

Recetario chamula

Ve'eliletik chamo

Claudia Albertina Ruiz Sántiz

Colección
Jaguar



UNICACH

Recetario chamula
Ve' eliletik
chamo

Claudia Albertina Ruiz Sántiz



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS
Y ARTES DE CHIAPAS



2012

Primera edición: 2012

D. R. ©2012. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas

1ª Avenida Sur Poniente número 1460

C. P. 29000, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México.

www.unicach.mx

editorial@unicach.mx

D. R. ©2012. Secretaría De Educación del Estado de Chiapas

Unidad Administrativa, edificio B, segundo piso. Colonia Maya,

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

C.P. 29000.

ISBN 978-607-7510-85-7

Diseño de portada: Noé Zenteno

Fotografías: Roberto Molina Tondopó / Nicolás Pérez

Impreso en México

Recetario chamula
Ve' eliletik
chamo

Claudia Albertina Ruiz Sántiz





Agradecimientos

A Dios:

Por darme la vida y permitirme ver su grandeza en la culminación de mis estudios, uno de los sueños realizados.

A mis padres:

Por todo el apoyo que me brindaron durante mi formación profesional y que a pesar de todo confiaron en mí. Gracias.

A Miguel Guzmán:

Una persona muy especial para mí, quien estuvo conmigo día a día motivándome para llegar hasta el final y que me enseñó: " que todo obstáculo se derrumba con sólo tener voluntad".



“El hambre perpetúa la pobreza al impedir que las personas desarrollen sus potencialidades y contribuyan al progreso de sus sociedades”
(Kofi; Annan ONU, 2002)

“Li vinale jech-o li sme'onale k'alal chich' makel li risano smuk'ibel yipal snopbenaltake xchi'uk skoltael muyel ta xchi'iltake”
(Kofi; Annan ONU, 2002)

Kolyalik

Kajvaltik:

Ti la yak'bun jkuxlejal xchi'uk smuk'ul sventa
jtsutses li jchanune, li ja'ono'ox jnopoital ta
olontale, le'ne k'otxa ta pasel-un.

Jtot jme':

Ti k'u yepal la skoltaikun ta skotolal jcha-
nobvun, ti mu'yuk xchi'bajik ta jtojolal ti
k'usi k'otanuk ku'un ta pasele.

Li jMikel Kusmán:

Ti ja' jun muk'ul vinik la chi'inun
jujun k'ak'al ta stsatsubtasbelun ko'nton ja' to ti k'uxi la
jtabe stsutsebe, te la chanobtasun ti:
skotol k'usi makel ta be
ta xtukijanuk mi ta sjunuk ko'ntontik ta pastike.



“El descubrimiento de un nuevo plato es de más provecho para la humanidad que el descubrimiento de una estrella” **Brillant- Savarin**

Reconocimientos

Un reconocimiento enorme a todas las personas que me apoyaron en la elaboración de este recetario, al cual le dedicaron el tiempo y la actitud necesarios para lograr este proyecto. Además a todas aquellas que tuvieron la paciencia para transformar mis ideas y por la fidelidad que me demostraron durante el transcurso de la preparación hasta la última etapa del proyecto. Y por último un reconocimiento a las personas que hicieron la traducción de las recetas al dialecto tsotsil.



"El sibaritismo gastronómico, unido a la inteligencia contribuye a hacer a los hombres amables" **Alexandre Grimod de la Reyniere**

Ich'el ta muk'

Muk'ul kolyalik ta stekelal vinik-antsetik li buch'u la skoltaikun ta spasel li vun yalbel smelolal k'us-en ta pasel ve'liletik, ti la jch'aybe sk'ak'alik ta yalbelikun smelol yo lek tsuts li abtelal li'e. Jecho'oxtok kolyalik ta skotolik buch'u la skoltaikun ta sjelel li snopbenal jole, ti te oyik k'uxi lik xchi'uk ja' to ti k'uxi tsuts li k'usi jnutsojtale. Ta slajebale kolyalik li buch'u la skoltaikun ta sjelobtasel ta bats'ikop tsotsil li ya'yejal abtelal li'e.



Índice

Aperitivo	17
Entradas	21
Tortilla baldada.....	23
Habas con hojas verdes.....	25
Chorizo con plátano.....	27
Acelga rellena.....	29
Hongos rellenos.....	31
Platos fuertes	33
Masa con pollo.....	35
Pescado seco baldado.....	37
Chícharo con camarón seco.....	39
Arroz con pepita de calabaza.....	41
Huevo al comal.....	43
Chile moronga relleno.....	45
Res con punta de chayote.....	47
Chicharrón.....	49
Atún con verduras.....	51
Hongo empapelado.....	53
Postres	55
Tortilla de elote relleno de manzana.....	57
Arroz con panela y cacahuete.....	59
Ciruela curtida.....	61
Mermelada de perones.....	63
Papaya en dulce.....	65
Glosario	67
Semblanza	73



Dios ha hecho los alimentos y el diablo, la sal y las salsas.
James Joyce

Sa'obil

Ochebal	19
Sba ve'liletik	21
Bonbil vaj.....	23
Javax ta yaxal itajetik.....	25
Choriso ta bats'i lobol.....	27
Nojesbil aselka	29
Nojesbil yuy.....	31
Ts'akal lek ve'lil	33
Vok-ich ta alak'.....	35
Bonbil takin choy	37
Arvija ta takin masan.....	39
Aros ta bek' mail.....	41
Pak'anbil ton-alak'.....	43
Nojesbil poch'poch' ich.....	45
Bek'et ta sni' ch'umte'.....	47
Patchitom.....	49
Atun ta itajetik.....	51
Pixbil yuy.....	53
Stsak ve'liletik	55
Isis vaj nojesbil ta mantsana.....	57
Aros ta tsajal-askal xchi'uk ta maniachenek'.....	59
Jalilts'ajbil silvera.....	61
Sleseset chi'il pelex.....	63
Ch'iubtasbil lotsom.....	65
Sa'obil sjam smelol.....	71
Ojtikinel.....	73



*"La cocina de autor es poner tu personalidad en lo que haces
y ese sentimiento la convierte en algo distinto"* **Ferran Adrià**

Aperitivo

Recuerdo mi infancia, mis años escolares, cuando algún maestro nos pedía presentarnos ante los compañeros, y lo hacíamos compartiendo nuestro nombre, lugar de origen, gustos y pasatiempos.

Hoy me presento ante ustedes de esta forma: mi nombre es Claudia Albertina Ruiz Sántiz, nací en la ciudad de San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, pero fui educada con los valores y las tradiciones del municipio de San Juan Chamula, pueblo tsotsil, del cual son originarios mis padres. Así que en conclusión, soy de sangre indígena y estudié Gastronomía.

Las enseñanzas de mi pueblo forjaron mi carácter, a los tsotsiles nos reconocen por nuestra gran dedicación al trabajo y por el arraigo a nuestras tradiciones. Este recetario es una conjunción de ambas características, pues concluí mis estudios en Gastronomía con la intención de rendir tributo a mi herencia cultural y al acervo culinario de mi pueblo. Mi tesis fue un recetario de platillos ricos y nutritivos para ser preparados en cocinas ecológicas, opción más saludable que el típico fogón de leña utilizado normalmente en las comunidades indígenas. Mi propuesta fue enseñarle a la gente otros métodos de cocción, así como otra manera de preparar la comida cotidiana con los ingredientes que tienen a la mano.

La alimentación tsotsil es rústica y elemental, para algunas personas podría parecer precaria, pues no se caracteriza por una gran variedad de ingredientes, tampoco se conocen muchas técnicas y métodos de cocción, pero la base de nuestros platillos son los productos orgánicos frescos, los cuales aportan mucho más nutrientes que los comunes utilizados en la dieta básica occidental, tan extendida en últimas fechas, es por eso que surge en mí, la inquietud de mostrar los alcances creativos de una cocina sencilla, pero rica en sabores y nutrientes, como es la cocina tsotsil.

Cada una de las recetas que conforman este recetario fue forjada con ayuda del recuerdo de los festines de mi infancia. Un festín para una niña tsotsil, es el



fogón de mi abuela a las cinco de la mañana cuando ella hacía tortillas a mano y preparaba café, y toda la familia se reunía alrededor de ese calor y de esos olores o la celebración del día de muertos, en donde la comida como experiencia sensual y nutritiva juega un segundo plano y es magnificada en su sentido de ritual de comunión entre vivos y muertos y sobre todo con Dios, como por ejemplo la "Carne Chamula", el dulce de chilacayote, el posh o el atol agrio el favorito de mi abuelo. Ahora que soy cocinera profesional, no puedo dejar de lado la tradición de mi pueblo, de la cual me siento orgullosa, es así que he sincretizado los sabores de mi infancia a los saboreados en la segunda etapa de mi vida como profesional de la cocina, y las recetas que degustarán son el resultado de ese sincretismo.

