

# cacu na tso'o

Na tyixi cacu na

1. Ja'ba ngui'i
2. Xlya ja'ba
3. Tyixi ja'ba
4. Xlya chcula
5. Xlya quee

## Recetas de dulces

1. Plátano frito
2. Pan de plátano
3. Postre de plátano
4. Pastel tonto
5. Pancitos de piedra

VAMOS A COMER BIEN



## Introducción

Este pequeño libro fue preparado con la ayuda de una persona que habla el idioma chatino de Tataltepec de Valdés, Oaxaca. Consta de varias recetas sencillas con las que se pueden preparar comidas sin necesidad de tener trastes especiales. Estamos seguros de que cuando las mujeres de Tataltepec preparen estas recetas de comida y las prueban, hasta los dedos se van a chupar de lo sabroso. Además se darán cuenta de que es posible aprender mucho de lo que se encuentra escrito en libros.

Compilado con la ayuda de  
Luciana Ruiz López de Hernández

La publicación de este libro se llevó a cabo por cortesía de "Meals for Millions", (es decir 'Mejor Alimentación para Millones').

## Instructivo

Ná tlyu cña tyaa' ná cacu ná. Xti ti ya' xña nti' ná cha' cuiña ná lcaa lo ná tyixi lo'o ná tyiju' nu nscua lo quityi re. Xute'i ná sca xlyu lo'o li' sca cuchara chcuá nu sube lo'o li' 4 tya'a lata ndyu'u sardina lo'o li' sca lata piti nu ndyu'u cña'. Tsa bi' ti cheug cua'ni jo'o ji'i ná, lo'o xcui' tsa nscua ti tu'ba cheug cuaya' cua'ni jo'o ji'i ná.

Con un poco de ganas se puede aprender a preparar comidas sabrosas. Para poder preparar los dulces y los antojitos que se encuentran en este libro, los únicos trastes que es necesario tener a la mano son:

- 1 cuchillo de cocina
- 1 cucharita de peltre
- 3 o 4 latas ovaladas (de las que se usan para enlatar sardinas)
- 1 latita (de las que se usan para enlatar chiles)
- 1 cazuela o sartén
- 1 pequeña cubeta o algún recipiente para mezclar los ingredientes

Estos son todos los trastes que se necesitan. No olviden que al medir los ingredientes, se debe llenar la medida hasta el ras, sin colmarla.

NA TYIXI CACU NA

1. Ja'ba ngui'i



Ja'ba perón tya'be cla'be la.



Si ja'ba tony li' tya'be sube ti yu'be.

Li' chqui'i masi lo taa, masi lo setye.

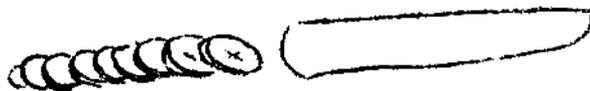
## RECETAS PARA LA PREPARACION DE DULCES

### 1. Plátano frito

Para la preparación de este plato, se ocupa plátano perón, o plátano macho.



Cuando se usa plátano perón, se cortan en rajás a lo largo del plátano; si se usa plátano macho,



se hacen rebanadas. Luego se fríen en manteca o en aceite de cocina.

2. Xlya ja'ba



Xñi ma 5 tya'a ja'ba, sata ma ji'i lo quichi.

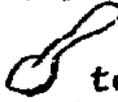


Si cua ndyata li' ni, quixa' 1 lata piti



bicarbonato

+



teje'

+



sca lo'o. Li' xtyu ma 1 cuchara bicarbonato lo'o

1 cuchara teje' lo'o 1 xcube. Quixa' tso'o,



lo'o li' xtyu ma 5 tya'a lata piti catya xlya

lo'o quixa' tso'o lcaa. Li' xñi ma 3 tya'a lata



nu ngutu'u cualya sardina, sube' ma xixi ca ti

masi taq masi setye ne'. Li' scui ma xi ca

catya xlya ne' chcuq. Li' salu ma ji'i xca ti

ne' sca chcuq. Li' su'ba ma ji'i lata masi ne'

horno masi ne' ña cha' caque'.

## 2. Pan de plátano



Se muelen 5 plátanos en el metate. Luego se



agrega 1 medida de azúcar (usando la latita como



medida). Luego se agrega 1 cucharadita de

bicarbonato, 1 cucharadita de sal y 1 huevo y



se mezcla bien. Luego se agregan 5 latitas de

harina y se mezcla bien hasta formar una buena



masa. Se engrasan 3 latas de sardinas con

manteca o con aceite, echando un poco de harina

encima de la grasa. Entonces se distribuye la

masa entre las 3 latas. Luego se meten al horno

o dentro de comal sobre un ladrillo.

