



El lenguaje utilizado en esta edición no está vigente pero es útil como antecedente de las ediciones posteriores

Goncho Pastel

Goncho Pastel

Vamos a Hacer Pasteles

Recetas para hornear pasteles y galletas, con una sencilla explicación de la manera de medir los ingredientes, y la forma de hacerlos; en el zapoteco de Yatzachi el Bajo, Oaxaca.

Lucía López de Policarpo,
Angélica Salvador P. e Inez Butler H.

Edición de Prueba

Publicado por el
Instituto Lingüístico de Verano
en coordinación con la
Secretaría de Educación Pública
a través de la
Dirección General de Educación Extraescolar
en el Medio Indígena
México, D.F.
1972

primera edición 1972 400 ejemplares

**Vamos a Hacer Pasteles
en zapoteco de Yatzachi el Bajo
1-107 México, D.F. 4C
1972**

I N T R O D U C C I O N

Este libro ha sido preparado como resultado del interés mostrado por las mujeres zapotecas de Yatzachi el Bajo en aprender a hacer pasteles y galletas.

Lucía López de Policarpo aprendió a hacer pasteles y galletas hace algunos años; después ella se puso a escribir las recetas. Más tarde Angélica Salvador Policarpo también colaboró en la preparación de este libro de recetas.

Se han incluido en este libro los dibujos y las explicaciones de los métodos, el equipo, y los materiales necesarios en el horneado, que posiblemente sean poco conocidos.

Las autores esperan que otras mujeres disfruten usando estas recetas, y por eso han tenido mucho placer e interés en darlas a conocer. Si este libro logra aumentar el interés que las mujeres ya han demostrado, posiblemente aparezca en el futuro un suplemento de recetas adicionales.

ACLARACIONES SOBRE EL ALFABETO ZAPOTECO

Muchas de las letras con que se escribe el idioma zapoteco son las mismas letras del castellano, pero es necesario añadir otras letras para simbolizar todos los sonidos del zapoteco.

La letra *l* sirve para escribir *dala* "petate", *yi'* "lumbre", etc.

La letra *a* sirve para escribir la vocal de las palabras *bada'* "mecapal", *guagua* "leña", etc. *E* sirve para escribir las mayúsculas de *e* y *a* en las palabras ¿*Echtase!*? "¿Duerme?"; *Eb* "Eba" etc.

La letra *j* sirve para escribir *loja'* "mi flor", *bej* "pozo", *yichja'* "mi cabeza", etc.

La letra *z* sirve para escribir *za* "día", *laža'* "mi pueblo", *yez* "pueblo", etc.

La letra *s* sirve para escribir *sa'* "casuèla", *biša'* "hermano", *lišcho* "nuestro papel", etc.

Algunas letras no se usan con el mismo sonido del castellano. La letra *x* sirve para escribir *xela'* "mis huaraches", *bez* "tomate", *xpecho* "nuestro tomate", *yiz* "aguacate", etc.

Con la excepción de las palabras *rollo* "rollo" y *millon* "millón" *ll* se pronuncia como dos sonidos de *l* en secuencia.

Las combinaciones de letras *gw*, *aw* y *ju* sirven para escribir las palabras *gutasa'* "dormir", *yegu* "yegua", *cheyacw* *xacho* "nos vestimos", *bancw* "banco", *belju* "estrella", *lišjucho* "nuestra red", etc.

En zapoteco hay dos clases de sonidos que pueden denominarse suaves y fuertes. Donde el suave se escribe con la misma letra con que se escribe el fuerte, se distingue subrayando el fuerte: *lo'o* "adentro", *beł* "culebra", *čhoa* "cuarenta", *bač* "ya", *beja'* "persona", *bez* "tomate", etc. Los suaves se escriben sin subrayarse: *lacha'* "ropa", *chaca'* "puedo", *yen* "cuello", *xela'* "mis huaraches", etc.

Las palabras prestadas, como las de origen zapoteco, se escriben como se pronuncian en hablar el zapoteco, y sus sonidos se simbolizan, en donde se puede, como se simbolizan tales sonidos en palabras de origen zapoteco.