"Por la cultura de mi raza"

Claudia Albertina Ruiz





Ochebal

Jna'oj k'alal ch'inun to'oxe, ti jchanobtasvaneje ta sk'an ta xkak'bakutik ta ojtiki-nel bu likemunkutiktal, ta sk'an ta xa'i ti k'usi ta jk'upinkutik jujuntale, ti k'usi ta xch'ay-o kontonkutik yo' x-ech' no'oxku'unkutik ti jujun k'ak'ale.

Jech'oxa'al li k'ak'al li'e ta xkak' jba ta ojtikinel ta tekelalik : li jbie ja' Claudia Albertina Ruiz Santiz, vok'umun ta muk' ta lum jobel, yosiyal Jlumaltik Chiapas, pe ja' la kich' chanobtasel ta smelol stalel skuxlejal steklumal San Jvan Chamo', ti ja' jun tekum ta xk'opojik ta bats'ik'op tsotsil, ja' tey likemiktael li jtok jme'e. Jech'o xa'al ta slajebal xa li ka'yej li'e ta xkal, vu'un xch'ich'elun bats'i vinik ants xchi'uk vu'un jpas ve'lilun.

Li jtalelale ja' te likemtal skuxlej li k'us-en chchanobtasvan jlumale, li tsotsiletike ojtikinbilunkutik ti ka'k'objekutik yipal abtele, xchi'uk ti jtsakojkutik lek jbbats'talel jkuxlejalkutike. Jech'oxa'al li svunal spasel ve'lil li'e ja' te bayel likem smelolil, jech' k'alal tsuts xa ku'un xchanbel svunal k'u yelan lek ta smeltsanel li ve'lile ja' sventa yo xkich' ta muk' li stalel skuxlejal jlumale. Li jpok vun la jmeltsan sventa yo' kuch-o ku'un li jvune, ja' yalbel smelolal k'us-elan lek mu' xlok' ta meltsanel li ve'liletike xchi'uk lekuk xa'i li jbek'taltike, yu'un ja' te chich' meltsanel ta lekil yav k'ok li bu jutuk ta slajes li te'e, ti ja' t o to j-ech' lek k'ucha'al olontal ta stunesik bats'i janklejetike. Jech'oxa'al ta xkak'beka'i yojtikin li jve'el j-uch'vo'e li snopbe-nal ku'un k'us elan ep ta tos meltsanel, spasel xchi'uk skapel li ve'lile, li te no'ox chich' tael li skaptake.

Li sve'el tsotsiletike jutuk no'ox yutsik pe stsots lek stu ta kuxlejal, yantik jve'el j-uch' vo'etike xik'al toj abolsba ta xilik, yu'un mu epuk k'usi chich' ak'bel skap, jech no'ox xtok mu xojtikinik k'ux-elan ep ta tos ta meltsanel, k'us-elan smelolal ta lakanel. Li jve'eltike ja' yaxal ts'unobaetik ti ja' oy lek yip ta bek'talile, mu xko'laj k'ucha'al yojtikinojik sve'el li kaxlanetike li ja' pim xa jech ta slajesik li k'ak'al li'e, jech'o xa'al nopku'un, xchi'uk la jvul jol ko'nton sventa yak'el ta ilel li ch'in abtelal li'e, yu'un ja' ta xalbe smelolal k'us-elan lek mu' ta pasel li ve'liletikr, xchi'uk chak' lek lek yip ta jtakopaltik, li ja' jech ono'ox sve'el li tsotsiletike.



Li jujutos yalbenal smelol li k'us-elan ta pasel ve'lile ja' te liktal snopbenal li k'us-elan la kil ta smeltsanik ve'elil ta jch'inale. Li smeltsanel ve'lil ta snop jun ch'in tseb tsotsile, ja' li k'ucha'al jech sk'ok' jyaya ta smeltsan vaj xchi'uk kajvel li muet yu'un yik' ta ik' luman sakubel osile, li ti' k'ok'e ja' te ta set sba sk'ixnasbaik li uts' alaletike, jech' no'ox xtok k'alal ta spاسبك sk'inal li ch'ulelaletike ja' te ta sk'upinik li ep ta tos ve'lile, jech k'ucah'al takin bek'et, mail chi'ubtasbil ta askal, poxe, xchi'uk li pajal ul li ja' sk'upil j muk' tote. Avi k'ak'alne jmeltsanej ve'lilun-un, mu xu' kik ta komel ta patil skuxlej li jlumale, yu'un ja' smuk'ibtas ko'nton, jech'oxa'al li k'u y.elan ka'binojbe smuil ve'liletik ta jch'inale la kap, la jpasta jmoj xchi'uk xa k'us-enxa la jchanve smelolal ta jchanobvune, li svunal ve'lil chavojtikinik li'e ja' te vok'em li ta xcha'tosal k'usi jna'e.

"Ja' sventa stalel skuxlejaljts'unobal"

Claudia Albertina Ruiz







*"El cocinero no es una persona aislada, que vive y trabaja sólo para dar de comer a sus huéspedes. Un cocinero se convierte en artista cuando tiene cosas que decir a través de sus platos, como un pintor en un cuadro" **Joan Miró***



Tortilla baldada

(Bonbil vaj)

Número de porciones: 6 personas

Tiempo de preparación: 25 min.

Tiempo de cocción: 30 min.

Temperatura de servicio: platillo caliente

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ kilogramo de tortillas

4 huevos orgánicos

60 gramos de harina

2 manojos de bleado

Aceite suficiente

50 gramos de queso

2 jitomates

$\frac{1}{4}$ cebolla

2 chiles serranos

Sal al gusto

Agua

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar en triángulos las tortillas.
3. Pasar las tortillas por harina y huevo previamente sazonado y freír.
4. En una olla con sal cocer el bleado y escurrir.
5. En una cacerola sofreír la cebolla, el jitomate y el bleado.
6. Acompañar con una salsa a base de jitomates y chile.

Jayib chlok' ta ch'akel: vakib yajval.

K'u sjalil ta smelsanel: vo'ob xchavinik menuto.

K'u sjalil ta lakanel: lajuneb xcha'vinik menuto.

K'us-en skak'al ta ak'el: k'ok'ta ak'el.

Skaptak:

O'lol kilo vaj

Chanbej bats'i ton-alak'

Oxvinik kramo ninal ixim (arina)

Cha'yom ts'urin

Vo'

Asite

Lajuneb yoxvinik kramo kexu

Chabej chichol

Jxet li ta chanxet setbil jpej tuixe

Cha'tel yaxal ich

Ats'am sventa smuiltasobil

K'uyelan ta meltsanel:

Bayel: Chich' sapel xchi'uk chich' milbel xchanul li itajetike.

Xchibal: Ta xich' bik'tal setel li vaje, pe tu'bajtik chich' pasel jech' k'ucha'al sjol jobelal na o mi vakax na.

Yoxibal: Chich' bonel ta ninal ixim (arina) xchi'uk ta ton-alak' pe bayel chich' ak'bel jutuk yats'mil li ton-alak'e, laj-un chich' ch'ilel.

Xchanibal: Chich' ta'ajesel ta jun bin li ts'urine laj-un chich' ts'ujesbel ya'lel.

Svo'obal: Ta xich' ch'ilel ta jun xaltem li tuix, chichol xchi'uk li tsurine.

Svakibal: Xu' chich' akbel sbuyumal: lakano chichol xchi'uk yaxal-ich, mi laj alakane t'uso, ak'bo bik'tal bojbil tuix xchi'uk ak'bo to k'usi sk'an chava'ie.



El hombre que come mucho debe ser bueno, pues para comer mucho se necesita una buena digestión, y la buena digestión depende de una conciencia tranquila

Rousseau

Habas con hojas verdes

(Javax ta yaxal itajetik)

Número de porciones: 6 personas

Tiempo de preparación: 25 min.

Tiempo de cocción: 30 min.

Temperatura de servicio: platillo caliente

Ingredientes:

1 kilogramo de habas

¹/₂ manojo de nabo

¹/₂ manojo de mostaza

¹/₂ manojo de berro

¹/₄ cebolla

1 jitomate

¹/₂ manojo de cilantro

Sal al gusto

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar las hojas verdes en *chiffonade* (fileteado).
3. Picar la cebolla y el jitomate.
4. Cocer las habas con la cebolla y el jitomate.
5. Cuando las habas se ablanden agregar las hojas verdes y sazonar.

Jayib chlok- ta chakel: vaxakib yajval.

K-u sjalil ta melsanel: vo'lajuneb menuto.

K-u sjalil ta lakanel: vo'lajuneb xcha-vinik menuto.

K'u sk'ak'al ta ak'el: k'ok'ta ak'el.

Skaptak:

O'lol kilo javax

O'lol jyom napux

O'lol jyom mostisia

O'lol jyom nopuxalvo'

Jxet li ta chanxet setbil jpej tuixe

Jbej chichol

Asite

Ats'am sventa smuibtasobil

K'uyelan ta meltsanel:

Bayel: Chich' sapel xchi'uk chich' milbel xchanul li itajetike.

