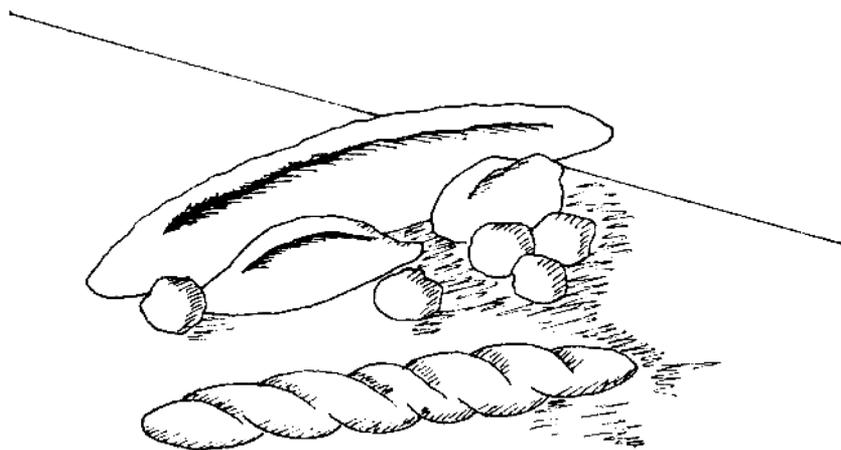


Hacutji Şeḥendaḗa xi Chine



Cómo Preparamos Las Comidas

Hacutji Şeḩendaḩa xi Chine

Cómo Preparamos Las Comidas

*La publicación de este libro se llevó a cabo por cortesía de
"Meals for Millions".*

*Cómo Preparamos Las Comidas
en mazateco de Chiquihuitlán y español
75-001 México, D.F. IC
1975*

INDICE

	Página
Ngajñi re Comida Ma Sacu	5
Naja Ngahñu	
Hacutji Chja cojo Ndixuihi	9
Me Chuva re xi Nihñu	11
Pastel Tjiava	16
Pastel xi tsehe Chocolate	17
Pa cojo Tsje	18
Pa Langa xi Tsehe Candu	20
Pudj tsehe Nchutj	21
Ngayeta xi Xuya cojo Xine	22
Nahyu xi Ma Pa	24
Candu re Harro	26
Harro cojo Lechi	28
Harro xi Ma cojo Nanda	29
Laxa	
Candu re Fideu	30
Fideu xi Nduju cojo	32
Salsa re	
Niñu Yojo	34
Niñu Yojo xi Xuya cojo	36
Xine	
Ninu Tsje	37
Tucua	38
Ndajñajma	39
Ndaxijña Tuva	40
Ndaxijña re Yumá	41
Candu Xahnda	42

Candu Chu Ndiaja cojo Najna	Caldo de Res y Ejotes	43
Candu r̄ Yojo Chinga xi Ma Chj̄a cojo Nachu Xc̄ū	Sopa de Carne de Cerdo y Calabaza	44
Nduxt̄j̄ Langa r̄ Yojo	Albóndigas	46
Candu r̄ Changa r̄ Chu	Tiras de Hígado	48
Candu r̄ Tents̄u	Caldo de Cabra	49
Ndaxij̄na Xine r̄ Changa r̄ Chu	Caldo de Hígado	50
Chu Rcuā	Sopa de Caracoles	52
Candu r̄ Nachu cojo Chu Tsīna	Caldo de Calabaza y Camarones	54
Candu Ti	Sopa de Pescado	55
Chu Ti xi Xuya cojo Xt̄h̄j̄	Pescado a la Sartén	56
Candu Chu Xt̄h̄j̄	Caldo de Champiñones	57
Candu Tuxtuva	Sopa de Papas	58
Candu r̄ Chuhmi	Sopa de Chayotes	59
Candu Nachu	Sopa de Crema de Calabaza	60
Sopa r̄ Nīnu	Chilaquiles	62
J̄na xi ha Quit̄s̄e r̄	Chiles Rellenos	64
Nahyu xi Secj̄a Xicj̄j̄ cojo Quesu	Almojábanas	66
Havena	Avena	67
Nīnu r̄ Nachu	Tamales de Calabaza	68
Ndatsj̄j̄ r̄ Nachja	Mole de Plátano	70
Nchaja r̄ Nachja	Puré de Plátano	71
Nchaja S̄a	Atole Agrio	72
Nchaja Nchut̄j̄	Atole de Elotes	73
Haxi r̄ Mangu	Dulce de Mango	74
Tsj̄e r̄ Lechi	Crema de Caramelo	75

Ngajñi re Comida Ma Sacu Naja Ngahñu

Tji xcusu xi xinee xi tjemu tji re ngahñu xi cuma yehe yaq, xi cuma ndaja cjuahñu naja. Vexhe xi hmi re vitamina, xi hmi re mineral, xi hmi re proteina. Yja xcusu vexhe xi tuxa tji xi sacu naja nchunchuju ni. Peru miji re nindu re xi setaha re, miji re pastiya ta ngajñi re comida ne ma sacu naja.

Ngu xcusu xi hmi re proteina ne vexhe hinchajñi re lechi, hinchajñi re chjoo, hinchajñi re quesu, hinchajñi re yojo, hinchajñi re yojo ti, hinchajñi re yujma hane hinchajñi re pa. Xi hmi proteina vexhe xi sahmi xi cuma yehe yaq xi cuma hnga yaq. Sa xi sacujji ne vexhe xi cuetsijhi cuenda naja ho cuetsijhi xi cuma xquexhe yaq.

Ngu xcusu xi hmi vitamina a vexhe hinchajñi re yojo ti, hinchajñi re lechi, hinchajñi re chjoo, hinchajñi re quesu, hinchajñi re changa re chu, hinchajñi re tu xi hmi sanahoria, hinchajñi re nachu, hinchajñi re nutse hane hacuaha hinchajñi re tumeni xcusu xca xi chine. Xuta xi jinii me xi hincha vitamina a ne hya xi tivijne hora ni ne hisca hindex matsijji re me.

Vitamina b ne vexhe cji xcusu tji re. Sacu naja yeje ni xcusu re tsexhe yojo, tsexhe lechi, tsexhe yujma, tsexhe chjoo, tsexhe harro, tsexhe pa, tsexhe cauati ho tsexhe xca xi chine. Langa xi sacujji me jine me ngu xcusu xi hincha vitamina b ne mayji me. Hane xuta changa xi sacujji re me tsingatji sine me niñu jine me. Hacuaha cuma chuva jni re me. Hane vexhe xi ma vetju re me nindu.

Xi hmi vitamina c ne, vexhe xi sacu naja hya xi xinee xutji, xi xinee culi xcux, xi xinee laxa, xi xinee

tuxtuva ho xi xinee jña. Xuta xi jine me ngu comida xi tjemu vojo ne, hya sacu re me vitamina c. Xuta xi jinii me comida xi hinchajñi vitamina c ne, vehe xi hacujj hñu cų vojo re. Hisca picu re nehñu ne ma vetju jni re.

Xcusų xi hmi calsiu vehe ngu mineral. Calsiu ne sacu naja ngajñi re lechi, ngajñi re quesu, ngajñi re najna, hane ngajñi re xca xcų. Ninu re hacuaha tji re calsiu ta tsehe xi xujñu xi chja cojo vehe hinchajñi calsiu. Calsiu ne vehe xi sahmi hñu ninda naja cojo nehñu naja. Vehe xi hacuaha tjemu xincha re me ndachiqui tsehe quihndi.

Jni naja tji ngu xcusų mineral xi hinchajñi re xi hmi fierro. Xi sacu hñu re jni naja xinee xi hmi changa re chu, ho xinee vojo ndiaja, ho chjoo, ho xca xi ma chine, ho yujma. Xi cuatji xinee sacu naja sa jni naja. Cuma ndacų cjuahñu naja.

Ti xi nduva tsehe ndachacų ne, ti vehe hinchajñi re mineral xi hmi yodo. Hacuaha tji ngu xcusų naxa xi hinchajñi re yodo. Vehe xi hmi re "sal yodado". Xi hmi yodo vehe xi sahmi yehe langa naja. Hacuaha vehe xi sahmi xi tsajj ma tjo nguisę. Xuta xi ma tjo nguisj me ne ndaja ne xi cuihi me pastiya re yodo ho xi nufe re yodo xcų nguisj me.

Nutrición

Para crecer y estar sanos, nuestro cuerpo necesita tener ciertas vitaminas, minerales y proteínas. Pero para adquirirlas no tenemos que tomar pastillas o inyecciones, pues podemos obtenerlas directamente de nuestros alimentos si aprendemos a comer bien.

Las proteínas se encuentran en la leche, los huevos, el queso, la carne, las aves, el pescado, los frijoles y el pan.

Son las proteínas las que nos hacen crecer; si no tomamos suficientes proteínas, estamos siempre cansados, o bien nuestro cuerpo empieza a hincharse.

La vitamina A, se encuentra en el pescado, la leche, el queso, el hígado, las zanahorias, las calabazas, los camotes y los vegetales verdes. La gente de Chiquihuitlán, que no come suficientes alimentos que contienen vitamina A, tienen problemas para ver bien después de la puesta de sol. A ésta enfermedad se le llama ceguera nocturna.

La vitamina B incluye varias vitaminas que se encuentran en la carne (especialmente hígado y corazón), la leche, los frijoles, los huevos, el arroz, el pan, los cacahuates y vegetales con hojas verdes. Si no comemos lo suficiente de éstos alimentos, no crecemos bien, tenemos poco apetito, estamos nerviosos o anémicos y podemos tener dermatitis u otras enfermedades de la piel.

