

Elisa Ramírez Castañeda

nchaàn juant
NSÒ NCHEE
así comemos
POR AQUÍ

Traducción: Colectivo Pochutla



pluralia

BIBLIOTECA SEP CENTENARIA



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Sistema de clasificación Melvil Dewey DGME

392.37

R173

2022

Ramírez Castañeda, Elisa

Nchaàn juant nsò nchee = Así comemos por aquí / autora Elisa Ramírez Castañeda; fotografías Viviana Toranzo [et al.]. — México : SEP : Pluralia Ediciones e Impresiones, 2022.

72 p. : il. — (Biblioteca SEP Centenaria)

Nivel: Secundaria

Texto bilingüe en zapoteco y español

ISBN: 978-607-551-849-7 SEP

1. Cocina - Oaxaca (México) 2. Indios de México - Vida social y costumbres.
3. Zapotecos - Alimentos y comida. 4. Literatura juvenil. I. Toranzo, Viviana, fot. II. Figueroa, Álvaro, fot. III, Contreras, Claudio fot. IV. t. V. Ser.

Título original: *Nchaàn juant nsò nchee. Así comemos por aquí*

Diseño: Álvaro Figueroa

© Elisa Ramírez Castañeda

© De la traducción: Colectivo Pochutla

© De la fotografía: Viviana Toranzo, Álvaro Figueroa y Claudio Contreras

Primera edición SEP / Pluralia Ediciones e Impresiones, 2022

D. R. © Pluralia Ediciones e Impresiones, S. A. de C. V., 2022

San Borja 1312-5, col. Vértiz Narvarte, alcaldía Benito Juárez,
03600, Ciudad de México

D. R. © Secretaría de Educación Pública, 2022

Argentina 28, Centro,
06020, Ciudad de México

De acuerdo con el *Catálogo de las lenguas indígenas nacionales: variantes lingüísticas de México con sus autodenominaciones y referencias geoestadísticas*, publicado en el *Diario Oficial de la Federación* el 14 de marzo de 2014, los textos incluidos en la presente publicación corresponden a la variante lingüística *diste'* (zapoteco de la costa central).

ISBN: 978-607-7655-59-6 Pluralia Ediciones e Impresiones

ISBN: 978-607-551-849-7 SEP

Prohibida su reproducción por cualquier medio mecánico
o electrónico sin la autorización escrita de los coeditores.

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

leè yets ndedis, ree ndosh kua rieta gòr bixn nda
kon xud gòr taà nso, yaa xen xà ndé, dis dis tiil na
kon òste plò nasuurie yii bloól, need ndé wis, yaá
wuiil, xni cub, yaá bdoo, juquiil ngui lo nit doa, goor
bix nsi chinill, ploó ns kui salitrer yoó nso kas shán
yaá ndrax yanshen.

**Este libro fue realizado a partir de materiales
elaborados por los alumnos, padres de familia e
instructores de las siguientes comunidades de
Pochutla y Copainalá, hablantes de zapoteco
de la Costa de Oaxaca:**

Cerro Bilole, Municipio Candelaria
El Platanar, San Agustín Loxicha, Pochutla
El Salitrero, Santa María Colotepec, Pochutla
Juquilita Miramar, Cuajinicuilapa, Candelaria Loxicha, Pochutla
La Cofradía, San Pedro Pochutla, Copainalá
La Chinilla, San Bartolomé Loxicha, Pochutla
La Trinidad Macahuite, Loxicha
Nueva Luz Candelaria, Loxicha, Pochutla
Río Escondido, Los Naranjos, San Pedro, Pochutla
Sendero de Luz, Candelaria Loxicha

noó rie gorbix taá nsi pló taá nded, sxa jun yaá
veént, ta nso eskisna dis til:
ranch morél, xaá ché penang, teotitlan de flores
magón, níí cox naá chaa, ometepec guerrero: amuz-
go, nuevo socunusco, el avellano chiapas: zoque.

**Se utilizaron trabajos de comunidades de otras
lenguas, de los cuales se incluye solamente la
información en español:**

Rancho Morelos, San José Tenango, Teotitlán de
Flores Magón: mazateco. Pie de Cerro Gordo,
Ometepec, Guerrero: amuzgo, y Nuevo Soconusco, El
Avellano, Chiapas: zoque.