Xchibal: Kilajtik chich' bojel li yanal itajetike.

Yoxibal: Chich' bik'tal setel li tuix xchi'uk chichole.

Xchanibal: Chich' lakanel li javaxe, chich' ak'bel yats'mil xchi'uk skulantuil.

Svo'obal: K'alal mi ta'ajxa li javaxe ts'abio, chich' sabel jun yavil li ya'lele.

Svakibal: Chich' ch'ilel li tuix xchi'uk li chichole laj-un chakap-ochel li javaxe.

Svukubal: Chak'embe ochel li ya'lel ats'abioje.

Svaxakibal: K'alal chvokanxae tik'o ochel li bojbil yaxal itajetike, ta slajeb ak'boto k'usi sk'an chava'ie.



“Las reconciliaciones sólo se completan en la mesa”
Alexandre Grimod de la Reyniere

Chorizo con plátano

(Choriso ta bats'ilobol)

Número de porciones: 4 personas.

Tiempo de preparación: 15 min.

Tiempo de cocción: 20 min.

Temperatura de servicio: platillo caliente.

Ingredientes:

400 gramos de chorizo
1 plátano
50 gramos de cacahuete
1/2 cebolla
1 chile serrano
1 manojo de epazote
2 dientes de ajo
Sal al gusto

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar el plátano, la cebolla, el chile serrano desvenado en *brunoise* (cortados en cubos pequeños).
3. Sofreír la cebolla, el ajo y el chile.
4. Incorporar el chorizo, agregar el plátano y los cacahuates.
5. Dejar cocinar y agregar el epazote.
6. Sazonar.

Jayib chlok' ta ch'akel: chanib yajval.

K'u sjalil ta metsanel: vo'lajuneb menuo.

K'u sjalil ta lakanel: jjob menuo.

K'u sk'ak'al ta ak'el: k'ok' lek ta ak'el.

Skaptak:

Jbok' kramo choris
Jtel bats'i lobol
Lajuneb yoxvinikt kramo maniachenek'
Jxet tuix
Jtel yaxal ich
Kokono'
Axux
Ats'am sventa smuibtasobil.

K'uyelan ta meltsanel:

Bayel: Chich' sapel xchi'uk chich' milbel xchanul li itajetike.

Chich' bik'talbojel li bats'i lobole, li tuixe xchi'uk li iche
Xchibal: Chich' ch'ilel li tuixe, li axuxe, xchi'uk li iche.

Yoxibal: Chich' ak'el li choris, bats'ilobol xchi'uk li maniachenek'e.

Xchanibal: Chich' ak'el ta'ajuk xchi'uk chich' ak'bel skokono'al.

Svo'obal: Ak'boto k'usi sk'an chava'ie.



*“Los alimentos no basta con que sepan a lo que son, sino que han de saber tal cual son y, además han de preservar su textura propia” **Joël Robuchon***



Acelga rellena

(Nojesbil aselka)

Número de porciones: 6 personas.

Tiempo de preparación: 20 min.

Tiempo de cocción: 20 min.

Temperatura de servicio: platillo caliente.

Ingredientes:

- 1 manojo de acelga
- 1 zanahoria
- 1 calabaza criolla (calabaza de bola)
- 1 chayote
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite suficiente
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar la zanahoria, la calabacita y el chayote en *julianas* (tiras delgadas).
3. Picar el ajo y cortar en *brunoise* (cubos pequeños) la cebolla.
4. En una sartén sofreír la cebolla y el ajo, cuando estén translúcidos agregar las verduras y sazonar.
5. En las hojas de acelga incorporar el relleno y enrollar, doblando las puntas y cubrir por completo para evitar que el relleno se salga.
6. En una vaporera acomodar los rollos, tapar y dejar cocinar. Servir.

Jayib chlok' ta ch'akel: Vakib yajval.

K'u sjalil ta metsanel: Jtob menuto.

K'u sjalil ta lakanel: jtob menuto.

K'u sk'ak'al ta ak'el: k'ok' lek ta ak'el.

Skaptak:

- Jyom aselka
- Jbej sanaoria
- Jbej ch'in ts'ol
- Jbej ch'umte'
- Tuix
- Axux
- Atsa'm sventa smuibtasobil
- Piminte
- Asite

K'uyelan ta meltsanel:

Bayel: Chich' sapel xchi'uk chich' milbel xchanul li itajetike.

Xchibal: Kilajtik chich' setel li sanaoriae, li jbej ch'in ts'ole, li ch'umte'.

Yoxibal: Chich' setolanel li axuxe, ja' chich' bik'tal bojel li tuixe.

Xchanibal: ta jun xaltem chich' ch'ilel li tuixe xchi'uk li axuxe. k'alal mi lekxa la skapolansbae chich' ak'el li itajetike, ak'boto k'usi sk'an chava'ie.

Svo'obal: Ak'o ta yanal aselkae skotol k'usi la ch'ile, laj-un balo, puxbo li sti'iltake ja' to ti k'uxi lek makal chkome, yo mu xlok' li k'usi nojesbile.

Svakibal: Ta jun bin bu mu xlok' sjobe latso ochel, chich' makbel lek sti', chich' ak'el ta'ajuk. Mi lajne jots'o.



“Los platos sobre los que se habla parecen mejores”
Alexandre Grimod de la Reyniere



Hongos rellenos

(Nojesbil yuy)

Número de porciones: 5 personas.

Tiempo de preparación: 20 min.

Tiempo de cocción: 25 min.

Temperatura de servicio: platillo caliente.

Ingredientes:

- 10 hongos grandes
- 30 gramos de coliflor
- 30 gramos de brócoli
- 50 gramos de espinaca
- 1/2 cebolla
- 2 jitomates
- 120 gramos de quesillo (queso Oaxaca)
- 4 tomates verdes
- 1 manojo de cilantro
- 3 chiles de árbol
- Hierbas de olor al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- 2 dientes de ajo

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Limpiar perfectamente los hongos, quitarle el tallo y reservar.
3. Cortar la coliflor y el brócoli en *sommités* (en forma de arbolitos).
4. Hervir las hierbas de olor, ajo y sal, y en ese líquido blanquear la coliflor y el brócoli por separado. Escurrir, picar y reservar.

Jayib chlok' ta ch'akel: vo'ob yajval.

K'u sjalil ta metsanel: jtob minuto.

K'u sjalil ta lakanel: vo'ob xcha'vinik minuto.

K'u sk'ak'al ta ak'el: k'ok' lek ta ak'el.

Skaptak:

- Lajunkot muk'tik yuy
- Lajuneb yoxvinik kramo sakil jol itaj.
- Lajuneb xcha'vinik kramo yaxal jol itaj
- Lajuneb yoxvinik kramo espinaka.
- Jxet tuix
- Chabej chichol
- Vakvinik kramo kexu (likem ta Oaxaca)
- Chanbej yaxakil chichol
- Kulantu
- Oxtel bak' ich
- Muil vomoletik
- Ats'am sventa smuibtasobil
- Piminte

K'uyelan ta meltsanel:

- Bayel: Chich' sapel xchi'uk chich' milbel xchanul li itajetike.
- XChibal: Chich' sapel lek li yuye, chich' lok'esbel li yoktake pe chich' K'ejel ta jun sets.
- Yoxibal: Chich' jepolanel li yaxjol itaje xchi'uk li sakiljol itaje.
- Xchanibal: Chich' lakanel li muil vomoletike, chich' ak'bel axux xchi'uk ats'am. Li ya'lel muil vomoletike chich' ak'bel li sakjol itaj xchi'uk yaxaljol itaje, ja' no'ox ch'akajtikukmene.



5. Cortar el jitomate, la cebolla y el tallo del hongo en *brunoise* (cubos pequeños).
6. Cortar la espinaca en *chifonade* (fileteado) y picar el ajo.
7. En una sartén sofreír la cebolla y el ajo, ya que estén translúcidos incorporar el jitomate.
8. Agregar los *sommités* y al final la espinaca. Sazonar.
9. Rellenar los hongos con el guiso y encima agregar el quesillo.
10. Cocer el tomate verde, el cilantro, chile de árbol, ajo, sal y pimienta. Licuar obteniendo una salsa.
11. Servir los hongos sobre una base de salsa.

Mi lajne chich' malbel ya'lel, chich' setolanel, xchich' k'ejel jlikel.

Svo'obal: Chich' bik'tal bojel li chichole, li tuixe, xchi'uk li yakan yuye.

Svakibal: Kilsjtik chich' bojel li espinakae xchi'uk chich' setolanel li axuxe.

Svukubal: Ta jun xaltem chich' ch'ilel li tuixe xchi'uk li axuxe, K'alal mi jelxajutuk sbone chich' ak'el li chichole.