La vitamina C, se encuentra en las naranjas, los tomates, el repollo crudo, las papas y los chiles. La

mayoría de la gente de aquí a la que le gusta comer con mucho picante, comen suficiente vitamina C. Cuando no comemos suficientes alimentos que contengan vitamina C, nuestros músculos no están fuertes y nos sangran las encías.

El calcio es un mineral que se encuentra en la leche, el queso, los chícharos y los vegetales de hojas verdes. También adquirimos calcio comiendo tortillas hechas de maíz remojado en agua con cal. Eso es lo que hace que nuestros huesos y nuestros dientes estén fuertes. Ayuda también a las mamás que están criando a tener mucha leche.

Las células de la sangre están hechas de hierro y otras cosas. El hierro se encuentra en el hígado, la carne de res, los huevos, los vegetales con hojas verdes y los frijoles.

El hierro hace que nuestro cuerpo tenga más sangre y nos hace sentir fuertes.

El yodo se encuentra en el pescado que sacan del mar. También hay sal yodizada para ayudar a aquellos que no viven cerca del mar. El yodo hace que sigamos creciendo normalmente y nos previene de la enfermedad del bocio.

Hacutji Chja cojo Ndixuihi

Sartę xi nicujuxu rę meje xi tji ngu tapa rę xi ndaja sechja. Meje ngu sartę xi tę cų, hacujji xi nungu. Hacuaha sartę vęhę meje xi nufu xine cahntsua. Sehe tinchų nahyu rę xi machja. Xi cuatji ne tsaji cuaquihnu ta tsehe xi ha yaha rę xine sartę.

Sa xi cama tji ndaja ne sehe xcų xi suva ni ndixuihi ne vęhę cumachja. Chjuhų sa ndixuihi ne hisca tahaxcų tapa rę tiyujusu cojo sa xi ndaja chja tsuju. Hora xi ha tjemu yje hora quisu sehe chutuhų há cuma tsehe. Hane sa xi cjeę ne sehe niniyu sa ndixuihi rę. Cuatji cuma nihnu pa sa xi tsaji nuju hornu.

Cómo Hornear Sobre Brasas

Para hornear sobre brasas se necesita una sartén o una olla con tapa bien ajustada. La olla debe ser algo extendida y no muy honda para que la masa no quede hundida. Engrase siempre la sartén antes de poner la masa, porque si no, se puede pegar a los lados de la sartén cuando se está cocinando.

Se horneará solamente con carbón que se retire del fuego, donde no haya flama o lumbre. Coloque algunos carbones sobre la tapadera de la sartén, en esa forma se distribuye mejor el calor para que el pan o lo que se esté horneando se cueza parejo.

Cuando ya se ha horneado por un buen rato, cheque si se está cociendo parejo y si ya está listo. Si todavía está crudo, distribuya más carbón sobre la tapa en la parte donde está crudo.

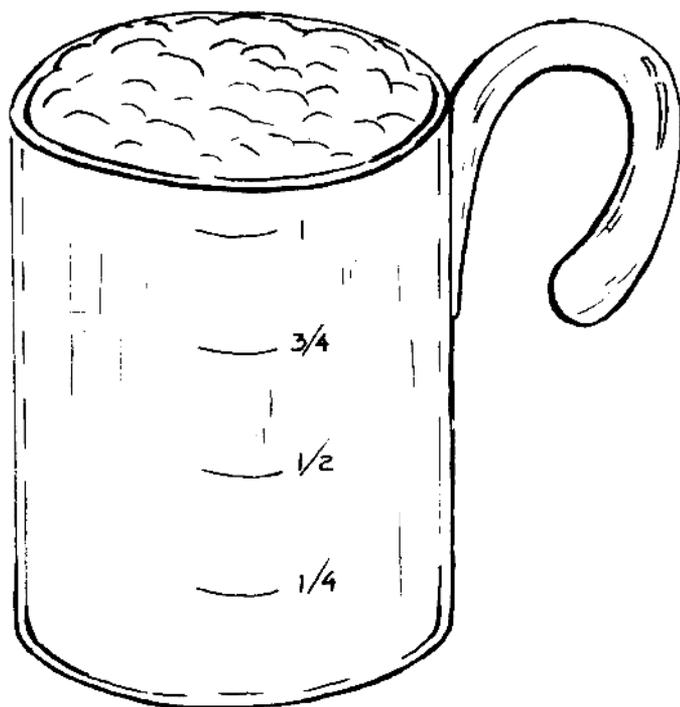
En ésta forma usted podrá hornear a pesar de que no tenga horno.



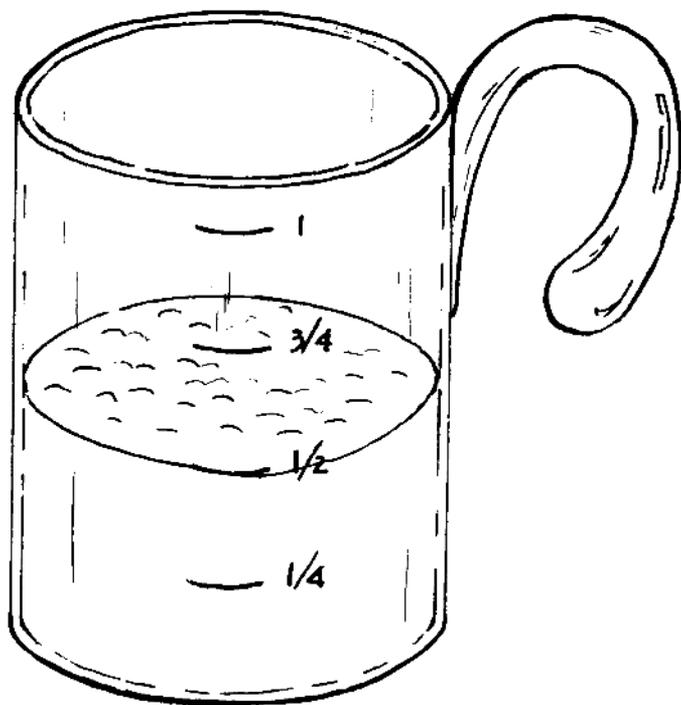
El lenguaje utilizado en esta edición no está vigente pero es útil como antecedente de las ediciones posteriores

Me Chuva rẹ xi Nihñu

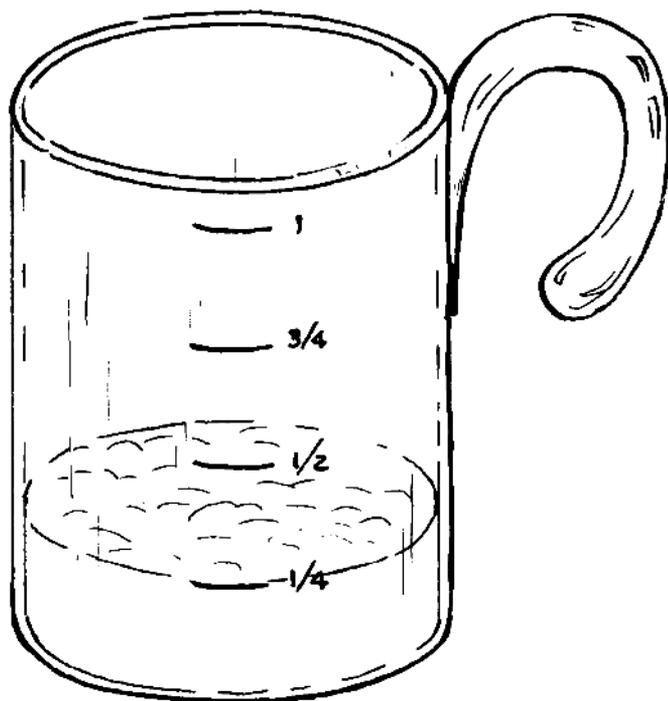
Tji tasa xi chuva rẹ hane vẹhẹ xi cumachjirehẹ tsujụ xi cuma comida. Ngu tasa vẹhẹ xi tusu ni vẹhẹ chuva rẹ ngu tasa. Sa xi jo rqui vetju ngu tasa ne, ngu rqui vẹhẹ ne, vẹhẹ xi hmi vasetji tasa. Sa xi ñuju rqui vetju ngu tasa ne, ngu rqui vẹhẹ ne, vẹhẹ xi hmi ngu cuarto tasa.



ngu tasa



vasetji re



ngu quartu rē

Hacuaha tji cuchara xi chuva rē. Jo cuchara xi tji chuva rē ta tji ngu xi yjē cojo ngu xi lihndi. Sa xi fehya comida ngu cuchara ne vēhē ngu cuchara xi tusu tinchū.



ngu cuchara



ngu cuchara lihndi

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

Tsehe ngu pa xi nihnu cojo sa ngu pastel xi nihnu ne ngu chuva ni yeje cje. Cumaji cuatjutaha chuva re. Ndandaja chjuhuchuvu xi nihnu.

Las Medidas

Hay unas tazas especiales que se usan como medidas para cocinar. Estas tazas son enteras cuando el contenido (lo que se quiere medir) llega hasta el borde. Si una taza está dividida en 2 partes iguales, cada una de las partes es $1/2$ taza. Si una taza está dividida en 4 partes iguales, cada parte es un $1/4$ de taza.

También hay cucharas especiales que se usan como medidas para cocinar.

Hay dos tamaños de cuchara que se usan para medir la cuchara sopera y la cucharita de postre.

Cuando la receta indique una cucharada o una cucharadita, deberá, la que corresponda, llenarse hasta el ras.

Cuando se midan los ingredientes para hacer panes o pasteles, las medidas deben ser exactas. No debe ser ni más, ni menos de lo que se indica.

Por eso hay que medir cuidadosamente.

