

Cartillas Bilingües de Divulgación Práctica
Bajo los Auspicios del
INSTITUTO INDIGENISTA INTERAMERICANO
y la
U N E S C O

1

RECETAS
PARA DERIVADOS ALIMENTICIOS
del
F R I J O L S O Y A

Proyecto del
VALLE DEL MEZQUITAL

Español-Otomí

México, D. F. -- 1951
3000 e.



núná ra ts'ǎnt'á hinxa z̄í ra jǎ sǒyá.

Este niño no ha comido frijol soya.

j a t é g a ' é t h á k ' o r

j ǎ s ǒ y á

ra jǎ sǒyá di hnyǎxthó ra 'bá, ra ngé 'ně ya dǎni. tó'ó tsi ya jǎ sǒyá 'et'ar gwěnda di nǎnga ngú ra rícó. -- ra nǎki pǎtsá ra ngé, ya mađó 'ně ra 'bǎ'yó gǎ'ǎ pǎtsá něhé ra jǎ sǒyá.

kora jǎ sǒyá t'et'a raya hǎyuni mahóthó ngúyá maga xia'í.

1. ya hmé 'ně ya pighmé:

ja 'na ra mohí di pǎtsá jwádí ra déhé ga 'ǎntsá madǎr kíló ra jǎ sǒyá, madǎr kíló ra dǎthǎ, ga hǎtsuábíná hnyú 'ráté ma kǎt'á ya grámú ra nǎní haga hǎxǎ jar tsibi pada dǎ ngúr žuníthó, pe 'yo xtímádá nthúní. -- ga hánthǎ ya bi túkí ga haká dǎr tsíbí. ga kahnyǎ ngúr žunithó haga 'éthǎ ya hmé 'o ya pighmé. -- núná clǎsé ra hmé má'ná pǎtsá ra nǎki gǎya hmé dǎr dǎthǎ.

ra bǎxó ra jǎní ra jǎ sǒyá dí hnyǎxthó ra ngé, ra 'bá 'ně ya dǎni, xi pǎtsá ra "aceite" něhé gǎ'ǎ máthóní párá nǎki ra 'něhé.

2. ra 'bár sǒyá:

já 'nár ts'ě 'o dǎtá mohí gá 'ñutsar déhé ko 'ná túkír 'ú, gá 'éntsú ra jǎ sǒyá da túkí gathar xují, 'rá hyáxá ga xǎntsú 'ně ga kuhnyá, ra jǎní da bémbiá ga thǎntsú ko tsúr zidéhé 'ně ga pant'íhú; mé'fá ga 'éntsú ga 'ná ra dýtú xtrá nt'ǎxí, ga píphmú pada bégá ra ngí; gǎ'á ra 'bá dǎr jǎ sǒyá, ga thúhnyá ngú 'ná ra médiá hórá pe xaga 'máhnyá pa híndá zát'í; ga 'éntsúr 'ú 'o ra dotfí 'ně ga hýxu já 'nará lúgá xtrá tsé, ngú da kǎní xahńó pa tó'ó da zí. ra 'bá dǎgá jǎ sǒyá xahńó pada t'úmbá ya 'wéné, gáthó nú'ú hingi tsá thámbá ra 'bǎ-yo 'o ya bǎtsí xa 'bǎya nǎná dǎsdǎ 'wéné. ra 'bár jǎ sǒyá pǎtsá 'ná ra sábó ngú-thó má'rá ya ndá, pédázá ga thǎntsú kor café dǎga jǎ sǒyá.

3. ya gǎxó:

tsá tó'ó da 'ét'á ya gǎxó dǎ rá 'bá ra jǎr sǒyá pegǎ núná ra 'bá híndan thúní. -- ja yó lítró ra 'bár jǎ sǒyá ga thǎntsú 'ná lítró ra 'íxká déhé (vinagre) xaga 'wǎntsú

xahñó, ga tsóhú 'ná ra t'úká hórá pada mé
ra 'bá; 'o pada megí b'ěsthó ko raya pástí-
llá ga táhnyá gar bótíká 'o nu'bú híná já
ma tsáyáhú ga méhú ra 'bá d'ɛr jǎ sǒyá ko
nú'á ra thǔhú "cuajo" d'ɛya mbó'óní.

ra mé'bá ga hǔxú ja 'nar dǔtú 'ně ga
'éntsá jar tséthé pada hnyákwá ra 'ñǔxt'í;
mé'fa ga piphmá hástá da bǒngá gathá rangi;
ga hǔxú ra 'ú 'ně ko ya kó'g'xó ga hóká.
ga hǔxú ja 'ná ra lúgá xtrá tsé pada megí
xahñó 'ně ya tsá tó'ó dazí.

ra ngi bi bǒngí, ga 'úmfa ya 'ení 'o ya
dáméní.