Svaxakibal: Chich' ak'el li jepolanbil sakil xchi'uk yaxaljol itaje, ta slajebal chich' ak'el li espinakae. ak'boto k'usi sk'an chava'ie.

Sbalunebal: Nojeso ta ch'ilbil li yuye, chich' ak'bel kexu ta sba.

Slajunebal: Chich' lakanel li yaxal chichole, li kulantue, li bak' ich'e, li axuxe, li pimintee. Chich' ak'bel yatsmil, mi lajne chich' juch'el ta sjuch'obil. Va'i jech buyum ta slok'

Sbuluchibal: Chich' ak'el ta semet li nojesbil yuye, yo' x-ul li kexue chich' makbel sjol.

Slajchebal: K'ixin xalechan xchi'uk ak'bo sbuyumal.





Plato fuerte
Ts'akal lek ve'elil





"No busco la proeza culinaria, quiero ofrecer los placeres esenciales"
Franck Cerutti



Masa con pollo

(Vok-ich ta alak')

Número de porciones: 8 personas.

Tiempo de preparación: 40 min.

Tiempo de cocción: 30 min.

Temperatura de servicio: platillo caliente.

Ingredientes:

- 1 pollo cocido
- 1^{1/2} litros de caldo o fondo de pollo
- 750 gramos de masa
- 1 pizca de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 chile de árbol
- Sal al gusto
- 1 manojo de epazote

Procedimiento:

1. En una olla poner a cocer el pollo agregando el tomillo, ajo, laurel, sal y cebolla.
2. En una olla colar el fondo donde se coció el pollo y batir la masa hasta obtener una consistencia como de atole.
3. Poner a fuego lento sin dejar de mover y agregar el pollo, el epazote y el chile de árbol.
4. Dejar hervir y rectificar la sazón.

Jayib chlok' ta ch'akel: Vaxakib yajval.

K'u sjalil ta metsanel: Cha'vinik menuto.

K'u sjalil ta lakanel: Lajuneb xcha'vinik menuto.

K'u sk'ak'al ta ak'el: k'ok' lek ta ak'el.

Skaptak:

- Lakanbil jkot alak'
- Jun litro xchi'uk o'lol ya'lel alak'
- Lajuneb vaxaklajunvinik xchi'uk jbok' kramo noybil ixim
- Tomiyó
- Tsij-uch
- Axux
- Tuix
- Bak' ich
- Ats'am sventa smuibtasobil
- Kokono'

K'uyelan ta pasel:

- Bayel: Chich' ojtikinel li skape.
- Xchibal: Chich' lakanel ta jun bin li alak'e, chich' ak'bel tomiyo, axux, tsij-uch, tuix xchi'uk ats'am.
- Yoxibal: Chats'abi ta yan bin li ya'lel alak'e, te chapuk' xchi'uk li noybil ixime, ja' to mi k'uxi lek tot kom k'ucha'al ule.
- Xchanibal: Chich' ak'el ta k'ok' pe mu'yuk chich' iktael ta sjuyel, chich' tik'el ochel li sbek'tal alak'e, kokono' xchi'uk li bak-iche.
- Svo'obal: Ak'o vokanuk xchiuk paso reva mi lek.



Dios ha hecho los alimentos y el diablo, la sal y las salsas.
James Joyce

Pescado seco baldado

(Bonbil takin choy)

Número de porciones: 6 personas.

Tiempo de preparación: 20 min.

Tiempo de cocción: 30 min.

Temperatura de servicio: platillo caliente.

Ingredientes:

- 1 pescado seco
- 4 huevos orgánicos
- 80 gramos de harina
- Aceite suficiente
- 500 gramos de frijoles de la olla
- 2 manojos de mostaza
- 1 manojos de cilantro
- Agua
- Sal al gusto

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar los ingredientes.
2. Lavar el pescado con agua caliente para quitar el exceso de sal.
3. Batir los huevos perfectamente y pasar el pescado.
4. Freír en el aceite previamente calentado.
5. Acompañar con frijol tierno de la olla y mostaza hervida con cilantro.

Nota: Cocer los frijoles con ajo, sal y epazote.
Cocer la mostaza con el cilantro y la sal.

Jayib chlok' ta ch'akel: Vakib yajval.

K'u sjalil ta metsanel: jtob menudo.

K'u sjalil ta lakanel: Lajuneb xcha'vinik menudo.

K'u sk'ak'al ta ak'el: K'ok' lek ta ak'el.

Skaptak:

- Jkot takin choy
- Chanbej bats'i ton-alak'
- Chanvinik kramo ninal ixim(arina)
- Asite
- Lakanbil chenek'
- Cha'yom mostisia
- kulantu
- Ats'am
- Vo'

K'uyelan ta meltsanel:

Bayel: Chich' sapel xchi'uk chich' milbel xchanul li K'usitik chtune.

Xchibal: Yo' xich' lok'esbel yats'mil li takin choye sapo ta K'ak'alo.

Yoxibal: Juyo lek li ton-alak'e yo' xabon-o li choye..

Xchanibal: Ch'ilo k'alal mi K'ok'xa lek li asitee.

Svo'obal: Ak'bo tok'on unin chenek' xchi'il xchi'uk vokoltasbil mostisia ta kulantu.

Yalbenal: Li chenek'e chich' ta'ajesel xchi'uk axux, ats'am, kok'ono



*"No se puede cocinar bien si no se pone en ello el corazón, dado que ,
por encima de todo se trata de que reinen en torno a la mesa sentimientos
de amistad y de fraternidad"* **Fernand Point**



Chícharos con camarón seco

(Arvija ta takin masan)

Número de porciones: 4 personas.

Tiempo de preparación: 20 min.

Tiempo de cocción: 30 min.

Temperatura de servicio: platillo caliente.

Ingredientes:

250 gramos de chícharos frescos

250 gramos de camarón seco

2 jitomates

1/2 cebolla

1 aguacate

1 manojo de cilantro

Sal al gusto

Aguacate

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Lavar el camarón con agua caliente para quitar el exceso de sal.
3. En una olla hervir los chícharos.
4. Incorporar el jitomate, la cebolla y el cilantro.
5. Cuando el chícharo se ablande agregar el camarón y dejar cocer. Rectificar la sazón.
6. Acompañar con aguacate cortado en cubos.

Jayib chlok' ta ch'akel: Chanib yajval.

K'u sjalil ta metsanel: jtob menuto.

K'u sjalil ta lakanel: Lajuneb xcha'vinik menuto.

K'u sk'ak'al ta ak'el: K'ok' lek ta ak'el.

Skaptak:

Lajuneb yoxlajunvinik kramo arvija

Lajuneb yoxlajunvinik kramo takin masan

Chabej Chichol

Jxet tuix

kulantu

Ats'am sventa smuibtasobil

On

K'uyelan ta meltsanel:

Bayel: Chich' sapel xchi'uk chich' milbel xchanul li itaje-tike.

Xchibal: Yo' xich' lok'esbel yats'mil li masane ta xich' sapel ta k'ak'alo.

Yoxibal: Chich' lakanel ta jun bin li arvijae.

Xchanib: Chich' ak'bel chichol, tuix xchi'uk kulantu.

Svo'obal: K'alal mi k'unxa li arvijae chich' ak'el li masane, te chich' iktael yo xta'aje.

Paso reva mi lek.

Svakibal: Akbo xchi'il setbikil on.



*"Para ser universal, hay que ser local" **Joan Miró***



Arroz con pepita de calabaza

(Aros ta bek' mail)

Número de porciones: 6 personas.

Tiempo de preparación: 20 min.

Tiempo de cocción: 30 min.

Temperatura de servicio: platillo caliente.

Ingredientes:

300 gramos de arroz

200 gramos de carne molida

50 gramos de pepita de calabaza molida

50 gramos de flor de frijol

600 mililitros de agua o caldo de pollo

4 chayotes

2 jitomates

¹/₂ cebolla

2 dientes de ajo

1 manojo de yerbabuena

Aceite suficiente y sal al gusto

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Sofreír la carne junto con la cebolla, el ajo y la sal. Reservar.
3. Sofreír el arroz hasta obtener un color dorado y agregar la cebolla en *brunoise* (cubos pequeños).
4. Incorporar el agua, la pepita de calabaza y la flor de frijol.
5. Por último agregar la carne. Deje hervir
6. Cortar en *brunoise* (cubos pequeños) el chayote, la cebolla y el jitomate.
7. En una olla cocinar con agua el chayote, agregar el jitomate, la cebolla y la yerbabuena.
8. Acompañar el arroz con el chayote hervido.

Jayib chlok' ta ch'akel: vakib yajval.

K'u sjalil ta metsanel: jtob menuto.

K'u sjalil ta lakanel: Lajuneb xcha'vinik menuto.

K'u sk'ak'al ta ak'el: k'ok' lek ta ak'el.