3. Tyixi ja'ba

Sta ma sa cla'be litro styi' cha' caque'.



Li' tyuu 8 tya'a cuchara sca lo. Li' xñi ma.



Maizena

+



hitya

1 tasa, lo'o xtyu ma sa cla'be lata piti jii

Maizena lo'o li' xtyu ma 1 lata piti hitya lo'o

li' quixa' tso'o ma ji'i. Li' xtyu ma 1 Xcube



lo, xa' quixa' tso'o. Lo'o cua' clyacui ti

styi' salu ma lcaa na ntsu'u ne' tasa lo cha'

clyacui lcaa. Lo'o cua ngulacui li' ta'ya ma

ji'i. Jatya ma ñi'ya cuaya' tyalaa' xi, li'



tube ma satya ti 4 tya'a ja'ba, xtyu ma tsa lo

tyixi bi'.

### 3. Postre de plátano



A medio litro de leche se agregan 8 cucharaditas de azúcar y se pone a calentar. Separadamente



Maizena

+



agua

se mezcla media latita de Maizena con 1 latita



de agua, se agrega 1 huevo y todo se mezcla bien.

Cuando la leche está caliente, ya casi para hervir, se revuelve la mezcla de Maizena, agua y huevo con la leche y se deja hervir. Cuando empieza a hervir, se quita de la lumbre. Una vez que se ha enfriado un poco, se agregan



4 plátanos en rebanadas mezclándolas con el pudín.

4. Xlya chcula



Xtyu ma 5 tya'a lata piti catya xlya ne' sca  
cubeta piti.



Li' xtyu ma 3 tya'a lata piti sca lo, lo'o sa

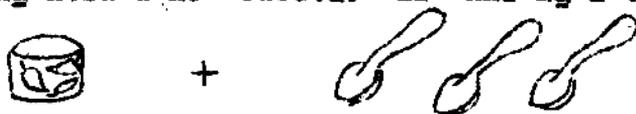


cla'be cuchara teje', lo'o 1 cuchara bicarbonato.

Li' xñi ma 3 tya'a chcula cha' sata ma ji'i

cha' caca jii. Li' quixa' jii chcula bi' lo'o

lcaa ma ntsu'u ne' cubeta. Li' xñi ma 1 tasa.



setye ndacu ngu'

hitya tiye'

Salu ma 1 lata piti setye lo'o 3 tya'a cuchara

hitya tiye' lo'o 3 tya'a lata piti hitya. Lo'o  
li' xasu ma nu ntsu'u ne' tasa cha' tsa lo nu  
ntsu'u ne' cubeta cha' quixa' tso'o. Li' sube'  
ma xixi ca masi tag masi setye ne' 3 tya'a lata  
sardina bi'. Li' salu ma ji'i ne' chcuq, su'ba  
ma ji'i lata masi ne' horno masi ne' ña cha'  
caque'.

#### 4. Pastel tonto.



Se vacían 5 latitas de harina en una cubeta



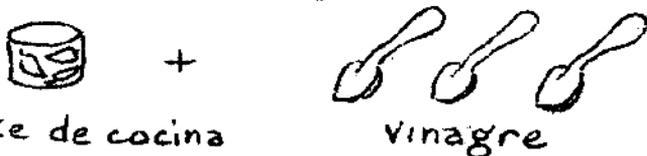
pequeña. A la harina se agregan 3 látitas de



azúcar, una media cucharadita de sal y 1 cucharadita de bicarbonato. Luego se muelen

3 tablillas de chocolate y se mezcla el chocolate molido con los ingredientes anteriores.

3 tablillas de chocolate y se mezcla el chocolate molido con los ingredientes anteriores.



aceite de cocina

Vinagre

Separadamente se mezcla 1 latita de aceite de cocina con 3 cucharaditas de vinagre,

y 3 latitas de agua. Luego se agregan los ingredientes líquidos a los secos, batiéndolos bien. Se engrasan 3 latas de sardinas y se distribuye la masa entre las tres. Luego se meten al horno o dentro del comal.

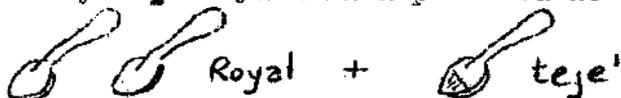
5. Xlya quee



Xtyu ma 5 tya'a lata piti catya xlya ne' sca cubeta piti.