INDICE

Las medidas	1
La prueba para saber si ya está bien horneado el pastel	5
Pastel de vainilla	7
Pastel de melado,	10
Pastel sencillo de chocolate	15
Galletas de azúcar	18
Galletas de avena	20

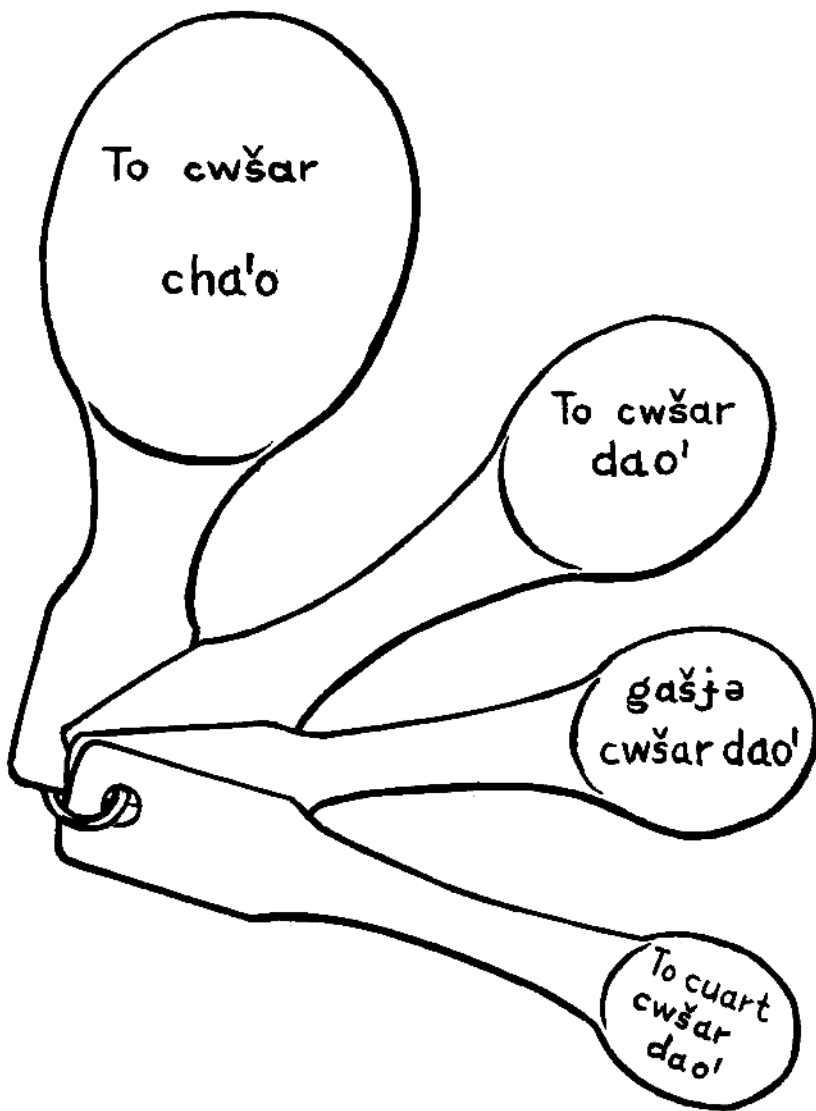


Royal naquən to de'e chchincho par
cheyas pastel na' naquən bište.
To lo'o lat dao' yo'o Royalən' na'
chso'ote'en ya'a Xjože'.