4. ra t'ɛí:

kor jǎ sǒyá, t'ét'á ra t'ɛí, ga 'éthú ra
gwěndá g'ɛdi 'éthú kor d'ɛthá.

5. ra pǒlvó ra sǒyá 'o ra pínólé:

pada t'ét'á ra pínólé, ga 'w'éthú ra jǎ
sǒyá, ga kuhnyá ngúr d'ɛtháthó. ga 'éntsá
ra 'ú, ra dotfi 'ně tsá ra cánélá. ra pí-
nólé tsá ga tsíhú 'yóníthó 'o kor 'bá sǒyá
'o kor déhé.

6. ya 'wɛt'ə ndá:

met'ó da tũká ya ndá ngú 'na ra médiá hora jara 'ñúxdéhé; ga piphmá ga hũxú jar hyádi pada yot'í nǐpá ga 'wéthá, ngú ya ndá ra mǔ, ya t'éhi ya nunjǎ.

7. ra café dɛga jǎ sǒyá:

ra café dɛga jǎ sǒyá di t'ét'é ngú ra caféthó; ga 'wéthú ya jú 'ně ga kahnyá.

ra jǎní bi bǒngá jar dǔtú ga thǎntsú kor jǎní zǔnǐ paga pǐthá raya pighmé 'o nu'ba hǐna gá thǎntsú kor háriná dɛga trigo pada t'ét'á raya tǒrtá 'o ya pastel.

8. ya fɛka ndá:

gathar pá 'ně ra xuí da'yó mbór hnyǔxká déhé ya jǎ sǒyá.

já 'ná ra dáta móhǐ ga 'éntsú ra ndǐgá haga thǎth'á ya ndá hástá hǐndá féggé, ga háhǎ há ngú da kǎnǐ xahño tó'ó da zǐ.

9. ya t'újú 'o ya k'anǐ:

ja 'ná ra dots'ě 'o 'nára dobǒté ga po-thá ya jǎ sǒyá, ga kóhmú ko 'nára dǔtú pa

hĩndá yăt'á rá 'ñot'ír hyádí. xtá mět'sá
ngú 'ná ra kát'á 'o 'rét'á céntímétró ya
ndapó, ga katsú há ga 'éthá 'ná ra énsálá-
dá ngú ya léchúgáthó.

núnár hñúní d̄er jǎ sǒyá gǎhná pǎtsá
má'ná ndũnthi ra nžákí.

r á m o t' í r j ǎ

rá bot'í ra jǎ sǒyá gǎ mahyěthó ngú rá
bífí ra mǎngú jǎ.

RECETAS PARA HACER TORTILLAS Y OTROS ALIMENTOS CON

F R I J O L S O Y A

Nosotros y nuestros hijos seríamos más fuertes y sufriríamos menos enfermedades, si agregamos a lo que hoy comemos alimentos hechos con frijol soya, pues contienen tantas o más substancias nutritivas como la leche, la carne, los huevos y el pan, los cuales no podríamos comer continuamente porque no es posible pagar el alto precio que tienen.

Los principales alimentos de frijol soya se hacen de la siguiente manera:

1. Tortillas y Gordas:

Se coloca en un recipiente que contenga suficiente agua, medio kilo de frijol soya y medio kilo de maíz, agregando aproximadamente 65 gr. de cal y se pone al fuego dicho recipiente. Esta preparación se denomina en México "nixtamal." Se agita el contenido con una cuchara de madera hasta que el agua se caliente, pero procurando que no hierva. Cuando los hollejos del maíz empiecen a arrugarse y desprenderse, se retira el recipiente del fuego, se lava el maíz y el frijol y se muelen para formar la masa con que se hacen las tortillas.

Estas gordas y tortillas tienen mucho más valor nutritivo que las de maíz, pues la masa de soya que tienen agregada equivale en el mismo peso a huevo, leche o carne. Además tienen buena proporción de aceite muy digerible y que suministra un sabroso sabor.