Pastel Tiava

yjã cuchara hasete
ñaja cuchara naxahaxi
ngu chjoo
ngu tasa vase scua re pa
jo cuchara polvo de hornear
vase cuchara lihndi naxa
vase tasa lechi

Tisecjuxicju hasete cojo naxahaxi cojo chjoo re.
Cjuẽ ne sehe chjuhũ scua re pa cojo polvo de
hornear cojo naxa hane nicuhũ cojo nisuxahva.
Chjuhũ yeje ne sehe tisecjuxicju yeje ni scua ja. Xi
cama ne sehe tinchũ lechi ne hane ndaja tisecjuxicju
nga. Chjuhũ ngu sartẽ hane nufũ re xine. Cjuẽ ne
sehe teyũ nahyu re. Teyũ ndacahi xi suva ni ndixuihi
cuechja re. Chjutuhuyũ pagina 9 hane ngajã sacuse
nuju hacutji chja.

Pastel de un Huevo

3 cucharadas de aceite comestible
9 cucharadas de azúcar
1 huevo
1 1/2 taza de harina
2 cucharaditas de polvo de hornear
1/2 cucharadita de sal
1/2 taza de leche

Combine el aceite, el azúcar y el huevo. Cierna la
harina, el polvo de hornear y la sal y combínelos con
los primeros ingredientes. Añada la leche y bata todo
bien. Engrase una sartén y extienda la masa sobre la
sartén. Cuézala en un horno de brasa según las
instrucciones en la pagina 9.

Pastel xi tsehe Chocolate

ngu tasa vase scua re pa
ngu tasa naxahaxi
yju cuchara scua re chocolate
vase cuchara lihndi naxa
jo cuchara lihndi polvo de hornear
hnu cuchara hasete
ngu tasa nanda

Niyutangu yeje scua ne sehe ndaja tescjuxicju.
Nicuhu cojo nisuxahva. Xi cuma nanda re cojo
hasete. Tescjuxicju yeje ne. Cjue ne sehe nityuyu.
Ningacu re xine sartu. Cjue ne teyu nahyu re. Sehe
chja cojo ndacahi xi suva ndixuihi. Chjutuhuyu
pagina 9 hane ngaja sacuse nuju hacutji chja.

Pastel de Chocolate

1 1/2 taza de harina
1 taza de azúcar
6 cucharadas de chocolate en polvo
1/2 cucharadita de sal
2 cucharaditas de polvo de hornear
5 cucharaditas de aceite comestible
1 taza de agua

Combine y cierna los cinco primeros ingredientes de la lista. Aparte combine el aceite y el agua. Añada el líquido a la harina cernida y bátalo bien. Engrase una sartén y hornee según las instrucciones en la página 9.

Pə cojo Tsje

**jo tasa scųa re pə
jo cuchara naxahaxi
ñuju cuchara lihndi polvo de hornear
ngu cuchara lihndi naxa
ngu chjoo
ngu tasa vaseŋ nanda ho ngu tasa vaseŋ lechi
yja cuchara xine**

**Nicųhų scųa cojo nisuxahva. Tinchųjñu re chjoo
re cojo nanda re cojo xine re. Sehe nitiyųyų yeje ni
hisca xi tseje xi ha ndaja casecjă xicjĭ. Nufų hitse ni
xine ngu sartę. Teyų ndacahi hisca tseje xi ndaja
cama hasu re ne. Sehe chjuhų ngu cuchara nanda
nahyu re xi teyų jo yja pə cahntsua sartę xi chja.
Hora xi ndaja tseje xi ha jinguyje xcu vetju tjo re
vetju hnde re ngu ladu ne sehe nindefų. Xi tseje xi
hacachja ne cuma xinu. Ha sa xi tsje re chu sera ne
ha sa xi tsje re panela vehe xi tseje xi cuma xinu
cojo.**

“Hot Cakes”

- 2 tazas de harina
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1 1/2 tazas de agua o de leche
- 3 cucharaditas de manteca

Cierna la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal. Mézclelos con el resto de los ingredientes, batiendo hasta que los grumos grandes desaparezcan. Engrase una sartén y caliéntela. Vierta unas cucharadas de la mezcla sobre la sartén. Cuando se llenen de burbujas voltee los hot cakes.

Sírvalos con miel de abeja o con miel de panela.



Pā Langa xi Tsehe Candu

**ngu tasa scuā rē pā
jo cuchara lihndi polvo de hornear
vasē cuchara lihndi naxa
vasē tasa lechi ho vasē tasa nanda
jo cuchara xine**

**Nicuhū scuā rē pā cojo polvo de hornear cojo
naxa. Cjuē ne sehe tiseccjuxicjū. Tinchū rē lechi.
Cuma yufa xine ne sehe tinchūjñū rē. Tiseccjū xicjī
nga. Nixū candu. Tumeni candu xi nindūjū cuma.
Hane hora xi ha ndaja quisexu candu sehe chjuhū
ngu cuchara nahyu xi ningatjuyū rē. Vēhē xi cuma
ngu pā. Tetsū rē ne hisca tsejē xi cama chjā ne sehe
chjuhūxū. Cuma xinu pā cojo candu.**

Trocitos de pan en Caldo

- 1 taza de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de leche o de agua
- 2 cucharadas de manteca

Cierna la harina, el polvo de hornear y la sal, y combínelos. Añada la leche y la manteca derretida. Mézclelos. Déjelos caer por cucharadas en cualquier caldo hirviendo. Tápelos y déjelos a fuego lento por quince minutos o hasta que estén cocidos.

Pudĭ tsehe Nchuti

**yja nchuti
yja cuchara xine
ngu cuchara lihndi naxa
jo chjoo
ngu xti xca re horegano
ngu xti tuxnu**

Tinatuhũ yujme re nchuti. Sehe tiseçu xicju cojo xine cojo naxa cojo chjoo cojo horegano cojo tuxnu. Nufũ xine cahntsua ngu sartę ne sehe tinchũ. Tesũ re sartę. Sa cama ne sehe tesũ xcũ suva ndixuihi. Cjue ne sehe chjuhũ hitse ndixuihi ne xi cuiyũjũsu taha xcũ tapa re cojo sa xi ndaja sua sue re xi cuma chja. Chjuhũtũhũyũ pagina 9 hane ngaja sacuse nuju hacutji chja.

Pudín de Elotes

**6 elotes
1/4 taza de manteca
1 cucharadita de sal
2 huevos
1/2 cucharadita de orégano
1/2 cucharadita de pimienta**

Desgrane los elotes y revuélvalos con el resto de los ingredientes. Engrase una sartén y métala a hornear según las instrucciones de la página 9.

Ngayeta xi Xuya cojo Xine

ñuju tasa scuçã r̄ pã
jo cuchara naxahaxi
jo cuchara lihndi naxa
ngu cuchara lihndi polvo de hornear
jo chjoo
yja cuchara hasete
ñaja cuchara lechi
xine xi xuya cojo

Nicũhũ scuçã r̄ pã cojo naxahaxi r̄ cojo polvo de hornear r̄. Nicũhũ cojo nisuxahva r̄. Nitiyũyũ ngu chjoo hane chjũhũ yja cuchara hasete xi tiseçjũxicjũ r̄. Cojo scuçã r̄ pã cojo lechi tiseçjũ xicjĩ r̄. Nichuyũ ne xi cuetju çãhũ rqui. Nihũ nduxti r̄. Tiyũyũ ngu hora ne xi cuetjuya. Cjue ne sehe nihũ t̄ hitse xi cuma tjiave ndaja. Nixũyũ cojo xine. Naxũxũ pã ne tejũ scuçã r̄ naxahaxi ho tsj̄ r̄ chu sera. Ha vehe cama tsehe.

Buñuelos

- 4 tazas de harina
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 huevos
- 3 cucharadas de aceite comestible
- 9 cucharadas de leche
- manteca o aceite para freírlos

Cierna la harina, el azúcar, la sal y el polvo de hornear. Después bata los huevos y añada tres cucharadas de aceite. Añada la mezcla de harina y leche. Divida la masa en veinticuatro pedazos y haga pequeñas bolas. Déjelas reposar veinte minutos. Extienda cada bola lo más delgado posible. Fríalas en manteca o aceite. Escúrralas y espolvorée con azúcar o miel de abejas.



Nahyu xi Ma Pa

jo tasa nahyu
jo cuchara xine
ngu chjoo
ngu tasa nanda ho ngu tasa lechi
ñuju cuchara lihndi scuą xi hmi polvo de
hornear
ngu cuchara lihndi ni naxa

Tisecju xicju nahyu cojo xine. Tinchujñu re
chjoo sehe ndaja nitiyuyu. Tinchu scuą re cojo
nanda re cojo naxa re sehe ndaja nitiyuyu nga. Nufu
re xine cahntsua ngu sartę quixi. Sehe tinchu nahyu.
Techju cojo suva ndixuihi. Chjuhutihuyu pagina 9
hane ngaja sacuse nuju hacutji chja.

Pan de Maíz

2 tazas de masa de nixtamal
2 cucharadas de manteca
1 huevo
1 taza de agua o de leche
4 cucharaditas de polvo de hornear
1 cucharadita de sal

Combine la masa y la manteca. Añada el huevo y
bátalo bien. Añada el resto de los ingredientes y
mézclelos. Póngalos en un molde o una sartén y métalo
al horno sobre brasas según las instrucciones que están
en la página 9.