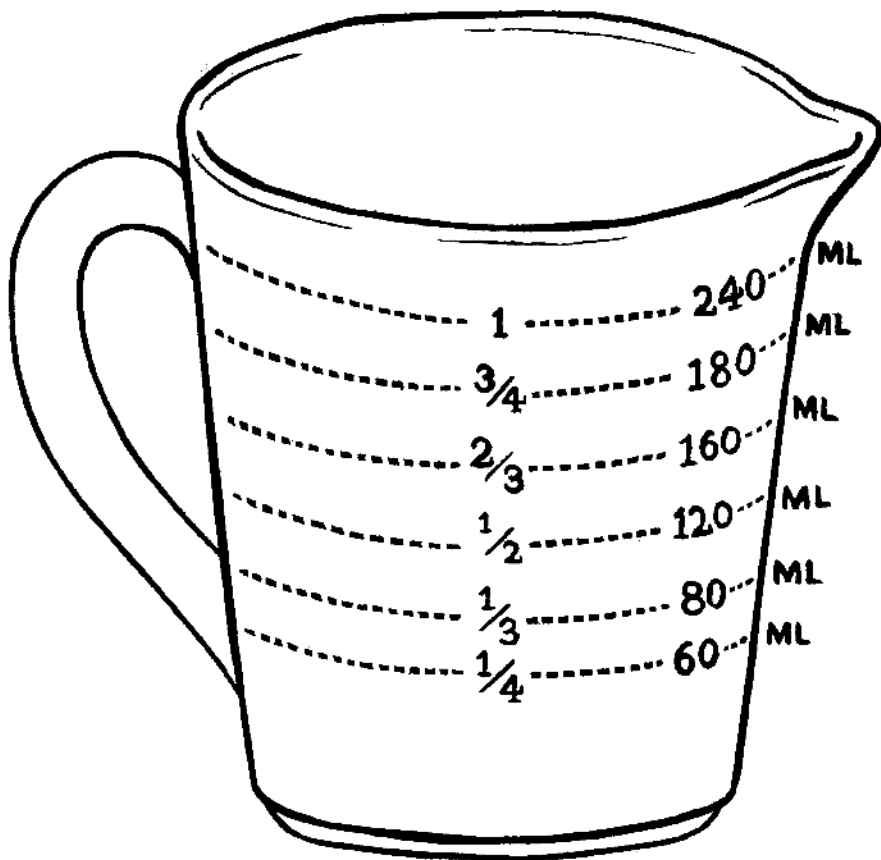
Gwchixcho de'e ca' gwchincho

Catə' chene'echo goncho no pastel, no gallet,
chyažjecho tas medid na' cwšar de medid. O šə cui
de tas medid na' cwšar de medid, na' čheyalə'
nezecho balə gramos to to de'e ca' nsa' pastelən'.
Na' catə' gwchixcho de'e ca' gwchincho, caguə
yosša'achojchon.

Na' ca naquə resetas quinga, catə' nan balə cwšar o
balə tas to to de'e ca' gwchincho par goncho
pastelən', zejen cwšar de medid na' tas de medid.