Skaptak:

Vo'lajunvinik kramo aros

Lajunvinik kramo juch'bil bek'et

Lajuneb yoxvinik kramo sbek' mail

Lajuneb yoxvinik kramo snich chenek'

Ech'el ta o'lol litro ya'lel, xu' vo' o mi ya'lel alak'

Chanbej chumte'

Chabej chichol

Jxet tuix

Tulnichim

Asite

Axux

Ats'am sventa smuibtasobil

K'uyelan ta meltsanel:

Bayel: Chich' sapel xchi'uk chich' milbel xchanul li itajetike.

Xchibal: Li juch'bil bek'ete chich' ch'ilel xchi'ul tuix, axux, ats'am. Chich' k'ejel jlikel.

Yoxibal: Ch'ilo li arose ja' to ti K'uxi bak'um leke., ak'bo li bik'tal setbil tuixe.

Yoxibal: Ak'bo li ya'lele, sbek' mail, xchi'uk snich chenek'.

Svo'obal: Ta slajebalxa chatik' ochel li juch'bil bek'ete. Ak'o vokanuk.

Svakibal: Bik'talseto li ch'umte'e, li tuixe xchi'uk li chichole.

Svukubal: Ta jun bin lakano li ch'umte'e, ak'bo li xchicholal stuixal xchi'uk stulnichim.

Svaxakibal: Ak'bo xchi'ilin aros xchi'uk ch'umte'.



Mejor es la comida de legumbres donde hay amor,
que de ternero cebado donde hay odio

Salomón



Huevo al comal

(Pak'anbil ton-alak')

Número de porciones: 1 persona.

Tiempo de preparación: 10 min.

Tiempo de cocción: 5 min.

Temperatura de servicio: platillo caliente.

Ingredientes:

2 huevos orgánicos
 10 gramos de pepita de calabaza
 1/8 de cebolla
 30 gramos de nabo rizado
 1 manojo de cilantro
 20 gramos de tomatillo rojo
 2 chiles piquín
 100 mililitros de agua
 Sal al gusto

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Dorar en el comal las pepitas y la cebolla previamente fileteada.
3. Batir los huevos con sal e incorporar la cebolla y las pepitas y dejar caer al comal.
4. Cortar en *chiffonade* (fileteado) el nabo rizado y cocer en una olla con agua. Agregar el cilantro y sazonar.
5. En una olla hervir los tomatillos y el chile piquín. Ya que estén cocidos machacar.
6. Picar el cilantro, incorporar a la salsa y sazonar.
7. Servir el huevo, el nabo y la salsa.

Jayib chlok' ta ch'akel: jun yajval.

K'u sjalil ta metsanel: lajuneb menuto.

K'u sjalil ta lakanel: vo'ob menuto.

K'u sk'ak'al ta ak'el: k'ok' lek ta ak'el.

Skaptak:

Chabej bats'i ton-alak'
 Lajuneb kramo sbek mail
 Uni jxet ta vaxakxet' setbil jbej tuix
 Lajuneb xcha'vinik kramo murux napux
 Kulantu
 Jtob kramo biquit tsajal chichol
 Chakot tso'mut-ich
 Jun litro vo'
 Ats'am

K'uyelan ta meltsanel:

Bayel: Chich' sapel xchi'uk chich' milbel xchanul li itajetike.

Xchibal: Chich' ch'ilel ta semet li bek' mail xchi'uk li tuix bayel silvile.

Yoxibal: Chich' juyel li ton-alak' xchi'uk yats'mil, laj-un chich' ak'bel tuix, bek' mail, laj-un chich' k'ebel ta sba semet.

Xchanibal: Chich' silel li murux napuxe, chich' lakanel ta jun bin, chich' ak'bel skulantuil, paso reva k'usito sk'an chava'ie.

Svo'obal: Ta jun bin lakano li ch'inik tsajal chichole, li tso'mut-iche, k'alal mi ta'ajxane t'usilano.

Svakibal: Bojilano li kulantue, kapo ta buyub, ak'boto k'usi sk'an chava'ie

Svukubal: Ak'o ta sets li ton-alak'e', li napuxe xchi'uk li buyum-iche.



Una de las mejores cosas de la vida es que debemos interrumpir regularmente cualquier labor y concentrar nuestra atención en la comida

Luciano Pavarotti

Chile moronga relleno

(Nojesbil poch'poch'-ich)

Número de porciones: 6 personas.

Tiempo de preparación: 30 min.

Tiempo de cocción: 30 min.

Temperatura de servicio: platillo caliente.

Ingredientes:

- 12 chiles moronga (trompo)
- 2 manojos de flor de calabaza
- ¹/₄ de pollo cocido
- 100 gramos de queso fresco
- 4 jitomates
- 1 cebolla
- Aceite suficiente
- Sal al gusto
- Frijoles de la olla

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. En una olla hervir los chiles con sal, ya que estén cocidos se desvenan y se rellenan.

Para el relleno:

1. Deshebrar el pollo.
2. Cortar el jitomate y la cebolla en julianas y la flor de calabaza en *chiffonade* (fileteado).
3. Sofreír la cebolla hasta que esté translúcida, agregar el jitomate, el pollo y la flor de calabaza, sazonar.
4. Rellenar los chiles con el sofrito y el queso.
5. Acompañar con frijoles de la olla.

Jayib chlok' ta ch'akel: vakib yajval.

K'u sjalil ta metsanel: lajuneb xcha'vinik menuo.

K'u sjalil ta lakanel: lajuneb xcha'vinik menuo.

K'u sk'ak'al ta ak'el: k'ok' lek ta ak'el.

Skaptak:

- Lajunkot poch' poch' -ich
- Cha'yom snich mail
- Lajuneb yoxvinik kramo tok'on alak'
- Vo'vinik kramo kexú
- Chanbej chichol
- Jbej tuix
- Asite
- Ats'am
- La kanbil chenek'

K'uyelan ta meltsanel:

Bayel: Chich' sapel xchi'uk chich' milbel xchanul li itajetike
Xchibal: Ta jun bin chich' lakanel li iche xchi'uk chich' ak'bel
yats'mil, k'alal mi tok'on xae chich' lok'esel li yat xchi'uk
sbek'e, chich' nojesel.

Sventa snojesobil:

Bayel chich' silolanbek sbek'tal li alak'e.

Xchibal: Jich'ajtik chasil li chichol xchi'uk tuixe, xchi'uk
jich'ajtik chich' setel li snich maile.

Yoxibal: Ch'ilo li tuixe ja' to ti k'uxi jel jutuk sbone, ak'o li
chichole, li alak'e, xchi'uk li snich maile, ak'boto k'usi sk'an
chava'ie.

Xchanibal: Nojeso li ich ta k'usi la ch'ile xchi'uk ak'bo kexu.
Ak'bo xchi'uk tok'on chenek'.



“Un cocinero no puede, él solo, gobernar su reino. Está necesitado de colaboradores que entiendan lo que se propone, cuál es su visión del mundo. Es con todos ellos, con su energía, saber hacer y esmero, como el proyecto deja de serlo para concretarse en la realidad”

Andoni Luis Aduriz



Res con punta de chayote

(Bek'et ta ni' ch'umte')

Número de porciones: 6 personas.

Tiempo de preparación: 25 min.

Tiempo de cocción: 1 hora.

Temperatura de servicio: platillo caliente.

Ingredientes:

- 1 kilogramo de posta de carne magra (sin grasa)
- 1 manojo de punta de chayote (guía de chayote)
- 5 zanahorias
- 100 gramos de granos de elote
- 3 cebollines
- 1 limón
- Agua
- Aceite suficiente
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar la carne en cuadros pequeños sazonar con sal y limón, reservar.
3. Cortar la zanahoria en julianas (tiras delgadas), cortar el cebollín en *enmincer* (rebanadas delgadas) y picar el ajo.
4. En una sartén sofreír la carne hasta que cambie de color.
5. Agregar el ajo y el cebollín hasta que estén translúcidos.
6. Luego sofreír la zanahoria y los granos de elote.
7. Incorporar el agua y dejar cocinar.
8. Sazonar y cuando la carne esté cocida incorporar las puntas de chayote y dejar hervir.

Jayib chlok' ta ch'akel: Vakib yajval.

K'u sjalil ta metsanel: Vo'ob xcha'vinik menuito.

K'u sjalil ta lakanel: Jun ora.

K'u sk'ak'al ta ak'el: K'ok' lek ta ak'el.

Skaptak:

Jun kilo jayal sbek'al vakax (muyuk xepuval)

Jyom ni' ch'umte'

Vo'tel sanaoria

Vo'vinik kramo sat ajan

Oxib te'tikal tuix

Jbej elmonix

Vo'

Asite

Axux

Ats'am

Piminta

K'uyelan ta meltsanel:

Bayel: Chich' sapel xchi'uk chich' milbel xchanul li itajetike

Xchibal: Ch'inik bech'atik chich' bojel li bek'ete, xchich' ak'bel
atsa'm xchi'uk elmonix, chich' k'ejel.