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

Candu r̄ Harro

**ngu cuarto kilu harro
jo cuchara lihndi xine
vas̄ tutsju xi ha cati chuva ndava
jo neh̄u haju
jo tuxnu
ngu xti j̄na
ngu tasa xut̄i
ngu xca ndiurca
ngu nisu nanda**

**Ngaȳu xi nih̄u comida xi t̄s̄ē harro ne ch̄j̄h̄u
ngu cuarto harro. Hane xu cojo xine r̄. Tinch̄u
tutsju r̄ cojo jo neh̄u haju r̄ cojo jo tuxnu xi
tinch̄uj̄n̄u r̄, cojo sa xi cuaha xta r̄. Xi tu c̄j̄ē ni
tinch̄u ndaxij̄na xut̄i r̄. C̄j̄ē ne hora v̄ē ni ch̄j̄h̄u
ngu xca r̄ ndiurca ne xi tinch̄uj̄n̄u r̄. Tinch̄u ngu
nisu nanda ne, v̄ē xi ndaja xu. Ha cama t̄s̄ē.**

Arroz a la Mexicana

1/4 kilo de arroz
2 cucharaditas de manteca
1/2 cebolla rebanada
2 dientes de ajo
2 pimientas
chile tepe al gusto
1 taza de tomate
1 hoja de hierbabuena
1 litro de agua

Fría el arroz en manteca sobre fuego lento, moviéndolo hasta que el arroz esté ligeramente dorado. Rebane la cebolla y el ajo, y añádalos al arroz. Añada el tomate molido, el chile molido y la hierbabuena. Añada un litro de agua y tápelo hasta que el arroz quede cocido (30 minutos).

Harro cojo Lechi

vase litru nanda
ngu quartu harro
ngu quartu naxahaxi
yju rqui canela
ngu litru lechi

Tesų nanda xcų xi quisexu nanda ne. Sehe tinchų harro. Tinchų naxahaxi rę cojo canela rę. Xcų xi ha chja harro ne sehe tinchujńu rę lechi. Sehe chjuhuxų rę. Ha cama tsehe.

Arroz con Leche

1/2 litro de agua
1/4 kilo de arroz
1/4 kilo de azúcar
6 rajitas de canela
1 litro de leche

Cueza el arroz en el agua. Sazónelo con la canela y el azúcar. Cuando el arroz esté cocido, revuélvalo con la leche. Apártelo del fuego y sírvalo caliente.

Harro xi Ma cojo Nanda Laxa

**ngu tasa harro
ngu tasa vase nanda
vase tasa nanda re laxa
ngu cuchara lihndi naxa**

**Tiseçju xicju harro ne cojo nanda yufa cojo
nanda re laxa cojo naxa. Tesu ndacahi hisca xi xiya
nanda re. Cama tsehe.**

Arroz Anaranjado

**1 taza de arroz
1 1/2 tazas de agua
1/2 taza de jugo de naranja
1 cucharadita de sal**

**Combine los cuatro ingredientes y déjelos a fuego
lento hasta que el agua se seque.**

Candu r̥ Fideu

**ngu quartu fideu
jo cuchara xine
ñuju xut̥i
ngu quartu tutsju
yj̥a neh̥ñu haju
ngu xti naxa
ngu litru nanda
ngu tsja horeganu**

**Tinch̥u tit̥ju xine ne ha xc̥u xi jima hasu ne sehe
chand̥uy̥u fideu hane xu cojo xine. Hya xi ha cama
cama ç̥a ne ç̥juh̥ux̥u.**

**Xi cjue̥ xi ç̥juh̥ux̥u ne s̥juh̥u xut̥i r̥ cojo tutsju
r̥ cojo haju r̥. Ha xc̥u xi ha cama ndaxij̥ña r̥ ne
sehe tes̥u tiucu r̥. Tey̥u nga xine r̥. Sehe tinch̥u
ndaxij̥ña xut̥i r̥. Hora xi ha cama ç̥a tsuj̥u ne
tinch̥u r̥ ngu litru nanda xi xu cojo. Hane hora xi
ndaja caxu nanda ne sehe ç̥juh̥u chand̥uy̥u fideu
cojo ngu xca xi hmi horegano. Catixu ne catich̥j̥a
ndaja hisca hora xi cama cama hinda tsehe. Vehe xi
cama.**

Sopa de Fideos

- 1/4 kilo de fideos
- 2 cucharaditas de manteca
- 4 tomates medianos
- 1/4 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1 litro de agua
- 1 rama de orégano

Fría el fideo en la manteca hasta que quede dorado. Retire el fideo del fuego y apártelo. Muela el tomate, el ajo, y la cebolla y fríalos. Añada un litro de agua salada a la salsa y déjelo que empiece a hervir. Ponga después el fideo y una rama de orégano. Déjelo hervir hasta que el fideo quede cocido.

Fideu xi Nduju cojo Salsa r̄

**ngu cuarto fideu xi nduju
ngu nehñu haju
ngu tasa xut̄i
naxa
ngu tutsju
ngu rqui lihndi panela
ngu xti ni horegano**

**Nixu nanda ne hane nihñu xtia. Sehe tinchujñu
r̄ fideu xi nduju. Techju nduj̄u hisca tsej̄e xi cama
hinda. Chjuhux̄u tsehe ndacahi hane chjuhux̄u r̄
nanda r̄.**

**Suj̄ih̄i tutsju r̄ cojo haju r̄ cojo horegano r̄
cojo panela r̄ cojo xut̄i r̄ sehe tisecj̄u xicj̄u. Cjue
sehe tes̄u ndacahi hisca xi tsej̄e xi cama s̄e. Chjuh̄u
hitse ndaxijña xut̄i ne titejnu xc̄u fideu. Sa xi t̄ji
nuju quesu hacuaha cuma tinchus̄u xc̄u. Ha vehe xi
ha cama tsehe.**

“Espagueti”

1/4 kilo de espagueti
1 diente de ajo picado
1 taza de tomate molido
1 cebolla
sal y pimienta al gusto
1 pizca de panela
1 pizca de orégano

Añada el espagueti al agua salada hirviendo. Cuézalo hasta que quede tierno. Retírelo del fuego, quitándole el agua.

Prepare la salsa con el resto de los ingredientes. Cocínela revolviéndola hasta que esté bien caliente y se espese. Vierta la salsa sobre un poco de espagueti y sírvase. Espolvorée con queso si quiere.

Niñu Yojo

jo litru nahyu yujme
ngu cuarto xine
jo honsa naxa
hñu tasa xutj
ñuju nehñu haju xi yehe
ñuju xca re xuhna
jña hacutji meje re
vasę tji tutsju
ngu cuchara tuxnu
yojo re chinga ho yojo re xahnda
xca re ya nachja

Tinchu re xine nahyu nuju. Sehe ndaja tutju chine. Tinchu re naxa.

Hinde nihñu ndaxijña re. Sjuhu xutj nuju. Xi cjuę ne sehe sjuhu haju cojo jña re. Hane cjuę ne sjuhu tutsju re tsuju. Sjuhu xuhna re cojo tuxnu re. Secja re ndaxijña. Quitaha chutuhu tsuju sa xi há ndatji xtia.

Techju xca ya nachja nuju. Xi cama ne tinchu nahyu cahntsua xca sehe chjuhu yja cuchara ndaxijña re tinchu re. Sehe tinchu yojo. Nijeyu xca re.

Hinde jo litru nanda teyu re cahntsua tiji. Tinchu niñu yojo. Sehe ndachja. Hya xi ha caxiya nanda re cuma chjuhuXu tiji re. Ha cama tsehe.

Tamales de Carne

2 litros de masa de maíz
1/4 kilo de manteca de cerdo
2 onzas de sal
5 tazas de tomate
4 dientes de ajo
4 hojas de hierbasanta
chile tepe al gusto
1/2 cebolla mediana
1/2 cucharada de pimienta negra
1/2 cucharada de clavos
carne de pollo o de cerdo cortada en trozos
hojas de plátano

Combine la masa con la manteca y la sal. Después muele los siete ingredientes que siguen en la lista, mezclándolos bien. Añada sal al gusto.

Tueste las hojas de plátano hasta que estén blandas. Extienda un poquito de masa sobre una hoja. Encima de la masa extienda tres cucharadas de salsa. Y encima de eso ponga unos pedazos de carne. Envuélva el tamal en la hoja.

En una olla ponga dos litros de agua a hervir. Ponga las venas de las hojas de plátano en la olla, de manera que los tamales no se sumerjan en el agua. Déjelos cocer a fuego lento hasta que se seque el agua. Estas cantidades rinden 20 tamales.

Niñu Yojo xi Xuya cojo Xine

jo tasa nahyu
vase tasa yojo
jo cuchara xuti
ñuju nehñu haju
vase tutsju
naxa, panela, horegano, tuxnu
ngu tasa xine

Tuhunduju nahyu. Siñu yojo cojo tutsju re cojo haju re cojo xuti re. Sehe tiseçju xicji. Tinchu naxa re cojo horegano cojo tuxnu. Chjuhu hitse nahyu ne tjayu ngu niñu re sehe chjuhu yojo xi ha cama caxihi re chjuhu tinchu cahntsua nahyu xi cama niñu. Cjuç ne sehe chotuhuyu. Cjuç ne sehe nixuyu cojo xine hisca tseje xi cama cha catsijo ni ladu ne sehe ha cama tsehe.

Empanadas

2 tazas de masa de nixtamal
1/2 taza de carne
2 cucharadas de tomate
4 dientes de ajo
1/2 cebolla mediana
sal, panela, orégano y pimienta al gusto
1 taza de manteca

Prepare la masa. Sazónela con sal y panela. Muela la carne, el tomate, el ajo y la cebolla. Revuélvalos. Sazone con sal, orégano y pimienta. Haga la forma de una tortilla con la masa y llénela con una cucharada de la carne. Doble la tortilla y fríala en la manteca.

Niñu Tsje

jo litru yujme xcųę
ngu quartu vaşę naxahaxi ho vaşę xcų panela
ñuju rqui canela
ngu cahñu tjio

Nihñu nahyu. Hora xi tihyujnu yujme nuju
ngaję tinchų rę ñuju rqui rę canela. Hane xcų xi
cama nahyu ne sehe tinchų rę ngu quartu vaşę
naxahaxi. Sehe chutųjų há ndatji haxi tsųjų. Xcų xi
ha cama nahyu sehe tinchų nahyu cahntsua tjio.