índice

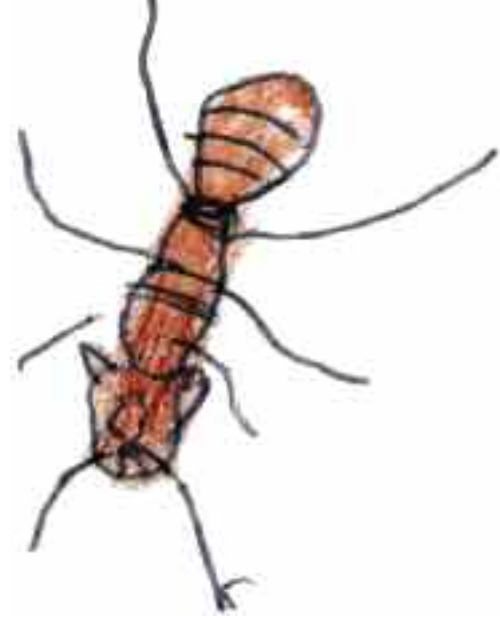
maábix	7	insectos
sanch	8	Chapulín y saltamonte
mbiás	11	Arrieras, chicatanas
msiat, na, kon mbél	12	Camarón, pescadito
msiin kuees	15	Miel de abeja y panal
ngaán	16	Gusanos
ngo séd	18	Araña de seda
noò nchaà mèn	18	También se comen
maà nsò yòò	21	animales domésticos
noò maà nchaà men	22	Chivo y borrego
nguid, nguid gool nà. kòn ngò	25	Pollo, gallina, huevos
ngoò	29	Guajolote
ngoòn na kon lèch	30	Vaca y leche
noò nchaà mèn	30	También se comen
mnaá nsó len guán	33	animales silvestres
nìt tièè	34	De agua
loo mbìi	37	De aire
maá, his liuò	38	De tierra
yaá bin	41	plantas cultivadas
juan chá, men yéé	42	Que se comen crudas
jua, an na, gaal nshaa, men bbiash	45	Que se comen cocidas
yiin	51	Chile
ya, àp	52	Chayote
ya, à	53	Nopal
shàn his liuò	54	De debajo de la tierra
goò pàp	54	Papa
yùuk	55	Yuca
tì dib nped, da	56	Otras plantas cultivadas
laà ntòp, mèn	59	plantas recolectadas
mbèed yaà yin	60	Soyamiche
yèd chish	62	Chepil y chepilín
yèd chish sxìat	63	Hierba mora o yerbamora
chòg nsò	64	Otras plantas
mbèy	66	hongos
leè ree jua, àn ta nchà mèm re	69	propuesta alimentaria





maábix / insectos

Ree maá rie nchaxa mbiex gor,
o taa ntóó xá gor róo yén leé,
na kom ngó, o nchalá, la cald,
rooa máá ngosaxa, nxee gor broó nasa
nso xa gor por tob.



Se comen fritos, asados, tostados, molidos cuando ya están cocidos o tostados, en salsa, revueltos con huevo, en caldo o secos. Algunos insectos como las chichatanas y los chapulines se pueden guardar ya tostados y duran mucho tiempo. Los camarones y pescaditos clasificados como insectos son muy pequeños, lo cual explica que los incluyeran en este grupo—no así el pescado y el camarón adultos o de mayor tamaño. Se recolectan o se compran; se venden por medida o por litro.

sanch

maá ree, ncha tap leen ree guan nayee
ndioxcoa, cald: ncho maá sib len yét na
súú, naá ncho lud aceit yéc na tia saá ndla,
men a' tib roa hol.

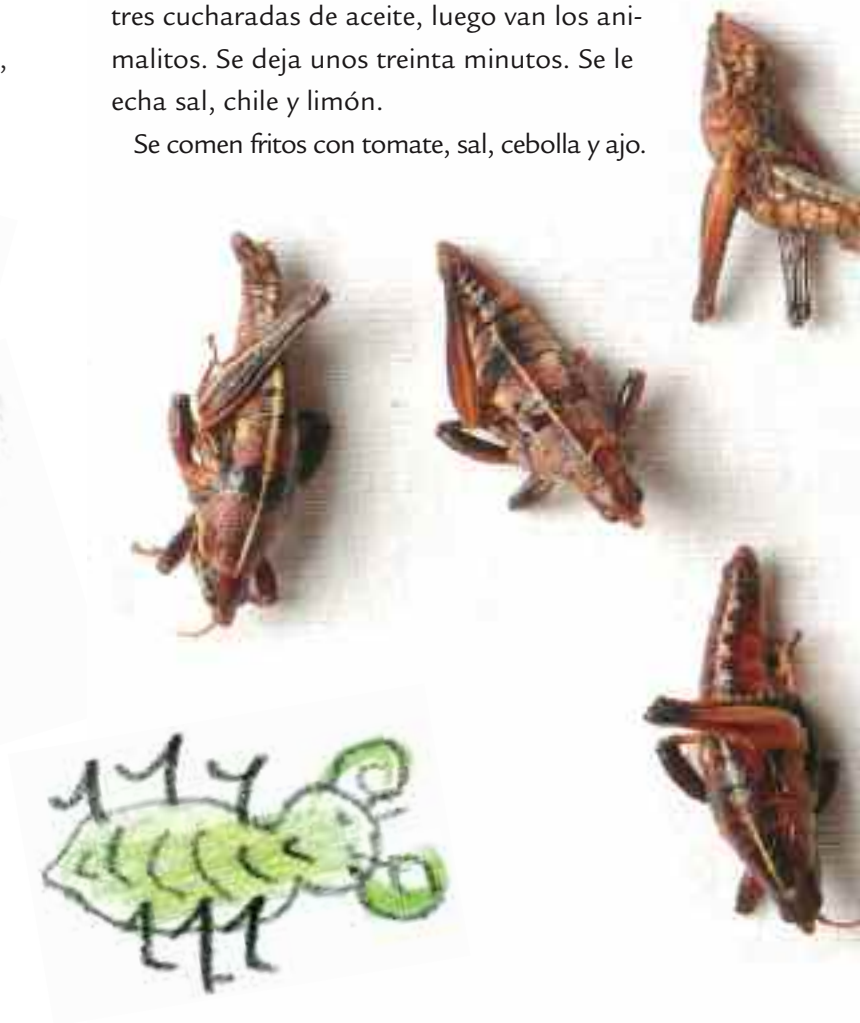
sis, sa ncha, men, a na, con chux, ted,
nchiyid.