2. Leche de Soya:

Pónganse a remojar las semillas durante la noche y en la mañana se quitan los hollejos y se muelen finalmente las semillas. La masa que resulta se mezcla en una vasija con dos o tres partes de agua y se amasa de nuevo durante algunos minutos.

Después el contenido de la vasija se pone dentro de una tela o filtrador y se le exprime de manera que

salga todo el líquido a otra vasija y la masa casi seca queda en el trapo. La leche que es el líquido que ha resultado se hierve a fuego suave durante treinta minutos moviéndola frecuentemente para que no se quemé, se le puede agregar azúcar o sal y debe conservarse en un lugar frío. Este alimento es muy conveniente para los niños lactantes a los que por falta de medios económicos no se les pueda suministrar leche de vaca. El sabor es análogo al de la horchata de otras semillas, pero puede dársele otro sabor mezclándola con café de soya cuya receta se expondrá más adelante. La masa que ha quedado en el trapo todavía es de gran valor nutritivo, así que se la puede mezclar con masa de maíz para hacer tortillas y gordas o con harina de trigo para hacer tortas y pasteles; por último, esa masa es un poderoso alimento para las aves de corral.

3. Queso y Guajada:

Se procede como en el caso anterior hasta obtener la leche, pero ésta no se hierve, sino que se mezclan dos litros de ella con uno de vinagre y se agita hasta que se mezclen bien dejándola reposar durante unos minutos hasta que cuaje la leche. También pueden emplearse pastillas para cuajar que se venden en las droguerías; en el campo es económico y por lo tanto preferible hacer queso de leche de soya empleando el cuajo de origen animal. Envuélvase entonces la cuajada en una tela y sumérgase en agua fría varias veces con el fin de quitar el exceso de ácido. Después apriétese y excúrrase la cuajada hasta que salga todo el líquido, se le sazona con sal y se le empaca bien apretada en un molde o vasija humedecida. Consérvese y almacénesele en un lugar frío hasta que tenga una consistencia firme, es decir, que el queso o requesón formado pueda ser cortado con un cuchillo. El suero o líquido filtrado tiene valor alimenticio y puede darse a las gallinas y otros animales de corral.

4. Atoles:

Con la masa del frijol soya se pueden hacer casi todos los atoles o derivados líquidos y semi-líquidos que se elaboran con el maíz.

5. Pinole o Polvo de Soya:

Para hacer pinole se tuestan y se muelen las semillas, como se hace en varios países con el maíz, agregándose sal, azúcar o canela; este polvo se puede comer seco o diluido en leche de soya o agua.

6. Semillas Tostadas:

Se remojan las semillas durante algunos minutos en agua salada y después de escurrir el agua y dejarlas secar algún tiempo se tuestan como se hace con el maíz, las pepitas de calabaza y los arvejones.

7. Café de Soya:

Se tuestan y muelen los granos como se hace con los granos de café.

8. Semillas infladas o reventadas:

Se remoja la semilla con agua y sal durante 24 horas. Se coloca grasa en una sartén, se hierve la grasa y en esos momentos se echa cierta cantidad de frijol soya procurando que esté sumergida la semilla dentro de la grasa, para lo cual si es posible se usa una tela de alambre.

En cuanto las semillas se han hinchado suficientemente se les extrae y al enfriarse quedan listas para comer.

9. Brotes:

Se colocan las semillas en una maceta u otra vasija que tenga agujeros en el fondo a fin de que pueda escurrir el agua, que se le vierte diariamente; hay que cubrir la vasija con un lienzo para que no penetre la luz. Al cabo de algunos días las semillas han germinado y cuando los brotes tienen de 5 a 12 centi-

metros se les saca de la vasija junto con lo que queda de la semilla germinada y se hace una ensalada análoga a la de lechuga u otro vegetal. Este derivado del frijol soya es de los que tienen más valor nutritivo.

CULTIVO

El cultivo del frijol soya es análogo al del frijol corriente.

Alimentos

que se elaboran con el
sabroso y nutritivo

FRIJOL SOYA:

1. Tortillas y Gordas
2. Leche de Soya
3. Queso y Guajada
4. Atole
5. Pinole
6. Semillas Tostadas
7. Café
8. Semillas Infladas
9. Brotes



Texto en español: M. Gamio

Traducción al otomí: Eligio Fuentes Sánchez

Dibujos: Maya Morrison

Impresión:

Instituto Lingüístico de Verano



núná ra ts'ánt'á gɛtsí ra jǎ sǒyá.

Este niño se alimenta con frijol soya.