Hinde jo litru nanda teyų rę cahntsua tiji.
Tinchų niñu tsje. Sehe hya xi caxiya nanda rę cuma
chjuhųxų tiji rę. Ha cama tsehe.

Tamales de Dulce

2 litros de maíz nuevo
1/4 kilo de azúcar o 1/2 cara de panela
4 rajitas de canela molida
20 a 25 tomostles

Ponga a cocer el maíz y cuézalo hasta que esté
tierno. Muélalo y agregue el azúcar o panela y la
canela. Pruébelo para ver si está dulce. Llene los
totomostles con la masa.

En una olla ponga a hervir dos litros de agua.
Ponga unos olotes en la olla, de manera que los
tamales no se sumerjan en el agua. Déjelos cocer a
fuego lento hasta que se seque el agua. Estas
cantidades rinden veinte tamales.

Tucuçá

**ngu litru yujme
ngu cuchara lihndi naxa
ngu litru yujma
cañu xca tuxti**

**Siñhujñu ncheę re tucuçá. Sa cama ne
ninguixuhü. Cjue ne tinchujñu re naxa. Chjuhü xca
tuxti re tichju. Sa xi cama nahyu re ne sehe nihñu
ndujma re. Sa xi cama ne sehe chjuhü ngu tsjñaniñu
tjiahi tañu xcu natsi. Sehe chjuhü nahyu ni nufüxcü.
Chjuhü nga ndujma ne xi nufü nga xcü nahyu.
Chotuhuyü ni tichü cojo xi naxü tucuçá. Chjuhü xca
xi nitingü re tucuçá. Tesü tiji re sehe chja. Xcü xi
ndaja caxu tsujü ne sehe ha vehe cama tsehe.**

Tamales de Frijoles

1 litro de maíz
1 cucharadita de sal
1 litro de frijoles
25 hojas de huasmol

Prepare la masa de nixtamal y sazónela con sal.
Prepare la masa de frijoles y las hojas.

Extienda la masa de nixtamal sobre una servilleta de tela. Encima de la masa de nixtamal extienda la masa de frijoles. Dóblela y trócela cada siete centímetros. Envuelva el tamal en la hoja de huasmol. Cuézalos a baño María. Estas cantidades rinden cincuenta tamales.

Ndajñajma

ngu cuchara tuxnu
vase tutsju
ñuju nehñu haju
ngu yja xca xuhna
vase kilu jña jma
ngu tasa tuxine
yja ñuju ramita langa horegano
ngu cuarto xine

Tinchu yeje ni re. Xcu xi ndaja sexu xine sehe
chanduyü ndajña jma re.

Machjirehe tsehe candu xahnda. Ma xi tsehe
candu yojo chinga. Hacuaha ma tsehe niñu yojo.

Mole Negro

1/2 cucharada de pimienta negra
1/2 cucharada de clavos
1/2 cebolla mediana
4 dientes de ajo
3 hojas de hierbasanta
1/2 kilo de chile ancho
1 taza de ajonjolí
3 hojas chicas de orégano
1/4 kilo de manteca de cerdo

Muela los ocho primeros ingredientes y mézclelos.
Fríalos en la manteca. Revuelva constantemente hasta
que la salsa se espese.

Sirva la salsa con carne de pollo o carne de
puerco. También es sabrosa en los tamales.

Ndaxijña Tuva

**jña
ñuju nehñu haju
ngu ya re horegano
naxa
ñuju tuxnu
ngu tasa nahyu
ndacandu re xahnda ho ndacandu re chinga**

**Tinatju hitse lihndi jña re cojo haju re. Siñu
xca re horegano cojo naxa re cojo tuxnu re. Tujju
ndanahyu re sehe tisecju xicju. Tinchu ndacandu ru.
Tinchu re cojo tuva re cojo xuhna re. Nixunduju
hisca tseje xi cuma se. Cuma xinu cojo yojo re
xahnda ho cojo yojo re chinga.**

Mole Amarillo

chile tepe al gusto
6 dientes de ajo
1 rama de orégano
sal al gusto
2 pimientas
2 clavos
1 taza de masa de nixtamal
caldo de pollo o de puerco
una pizca de achiote
una hoja de hierbasanta molida

Tueste el chile tepe y el ajo. Después, muélalos con los cuatro ingredientes que siguen en la lista. Mézclelos bien y añade primero la masa de nixtamal y después el caldo. Píntelo con una pizca de achiote. Añada una hoja de hierbasanta molida. Cuézalo hasta que el mole se espese. Sírvaselo con carne o aves.

Ndaxijña rẹ Yumá

vase kilu yumá xi quichji

vase tasa xuti

vase tji tutsju

jña

naxa

ngu cuchara nanda rẹ lemo

Chjuhuxu tiava rẹ yumá. Nijehenduyu tangu cojo xuti rẹ. Sijuhu tutsju rẹ cojo jña rẹ. Tisecjü xicji. Sa xi tji nuju cojo nanda rẹ lemo, tisecjü xicji. Ndaja tisecjü xicji ne cojo sa xi tsaji yaha xicji. Xinu ni marcu macjai.

Guacamole

1/2 kilo de aguacates maduros

1/2 taza de tomate

1/2 de una cebolla

chile y sal al gusto

1 cucharada de jugo de limón

Quite la cáscara a los aguacates y macháquelos junto con el tomate. Muela la cebolla y el chile y añádalos. Añada el jugo de limón si lo tiene. Mézclelos bien hasta que quede una pasta suave. Sírvala inmediatamente.

Candu Xahnda

ngu chu xahnda
ngu cuarto tutsju
yja nehñu haju
ngu hñú yju xuti
ngu xti jña
naxa
vase tasa harro

Ninduju candu xahnda. Sa xi ha cachja yojo re chu naxu quindu tinchu xu. Cjue ne sehe tinchu tutsju re cojo haju re cojo xuti re cojo jña re cojo naxa re. Sa xi meje nuju hacuaha tinchu ngu vase tasa harro. Nixu. Xi cama cachja harro, tinchu quindu nga yojo re cahntsua tiucu. Ha vehẽ ni.

Caldo de Pollo

1 pollo
1/4 de una cebolla
3 dientes de ajo
1/2 taza de tomate
chile tepe al gusto
sal al gusto
1/2 taza de arroz

Lave y corte el pollo. Póngalo a hervir en agua salada. Muela la cebolla, el ajo, el tomate y el picante y añádalos al líquido. Si lo desea añada media taza de arroz y una cucharada de consomé de pollo. Déjelo hervir durante una hora.

Candu Chu Ndiaja cojo Najna

**vase kilu yojo ndiaja
yja litru najna
ñuju nehñu haju
hñú xca ndiurca
vase tji tutsju
ngu xti naxa
ngu xti jña**

**Techju yojo cojo najna. Sehe siñhju haju re cojo
tutsju re cojo jña re cojo naxa re cojo ndiurca re.
Xi cama ne tinchujñu re xi cuma candu re. Xcu xi
cachja ne ha cama tsehe.**

Caldo de Res y Ejotes

**1/2 kilo de carne de res
3 litros de ejotes
4 dientes de ajo
5 ramitas de hierbabuena
1/2 cebolla
sal y chile al gusto**

**Cueza la carne y los ejotes en agua salada.
Mientras tanto, muela el ajo, la cebolla, el chile, la sal
y la hierbabuena. Vacíelos en el líquido hirviendo.
Déjelos al fuego hasta que la carne y los ejotes estén
suaves.**

Candu rē Yojo Chinga xi Ma Chjā cojo Nachu Xcūę

**vasę kilu yojo chinga
yjā litru nanda
naxa cojo tuxnu rē
vasę tji tutsju
jo nehñu haju
xine
vasę tasa xuti
vasę tasa nachja
jo tasa nachu xcūę**

**Texu nanda ne teyū rē naxa. Cjuę ne sehe
tinchujñu rē yojo. Techju ni hitse yojo nguyęę rē
ne. Chjuhū vasę tji tutsju tichū langa hane chjuhū
jo nehñu haju xi nixu cojo xine. Hacuaha tinchū
vasę tasa xuti cojo vasę tasa nachja. Xi cama ne
tinchujñu nanda. Cojo jo tasa nachu xcūę tinchū rē.
Techjundujū tsujū. Hacuaha cuma tinchujñu rē
chuhmi sa xi tsaji nuju nachja.**

Sopa de Carne de Cerdo y Calabaza

1/2 kilo de carne de cerdo en trozos

3 litros de agua

sal y pimienta al gusto

1/2 cebolla

2 dientes de ajo

manteca

1/2 taza de tomate

1/2 taza de plátano

2 tazas de calabaza verde

Ponga a hervir la carne en el agua sazonada con sal y pimienta hasta que la carne esté casi cocida. Aparte, fría media taza de cebolla, dos dientes de ajo, media taza de tomate y media taza de plátanos rebanados. Después de freírlos añádalos al líquido. Añada dos tazas de calabaza verde y déjelo cocer hasta que la calabaza quede tierna. Las calabazas se pueden sustituir por chayotes.

Nduxti Langa re Yojo

vase kilu yojo
yja nehnu haju
vase tutsju
ngu xca ndiurca
jo xuti
naxa
ngu chjoo xi cavitiya

Ndaxijna re:

vase nga tutsju
ngu tasa xuti
ngu nehnu haju
naxa
jna

Titju sihu yojo ne. Cjue sehe tinchunu re tutsju re, haju re, naxa re, ndiurca re cojo xuti re. Cojo ngu chjoo xi ndaja cavitiya ne sehe tisecky xicji re. Sehe nihnu nduxti langa re.