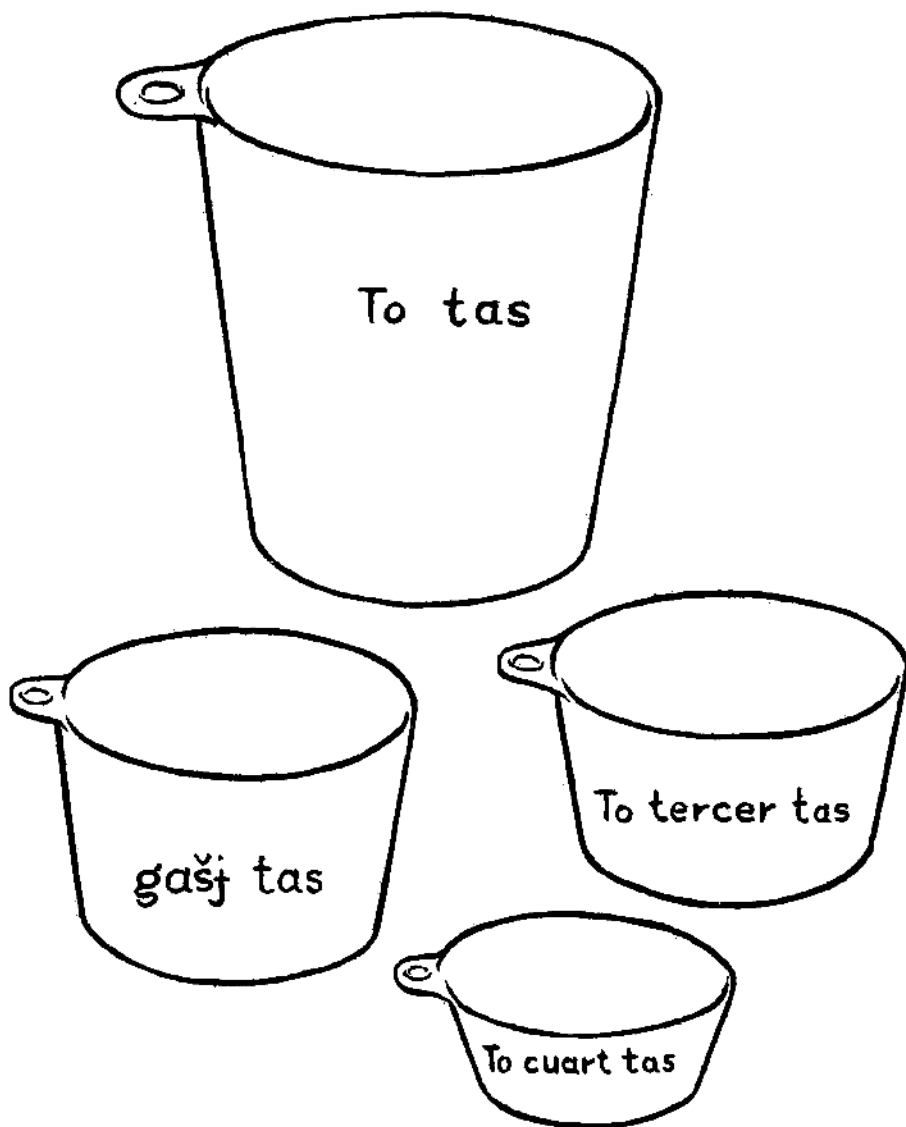


Quinga zjənaquə cwšar medid ca' de'en chso'ote'e
La'a.



Chso'ote'e tas de medid de plastico, de bidr, na' de alominio. Leczə nsa'an nomero par ənezecho ja'aque' selao gwchincho.

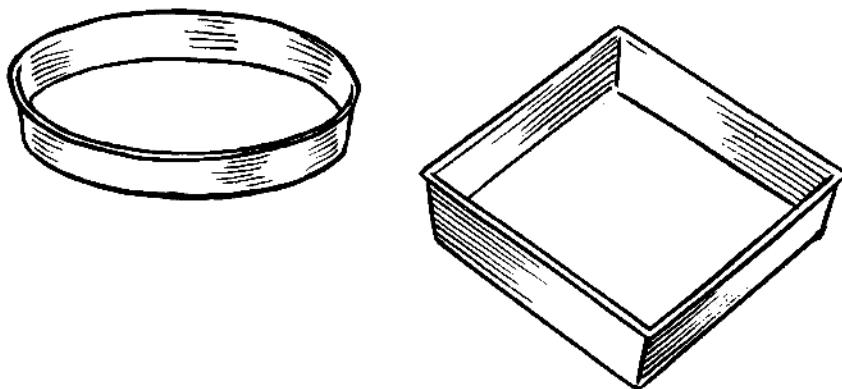
Leczə zjəde tas de medid de'e zjənaquə ca de'e quinga.



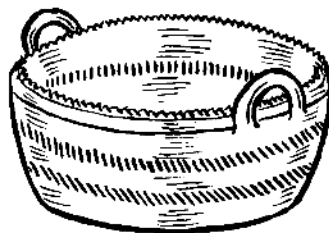
Can' nezecho šə bagüeyə' pastel ca'

Catə'əch bach bžin or güeyə' pastelən', nach par goncho prueb šə bagüeyə'ən cheyalə' əgwzebcho to xis dao' lo'inə'. Šə bitoch bi dopə xis da'onə' catə' yebejchon, nezecho bach güeyə'ən.

Quinga zjənaquə lat pastel.



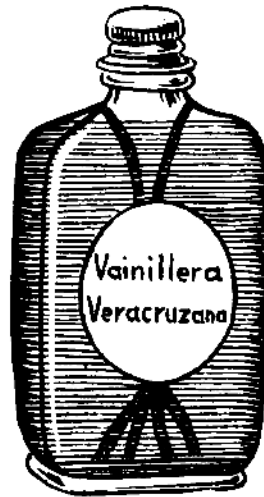
Šə cui de lat gan' co'ocho pastelən' na' co'ochon to lo'o ša'axtil.





Chso'ote' bište šcwlat La'anə' na' yo'on lo'o lat.

Na' lecə chso'ote' to nis
sabor de'en ne' bainilla.



