsjòya
- 4.- S'esòn chjoti kao njia.
- 5.- 'Yoyà k'ix'i kix'i njia, chjoti, tondsjo, òxo, pimienta, oregano kao xónjen
- 6.- N'ijnra na'yonjia jos'in nga nda chine.
- 7.- Nik'aónjin na'yonjia kao yao xo'nda k'oa nik'iejna'a ngotjò.

NGA S'EJTÉ YAO XO'NDA XÓ'NA

- 1.- S'ejnatsakjàn xka tojtsàn, jngo xka xó'na s'ejnasòn, jngoyà yao xo'nda s'ejnaya, s'ejtensòn ndáchjotinjia, s'ejté xka
- 2.- Jngo ngaskón jngo ngakixi s'ekjaonè xka, s'ekjaonè nga ño ndaile xka
- 3.- S'ejna'ajin l'í tji yao xo'nda, to nd'ai chjanni, nandá s'eyangile.

CHILACAYOTA CON MASA

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
CHILACAYOTA CON MASA		
Sra. Rosalía García García		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Chilacayota maciza	Pza	2
Azúcar	Kg	0.500
Masa de maíz	Kg	0.100
Agua	L	0.200
PROCEDIMIENTO		
1.- Lavar las chilacayotas y partirlas por la mitad de forma vertical.		
2.- Machacar el centro de las chilacayotas para retirarles las semillas.		
3.- Retirar la pulpa machacada dentro de un recipiente y reservar. Continuar raspando con una cuchara la pulpa que aún conserva hasta llegar a su corteza.		
4.- Colocar dentro de una olla de barro la pulpa de la chilacayota para cocinar a fuego directo.		
5.- Agregar agua si la preparación está un tanto reseca.		
6.- Incorporar el azúcar una vez que la chilacayota se torne ligeramente cafecita.		
7.- Disolver la masa en agua.		
8.- Añadir la masa después de 2:30 hrs. de cocción a fuego directo y dejar cocinar 20 minutos más.		
9.- Mover constantemente durante todo el proceso de cocción para evitar que se pegue en el fondo de la olla.		



**Universidad Autónoma del Estado de México
Centro Universitario Tenancingo**



NACHOJMÍ SE

Sra. Rosalía García García

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Nachojmí	Pza	2
Sùkà	Kg	0.500
Na'yo	Kg	0.100
Nandá	L	0.200

PROCEDIMIENTO

- 1.- Sanéjon nachojmí k'ia nijaòya
- 2.- Tjoxì ngayeje tochòlè nacho
- 3.- S'eyalè ts'elè nacho, kaò chja'a jo sa'nda nga to txjoalè matsen
- 4.- S'ejtenyà tji ts'elè nacho k'oa s'esòn
- 5.- Ma s'engindá choa k'ia tsà n'ión kixi matsen nacho
- 6.- S'ejin sùkà k'ia nga je nroá machàn nga je tíchján nacho
- 7.- S'ejnandale ndána'yo
- 8.- S'ejtenjin ndána'yo k'oa ngì ngotjòtse sa s'ejna'a
- 9.- Ngotjò ngosá nik'aóngi nga tíxo nacho ánni nga tsì tíyani

ATOLE BLANCO

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
ATOLE BLANCO		
Sra. Florentina Carrera Sofía		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Maíz blanco	Kg	2
Agua	L	c/s
Ceniza	Kg	0.100
PROCEDIMIENTO		
1.- Colocar a ebullición el maíz blanco agregando una porción de ceniza para su nixtamalización; el grano debe quedar aún duro.		
2.- Lavar y procesar en molino de piedra el nixtamal en consistencia de masa fina.		
3.- Diluir en agua la masa.		
4.- Colar con cedazo fino el agua de masa hasta retirar por completo la cascarilla.		
5.- Calentar a fuego directo la masa disuelta y colada moviendo constantemente hasta ebullición, la consistencia debe ser un atole ligeramente más consistente.		