Xi cama ne sehe sihu sa xuti re cojo jna re cojo tutsju re cojo haju re xi cuma ndaxijna. Teyu re jo cuchara xine re ta vehe xi xu cojo. Xi cama ne sehe tinchu ngu litru nanda ta vehe xi xu ndaja. Hora xi ndaja sexu ne tinchu re nduxti langa re yojo xi ndaja xu ne cojo sa xi ndaja chja. Vehe xi cama tsehe. Cuma cuiyujusu harro ne ho fideu ho cuma cuanitji xinu.

Albóndigas

1/2 kilo de carne
3 dientes de ajo
1/2 cebolla mediana
1 hoja de hierbabuena
2 tomates
sal al gusto
1 huevo batido

Salsa:

1/2 cebolla
1 taza de tomate
1 diente de ajo
sal al gusto
chile al gusto

Muela la carne, el ajo, la cebolla, la hierbabuena, la sal y el tomate. Mézclelos bien con el huevo y forme pequeñas bolas.

Luego muela los cinco ingredientes de la salsa y fríalos en dos cucharadas de manteca. Añada un litro de agua y póngalo a hervir. Vuelva a poner las albóndigas en la salsa y cúezalas bien. Sírvasse sobre arroz o fideos. Estas cantidades rinden veinte albóndigas.

Candu re Changa re Chu

vase kilu changa re chu ndiaja ho chu chinga
vase ngu cuchara lihndi naxa
vase ngu cuchara lihndi tuxnu
vase tasa xine
ngu cuchara nanda lemo
ngu tutsju xi ha cati chuva ndava

Tanunduju changa re chu. Naxu xta re changa ru. Tichu langa. Hya xi cama ne tinchu re naxa cojo tuxnu. Tesu tiucu sehe teyu xine cuma hasu re. Tinchujnu changa re chu xi chja ngu hora lihndi. Nitiyuyu ta sa tsaji ne cuetitaha. Naxuxu changa ru. Hya xi cama ne tinchu nanda re cojo nanda lemo xi cuma candu. Ndaja tisecju xicju cojo sa xi cuma se. Tinchu re tutsju. Chjuhü changa ru tinchujnu nga re candu. Ha cama tsehe.

Tiras de Hígado

1/2 kilo de hígado de res o de puerco
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta
1/2 taza de manteca
1 cucharada de jugo de limón
1 cebolla rebanada

Se limpia bien el hígado, quitándole la membrana y los tubos y se corta en tiras. Sazónelo con sal y pimienta. Caliente la manteca en una cazuela. Añada el hígado y cuézalo durante cinco minutos, volteando las tiras constantemente. Retire las tiras y añada agua y el jugo de limón a la cazuela. Revuelva bien hasta formar una salsa. Añada la cebolla. Vierta la salsa sobre el hígado y sírvase.

Candu r̥ Tentsu

**vasĕ kilu yojo r̥ tentsu
yjă ndava tutsju
hñu nehñu haju
jña
ngu tsja culandru
naxa**

**Chjuhu yojo tentsu sehe ninduju candu r̥. Cjue
ne chjuhu tutsju r̥ cojo haju r̥ cojo jña r̥ sehe
tinchujñu. Cjuĕ ne chjuhu ngu tsja culandru xi
secjă. Nixunduju. V̥ĕh̥ĕ cama t̥sĕh̥ĕ.**

Caldo de Cabra

**1/2 kilo de carne de cabra/chivo
3 rebanadas de cebolla
5 dientes de ajo
picante al gusto
1 ramita de cilantro
sal al gusto**

**Ponga la carne a hervir en agua salada. Añada la
cebolla, el ajo y el chile. Sazone con cilantro. Cuézalo
hasta que la carne esté bien cocida.**

Ndaxijña Xine r̄ Changa r̄ Chu

**ngu changa r̄ chu
vas̄e quartu xine
vas̄e tutsju
ngu honsa jña
vas̄e kilu xut̄i
naxa
ngu xti ndiurca
t̄e nehñu haju**

**Tich̄u langa changa r̄ chu ho taha r̄ chu ho
xahas̄e r̄ chu. Xc̄u xi ha cavich̄u langa ne sehe
nixuȳu cojo xine. Cjuē nixuȳu ne cuetju nax̄u quind̄u
ne tinch̄u x̄u chu. Teȳu nga hit̄se xine sehe tinch̄u
tutsju r̄ xi ma ch̄j̄a. Cama ch̄j̄a ne sehe tinch̄u jña
r̄ cojo xut̄i r̄ cojo naxa r̄. Xc̄u xi ha caxuya sehe
tinch̄u r̄ nanda cuma candu r̄. Tinch̄u ndiurca r̄.
Tech̄jund̄uju. V̄eh̄e ni.**

Caldo de Hígado

1 hígado, 1 riñón o 1 corazón de res o de puerco
1 taza de manteca
1/2 cebolla
1 onza de picante
1/2 kilo de tomate
sal al gusto
1/2 onza de hierbabuena
10 dientes de ajo

Corte el hígado, el riñón o el corazón, y fríalo en la manteca. Luego retire la carne del fuego.

Vuelva a poner más manteca y fría el chile, la cebolla y los tomates molidos. Añada la sal y el agua. Déjelo al fuego hasta que empiece a hervir lentamente. Añada la hierbabuena. Vuelva a poner la carne y hiérvalo todo hasta que esté cocido.

Chu Rcuá

jo tasa chu rcua
ngu tasa xuti
ngu cuchara tutsju
ngu nehñu haju
ngu xca xuhna
ngu cuchara naxa
jña

Chu rcua ne tichuxu titju ntsacu chu. Cjue ne sehe tanu chu ngu ndiya. Cjue ne tinchũquindũ chu cojo nanda.

Ninduyũ ndaxijña xuti re. Siũhũ xuti cojo tutsju re cojo haju re cojo naxa re cojo xuhna re. Chjũhũ tiucu ne tinchũ ndaxijña hane hacuaha ngajã cjue nanda re xi xu. Hora xi ndaja quisexu nanda re sehe teyũ re jña. Cjue ne chutũhũ ne há ndatji xtia. Sehe cuma chandũyũ chu rcua. Nitiyũ chu. Sa xi cama chjã ne chjũhũxũ sanii re ta sa tsajji ne xinchahñu chu.

Sopa de Caracoles

2 tazas de caracoles
1 taza de tomate
1 cucharada de cebolla
1 diente de ajo
1 hoja de hierbasanta
1 cucharada de sal
chile al gusto

Corte los pies de los animales. Después, limpie los pies y el sobrante en agua. Tire el agua y sumérjalos en agua fresca. Apártelos.

Prepare la salsa con el resto de los ingredientes, excepto el chile. Muélalos y combínelos en una cazuela. Añádales agua y póngase al fuego hasta que hierva bien. Añada el chile. Añada los caracoles y revuélvalos. Luego pruebe un caracol. Si ya está cocido, retire la cazuela inmediatamente, para que el animal no se endurezca en su concha.

Candu r̄e Nachu cojo Chu Tsiña

**ngu kilu nachu
ngu tutsju
vas̄e tasa xut̄i
jo neh̄nu haju
vas̄e livra tsiña
yja chuhmi ho yja tuxtuva
yja cuchara xine**

**Tichu langa nachu r̄e cojo chuhmi ho cojo
tuxtuva. Nixuȳu tutsju r̄e cojo haju r̄e cojo xut̄i r̄e.
Tiscj̄u xicj̄u cojo chu tsiña r̄e cojo nachu r̄e cojo
chuhmi r̄e. Tinchu ngu litru nanda r̄e catichja
ndaja. Cama tsehe.**

Caldo de Calabaza y Camarones

1 1/2 kilos de calabaza
1 cebolla mediana
1/2 taza de tomate
2 dientes de ajo
1/2 libra de camarones
3 chayotes ó 3 papas cortadas en cuadros
3 cucharadas de manteca

Corte la calabaza y las papas o los chayotes en cuadritos chiquitos. Fría el ajo, la cebolla y el tomate en la manteca. Añada los camarones, los chayotes y la calabaza. Añada un litro de agua y déjelo cocinar hasta que todo esté bien cocido.

Candu Ti

ngu kilu chu ti
naxa
jo ndava tutsju
ñuju nehñu haju
ngu tsja ndejñu re
hñú xuti
jña

Tesų nanda ndacahi. Cjuę ne sehe tinchujñu re chu ti. Tinchų re naxa. Sįųhų hane sehe tinchų re tutsju re cojo haju re cojo jña re cojo ndejñu re cojo xuti re. Sehe ndaja techju. Cama tsehe.

Sopa de Pescado

1 kilo de pescado
sal al gusto
2 rebanadas de cebolla
4 dientes de ajo
1 ramita de epazote
5 tomates chicos
picante al gusto

Ponga a hervir el pescado en un litro de agua. Sazone con sal. Muela y revuelva la cebolla, el ajo, el picante, el epazote y los tomates. Añadalos al líquido y cueza todo bien.

Chu Ti xi Xuya cojo Xtahı

**ngu kilu ti
ngu tutsju xi ha cati langa re
jo tasa chu xtahı
ñuju cuchara xine
ngu cuchara naxa
vasę cuchara tuxnu
ngu cuchara nanda re lemu**

Nixuyı tutsju cojo chu xtahı ne. Yja cuchara xine xi xuya cojo. Nixuyıduju hisca xi tseje xi cuma çą. Chjuhu xı hane tesı ngu ladu. Chjuhu xine ne tınçı sartę xi ma ndayufa re. Chjuhu chu ti ne tınçıjnu chu xi çjı ndaja chu. Hisca xi tseje xi cama çą chu ne sehe cama tsehe. Chjuhu chu. Cjue ne sehe titejnu hitse nanda re lemu xcu. Chjuhu tutsju ne cojo chu xtahı tiyujusu nga xcu yojo ti. Sehe xinu.