Pastel de bainailla

De'e quinga gwchincho par goncho pastel nga:

- 3 cwšar cha'o za
- 1 tas socr
- 1 žit
- 1 $\frac{3}{4}$ tas yezj
- $\frac{1}{2}$ cwšar dao' zedə'
- 2 cwšar dao' Royal
- 1 tas nis o lech
- 1 cwšar dao' bainailla

De'e quinga goncho probnid antslə solaocho goncho pastelən': to ša', nach tas medid, nach cwšar de medid, nach socr, na' nis o lech, na' Royal, na' zedə', na' yezj, na' za, na' bainailla, na' to žit.

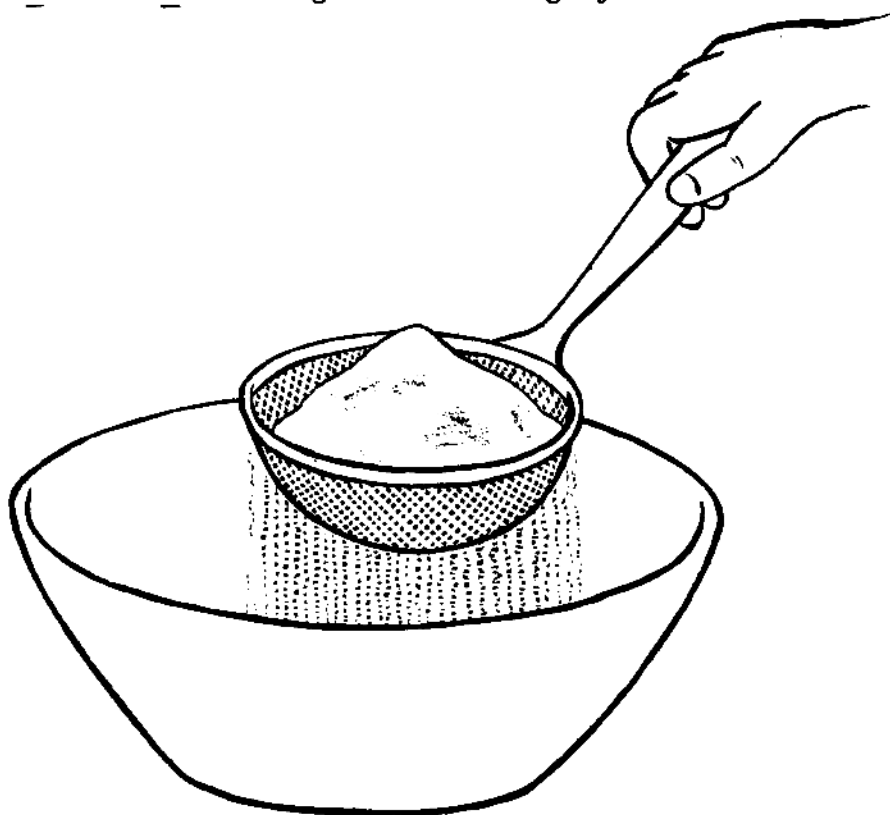
Na' par solaocho zgua'atec əgwchixcho šonə cwšar
cha'o za na' ttas socr, nach əgwchix əgwnizcho zan'
len socrən'. Šə babeyož bchix bnizchon nach
gwchixchon to žit.

Na' yeto lo'o ša' yoblə co'ocho ttas yezj na' yešonə
cuartən' na' len gašjə cwšar dao' zedə' na' chopə
cwšar dao' Royal, nach gwdechon bžāš.

Na' partlə gwchixcho ttas nis na' to cwšar dao'
bainilla.

Nach ca'acho latə' nisən' lo'o ša'anə' gan' zjənxixə
zan' len socrən' na' len žitən' nach əgwtachon.
Nach co'ochon latə' yezjən' nach əgwtachon de'e
yoblə. Con ca'azə goncho xte ca yedo yezjən' na'
xte cà yebiž nisən'.

