

¡PASAIC PAN!

¡PASAIC PAN!

por
Mariana Cruz Rodaz
de
San José de Limón
Municipio Ocosingo
Chiapas, México

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.
1973

PROLOGO

Se espera que este libro estimule a las mujeres tzeltales, a aprender a leer, y aumente su interés en cocinar, dándoles ideas para preparar nuevas cosas en la cocina. Fueron ellas mismas quienes solicitaron un libro de este tipo.

La utilidad del libro ha sido comprobada en dos situaciones distintas. En la primera, les fue entregada una copia del manuscrito a varias mujeres para determinar si les era posible seguir las instrucciones sin ninguna ayuda. Las que sabían leer bien, pudieron seguir las recetas casi sin ayuda; pero las que tenían dificultad para leer, necesitaron mucha ayuda para aprender a hornear en una sartén tapada.

La segunda vez, la autora del libro leyó y explicó su contenido a algunas mujeres, y se los dejó. Esta vez pudieron seguir fácilmente las instrucciones. Las ilustraciones facilitan su uso a aquellas que no pueden leer muy bien todavía. Se ha comprobado que este libro captará el interés de todos, tanto de hombres como de mujeres, pues ambos tienen un gran deseo de conocer más sobre la preparación de comidas nuevas.

Anteriormente las mujeres tzeltales pensaban que era imposible hacer pan sin horno, pero ahora están convencidas de lo contrario, y les gusta hornear en una sartén tapada.

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

primera edición

¡Hagamos pan!
en tzeltal de Ocosingo
y español
2-151 — México, D.F. — 1.3M
1973

ANTSETIC:

**Te tut jun ini ya yalbeyex te bin ut'il yac apas pan
levadura soc chi'il pan.**



Yax ju' yac ajel Protea ta leche c'alal yac apas pan. Ja' te Protea bayal vitamina soc bayal proteina ya ya'bat.

Ya ya'bat yip abaq'uetal. Yax tuun awu'un te yac awuch' Protea capbil ta paybil ja'.

CONTENIDO

	página
A. Bin utlil capas chi'il pan ta jun sarten.	7
1. Chilil pan	12
2. Pan soc lo'bal	14
3. Pan soc avena	17
4. Pan soc tomut	20
5. Pan soc nalaxax	22
B. Bin utlil capas pan soc levadura.	25

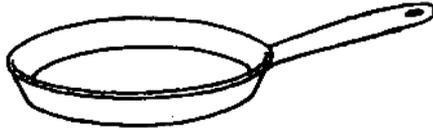
**BIN UT'IL CAPAS CHI'IL PAN
TA JUN SARTEN**

Pasel Chi'il Pan ta Sarten

Teme malyuc muc'lul horno awu'lun, yax ju' awu'lun te yac apas chi'il pan. Jich yac apas:

Ya sc'an:

jun muc'lul sarten-



smaq'uil sarten-

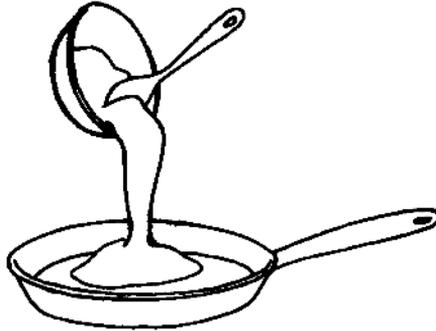


jun muc'lul cuchara-



C'lalal pasemix te pane, a'ba teb aceite ta sarten.