Pescado a la Sartén

**1 kilo de pescado
1 cebolla mediana rebanada
2 tazas de hongos rebanados
4 cucharadas de manteca
1 cucharada de sal
1/2 cucharada de pimienta
1 cucharada de jugo de limón**

Fría la cebolla y los hongos en tres cucharadas de manteca, hasta que los hongos queden tiernos y dorados. Retírelos del fuego. Derrita el resto de la manteca en la misma sartén, añade el pescado y fríalo por ambos lados hasta que quede tierno. Retírelo de la lumbre y rocíelo con el jugo de limón. Luego póngale encima la cebolla y los hongos. Sírvalo.

Candu Chu Xtahı

**jo tasa chu xtahı
jo yja hndę rę nahyu
ngu rqui tuva
jo nehnu haju
yja xca yuma jne
naxa**

Nixu chu xtahı cojo ngu litru nanda. Chjuhı hitse nahyu ne xi tujı hitse xi cuma ndaxijna nahyu rę chu. Sa xi cama ne chjuhı hitse tuva tinchı. Chjuhı tutsju rę cojo haju rę cojo naxa rę tinchujnu. Ndaja nixu. Cjue ne sehe tinchı jo xca rę yuma jne. Chjuhıtıhı ne sa xi ndaja chine. Vehe cama tsehe.

Caldo de Champiñones

**2 tazas de champiñones
1/2 taza de masa de nixtamal
un pizca de anchote
1/4 cebolla
2 dientes de ajo
3 hojas de aguacate
sal al gusto**

Hierva los champiñones en un litro de agua. Añada la masa revolviéndolo todo constantemente hasta que se espese. Añada el anchote, la cebolla, el ajo y la sal. Mézclelo bien. Añada las hojas de aguacate y déjelo hervir otro poco.

Candu Tuxtuva

yj̄u tuxtuva xi yehe hitse
ngu rqui tutsju
naxa cojo tuxnu r̄e
há xi nanda ne há xi lechi

Tejnu tuxtuva cojo tutsju. Cjue ne tichu langa. Tinchu r̄e nanda xi ndaja catixu ne sehe chja. Sa xi tjī nuju lechi tinchuj̄nu r̄e, sa xi tsajī ne cuma suva ni nanda tinchu r̄e. Tinchu r̄e naxa r̄e cojo tuxnu r̄e. Vehe xi cama tsehe.

Sopa de Papas

6 papas medianas
1/4 de cebolla
sal y pimienta al gusto
agua o leche

Pele las papas, córtelas en tiritas. Pique la cebolla y junto con las papas, cúbralas con agua, poniéndolas a hervir. Cuando las papas estén suaves, y se hayan desbaratado un poco, añada algo de leche si así lo desea. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Candu r̄ Chuhmi

**t̄ chuhmi
j̄o nisu vas̄e nanda
ngu cuchara naxa
ngu xca r̄ tutsju
ngu neh̄nu haju
jo tsja culandru
ngu ya ndiurca
j̄ña**

**Ninduȳu candu chuhmi. Tac̄u vas̄e xi cuma ñuju
r̄qui ne sehe v̄eḡe xi cuma candu r̄. Sehe tinch̄u r̄
jo nisu vas̄e nanda. Siḡh̄u tutsju r̄ cojo haju r̄ cojo
culandru r̄ cojo ndiurca r̄ cojo j̄ña r̄. Xi cama ne
tinch̄u yeḡe ni xi xu. Ha cama t̄seḡe.**

Sopa de Chayotes

**10 chayotes
2 1/2 litros de agua
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de cebolla
1 diente de ajo
1 ramita de cilantro
1 hoja de hierbabuena
chile tepe al gusto**

**Pele y corte los chayotes en cuatro partes iguales.
Cúbralos con agua salada y póngalos a hervir. Muela el
resto de los ingredientes y revuélvalos bien. Luego
agréguelos a los chayotes y déjelos cocer hasta que
queden suaves.**

Candu Nachu

ñuju tasa lechi ho sa tsajj̄ ne ngu lata lechi cojo
yjā tasa nanda ho sa tsajj̄ ne jo tasa lechi
rē chu tenst̄u cojo jo tasa nanda.

jo tasa nachu

jo chjoo

ngu xti nahyu ho ngu cuchara maisena
naxa

Ndaja techj̄u nachu. Tesecj̄u xicj̄u hisca xi ndaja
cuma sē. Nix̄u lechi rē. Sehe tinch̄u nachu rē cojo
naxa rē. Tuya rē ni lechi xi tsej̄e xi cuma xinchaj̄ni
rē ta tsehe xi lechi ne tji yjā xcus̄u. Lechi xi tsej̄e xi
haxingui miji rē naxahaxi. Hane lechi xi tjemu
hch̄a hvi rē vehe xi meje rē jo cuchara naxahaxi.

Tisecj̄u xicj̄u chjoo cojo nahyu. Tinch̄u nahyu
cojo lechi rē cojo chjoo rē. Cjuē ne sehe ndaja
tisecj̄u xicj̄u. Tes̄u ne hisca tsej̄e xi cuma sē.

Sopa de Crema de Calabaza

- 4 tazas de leche ó una lata de leche condensada y
3 tazas de agua, ó 2 tazas de leche de chiva
y 2 tazas de agua
- 2 tazas de calabaza
- 2 huevos
- 2 cucharadas de masa o de maizena
- sal al gusto

Cueza y mezcle bien la calabaza hasta que quede una mezcla suave. Ponga a hervir la leche y añádale la calabaza, la sal y dos cucharadas de azúcar si ocupó leche fresca o leche en polvo. No debe añadir azúcar si ocupó leche condensada o leche de chiva. Bata los huevos y mézclelos con la masa o con la maizena. Echelo todo en la olla y revuélvalo hasta que se espese un poco.

Sopa r̥ Niñu

yatu niñu taja
ñuju honsa xine
ngu nehñu haju
ngu rqui tutsju
jo tasa xuti
vas̥ honsa jña
jo litru vas̥ nanda
ngu xca nduju r̥ ndejñu
naxa

Titju tichu langa niñu. Sehe teyu r̥ xine ngaja
tiucu. Chanduyu niñu sehe ni xuyu cojo xine. Xcu xi
hacuj̃ jima cha niñu ne sehe chjuhuxu. Cjue ne sehe
cuma ndaja ndaxijña r̥. Tichu tutsju r̥, tichu haju
r̥. Sjuh̃ xuti r̥ cojo jña r̥ sehe nixuyu. Tinchujñu
r̥ nanda. Ha v̥h̃ xi cuma xu. Ha cama tseh̃.

Chilaquiles

- 7 tortillas
- 1/2 taza de manteca
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cebolla mediana
- 2 tazas de tomate
- 1 cucharada de chile tepe
- sal al gusto
- 1 hoja de epazote
- 2 1/2 litros de agua

Corte las tortillas en cuadros, caliente la manteca en la cazuela y eche los cuadros de tortilla hasta que estén dorados. Apártelos.

Rebane el ajo y la cebolla y póngalos en la cazuela. Muela el tomate, la sal, el chile y el epazote y añádalos a la cazuela. Agregue las tortillas doradas. Déjelo todo en el fuego hasta que se haya calentado bien.

Jña xi ha Quitse re

**ngu kilu jñalaha ho ngu jña xi yehe cū
ngu tasa quesu ho jo tasa harro cachja
jo tasa xuti
jo nehñu haju
ngu chjoo
ngu cuarto tasa tutsju
ngu cuchara lihndi naxa
ngu cuchara lihndi tuxnu**

**Tanu jña xcue ne cjue ne sehe sexti re ngu rqui
ni hene cuetju yeje xuma re cojo cacu re. Tinchu
harro cachja ho quesu cahntsua tiava jña. Xi cama
ne sehe techju hisca tsehe jña xcue xi tixaha. Hya xi
cama ne nityuyū ngu chjoo ni cojo naxa. Tinchujñu
re chjoo cojo jña xcue. Xi cama ne sehe nixuyū cojo
xine.**

**Sjuhū xuti ne cojo tutsju ne cojo haju ne. Xi
cama ne tiyujusu ndaxijña xuti re xcu jña xcue hane
texu ne. Catichja hisca xi cama hinda ne. Ha vhe
cama tsehe.**

Chiles Rellenos

- 1 kilo de chile ancho o cualquier chile grande
- 1 taza de queso o 2 tazas de arroz precocido
- 2 tazas de tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo batido
- 1/4 taza de cebolla
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta

Lave los chiles y quíteles toda la membrana y las semillas. Rellénelos con queso o con arroz precocido. Cierre la abertura con palillos o cosiéndola. Sumerja los chiles en el huevo batido con sal y después, fríalos.

Muela el tomate, el ajo y la cebolla. Añada la salsa encima de los chiles y deje cocerlos hasta que queden suaves.

Nahyu xi Secjã Xicjì cojo Quesu

**ñuju tasa nahyu
ngu niñu rë quesu
naxa
panela
ngu tasa xine**

**Tisecjũ xicjũ nahyu cojo quesu. Teyũquindũ
hitse panela sehe tinchujñũ rë cojo nahyu. Tinchũ rë
naxa. Chjuhũ jo cuchara nahyu rë xi cuma nduxtĩ.
Nixũ cojo xine.**

Almojobanas

**4 tazas de masa de nixtamal
1 taza de queso blanco
sal y panela al gusto
1 taza de manteca**

**Combine la masa y el queso mezclándolo bien.
Derrita la panela y añádala a la masa. Sazone con sal.
Tuérza dos cucharadas de la masa para formar una
almojobana. Fríalas en la manteca.**

Havena

**ñuju tasa nanda
jo tasa havena
ngu cuchara lihndi naxa**

Tesụ ñuju tasa nanda. Sehe tinchụ havena cojo naxa. Texụ ngu hñu minutu xi nitiyyụ. Sehe chjuhuxụ. Tejñu sa ngu hñu minutu. Sa xi cama ne sehe tinchụ rẹ pana ho sa xi tji nuju leche ne cuma tinchujñu rẹ.