**Universidad Autónoma del Estado de México
Centro Universitario Tenancingo**



NYA TXOA

Sra. Florentina Carrera Sofía

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Najmé txoa	Kg	2
Nandá	L	c/s
Chaol'í	Kg	0.100

PROCEDIMIENTO

- 1.- S'esòn najmé, inatjín chaol'í s'ejin, to nichján taja najmé.
- 2.- Sanéjon k'oa nikix'i jo sa'nda nga mana'yo.
- 3.- Nik'aónjin nandá na'yo.
- 4.- Nik'a nandá nyá, toxìn xkoa kao xile.
- 5.- Nichján nyá, ngotjò ngosá nik'aónngi jo sa'nda nga mase.

ATOLE DE GRANILLO CON PANELA

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
ATOLE DE GRANILLO CON PANELA		
Sra. Florentina Carrera Sofía		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Maíz blanco	Kg	2
Panela	Pza	1
Agua	L	c/s
PROCEDIMIENTO		
1.- Colocar a ebullición el maíz blanco, agregar la ceniza para su nixtamalización		
2.- Lavar y procesar en molino de piedra 2/3 partes del nixtamal en consistencia de masa fina.		
3.- Quebrajar en el molino de mano el nixtamal restante en trozos pequeños.		
4.- Lavar el maíz quebrajado (granillo) frotándolo entre ambas manos en abundante agua hasta que la cascarilla se haya extraído por completo.		
5.- Disolver el bloque de panela en agua a fuego directo y dejar enfriar.		
6.- Cocer el granillo en agua hasta que esté suave.		
7.- Diluir en agua la masa.		
8.- Colar con cedazo fino el agua de masa hasta retirar por completo la cascarilla.		
9.- Calentar a fuego directo la masa disuelta y colada moviendo constantemente hasta ebullición.		
10.- Añadir al atole la panela disuelta y fría, el granillo cocido y dejar cocinar 10 minutos más a fuego bajo.		



NYÁNTXJAO KĀO NTSJÉN

Sra. Florentina Carrera Sofía

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Najmé txoa	Kg	2
Ntsjén	Pza	1
Nandá	L	c/s

PROCEDIMIENTO

- 1.- S'esòn najmé, tō nichján ñ'ai, chaol'í s'ejin choa.
- 2.- Sanéjon najmé k'ōa x'ijèn jo sa'nda nga mana'yo, to basenya xi k'ōanikāo.
- 3.- Xi ngi basenya, x'ijèn najmé, tō nijaòya k'ōa tjoxin txjoale najmé.
- 4.- Sanéjon najmé chikjan, s'engindá k'ōa tjoxin ngayeje txjoale.
- 5.- S'exole ntsjén, xi je manandá s'ejnany'an
- 6.- Nixo ngindá jè najmé chikjan jo sa'nda nga ma inda
- 7.- S'engindá nā'yo
- 8.- Nik'a ndána'yo jo sa'nda nga tjoxin tsjetsje txjoale najmé
- 9.- Tíí s'eya ndána'yo nga je b'a, k'ia s'ejnajin l'í k'ōa nik'aónngi jo sa'nda mase
10. S'ejtejin nandá ntsjén, s'etsaojin najmé kichjàn xkōa k'ōa ngi ngotjòtse s'ejna'a