Šə babeyož gwchixən yoguə' de'e ca' nach cheyalə'
 əgwtopcho za lo'o to lat dao' de'e naquə mold che
 pastel. Šə babeyož btopchon zan' nach co'ocho latə'
 yezj nach əgwsɪ'inschon nich ta' yezjən' le'e zanə'.
 Goncho ca' nich cui ta'achech pastelən'. Nach ca'acho
 pastelən' lo'inə'. Nach co'ochon lo'o ornnə'. Na'
 con gwsaquə'əcho šə bagoc do galjə minot yo'on
 lo'o ornnə' nach güiachon šə bagüeyə'ən.



Pastel de melad

De'e quinga gwchincho par goncho pastel nga:

2 tas melad

$\frac{1}{2}$ tas set yelə' gao

2 žit

1 tas lech o nis

1 cwšar cha'o binagr o nis lmon

4 tas yezj

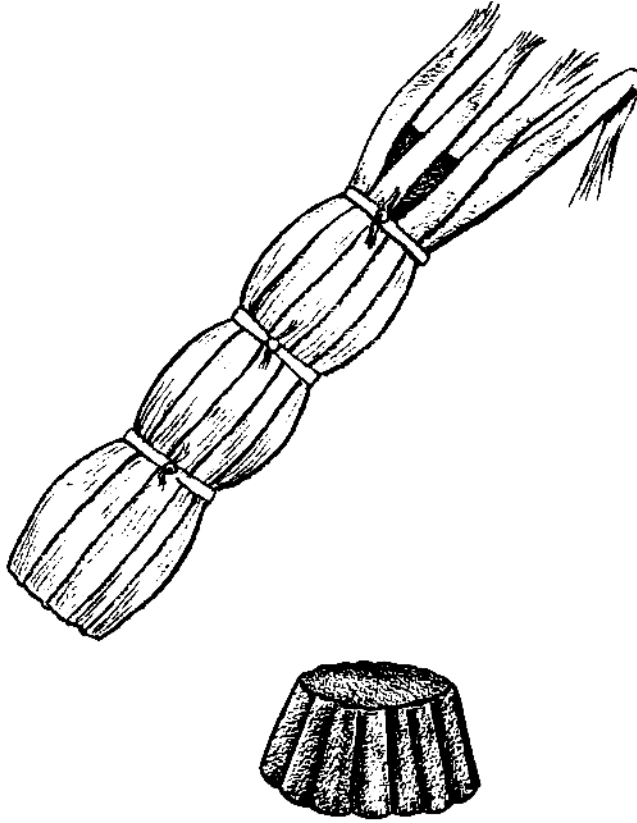
1 $\frac{1}{2}$ cwšar dao' bicarbonat

1 cwšar cha'o canel de'e yet

1 cwšar dao' zedə'

2 cwšar dao' de'en ne' jengibre

Zgua'atec gwž*ia*cho to ša' lao mesən', na' tas medid
na' cwšar medid, na' bž*aš*, na' batidorən', na' len
de'e ca' nsa' pastelən'.



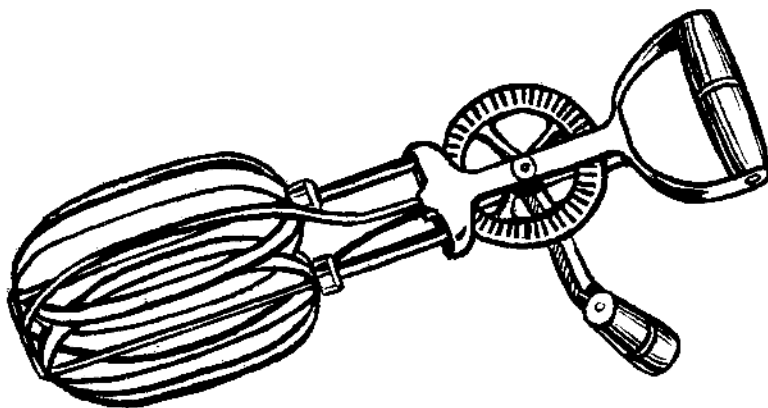
Šə cui de melad chechon' gwaquə yosoncho panelən'
lo'o latə'əzə nis na' yožialolchon. Na'
gwsa'aquə'əcho par gaquən melad.

Na' par goncho pastelən' co'ochō tap tas yezjən' to
lo'o ša', len to cwšar dao' yo'o gašjə bicarbonat,
len to cwšar cha'o canel, na' len to cwšar dao'
zedə'ənə', na' len chopə cwšar dao' jengibre.