Li' xtyu ma 2 tya'a lata piti sca lo lo'o 2 tya'a



cuchara Royal, lo'o sa cla'be cuchara teje'.



Li' xtyu ma 1 lata piti tag ndyalaa lo cha' quixa' tso'o.



Li' xtyu ma 1 xcube lo, lo'o xa' quixa' tso'o.

Si tya btyi li' xtyu ma xi ca ti hitya lo. Si



nti' ma cacu ma xtyi'i chcula, tyu'u xi 6 tya'a

cuchara satya chcula lo lo'o quixa' tso'o. Li'

sube' ma xi tag lo lata su nchcua xlya, li'

xñi ma cuentya cuchara ti, sta ma ji'i qui'i ti

lo lata. Hora ti su'ba ma ji'i cha' caque'

masi ne' horno masi ne' ñg.

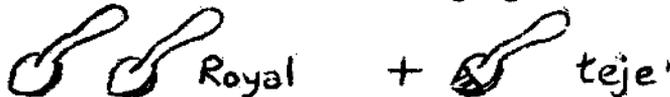
## 5. Pancitos de piedra



Se vacían 5 latitas de harina en una cubeta



pequeña. A la harina se agregan 2 latitas de



azúcar, 2 cucharaditas de Royal y media cuchar-



adita de sal. Luego se agrega 1 latita de manteca derretida a los ingredientes anteriores, batién-



dolos bien. Luego se agrega 1 huevo y se bate otra vez. Si la masa le queda demasiado seca, se le puede echar un poco de agua y batirla.

Si se desean pancitos de sabor chocolate,



se pueden agregar 6 cucharaditas de chocolate molido, mezclándolo bien. Se engrasa una lata (lámina de hojalata) de las que se usan para hornear pan, y se acomodan en filas una por una las bolitas de masa (de una medida de cuchara) sobre la lámina. Se hornean los pancitos en el horno o dentro del comal.

6. Quexu tyu'u ne' tyja



4 yu'be tya'be 1 tyja. Tya'be quexu cha' sta ma  
ne' sa yu'be tyja. Li' sta ma ji'i cha' chqui'i  
lo taga.

7. Cantu pasta



Xi'yu ma 1 nda' kujui, li' xi'yu ma 3 tya'a nguxi  
tony. Li' chqui'i nda' kujui lo'o 100 gramos  
pasta lo taga. Li' tyuu nguxi lo, tyuu 1 litro  
cla'be hitya lo, lo'o teje' lo'o 1 cubito xtyi'i  
su'yu. Lo'o li' cheua cha' chcuti pasta.

## RECETAS PARA LA PREPARACION DE ANTOJITOS SABROSOS

### 6. Quesadillas



tortilla



queso

Se agarran unas tortillas y se cortan en cuatro.

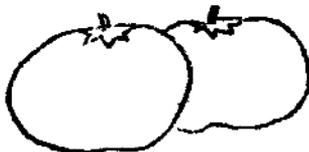
En cada pedazo se coloca una rebanada de queso.

Luego se doblan de pedazos y se fríen en manteca o aceite de cocina.

### 7. Sopa aguada



+

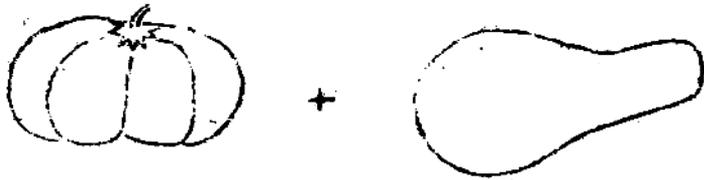


Se pican 1 cebolla y 3 jitomates grandes. Luego se fríe la cebolla en manteca junto con 100 gms. de pastas de cualquiera clase. Cuando ya se haya dorado un poco, se agregan los tomates, 1 litro y medio de agua, sal al gusto y 1 cubito de consomé de pollo. Se cuece hasta que la pasta se pone blanda.

8. Cña' ndyata lo'o quixu



Tyube l nda' kujui piti ti. Tyata l cña' lo'o

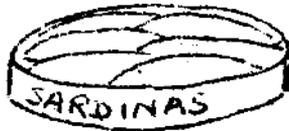


nda' kujui, lo'o l nguxi nu cua tlyu xi. Li'  
tyata l quixu lo'o. Li' quixa' xi teje'.