CHILEATOLE

	Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario Tenancingo	
CHILEATOLE		
PROCEDIMIENTO		
INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Elote fresco macizo	Kg	1/2
Elote fresco tierno	Pza	2
Chile chiltepe	Pza	20
Panela	Kg	0.200
Azúcar	Kg	0.500
Epazote fresco	Kg	0.001
Sal	L	0.010
Agua	Pza	4.000
PROCEDIMIENTO		
1.- Disolver en agua hirviendo la panela y dejar enfriar.		
2.- Desgranar los elotes, ambos por separado.		
3.- Hidratar en agua caliente el chile chiltepe.		
4.- Moler en molino de piedra eléctrico el grano de maíz macizo junto con el chile chiltepe hidratado en consistencia de masa.		
5.- Disolver en agua la masa que se obtuvo de la molienda de los granos de elote y chile.		
6.- Hervir en agua los granos de maíz tierno hasta que estén suaves; aproximadamente 2 hrs. y reservar.		
7.- Colar en cedazo fino la masa disuelta para retirar la cascarilla del maíz.		
8.- Cocer a fuego directo el agua de masa moviendo constantemente desde el inicio hasta el final de la cocción.		
9.- Incorporar colada la panela cuando el atole comience a espesar.		
10.- Agregar azúcar necesaria al chileatole de manera que no exceda en dulzor el producto.		
11.- Colocar el epazote cuando el chileatole suelte el hervor y retirar una vez obtenida la consistencia y el sabor adecuado.		
PRESENTACIÓN DEL CHILEATOLE		
Colocar dentro de un vaso, taza o jícara los granos de maíz hervido y enseguida servir el chileatole.		



NYÁ TSJÉ

INGREDIENTE	UNIDAD	CANTIDAD
Nyot̄in	Kg	1/2
Nyot̄in chi'ndé	Pza	2
Nj̄ianì	Pza	20
Ntsjén	Kg	0.200
Sùkà	Kg	0.500
Nd̄iajón	Kg	0.001
Naxà	L	0.010
Nandá	Pza	4.000

PROCEDIMIENTO

- 1.- S'exo k'òà nik'aónjin ntsjén
- 2.- Tjoña najmé nyot̄in chi'ndé.
- 3.- Satióngindá nj̄ianì ánni nga ma indani.
- 4.- Nikix'i jè najmé chi'ndé, yà nikix'iyàjin nj̄ianì jo nga cho mana'yo.
- 5.- Nindá na'yo chi'ndé.
- 6.- S'èsòn jè najmé chi'ndé.
- 7.- Nik'a nandána'yo k'òà tjoxin x̄ile.
- 8.- Nichján jè nyá, jngotjò ngosá nik'aónngi jo sa'nda nga chján.
- 9.- S'ejin ndántsjen xi to je kàb'a k'ia nga je nroá mase nyáa.
- 10.- S'ejin choa sùkà jos'in nga nda 'yò
- 11.- S'ejin nd̄iajón nga je nroá xontjaì, to xi je kjué jt̄ale te'a tjosjejin ni

JÓS'IN MA'YÒ NYÁ TSJÉ

Satióyà jngo niso najmé chi'ndé kichján, k'ia s'eya nyá tsjé

DISCUSIÓN

El trabajo de campo en la comunidad de Huautla de Jiménez Estado de Oaxaca se realizó de enero de 2019 a agosto de 2020, tiempo en el cual se realizaron continuamente visitas para la realización de entrevistas, observación participante y se llevo un diario de campo para hacer la anotación de lo observado.

El resultado del trabajo de campo, enfocado en su cultura alimentaria, ha sido una compilación de recetas de la cocina tradicional las cuales dan indicios de la evolución paulatina que el medio que les rodea y los cambios en la vida social han generado, sin embargo aún podemos encontrar amas de casa y cocineras tradicionales que conservan con recelo el conocimiento de recetas y prácticas rituales ligadas a la alimentación; tal es el caso de las mujeres medidoras o también llamadas cuchareras. En la cabecera municipal son pocas las mujeres poseedoras de este conocimiento ya que fue algo empírico heredado por parte de sus madres o abuelas quienes también se dedicaban a realizar este tipo de rituales.

Cada una de las recetas obtenidas mediante la observación directa en la comunidad refleja la inmensa variedad de ingredientes que se producen dentro del municipio, las diferentes técnicas de cocina que predominan hoy en día y del mismo modo los cambios o adecuaciones que se han venido dando en cada una de ellas. En su mayoría cada una de las recetas está ligada con alguna celebración religiosa o festiva de Huautla y algunas otras forman parte de la cocina cotidiana de las familias mazatecas.

La traducción de las recetas en lengua materna (mazateco) tiene la finalidad de preservar con vida el patrimonio cultural intangible de Huautla de Jiménez y registrar por escrito todas aquellas recetas de cocina tradicional que los caracteriza y diferencia como mazatecos.