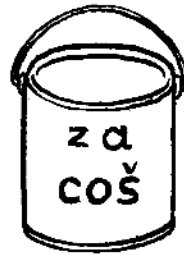
Na' to lo'o ša' yoblə ca'acho chop tas melad. Nach
ca'acho gašj tas set, to tas lech, na' to cwšar
cha'o binagr. Nach əla'acho chopə žit. Nach
əgwtačon len batidor o len yag molniy.

Nach əgwdecho bžaš yezjən' len yoguə' de'e ca'
banchixən lo'o ša' gan' bayo'ožə meladən' len de'e
ca' yela'. Nach əgwtačon len batidorən' o len to
cwšar cha'o xte ca əchixən binlo.

Nach əgwəsocho lat ca' de'e gwchincho par
güeyə'əcho pastelən' na' əgwətopchon za. Na' šə
babeyož btopchon zan' nach co'ochon latə' yezj na'
əgwsɪ'inschon nich ta' yezjən' le'e zanə'. Nach
ca'acho pastel ya'a lo'o lat ca' par yeyə'ən.



To clas batidor naquən ca de'e nga.



Balə pastel ca' chəsə'əyažje set de yelə'
gao, na' šə cui de set na' guaquəczə len
za coš, na' gwzochon lao yi' par yeyaquən
nis.

Pastel sensiy de šcwlat

De'e quinga gwchincho par goncho pastelən':

2 tas yezj

1 tas socr

3 cwšar cha'o bište šcwlat

1 cwšar dao' bicarbonat

$\frac{1}{2}$ cwšar dao' zedə'

1 cwšar cha'o binagr o nis lmon

$\frac{1}{3}$ tas set yelə' gao

1 cwšar dao' bainilla

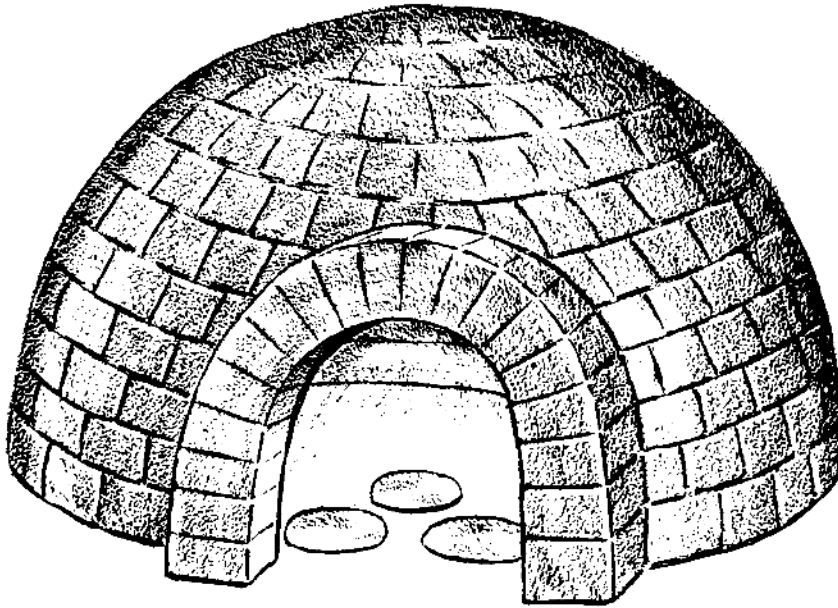
1 tas nis

To lo'o ša' gwchixo' chop tas yezj, na' to tas socr,
na' šonə cwšar cha'o bište šcwlat, na' to cwšar
dao' bicarbonat, na' len gašjə cwšar dao' zedə'.
Na' yoguə' de'e ca' əgwdio'on bžāš.

Na' to lo'o ša' yoblə gwchixo' to cwšar cha'o
binagr na' to tercer tas set, na' to cwšar dao'
bainilla, na' len to tas nis.

Na' catə' banchixən de'e ca' zjənaque nis na'
gwcuaso'on lo'o yezjən'. Nach gwta'on par nich
əchixən len doxen yezjən'.