9. Ru lo'o cualya



Tyube l nda' kujui cha' chqui'i lo taa, lo'o  
l cña', lo'o 400 gramos ru. Tyuu l litro hitya

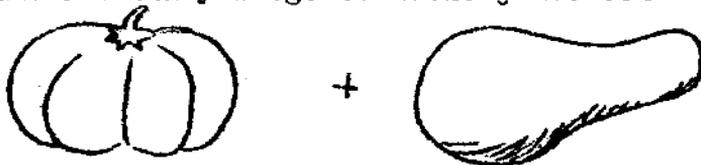


lo, lo'o teje'. Li' tyuu l lata cualya sardina  
lo. Chcua cha' clyacui ñi'ya cuaya' quityi  
hitya lo.

## 8. Guacamole



Se pica 1 cebolla y luego se muele junto con



1 chile y 1 jitomate mediano. Se muele 1 aguacate y se echa sal al gusto. Luego se mezcla todo.

## 9. Sopa de arroz con sardinas



Se pica 1 cebolla y 1 chile. Se fríen en manteca junto con 400 gms. de arroz. Cuando ya se haya dorado, se agrega 1 litro de agua, y sal al



gusto. Luego se vacía 1 lata de sardinas con todo y caldo y se deja que hierva el guiso hasta que el agua se absorba.

10. Sopa ji'i tyja lo'o quexu



Si'yu ma satya ti 4 tya'a tyja cha' chqui'i lo  
1 lata piti setye ndacu ngu'. Li' xi'yu satya



ti 1 nda' kujui tlyu xi, lo'o 1 cña' ye'e, lo'o  
3 tya'a la'ya haxu. Si cua ngui'i tyja culo ma  
ji'i oha' chqui'i nda' kujui lo'o cña' lo'o haxu.



Li' xi'yu satya ti 5 tya'a nguxi cua tony xi.



Tyuu nguxi lo nda' kujui lo'o 5 tya'a lata piti  
hitya lo'o xi teje' lo'o 1 cubito xtyi'i su'y.

Chcua tu cha' caque'. Li' xi'yu satya ti sa



yu'be quexu nu cua tlyu xi.

Li' ñi'ya cuaya' sa ycu' tyuu ya' ma xasu ma  
yu'be tyja bi' ne' chaca suelya. Xasu ma sa  
ycu' tyja lo'o scuï ma xi quexu chy' ñi'ya  
cuaya' tyee tyja lo'o quexu. Li' xtyu ma xi  
ngujue lo. Li' salu ma cantu nu cua nque' lo.  
Chcua ñi'ya cuaya' chcuti quexu, cua nque' li'.

## 10. Chilaquiles



Se despedazan 4 tortillas y se fríen en una cazuela con 1 latita de aceite de cocina. Se



pica 1 cebolla algo grande junto con 1 chile verde y 3 dientes de ajo. Cuando las tortillas están doradas, se quitan de la cazuela mientras se fríen la cebolla, el chile y el ajo en el aceite que quedó en la cazuela. Luego se pican



5 jitomates grandes y se agregan a la cazuela, mezclándola con la cebolla, etc. Luego se echan



5 latitas de agua, 1 cubito de consomé y un poco de sal. Se tapa y se deja cocer un rato. Mientras se cuece, se raya el queso (más o menos la cuarta parte de un queso entero).



Cuando todo esto ya está listo, se mezcla de la siguiente manera: se distribuye un puñado de las tortillas fritas en el fondo de la cazuela. Encima de éstas se esparce un poco del queso rayado. Se echa otra capa de tortillas, luego otra capa de queso, alternando las dos cosas hasta que se acaben. A esto se agrega un poco de epazote. Por último se le echa la salsa encima de todo. Se tapa y se cuece hasta que se derrita el queso.

## VAMOS A COMER BIEN

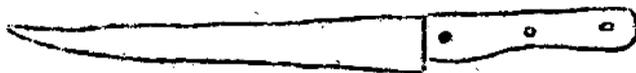
### Recetas de antojitos sabrosos

6. Quesadillas
7. Sopa aguada
8. Guacamole
9. Sopa de arroz con sardinas
10. Chilaquiles

Na tyijy' cacu na.

6. Quexu tyu' ne' tyja
7. Cantu pasta
8. Cña' ndyata lo'o quixu
9. Ru lo'o cualya
10. Sopa ji'j tyja lo'o  
quexu

cacu na tso'o



Idioma: Chatino de Tataltepec de Valdés,  
distrito de Juquila, Oaxaca.

Colaboradora: Luciana Ruiz L. de Hernández  
Investigadores Lingüísticos:

Leslie Pride y Kitty D. de Pride

Edición de prueba de 100 ejemplares