Yoxibal: Chich' jich'il silanel li sanoaoriae, chich' bojel li te'tikal
tuixe xchi'uk chich' bek'tal setolanel li axuxe.

Xchanibal: Ta jun xaltem chich' chilel li bek'ete ja' to ti k'uxi jel
sbone

Svo'obal: Chich' ak'el li axuxe xchi'uk li te'tikal tuixe ja' to ti k'uxi
saklikanxae.

Svakibal: Lajne chich' chilel li sanaoriae xchi'uk li sat ajane

Svukubal: chich' ak'bel ya'lel xchi'uk chich' ak'el ta'ajuk.

Svaxakibal: Pasoreva, k'alal mi ta'ajxa li bek'ete tik'o ochel li sni'
ch'umte'e, xchi'uk ak'o vokanuk.



*"En cocciones cortas se aprecia la perfección;
en cambio, en las largas, el ingenio y la armonía"* **Michel Bras**



Chicharrón

(Patchitom)

Número de porciones: 6 personas.

Tiempo de preparación: 20 min.

Tiempo de cocción: 40 min.

Temperatura de servicio: platillo caliente.

Ingredientes:

¹/₄ kilogramo de chicharrón
 4 papas
 1 manojo de acelga
 100 gramos de tomate verde
 50 gramos de tomatillo rojo
¹/₂ cebolla
 1 manojo de cilantro
 Sal al gusto
 Agua

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar la papa en cuadros pequeños, agregar a la olla.
3. Incorporar el chicharrón en trozos pequeños.
4. Triturar el tomate verde y rojo. Cortar la cebolla en *brunoise* (cubos pequeños) y agregar a la preparación.
5. Cuando se ablande la papa, incorporar la acelga y el cilantro.
6. Sazonar.

Jayib chlok' ta ch'akel: Vakib yajval.

K'u sjalil ta metsanel: Jtob menuto.

K'u sjalil ta lakanel: Cha'vinik menuto

K'u sk'ak'al ta ak'el: k'ok' lek ta ak'el.

Skaptak:

Jun cuarto kilo pat-chitom
 Chanbej isak'
 Jyom aselka
 Vo'vinik kramo yaxal chichol
 Lajuneb yoxvinik bik'it tsajal chichol
 Jxet tuix
 Kulantu
 Vo'
 Ats'am

K'uyelan ta meltsanel:

Bayel: Chich' sapel xchi'uk chich' milbel xchanul li itajetike

Xchibal: Ch'inik pechajtik chich' setel li isak'e, chich' tik'el ta bin.

Yoxibal: Ch'inik bojanbil chich' tik'el li pat-chitome.

Xchanibal: Chich' t'usel li yaxal chichole xchi'uk li bik'tal tsajal

chichole. Ch'ich' bik'tal setel li tuixe.

Svo'obal: K'alal mi k'unxa li isak'e chich' tik'el ochel li aselka

xchi'uk kulantue.

Svakibal: Ak'boto k'usito sk'an chava'ie.



“Las recetas no son exactas, son orientativas. Hay que adaptarlas a cada uno”



Atún con Verduras

(Atun ta itajetik)

Número de porciones: 6 personas.

Tiempo de preparación: 25 min.

Tiempo de cocción: 40 min.

Temperatura de servicio: platillo caliente.

Ingredientes:

400 gramos de atún

2 papas

2 calabazas criollas

2 zanahorias

¹/₂ cebolla

2 jitomates

1 manojo de cilantro

Aceite suficiente

Sal al gusto

Agua

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Escurrir el líquido del atún y reservar.
3. Cortar las verduras en juliana (filetear).
4. Picar el jitomate, la cebolla y el cilantro.
5. Sofreír la cebolla y el jitomate, agregar las verduras.
6. Una vez sofrito retirar del fuego y agregar el atún y el cilantro.
7. Sazonar.

Jayib chlok' ta ch'akel: Vakib yajval.

K'u sjalil ta metsanel: Vo'ob xcha'vinik menuto.

K'u sjalil ta lakanel: Cha'vinik menuto

K'u sk'ak'al ta ak'el: k'ok' lek ta ak'el.

Skaptik:

Vo'lajunvinik kramo atun

Chabej isak'

Chabej unin ts'ol

Chatel sanaoria

Vo'

Jxet tuix

Chabej chichol

Kulantu

Asite

Axux

Ats'am

K'uyelan ta meltsanel:

Bayel: Chich' sapel xchi'uk chich' milbel xchanul li itajetike

Xchibal: Chich' ts'ujesbel ya'lel li atune, chich' k'ejel.

Yoxibal: Jich'ajtik chich' silanel li itajetike

Xchanibal: bikitik bojinlabil li chichole, li tuixe xchi'uk kulantue.

Svo'obal: Chich' chillel li tuixe, chichole, xchi'uk chich' ake'll li silanbil itajetike.

Svakibal: Mi lek xa ch'ilbilne chich' lok'esel li ta k'ok'e, chich' ak'bel li atun xchi'uk kulantue.

Svuk'ubal: Ak'boto k'usi sk'an chava'ie.



Toda la historia humana atestigua que, desde el bocado de Eva,
la dicha del hombre depende de la comida

Byron



Hongo empapelado

(Pixbil yuy)

Número de porciones: 6 personas.

Tiempo de preparación: 20 min.

Tiempo de cocción: 15 min.

Temperatura de servicio: platillo caliente.

Ingredientes:

- 10 hongos
- 50 gramos de chipilín
- 3 hojas de epazote
- 3 jitomates
- ¹/₄ cebolla
- 2 chiles de árbol
- 1 hoja de plátano
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Limpiar perfectamente el hongo y cortar en *enmincer* (rebanadas delgadas). Reservar.
3. Asar los jitomates, la cebolla, el ajo y los chiles, licuarlos obteniendo una salsa.
4. Picar el epazote y deshojar el chipilín.
5. Engrasar la hoja de plátano y acomodar los hongos, el chipilín y el epazote. Incorporar la salsa y sazonar.
6. Doblar las orillas quintándole todo el aire, dejar en el comal y tapar.
7. Cocinar durante 10 minutos. Sirva

Nota: Es necesario tener cuidado al destapar para evitar quemaduras con el vapor.

Jayib chlok' ta ch'akel: Vo'ob yajval.

K'u sjalil ta metsanel: Jtob menuto.

K'u sjalil ta lakanel: vo'lajuneb menuto

K'u sk'ak'al ta ak'el: k'ok' lek ta ak'el.

Skaptak:

- Lajunkot yuy
- Lajuneb yoxvinik kramo ch'aben
- Oxpech yanal kokono'
- Oxbej chicholetik
- Jun cuarto kilo tuix
- Cha'tel bak'-ich
- Axux
- Ats'am
- Piminte
- Yanal lobol

K'uyelan ta meltsanel:

Bayel: Chich' sapel xchi'uk chich' milbel xchanul li itajetike.

XChibal: Chich' pokel lek li yuye, laj-un lek joyik chich' setel.

Chich' k'ejel jlikel.

Yoxibal: Chich' voel li chichole, li tuixe, li axuxe schi'uk li bak'iche, chich' juch'el ta sjuch'obil, buyumxa ta xlok'.

Xchanibal: Chich' bojilanel li kokono'e, xchi'uk chich' t'ulbel yanal li ch'abene.

Svo'obal: Chich' bonel ta asite li yanal lobo, te chich' ak'el li yuye, li ch'abene, li kokono'e, chich' ak'bel buyum, chich', pasoreva.

Svakibal: Chich' puxbel li sti'iltak yanal lobo, chich' lok'esbel mi o xchupojan ik'e, chich' ak'el ta ba semet xchi'uk chich' makel.

Svukubal: Lajuneb munito sjalil chich' ak'el ta'ajuk. Tsako alajes.

K'elomeaba k'al'al cha jame k'u cha' al muxa k'ak ta sjob.

Yalbenal: Bijanme k'al'al chajame, yo' muxa k'ak' ta sjobe.





Postres
Stsak ve'iletik





El amor es tan importante como la comida, pero no alimenta.

García Márquez



Tortilla de elote rellena de manzana

(Isis vaj nojesbil ta mantsana)

Número de porciones: 1 personas.

Tiempo de preparación: 120 min.

Tiempo de cocción: 20 min.

Temperatura de servicio: temperatura ambiente.

Ingredientes:

2 elotes tiernos

1 raja de canela (opcional)

2 manzanas criollas

100 mililitros de jugo de naranja

40 gramos de azúcar

Agua

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar las manzanas.
2. Hacer el relleno: en una olla poner el agua y el azúcar junto con el jugo de naranja e incorporar las manzanas cortadas en enmincer (rebanadas delgadas).
3. Para las tortillas: moler los granos de elote y agregar la panela haciendo una masa. Formar tortillas para cocerlas. Posteriormente agregar el relleno y enrollar o cortar las tortillas en triángulos y montar en forma de pastel.
4. Bañar con el jarabe del relleno y decorar con canela.