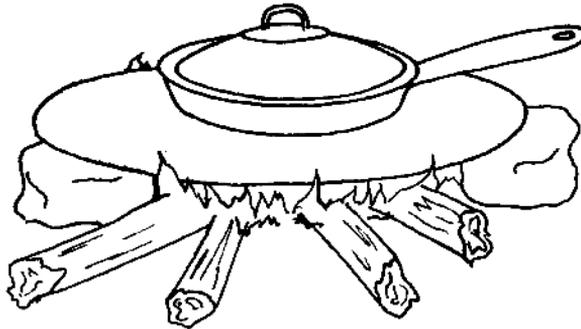
Otsesa te pan ta sarten-



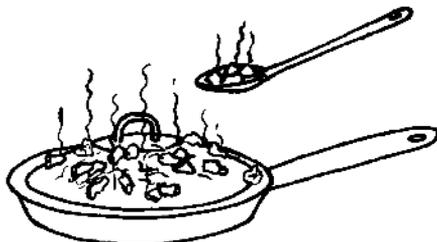
Mac'la st'ilil sarten soc te smaql'uile-



A'ba ta samete te sarten-



Soc cuchara a'ba ac'al ta sba smaqluil-



Teb nax c'ajc' ya sc'an. Teme lum c'ajc' te samete soc teme lum c'ajc' te ac'al, ya schic' ta hora te pane.

Jujun ts'in, ila awil teme moix soc c'anubix. Loqluesa.

CHI'IL PAN

Tija ta taza:

4 cucharadita aceite o manteca—



3/4 pote azucar—



1 tomot—



1/2 pote leche—



(Teme ma'yuc leche a'beya ja'. Teme ma'yuc leche
yax ju' yac aje! Protea ta leche.)

Chichina ta yan muclul taza:

1 1/2 pote harina—



2 cucharadita Royal—



teb atslam (1/2 cucharadita)—



**Yoma sbal schebal taza ta jun nax yawil. Capa ta lec.
Ila awil ta página 9 ta ban ya yalbat te bin ut'il yac awoj.**

PAN SOC LO'BAL

Tija ta taza:

1/4 pote aceite o manteca—



1 pote azucar—



2 tomut—



1/2 pote leche—



**(Teme ma'yuc leche a'lbeya ja'. Teme ma'yuc leche
yax ju' yac ajel Protea ta leche.)**

1 pote p'eticlambil lo'bal—



Chichina ta muc'ul taza:

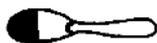
1 pote harina—



1/2 cucharadita bicarbonato—



1/2 cucharadita ats'am—



**Yoma ta jun yawil sbal schebal taza. Capa ta lec. Ila
awil ta página 9 ta ban ya yalbat bin ut'il yac awoj.**

PAN SOC AVENA

Otsesa ta taza:

1 1/4 pote yacal ta bujl ja!—



1 pote avena—



Maliya 15 (jo'lajuneb) minutos.

Tija ta yan taza:

1/2 pote aceite o manteca—



1 pote panela—



2 tomut—



Yoma sbal schebal taza ta jun yawil. Capa ta lec.

Ta yan taza chichina:

1 1/3 pote harina—



1 cucharadita bicarbonato—



1 cucharadita canela teme ay awu'un—



1/2 cucharadita ats'am—



Yoma spisil ta jun nax yawil (Avena, panela, manteca soc tomut.)

Capa ta lec.

Ila awil ta página 9 ta ban ya yalbat bin ut'il yac awoj.

PAN SOC TOMUT

Tija ta taza:

3 tomut—



Teb ja!—

Ta yan yawil chichina:

Olil taza harina—



2 cucharadita Royal—



1/2 cucharadita ats'lam--



**Yoma sbal scheidal taza ta jun nax yawil. Capa ta lec. Ila
awil ta página 9 ta ban ya yalbat bin ut'il yac awoj.**

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

PAN SOC NALAXAX

Tija ta taza:

3/4 pote azucar—



1/2 pote jugo yu'un nalaxax—



Ijquitaya c'lalal yac apas te pane.

Tija ta yan taza:

1/3 pote aceite—



1 pote azucar—



1 tomut—



1 pote leche—



**(Teme ma'yuc leche a'beya ja'. Teme ma'yuc leche
yax ju' yac ajel Protea ta leche.)**

Ta yan yawil chichina:

2 pote harina—



2 cucharadita Royal—



1/2 cucharadita ats'am—



Yoma sbal schebal taza ta jun nax yawil. Capa ta lec. Ila awil ta página 9 ta ban ya yalbat bin ut'il yac awoj. C'alal caloq'ues ta c'ajc' te pane, a'ba ta sba pan te azucar soc jugo yu'un nalaxax.