Avena

**4 tazas de agua
2 tazas de avena
1 cucharadita de sal**

A cuatro tazas de agua hirviendo, añade la sal y dos tazas de avena. Cuézalo 5 minutos, moviéndolo de vez en cuando. Apártelo del fuego, tápelo y déjelo reposar por otros cinco minutos. Sazone con pana y sívala con leche si la tiene.

Niñu rẹ Nachu

ngu nachu
jo chjoo
vasẹ kilu nahyu
jo cuchara xine
ngu cuchara lihndi polvo de hornear
ngu cuchara panela
xca rẹ ya nachja
naxa

Ndaja techjụ nachu. Cjuẹ ne chjùhụxụ yejẹ nanda rẹ. Nitiyụyụ chjoo. Cjuẹ ne sehe tinchụ cojo xine. Tinchụ nachu. Hacuaha tinchụ nahyu rẹ cojo panela rẹ cojo naxa rẹ cojo scụạ rẹ. Ndaja tisećjụ xicjụ. Chjujụ nahyu tiyụyụsụ xcụ xca sehe nijeyụ.

Chjùhụ tiji ne tinchụ nanda rẹ. Cjuẹ ne sehe chjùhụ jo ya rẹ xca ya nachja sehe tinchụ tiji rẹ. Vẹhẹ xi tsajị cuetitaha niñu. Ndaja techjụ niñu rẹ nachu.

Tamales de Calabaza

- 1 calabaza mediana
- 2 huevos
- 1/2 kilo de masa de nixtamal
- 2 cucharadas de manteca
- 1 cucharadita de polvo de hornear, si lo tiene
- 1 cucharadita de panela o de azúcar
- hojas de plátano
- sal al gusto

Cocine la calabaza y escúrrala quitándole toda el agua. Bata los huevos, agréguele la manteca y bata todo bien. Combine los huevos y la calabaza. Agregue la masa, la panela, la sal y el polvo de hornear si lo tiene. Mézclelo todo bien. Forme tamales y envúelvalos en hojas de plátano. Ponga agua en la olla y encima ponga unas ramitas de plátano para que los tamales no toquen el agua. Cueza los tamales bien.

Ndatsji rē Nachja

vasē litru yujma
tjiūhū nachja
ngu cuchara naxa
ngu űaja tē jña
yja xca ndejñu

Xi sexu yujma nuju. Xcū xi ha cachja yujma ne sehe naxuxū. Hane xi cjuē ne sehe chanduyū nachja xi chja. Hora xi ha cachja nachja ne sehe nitiyū. Tinchū naxa rē cojo jña rē cojo ndejñu rē. Cjuē ne sehe chutūhū ne há ndatji xtia, há ndatji vojo. Hane sa xi tjemu sē ne sehe tinchū rē hitse nanda.

Hora xi ha cavinchū ndatsji tiuva ne cjuē ne sehe tinchū yujma rē. Cuatji tsehe.

Mole de Plátano

1/2 litro de frijoles
15 plátanos
1 cucharada de sal
9 a 10 chiles tepes
3 hojas de epazote

Cueza los frijoles. Cuando estén bien cocidos, retírelos del fuego. Aparte cueza los plátanos en agua. Revuelva la mezcla hasta que quede suave y espesa. Sazónela con sal, chile y epazote. Si está muy espesa, añada un poquito de agua. Ponga el mole en cada plato hondo y cúbralo con unos frijoles.

Nchaja rẹ Nachja

yji nachja xi xihl rẹ

yjā tasa nanda

naxa

ngu rqui panela ho naxahaxi

ngu tiava rẹ canela

Ndaja tiseccju xicju nachja cojo nanda cojo naxa rẹ. Hisca xi ha cachjā ne sehe tinchujñu panela rẹ cojo ngu tiava rẹ canela, cojo sa xi ndaja jne hvi rẹ. Techju hitş sa hora. Cama tşehş.

Puré de Plátano

2 tazas de plátano molido

3 tazas de agua

1 pizca de sal

1/2 taza de azúcar o de panela

1/2 cucharada de canela

Combine los plátanos, el agua y la sal y cuézalo todo hasta que esté tierno. Añada el azúcar y la canela y cuézalo unos minutos más.

Nchaja Sa

ngu litru nahyu
ngu litru nanda
naxa
ndaxijña

Tetuhũ hitse nanda hasu re xi cuma sa ndanahyu re. Teyũ nahyu. Hinde ne ngu nixte cuejña. Xi tu cama tajñu ne chutuhũ ne, há sa tsujũ. Sa xi hacujĩ ndaja sa ne nicujũ ne cojo sa xi ndaja cuma sa.

Hya xi ndaja cama sa nixũ tsujũ. Hora xi ndaja sexu ne teyũ re hitse naxa. Chutuhũ ne há ndatji xtia, há cama se. Ha cama tsehe. Cjue ne hora xi tinchũ nisu ho tinchũ tasa sehe cjue ne chjuhũ xindujñu re ndaxijña titejnu xcũ. Sehe xi ndaja hvi re.

Atole Agrio

1 litro de masa de nixtamal
1 litro de agua
sal al gusto
salsa picante al gusto

Revuelva la masa en un litro de agua caliente. Guarde la mezcla durante la noche. Pruébela en la mañana. Si todovía no está agria, revuélvala otra vez. Espere hasta que se vuelva agria.

Ponga la mezcla agria sobre el fuego y hiérvala. Añada sal al gusto. Déjela hervir hasta que se espese. Ponga encima de cada taza de atole un poco de salsa picante.

Nchaja Nchuti

ngu litru yujme xcuę
ngu quartu xcu panela
yji jña
ngu cuchara naxa
ngu tsja re ndejñu
nchuti cachja

Titju ni tinatuhü yujme xcuę re ne. Cjuę ne sehe sjuhüjnu. Sehe tinchü re panela. Cuetsuhü ndacahi. Teyü re ndaxijña cojo nanda re. Cjuę ne teyü re naxa. Teyü re ndejñu. Cjuę xu ne.

Sa xi cachja xi nchuti ne ha cuma chotuhü langa xi cuinchujñu re nchaja nuju.

Atole de Elotes

1 litro de maíz nuevo
1/4 cara de panela
8 chiles tepe
1 cucharada de sal
1 rama de epazote
elotes precocidos

Desgrane el maíz nuevo y muélalo. Añada la panela. Prenda el fuego. Añada los chiles, la sal y el epazote a la masa. Déjelo cocer en un litro de agua, revolviéndolo de vez en cuando hasta que la mezcla se espese. Sírvese en tazas con elotes precocidos.

Haxi re Mangu

**vasę kilu naxahaxi
ngu tiava ni re canela
ça mangu
ngu litru nanda**

Nixu nanda re naxahaxi ne cojo canela re. Hora xi sexu nanda ne sehe cuma tjiahi mangu ne sehe xti re. Tinchujñu mangu ngajñi nanda re naxahaxi sa xi ha cama se. Titeheyu ne ha xcu xi ndaja cama se ne hane vehe xi cama tsehe.

Dulce de Mango

**1/2 kilo de azúcar
1 rajita de canela
20 mangos
1 litro de agua**

Ponga a hervir el azúcar y la canela en un litro de agua. Mientras tanto, limpie y corte los mangos. Añada los mangos al líquido. Cuézalos hasta que la mezcla se espese.

Tsję rę Lechi

Tesų ngu tiji nanda. Cjue ne sehe teyų yeje ngu jingu lata rę lechi ngajñi rę nanda xi chjå cojo sa xi ndaja caxu ngu yjå hora ne. Sehe chjuhųtųhų lata ne há ndaja cama tsehe. Tsję rę lechi cuma cuiyųjųsų niñu. Hacuaha cuma cuiyųjųsų pą. Ndaja haxi chine.

Hane lechi rę tentsu ne hacuaha cuma nihñu cojo. Tinchų cahntsua ngu xi hmi pomo. Hñu techjų hntsua pomo sehe tinchų nanda hnchą ngu tiji ne. Hinde ne teyų pomo cahntsua tiji. Tesų tiji ndacahi. Hinde xi ndaja xu ngu yjå hora. Sehe chjuhųtųhų ne há cama tsehe. Sa xi cama ne ha chą tseje.

Crema de Caramelo

Cajeta

Ponga, sin abrirla, una lata de leche condensada en una olla y cúbrala con agua. Hiérvala durante tres horas. Tenga cuidado de que la lata esté sumergida durante las tres horas. Después abra la lata y extienda la crema sobre tortilla o pan.

En vez de una lata de leche condensada se puede usar leche de chiva. Se obtiene una crema dulce.

Queremos agradecer a todas las mujeres de Chiquihuitlán de Juárez, que nos dieron de su tiempo y nos facilitaron sus recetas familiares para que la realización de este libro fuera posible.

Idioma:

**Mazateco de Chiquihuitlán de Juárez
Distrito de Cuicatlán, Oaxaca.**

Recopilación lingüístico:

**Carole Ann de Jamieson,
bajo la dirección del Instituto
Lingüístico de Verano.**

se terminó de imprimir este libro
el día 15 de octubre de 1975
en la
Casa de Publicaciones en Cien Lenguas
MAESTRO MOISES SAENZ
del
Instituto Lingüístico de Verano, A.C.
Hidalgo 166, México 22, D.F.