Jayib chlok' ta ch'akel: Jun yajval.

K'u sjalil ta metsanel: Vakvinik menuto.

K'u sjalil ta lakanel: Jtob menuto

K'u sk'ak'al ta ak'el: K'unyaman ta ak'el.

Skaptak:

Cha'tel unin ajan

Kanela (mi jech la k'ane)

Chabej mantsana

Vo'vinik militro (uni juteb) ya'lel alaxa

Cha'vinik kramo askal

Vo'

K'uyelan ta meltsanel:

Bayel: Chich' sapel xchi'uk chich' milbel xchanul li mantsanae.

Xchibal: Chich' pasel li snojesobile: ta jun bin chich' ak'el vo', askal, li juteb ya'lel alaxae, xchi'uk chich' ak'bel jayal setbikil mantsana.

Yoxibal: Spasel li isis vaje: Chich' juch'el li unin exime, chich' ak'el tsajal askal, ja'to ti K'uxi noyix xa chkome. Chich' pak'anel, k'alal chich' lok'esel ta semete, xchich' ak'bel li nojesobile, chich' balel, mi mo'oje chich' setel K'ucha'al sjol vakaxna.

Xchanibal: Chak'embe li ya'lel snojesobile vijbo kanela yo lek xkome.



"La canela es dulce y amarga, como las mujeres"



Arroz con panela y cacahuate

(Aros ta tsajal-askal xchi'uk maniachenek')

Número de porciones: 5 personas.

Tiempo de preparación: 10 min.

Tiempo de cocción: 45 min.

Temperatura de servicio: frío.

Ingredientes:

- 100 gramos de panela
- 50 gramos de leche en polvo
- 50 gramos de cacahuate
- 1 raja de canela
- 300 mililitros de agua

Procedimiento:

1. Disolver la leche en agua.
2. Cocer el arroz con la leche, la canela y la panela.
3. Cuando el arroz se ablande agregar el cacahuate.
4. Deje cocinar hasta obtener una consistencia espesa.

Jayib chlok' ta ch'akel: Vo'ob yajval.

K'u sjalil ta metsanel: Lajuneb menuto.

K'u sjalil ta lakanel: vo'ob yoxvinik menuto

K'u sk'ak'al ta ak'el: Sik.

Skaptak:

- Vo'vinik kramo tsajal-askal
- Lajuneb yoxvinik kramo ninal lech
- Lajuneb yoxvinik kramo maniachenek'
- Kanela
- Vo'lajunvinik mililitro vo' (jutukxa ta o'lol litro).

K'uyelan ta meltsanel:

Bayel: Chich' kapel ta vo' li leche.

Xchibal: Ta'ajeso li aros xchi'uk li leche, ak'vo kanelz xchi'uk tsajal-askal

Yoxibal: K'alal k'unxa li arose chatik'be ochel li maniachenke.

Xchanibal: Ak'o ta'ajuk ja'to k'uxi lekxa tot chkome.



"El postre debe emocionar, antes que alimentar"

Ciruela curtida

(jalilts'ajbil silvera)

Número de porciones: 10 personas.

Tiempo de preparación: 15 min.

Temperatura de servicio: frío.

Ingredientes:

20 ciruelas

100 mililitros de aguardiente

400 mililitros de agua pura

150 gramos de azúcar

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar las ciruelas.
2. Incorporar en un recipiente las ciruelas, el aguardiente y el azúcar.
3. Tapar bien y dejar reposar, mínimo 2 semanas.

Jayib chlok' ta ch'akel: Lajuneb yajval.

K'u sjalil ta metsanel: Vo'lajuneb menuto.

K'u sjalil ta lakanel:

K'u sk'ak'al ta ak'el: sik.

Skaptak;

Jtob silvera

Vo'vinik mililitro pox (uni juteb)

Jbok mililitro vats'ivo'(uni jutebxa sk'an ta o'lol litro).

Lajuneb vxaxavinik kramo askal

K'uyelan ta meltsanel:

Bayel: Chich' sapel xchi'uk chich' milbel xchanul li sirvelaetike

Xchibal: Chich' ak'el ta jun yavil li silverae, chich' ak'embel pox xchi'uk askal.

Yoxibal: Chich' makel xchi'uk chich' ts'ajel chib xemuna.



“El postre tiene que ser espectacular, porque llega cuando el gourmet ya no tiene hambre”

Alexandre Grimod de la Reyniere



Mermelada de perones

(Sleseset chí'il pelex)

Número de porciones: 10 personas.

Tiempo de preparación: 20 min.

Tiempo de cocción: 40 min.

Temperatura de servicio: temperatura ambiente.

Ingredientes:

3 perones

200 gramos de panela

Agua

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar lo perones.
2. Pelar y picar los perones perfectamente.
3. En una olla poner el agua junto con la panela y los perones.
4. Dejar que se evapore completamente el agua, cocinar hasta que espese.
5. Antes de comer deje enfriar.

Jayib chlok' ta ch'akel: Vakib yajval.

K'u sjalil ta metsanel: Vo'ob xcha'vinik menuto.

K'u sjalil ta lakanel: Cha'vinik menuto

K'u sk'ak'al ta ak'el: k'ok' lek ta ak'el.

Skaptak:

Oxbej pelex

Lajunvinik kramo tsajal-askal

Vo'

K'uyelan ta meltsanel:

Bayel: Chich' sapel xchí'uk chich' milbel xchanul li muk' ta pelexetike

Xchibal: Chich' josbel spat xchí'uk chich' ch'uch'ul bojilanel.

Yoxibal : Chich' pasel snojesobil: ta jun bin xchí'uk vo' chich' ak'el tsajal-askal xchí'uk li pelexe.

Xchanibal: Ak'o jobinuk skotol li vo'e, ja' to ti k'usi sleseset xa ta xkome

Svo'obal: Malo sikubuk yo' xa lajese.



"Una comida sin postre es como un traje sin corbata" F. Point



Papaya en dulce

(Chi'ubtasbil lotsom)

Número de porciones: 10 Personas.

Tiempo de preparación: 20 min.

Tiempo de cocción: 40 min.

Temperatura de servicio: temperatura ambiente.

Ingredientes:

¹/₄ de papaya

200 gramos de panela

30 mililitros de aguardiente

Agua

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar la papaya.
2. Pelar la papaya y cortarla en *enmincer* (rebanadas delgadas).
3. Poner en una olla el agua, la papaya, la panela y el agua ardiente, dejar hervir.
4. Retirar cuando el líquido tenga la consistencia espesa, como miel.

Jayib chlok' ta ch'akel: Vakib yajval.

K'u sjalil ta metsanel: Jtob menuto.

K'u sjalil ta lakanel: Lajuneb xcha'vinik menuto

K'u sk'ak'al ta ak'el: K'unyaaman no'ox.

Skaptak:

Jxet lotsom

Lajunvinik kramo tsajal-askal

Lajuneb xcha'vinik mililitro pox (jpix)

Vo'

K'uyelan ta meltsanel:

Bayel: Chich' sapel xchi'uk chich' milbel xchanul li lotsome.

Xchibal: Chich' josbel spat mi lajne joyik chich' setel.

Yoxibal: Chich' lakanel ta jun bin li vo'e, li lotsome, xchi'uk li poxe.

Xchanibal: Chich' lok'esel K'alal tot xa lek, jech K'ucha'al yaskalil ajapome.



"La cocina es alquimia de amor" **Guy de Maupassant**

Glosario

Acompañar: presentar un platillo con diferentes preparaciones, que se dice hace una buena combinación.

Batir: revolver o mover con fuerza alguna cosa repetidas veces para que se mezcle bien.

Blando: consistencia suave, tierna de un alimento.

Brunoise: es la manera de cortar alguna variedad de hortalizas en dados muy pequeños.

Chiffonade: es la manera de cortar las verduras de hojas verdes finamente.

Deshebrar: quitar o limpiar perfectamente la carne del hueso o caparazón haciendo la carne muy delgada.

Desinfectar: eliminar los agentes que puedan causar alguna infección, como bacterias o virus.

Desvenar: quitar las venas de algún alimento como por ejemplo los chiles.

Disolver: deshacer algún producto sólido en un líquido.

Dorar: cambiarle el color de un alimento por medio de una cocción.

Enmincer: corte de verduras o legumbres en rebanadas finas, no necesariamente uniformes, lo que se conoce como filetear.

Exceso: preparación que se haya pasado más allá de la medida o regla.

Fondo: son los caldos de las preparaciones que se hacen por medio de carnes como: pollo, res, pescado, etc.

Hervir: cocer un alimento por medio de la lumbre, desarrollado por un líquido en ebullición.

Incorporar: adicionar, añadir, juntar dos o más alimentos en una sola preparación.