BIN UT'IL CAPAS PAN SOC LEVADURA

PAN SOC LEVADURA

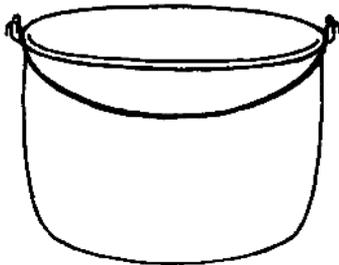
Levadura pan ya sc'an ya yich wojel ta muc'lul horno. Te parte ini ya yalbat bin ut'il yac apas pan soc levadura.

Ya sc'an:

jun taza—



jun muc'lul oxom taq'uin—



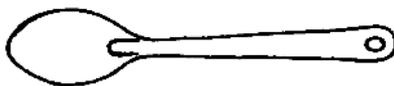
jun pote—



jun cucharadita —



soc muc'ul cuchara—



Plisa ta taza:

3 pote quixim ja!—



2 cucharadita azucar—



Yac atij c'alal yax ulub te azucar.

Lilimbeya:

2 cucharadita levadura ta sba ja!—



Max atij. Jiluc ta mesa. Maliya soc canantaya ta lec ja! to c'alal yax awil moix sbul levadura ta sba ja!.

Plisa soc chichina ta oxom taq'uin:

8 pote harina—



1 cuchara ats'am—



1 pote azucar—



3/4 (tres cuartos) pote leche polvo—



(Teme ma'yuc leche polvo, ma'yuc bin ya sc'an cawa'bey. Teme ay Protea awu'lun, yax ju' cajel Protea ta leche.)

Capa ta lec spisil.

C'alal moix ta sba ja' te sbul levadura, otsesa:

1/3 pote aceite o manteca—

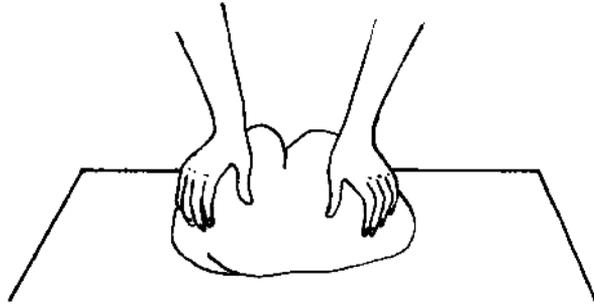


2 tomut—

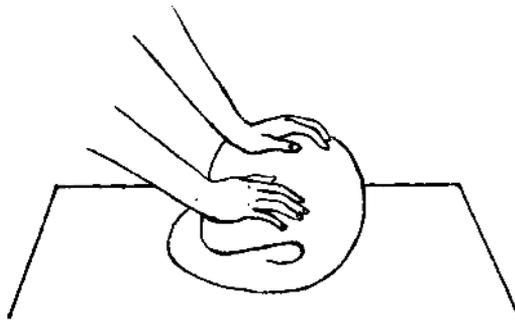


Teb nax yac acap.

**Otsesa ta muc'lul oxom taqluin soc te harina. Tija ta lec.
Lilimbeya cheb taza harina ta mesa. Otsesa te me'pan ta
sba harina tey a ta mesa. Wots'a ta lec.**



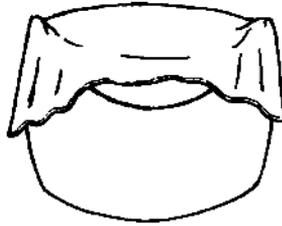
**Jujun wijts xanix yac awa'bey harina te c'lalal max jil ta
ac'ab te me'pane. C'lalal ma' slapawan te me'pane tic
yich'oj harina.**



Otsesa ta oxom taq'uin.

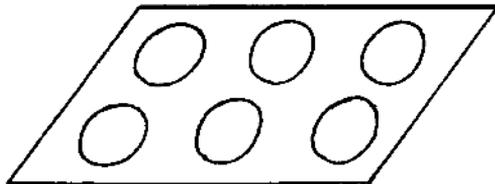
A'ba teb aceite ta sba me'pan.