CONCLUSIONES

1. La cocina mazateca tiene una gran densidad cultural en todos sus elementos aunque puedan parecer sencillos a simple vista, la carga de simbolismos hace que sean muy fuertes dichos elementos.
2. El calendario ritual es fundamental para entender la cocina mazateca tradicional ya que las veintenas por las que se conforma detalla claramente el proceso de siembra y cosecha de los productos de temporada.
3. Las mujeres cuchareras son uno de los pilares de la ritualidad y la cocina mazateca, pues son las poseedoras del conocimiento y las encargadas de cumplir con los rituales necesarios en los eventos religiosos, rituales y civiles de la comunidad.
4. La pérdida de la siembra tradicional en la comunidad a través de los años ha provocado una dependencia absoluta de abastecimiento de productos e ingredientes del mercado externo.
5. El desuso y desconocimiento de prácticas tradicionales más particulares del municipio (como el ritual del fallecimiento de una persona, el ritual de siembra y la realización de tequios comunitarios) se hacen cada vez más presente en las generaciones de jóvenes mazatecos.

RECOMENDACIONES

1. Profundizar en el estudio y documentación de la cocina tradicional mazateca de Huautla de Jiménez debido a que no hay trabajos de investigación al respecto.
2. Sería de mucha utilidad realizar algún evento que permita visibilizar a las cuchareras mazatecas, un encuentro o coloquio sobre su labor que permita conocerlas y valorar su conocimiento.
3. Dado que la cocina de Huautla de Jiménez se rige en su mayoría por productos de temporada sería factible inventariar cada uno de ellos describiendo cómo se utiliza en la cocina y su lugar de proveniencia.

BIBLIOGRAFÍA

Artículos de revista online:

Álvarez, M., Sammartino, G. (2009, 2 de abril). Empanadas, tamales y carpaccio de llama: Patrimonio Alimentario y turismo en la Quebrada de Humahuaca – Argentina. *Estudios y Perspectivas en Turismo*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180714240004>

Alvear, A., Hernández, P., Montecino, S. (2017, 12 de septiembre). Inventario de productos y preparaciones patrimoniales en la Región de Coquimbo. Una revisión de herramientas de investigación para el estudio del Patrimonio Alimentario. *Revista Iberoamericana de Viticultura, Agroindustria y Ruralidad*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=469552915007>

Campos, A., Favila, H. (2018, s/d de Abril). Culturas alimentarias indígenas y turismo. Una aproximación a su estudio desde el control cultural. *Estudios y Perspectivas en Turismo*. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-17322018000200001

De Suremain, C. (2017, s/d de julio). Cuando la alimentación se hace patrimonio. *Rutas Gastronómicas, globalización y Desarrollo local (México)*. Trace (México, DF). Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-62862017000200165

Espeitx, E. (2004, 2 de junio). Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular. *PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88120204>

Meléndez, J., Cañez, G. (2009, s/d de noviembre). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *SciELO*. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S018845572009000300008

Libros:

Angrosino, M. (2012). Etnografía y observación participante en investigación cualitativa. Madrid, España: Ediciones Morata, S.L.

Carrera, F. (2000). La reconstrucción de la boda mazateca en el contexto huasteco. México: Conaculta.

Luna, X. (2007). Mazatecos. Pueblos indígenas del México contemporáneo. México: Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas.

Merlín, R. (2000). Recetario mazateco de Oaxaca. México: CNCA-DGCPI-Dirección General de Publicaciones.

Pedro, A. (2001). Riqueza ancestral de la cultura mazateca. México: Conaculta.

Carrera y van Doesburg. (1992). Chan-Chaon-Yoma, el calendario agrícola mazateco. México. Biblioteca Francisco de Burgoa.

García, R. (2006). Calendario mazateco: agrícola, ritual y festivo. México. Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas.