Juliana: se le llama así al corte de verduras en tiras muy finas y pequeñas del grueso de un fideo y 5 cm de largo.



Machacar: aplastar o triturar una preparación reduciendo en partes muy pequeñas obteniendo una consistencia pastosa, espesa.

Moler: triturar, desmenuzar un alimento, reduciéndolo en partes muy pequeñas hasta hacerlo polvo.

Picar: cortar un alimento en partes muy pequeñas hasta obtener la mínima parte de éste.

Previamente: alguna acción que se tenga que hacer antes de darle otro enfoque.

Rellenar: llenar con una preparación ligeramente precocida el interior de carnes o legumbres.

Salsear: cubrir la preparación con su correspondiente salsa.

Sazonar: añadir algún condimento a un alimento para dar olor y sabor.

Sofreír: freír los alimentos a fuego suave hasta que forme un color dorado y se desprendan del aceite.

Tortear: tomar una porción de un alimento y hacerlo como tortilla.

Translúcido: sofreír el alimento y que obtenga un color claro al color natural. Como la cebolla queda transparente a la hora de sofreír.







Sa'obil sjam smelol

Chechi'in: chich' ak'el ta na'el xchi'uk yantik pasbil, jech ta alet ti lek tspot kapale.

Auk'el: kapolambil lek epta velta ti kusitike.

X'un: vosesvil ve'elil k'neha'al slososet chkom kucha'al unine.

Bojbil: ja' ti k'ux-elan xut'ilambil ta bik'tatik ta stenlej li ortalisae.

Pechojtik: ja'ti k'ux- elan pech'ajtik bojbil li yaxal itajeke.

Silolambil sat: lek'esel lek sbek'tal sbakil li bek'ete jatolanbil telajtik lek.

Milbil xchanul: losel xchanul milel yu'un mu stsakotik chamel.

Lok'esel syal: lok'esel sbe xch'ich'el syail k'ucha'al ichetike.

Kanolanbil: puk'el vots'ilanbil ta vo' ti kusi yije.

Bakubtasel: k'anubtasbil ta k'ok' jelbel sbon li ve'elile.

Kilajtik: sbojel itajetik xchi'uk yan joyik setajtik manchuk mi ma xko'laj k'ucha'alta skotol.

Epal: smetsanel mi ta jep jelavem li sbisol k'ucha'al ono'oxe.

Yutil: ja'ik li ya'lel ta xich' pasel nojesbel sbeel li alek'e o vakaxe, choye.

Vokanel: sta'ajesel ta k'ok'jun ve'elil, smukubtasel xbalbun ta vo'.

Ak'el: yak'el ts'akel tsobel ta chib ve'eliletik ta jun no'ox spasel.

Jich'il silbil: ja' jech sbi li bojem li itaje ta telajtik jich'ajtik bik'itik muk'tik chak k'ucha'al sopa ta vo'ob me' k'obal snatil.

T'usel: voh'el bik'tajesel ta ch'inik ja'to ta ilel mi xnininet xa chauk ixime.

Juch'el: t'usel jun ve'elil bik'tajesel ta ch'in ja'to mi pas ta pukuke.

Bajel: ch'ul al bojel ta bik'it ja to mi nene'ik xae.

Nojesel: tik'bel xchi'uk sbeel xch'ut mi bek'et o lekumbre.

Puk'bil chichol: bonel ta puk'bil chichol k'usi uk no'ox.

Kapolambil: ak'bel skap li ve'elile yu'un cha'yik' smuil.

*Ch'ílbil: ak'bel asete li ve'elile ch-och jutukta k'ok'ja'tomi k'anube skolta li bu pak'ale.
Pak'el vaj: tsakel volol noix net'el setetinel ta vaj.
Xcananetxa: ch'ilel ve'elil ja' to mi jel sbone sak xa k'elel k'ucha'al tuixe.*



Semblanza

Claudia Albertina Ruiz Sántiz, nació en la ciudad de San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, el 21 de julio de 1987. Hija de padres indígenas originarios del pueblo de San Juan Chamula: don Pascual Ruiz Díaz y doña Verónica Sántiz Gómez. Es la tercera de cuatro hermanos. Estudió la Licenciatura en Gastronomía en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH). Actualmente trabaja en el área de repostería del restaurante Pujol ubicado en el DF.

Ojtikinel

Claudia Albertina Ruis Santis, vok' ta jun xcha'vinik yuilal julio, ta ya'vilal 1987, ta muk'ta lum jobel; yosilal Chiapas. Ja' stseb mol Paxik Ruis Dias xchi'uk me' Veruch Santis Komes bats'ivinik -ants likemik ta slumal San Jvan Chamo'. Chanibik ta vok'el ja' xa yoxibal li stuke. La chanbe svunal smelolal pas ve'lil ta muk'ul chanobvun (Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, UNICAH), te ta muk' ta lum tuxta kutieres. Li k'ak'al li'e ta x-abtej ta smeltsanel pastel te ta bijilchonob ve'lil sbiijoj Pujol.





Secretaría de Educación del Estado de Chiapas

Juan Sabines Guerrero
GOBERNADOR DEL ESTADO DE CHIAPAS

Ricardo Aguilar Gordillo
SECRETARIO DE EDUCACIÓN

Alejandro Soto Vives
DIRECTOR DE DIVULGACIÓN

Rectoría UNICACH

Ing. Roberto Domínguez Castellanos
RECTOR

Mtro. José Francisco Nigenda Pérez
SECRETARIO GENERAL

C.P. Miriam Matilde Solís Domínguez
AUDITORA GENERAL

Lic. Adolfo Guerra Talayero
ABOGADO GENERAL

Mtro. Pascual Ramos García
DIRECTOR DE PLANEACIÓN

Mtro. Florentino Pérez Pérez
DIRECTOR ACADÉMICO

Lic. Ma. Ángeles Vázquez Amancha
ENCARGADA DE LA DIRECCIÓN DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

Dr. Eduardo E. Espinosa Medinilla
DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

Lic. Ricardo Cruz González
DIRECTOR DE ADMINISTRACIÓN

L.R.P. Aurora Evangelina Serrano Roblero
DIRECTORA DE SERVICIOS ESCOLARES

Mtra. María Brenda Villarreal Antelo
DIRECTOR DE TECNOLOGÍAS DE INFORMACIÓN

Lic. Noé Fernando Gutiérrez González
DIRECTOR DE SERVICIOS DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

Dependencias de Educación Superior UNICACH

Mtro. Jesús Manuel Grajales Romero
DIRECTOR DE OFERTA EDUCATIVA REGIONALIZADA

Mtra. Érika Judith López Zúñiga
DIRECTORA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

Dr. Ernesto Velázquez Velázquez
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS BIOLÓGICAS

C.D. Jaime Raúl Zebadúa Picone
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS ODONTOLÓGICAS Y SALUD PÚBLICA

Mtro. Martín de Jesús Ovalle Sosa
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

Ing. Francisco Félix Domínguez Salazar
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA

Antrop. Julio Alberto Pimentel Tort
DIRECTOR DEL CENTRO DE ESTUDIOS SUPERIORES EN ARTES

Dr. Alain Basail Rodríguez
DIRECTOR DEL CENTRO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE MÉXICO Y CENTROAMÉRICA (CESMECA)

Dra. Silvia Guadalupe Ramos Hernández
DIRECTORA DEL CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN GESTIÓN DE RIESGOS Y CAMBIO CLIMÁTICO

Dr. Alejandro Nettel Hernanz
RESPONSABLE DEL CAMPUS DEL MAR

Lic. Diego Martín Gámez Espinosa
COORDINADOR DEL CENTRO DE LENGUAS



2012

Recetario chamula

Ve 'eliletik Chamo

Se terminó de imprimir en abril de 2012, con un tiraje de 1000 ejemplares, en los talleres de Ediciones de la noche, S.A. de C.V. Madero 687, 44100, Guadalajara, Jalisco. Teléfono: 3338251301. El diseño tipográfico estuvo a cargo de Noé Zenteno Ocampo, la corrección de estilo de Karen Limón y el cuidado de la edición de la Oficina Editorial de la UNICACH, durante el rectorado del Ing. Roberto Domínguez Castellanos.





Los platillos del recetario ***Ve'eliletik chamó***, son el sencillo pero importante tributo que Claudia Albertina, joven aprendiz de Chef repostero de origen chamula, rinde a la cultura alimentaria basada en los productos orgánicos, fáciles de preparar, que caracterizan la cocina de su pueblo, asu vez, intenta permear la cultura de la *fast food*, que impera en nuestros días, dejando claro que una comida sin artificio, pero nutritiva, no representa una gran inversión de tiempo. Sin lugar a duda Claudia Albertina, logra establecer exitosamente una dialéctica entre los ingredientes básicos de la cocina chamula, y los métodos de cocción y presentación de la cocina occidental.



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS
Y ARTES DE CHIAPAS