Mac'la sti'il oxom soc smaqu'il pac'.



Maliya ja' to c'alal sitix te me'pane. Ja' wan cheb hora smaliyel. C'alal moix, wots'a yan welta. C'alal wots'bilix ta lec pasa te tutic pan.

A'ba teb azucar ta sba panetic. A'ba teb aceite ta molde (lechel taq'uin). Otsesa ta molde te pane.



**C'alal pasbilix ta tutic pan maliya jun hora...ja' to c'alal
sitix te tutic pan. Otsesa ta horno. Ila awil ta lec teme
wen tsajuben te horno. C'alal c'anubenix te pane, loqluesa.
iWe'a!**

- Página 3:** Amigas:
Este libro les enseñará la forma de hacer pan de levadura y pasteles.
- Página 4:** Es posible usar Protea en lugar de leche cuando se hace pan. La Protea tiene vitaminas y proteínas, y fortalece el cuerpo. Es bueno tomar Protea preparada con agua hervida.
- Página 5:** INDICE
- | | |
|--------------------------------------|----|
| A. Cómo hacer pasteles en una sartén | 7 |
| 1. Pastel Dulce | 12 |
| 2. Pastel de Plátano | 14 |
| 3. Pastel de Avena | 17 |
| 4. Pastel de Huevo | 20 |
| 5. Pastel de Naranja | 22 |
| B. Cómo hacer pan de levadura | 25 |
- Página 7:** Cómo hacer pasteles en una sartén
- Página 9:** No es necesario tener un horno para hacer pasteles, si se hacen cómo se indica en este libro.
- Se necesita:
Una sartén grande con tapadera
Una cuchara grande
- Página 10:** Cuando los ingredientes del pastel ya están mezclados, unte la sartén con aceite o manteca, luego vacíe la mezcla en la sartén y tápela. En seguida póngalo sobre el comal en el fuego.
- Página 11:** Con una cuchara se colocan algunas brasas encendidas sobre la tapa de la sartén. Se necesitan pocas, pues si el comal y las brasas están calientes, el pastel se quemará. De vez en cuando se debe ver si ya está el pastel, y cuando esté cocido, hay que quitarlo del comal.

Página 12:

Pastel Dulce

En un tazón mezcle:

4 cucharaditas de aceite o de manteca

3/4 de taza de azúcar

1 huevo

1/2 taza de leche (sí no hay leche, puede usar agua o

Protea)

Página 13:

En otro tazón cierna:

1 1/2 tazas de harina

2 cucharaditas de polvo para hornear

Un poco de sal (aproximadamente 1/2 cucharadita)

Cuando acabe de cernir estos ingredientes mézclelos bien con los del otro tazón. Vea las instrucciones de la página 9 en donde se explica la forma de hornear un pastel.

Página 14:

Pastel de Plátano

En un tazón mezcle:

1/4 de taza de aceite o manteca

1 taza de azúcar

2 huevos

1/2 taza de leche (sí no hay leche, puede usar agua o

Protea).

Página 15:

1 taza de plátano machacado

Cierna en un tazón grande:

1 taza de harina

1/2 cucharadita de polvo para hornear

1/2 cucharadita de sal

Página 16:

Combine estos ingredientes con la mezcla del primer tazón y mézclelos bien. Vea las instrucciones de la página 9 en donde se explica cómo hornearlo.