Libros online:

Kennedy, D. (2010). Oaxaca al gusto. AN INFINITE GASTRONOMY. Recuperado de https://fotographie15.files.wordpress.com/2015/09/diana_kennedy_oaxaca_al_gusto_an_infinite_gastrbookfi-org.pdf

Restrepo, E. (2016). Etnografía: alcances, técnicas y éticas. Recuperado de: <http://www.ram-wan.net/restrepo/documentos/libro-etnografia.pdf>

Tesis:

Hernández, E. (2005). Gastronomía de la región costera de Oaxaca. (Tesis de licenciatura). Universidad de las Américas Puebla. Cholula, Puebla.

Minero, F. (2016). Viajar al “otro mundo” en busca de conocimiento y poder: chamanismo y política en Huautla de Jiménez, Oaxaca (Tesis de maestría). Centro

de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social. Unidad Golfo. Xalapa, Veracruz.

García, M. (2010). ¿Qué hongo?: una mirada a la Sierra Mazateca. (Tesis de licenciatura). México. Universidad Autónoma Metropolitana-Iztapalapa.

Informe:

SEDESOL. (2013). Resumen municipal; municipio de Huautla de Jiménez (041). Recuperado de <http://www.microrregiones.gob.mx/catloc/LocdeMun.aspx?tipo=clave&campo=loc&ent=20&mun=041>

Conferencia:

Moncusí, A. (s/f). La patrimonialización de la cultura alimentaria: apuntes para su desarrollo en el caso de la miel en Ayora. (Presidencia), “Educación y formación en torno a la agroindustria valenciana de interior: la apicultura y su cultura”. Conferencia llevada a cabo en la Universidad de Valencia, España.

Páginas en el www:

Bonilla, M., Comihua, N., Jiménez, E. (2008). Repositorio institucional de la Universidad Veracruzana. Veracruz: Universidad Veracruzana Intercultural. Recuperado de https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/123456789/8928/coc1_p40-46_2010-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Llinás, R., Martínez, D. (2016). Oraloteca de la Universidad del Magdalena. Colombia. Universidad del Magdalena. Recuperado de <http://oraloteca.unimagdalena.edu.co/wp-content/uploads/2016/01/Inventario-del-Patrimonio-Cultural-Culinario-de-la-ciudad-de-Santa-Marta-final.pdf>

Espinosa, P., Hernández, H., López, R., Lozano, S. (2018). IIMAS. UNAM. México. Muestreo de bola de nieve. Recuperado de: http://www.dpye.iimas.unam.mx/patricia/muestreo/datos/trabajos%20alumnos/Proyectofinal_Bola%20de%20Nieve.pdf

Meraz, G., Suárez, I., Vargas, B. (s/f). Revista Académica de Investigación TLATEMOANI. México. EUMED. Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/tlatemoani/26/cocina.html>