Nach əgwtopo' za lo'o lat o lo'o ša' gan' güeyo'on
na' yezgo'on latə' yezj na' gws'i'ins'o'on. Nach ca'o
pastelən' lo'o latən' par yeyə'ən. Na' güio' ca cui
yeža'an nich cui laljən šə bacheyə'ən. Na' šə
yo'ožən de'e zil, de'en žia laogüennə' na' de'en
chi' xaneinə' šeyən, na' bito yeyə' de'en yo'o
gwchole. Na' par nich yeyə'ən cheyalə' gwzochon
to yi' dao' rizə'.



Guaquəczə güeyə'əcho pastel ca' lo'o orn
gan' chso'eye'e yetxtil. Con cate cheyož
chso'eye'e yetxtilən' co'ocho pastelən' lo'o
ornnə' par yeyə'an.

Gallet de socr

De'e quinga gwchino' par gono' galletən':

1 tas za

1 $\frac{1}{2}$ tas socr

2 žit

1 cwšar dao' bainilla

2 cwšar cha'o lech o nis

$\frac{1}{2}$ cwšar dao' zedə'

1 cwšar dao' Royal

3 tas yezj

Catə' che'endo' gono' galletən' na' gwchixo' to tas
za na' gwchixo'on to tas yo'o gašjə socr. Na'
la'o chopə žit lo'o ša'anə' na' əgwta'on len to
cwšar cha'o xte ca əchixən binlo.

Na' əgwchixo'on to cwšar dao' bainilla na' chopə
cwšar cha'o lech. Na' šə cui de lech gwaquəzə
len nis o len melad.

Na' to lo'o ša' yoblə co'o gašjə cwšar dao' zedə'
na' to cwšar dao' Royal. Na' catə' babeyož gwlo'o
de'e ca' nach co'o šonə tas yezjən'. Na' yoguə'
de'e ca' əgwdio'on bžāš lo'o ša' gan' bayo'ožə
žitən' len de'e ca' yela'. Nach gwchixə gwnizo'on.

Na' latə' dao' güejzen capo'o na' gono'on de'e
rizə'əzə la' cheyaquen de'e cha'o šə bagüeyə'ən.
Na' gwžio'on to lao lat žiljw na' chebo' latə' za
lao latən' par nich cūi ta'achechən. Nach co'on
lo'o ornna' šlož dao' par yeyə'ən.

Gallet de abena

De'e quinga gwchino' par gono' galletən':

2 žit

2 tas socr

1 tas set yelə' gao

2 cwšar cha'o melad

$\frac{1}{2}$ tas lech o nis

3 $\frac{1}{2}$ tas abena

3 $\frac{1}{2}$ tas yezj

1 cwšar dao' bicarbonat

2 cwšar dao' canel de'e yet

1 cwšar dao' zedə'

Catə' che'endo' gono' galletən' gwchixo' chop tas socr na' co'on to lo'o ša'. Na' la'o chopə žit gan' bayo'o socrən' nach əgwta'on. Šə babeyož bta'on nach gwcuaso' to tas set lo'o ša'anə' na' chopə cwšar cha'o melad na' gašj tas lech. Nach co'o šon tas yo'o gašjə abena, nach əgwta'on de'e yoblə.

Na' to lo'o ša' yoblə əgwchixo' šon tas yo'o gašjə
yezj, na' to cwšar dao' bicarbonat, na' chopə cwšar
dao' canel, na' len to cwšar dao' zedə'. Na'
yoguə' de'e ca' əgwdio'on bžāš lo'o ša' gan'
bayo'ožə žitən' len de'e ca' yela'. Nach əgwchixə
gwnizo'on.

Na' chebo' latə' za to lao lat žiljw gan' gwžio'
cuazi' galletən'. Na' latə' güejzə cuazi' galletən'
əgwžio' na' capo'on, na' əla'o lježje nich cui
yesyə'əgodə'ən.

Nach co'on lo'o ornnə' na' gwsaco'o šə bagüeyə'ən,
chedə' žalnez dao' cheyə'ən.

se terminó de imprimir este libro
el día 30 de junio de 1972
en la
Casa de Publicaciones en Cien Lenguas
MAESTRO MOISES SAENZ
del
Instituto Lingüístico de Verano, A. C.
Hidalgo 166, México 22, D. F.