Página 17:

Pastel de Avena

En un tazón ponga:

1 1/4 de taza de agua hirviendo

1 taza de avena

Espere 15 minutos (un cuarto de hora)

En otro tazón bata:

1/2 taza de aceite o manteca

- Página 18:** 1 taza de panela raspada
2 huevos
Combine estos ingredientes con la avena, y mézclelos bien.
En otro tazón mezcle:
1 1/3 de taza de harina
1 cucharadita de bicarbonato
- Página 19:** 1 cucharadita de canela (si no hay, puede omitirla)
1/2 de cucharadita de sal
Añada estos ingredientes a los de la mezcla ya preparada (avena, panela, aceite y huevos). Mézclelos bien. Vea la página 9 en donde se dice cómo hornearlo.
- Página 20:** Pastel de Huevo
En un tazón bata:
3 huevos con un poquito de agua
En otro tazón cuele:
1/2 taza de harina
2 cucharaditas de polvos de hornear
- Página 21:** 1/2 cucharadita de sal
Añada estos ingredientes a los del otro tazón, y mézclelos bien. Vea la página 9 en donde se explica cómo hornearlo.
- Página 22:** Pastel de Naranja
En un tazón mezcle:
3/4 de taza de azúcar
1/2 taza de jugo de naranja
Se deja mientras se prepara la mezcla del pastel.
En otro tazón mezcle:
1/3 de taza de aceite
- Página 23:** 1 taza de azúcar
1 huevo
1 taza de leche (si no hay leche, puede usar agua o Protea).
- Página 24:** En otro tazón cierna:
2 tazas de harina
2 cucharaditas de polvos de hornear
1/2 cucharadita de sal
Mezcle muy bien lo que se acaba de cernir con los otros ingredientes. Vea la página 9 en donde se explica cómo hornear el pastel. Al quitarlo del comal se echa la mezcla de naranja y azúcar encima del pastel.

- Página 25:** **Cómo hacer pan de levadura.**
- Página 27:** **Es necesario hornear el pan de levadura en un horno grande. Esta parte del libro explica cómo hacerlo.**
- Se necesita:**
- Página 28:** 1 tazón
 1 olla grande de metal
 1 taza
 1 cucharita
 1 cuchara grande
- Mida y eche en un tazón:**
- Página 29:** 3 tazas de agua tibia
 2 cucharaditas de azúcar
Mezcle hasta que se disuelva el azúcar. Encima del agua, rocíe 2 cucharadas de levadura. No la mezcle. Déjela un rato. Espere hasta que la espuma de la levadura llegue a la superficie.
- Página 30:** **Mida y cierna en una olla de metal:**
 8 tazas de harina
 1 cucharada de sal
 1 taza de azúcar
- Página 31:** 3/4 de taza de leche en polvo (si no hay leche, puede omitirla; pero si tiene Protea, se puede usar en lugar de la leche).
Mezcle bien estos ingredientes. Cuando la espuma de la levadura haya llegado a la superficie, añada:
 1/3 de taza de aceite, o manteca
 2 huevos
- Página 32:** **Mézclelos un poco. Añádalo a la harina en la olla grande, mezclándolo bien. Rocíe 2 tazas de harina sobre la mesa y ponga la masa encima. Amásela bien.**
- Mientras la está amasando, vaya agregando harina a la masa para que no se pegue en sus manos. Cuando la masa ya no esté pegajosa, entonces ya está bien y no necesita más harina.**
- Página 33:** **Ponga la masa en la olla grande y unte un poco de aceite o manteca encima de la masa. Tape la olla con una tela y espere hasta que suba la masa. Tardará dos horas aproximadamente. Cuando ya haya subido, amásela otra vez. Cuando la haya amasado bien, haga rollos chicos. Unte un poco de aceite encima de los moldes de metal, y coloque los rollos en los moldes.**

Página 34: Espere hasta que suban los rollos, tardará como una hora. Entonces métalos al horno. Cuídelos bien; sobre todo si el horno está muy caliente. Cuando los rollos estén dorados, sáquelos del horno, y... ¡Cómalos!

Investigadora Lingüística:
Leah Ellis de Walter, bajo la dirección
del Instituto Lingüístico de Verano.

Dibujado por: Spencer Wimer

Idioma: Tzeltal de Ocosingo, Chiapas

se terminó de imprimir este libro
el día 15 de junio de 1973
en la
Casa de Publicaciones en Cien Lenguas
MAESTRO MOISES SAENZ
del
Instituto Lingüístico de Verano, A.C.
Hidalgo 166, México 22, D.F.

Esta edición consta de 1 300 ejemplares.