ANEXOS

Preguntas de investigación

MATRIZ DE ANÁLISIS			
OBJETIVOS	TEMAS	SUBTEMAS	PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN
1.- Identificar el patrimonio alimentario de Huautla de Jiménez.	<p>*El patrimonio alimentario en la modernidad alimentaria.</p> <p>*El patrimonio alimentario un concepto polivalente.</p> <p>*La institucionalización del patrimonio alimentario.</p>	<p>*Modelos alimentarios, cultura y cocina.</p> <p>*Técnicas de producción regional.</p> <p>*Artesanía alimentaria (alimentos caseros).</p> <p>* La cocina, configuradora de identidades y memorias colectivas.</p>	<p>1.- ¿Qué productos se cultivan en Huautla de Jiménez y dentro de la región mazateca?</p> <p>2.- ¿Cuáles son los ingredientes más utilizados en la cocina tradicional de Huautla?</p> <p>3.- ¿Se ha visto afectado el consumo de alimentos tradicionales por la introducción de alimentos industrializados?</p> <p>4.- ¿Qué recetas de cocina considera que son las más conocidas de Huautla?</p> <p>5.- ¿Cuáles son los utensilios de cocina que se utilizan con mayor frecuencia en la elaboración de los platillos?</p> <p>6.- ¿Podemos encontrar recetas que se elaboren con productos de temporada?</p> <p>7.- ¿Qué comidas se preparan para celebrar fechas importantes (bodas, bautizos, día de muertos, navidad, noche buena, año nuevo, fiesta patronal, velorios, 40 días de fallecimiento, cabo de año)?</p>
2.- Seleccionar las recetas de cocina tradicional más conocidas de Huautla.	<p>*La cocina mexicana como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.</p> <p>*La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local.</p> <p>*La cocina tradicional como referente cultural e identidad.</p>	<p>*La alimentación como Identidad Cultural Alimentaria.</p> <p>*La comida y el mundo espiritual.</p> <p>*La cocina de la identidad.</p> <p>*Las mujeres indígenas: transmisoras y protectoras de identidad y cultura alimentaria.</p> <p>*La comida de temporada</p>	<p>8.- ¿Existe algo en especial que se prepare para que los hombres después de faenas comunitarias puedan consumir?</p> <p>9.- ¿Existen alimentos que se han dejado de consumir?</p> <p>10.- ¿Hay alimentos que se han perdido con el paso del tiempo?</p> <p>11.- ¿Quién cocina en casa?</p> <p>12.- ¿Quién cocina fuera de casa?</p> <p>13.- ¿Quién cocina en las fiestas?</p> <p>14.- ¿Cómo se organiza el ciclo anual en la comunidad?</p> <p>15.- ¿Qué alimentos de temporada se obtienen en cada mes del año?</p> <p>16.- ¿Cuáles son las temporadas de recolección de alimentos y que se obtiene de cada una de ellas?</p>

Fotografías del trabajo de campo



Ilustración 5. Olaya, G. (2019). Molienda de semilla de chile chiltepe. (Fotografía).



Ilustración 6. Olaya, G. (2019). Interior de la cocina de la Sra. Victoria Carrera. (Fotografía).



Ilustración 7. Olaya, G. (2019). Tamales de tesmole. Sra. Marcela García. (Fotografía).



Ilustración 8. Olaya, G. (2019). Molienda de frijol tostado, Sra. Marcela García. (Fotografía).



Ilustración 9. Olaya, G. (2019). Cocción a vapor del pilte de pollo, Sra. Marcela García. (Fotografía).



Ilustración 10. Olaya, G. (2019). Elaboración de atole blanco, Sra. Florentina Carrera. (Fotografía).



Ilustración 11. Olaya, G. (2019). Elaboración de chileatole. (Fotografía).



Ilustración 12. Olaya, G. (2019). Tostado del grano de café, Sra. Isabel. (Fotografía).



Ilustración 13. Olaya, G. (2019). Palos de madera para cocinar en la Sierra mazateca. (Fotografía).



Ilustración 34. Olaya, G. (2019). Cocina tradicional de la Sra. Victoria Carrera. (Fotografía).



Ilustración 15. Olaya, G. (2019). Tamizado del sedimento para la elaboración del atole agrio. (Fotografía).



Ilustración 16. Olaya, G. (2019). Jícara que se utiliza para servir los alimentos de manera tradicional. (Fotografía).



Ilustración 17. Olaya, G. (2019). Adobo de chile guajillo para la elaboración del pilte, Sra. Marcela García. (Fotografía).



Ilustración 18. Olaya, G. (2019). Lavado del grano de maíz para la obtención del granillo. Sra. Florentina Carrera. (Fotografía).



Ilustración 19. Olaya, G. (2019). Elaboración del atole de granillo con panela artesanal. Sra. Florentina Carrera. (Fotografía).



Ilustración 20. Olaya, G. (2019). Obtención de la pulpa y semillas de chilacayota para trabajar la chilacayota con masa. Sra. Rosalía García. (Fotografía).



Ilustración 21. Olaya, G. (2019). Sra. Rosalía elaborando la chilacayota con masa. (Fotografía).



Ilustración 42. Olaya, G. (2019). Cocción en grandes proporciones del chileatole, (participación del hombre en las actividades de la cocina). (Fotografía).



Ilustración 23. Olaya, G. (2019). Elaboración del caldo de huevo. (Fotografía)