Chapulín y saltamonte

El chapulín es comestible, anda en el monte,
en los pastos verdes. Se hace en caldo: se
pone el sartén en el fuego, se echan unas
tres cucharadas de aceite, luego van los ani-
malitos. Se deja unos treinta minutos. Se le
echa sal, chile y limón.

Se comen fritos con tomate, sal, cebolla y ajo.







mbiás

mbiob na bii, ó rieta mén, ndien xá mbias
saá, nque té maá ree needam. mer sáa ga
mbiob ba gor, tud sá naa biir, mbaina ndob

xsilgor xa nia ncuessa, sis sa nquiib gos

sxil, gor xa niar. xa niar re mchee na

na biiba, ndob gor yér bix nasa ti

ancho, or, ndrtoor ree mbé mey o

jun saá ncuang gor poo nchor tib,

gob, asta ke ties mdi saa ndro, te, or,

ti dib ned or ndroté mbe jun na kon jul,

ree, ta mbias nque noó wis ndrro. xala ploó

na, ler palom xa juan porke ndrro, mbé yá

nar tos men ndro la soon gua máá ndienxa

broó tos maá sá ngoxa máá sib len baad,

tiaá sa, ndlexa maá lo siil na suú, saa nchaj,

or, nakon nchyib sxilar tiaa sa, ndlexa, or

loó be ésa nchak yusx, or, sa te gal guá,

men or nchoor naá ndiosx, cuar na kon taá,

mbió, nuo ncha, men or nchak nchat frit or

kon tédi, chux, nchiyd, ns kon yashs, ree

gor bix na nchada maá

porke, naad tos maá,

mbaina nday yis

nchou len

gor bix o, t

ancho, tob maá yen gor.

Arrieras, chicatanas

Son hormigas muy grandes. Las personas
las agarran cuando andan en el camino.

Las chicatanas son las mismas que las arrie-
ras pero tienen alas. Son negras, con alas
como las avispas, pero después se les caen y
se quedan como hormigas grandes. Hacen su
hoyito y se meten allí. Salen de su agujero en
mayo y junio para hacer nidos nuevos, que
hasta le llaman mes de la chicatana. Según
otros, salen en el mes de junio o julio. Tiene
su fecha: por otras partes se les llama palomi-
llas de San Juan porque por ese día aparecen.

A algunas personas les gusta mucho
comerlas. Se atrapan muchas chicatanas y
se echan en una cubeta. Se les pone en el
comal caliente o en un sartén para que se
mueran, se les pone al sol para que queden
bien tostaditas y ya puedan comerse; las
alas se les caen solitas al tostarlas.

Se comen enteras o molidas en salsa
de chicatanas o en frijol molido de
chicatanas. También se comen fri-
tas con sal, tomate, cebolla y ajo.

Los niños no la comen porque su cáscara
es dura y las patitas arañosas se les atorán
en su garganta.



msiat, na, kon mbél

naáre nsò lén nit, ree, mbél bixree, ndrió lee nit tíe, saá ndar len nit doó.

cald msiat, tasy mén, msiat, tíá sáa co, men or sib len yét na kon, lud nit, saá coo men, msiat, ta ko, men laa, nche, ssin, nal teed, a, yash, a, chux, a, nchiyd, a.

msiat, mdiún; nché, chux, nchiyd, na kon laa, nchi, ssin.

xob, msiate tob laab, men, msiat sib len yét, koo, men koo, taay, chux a, yaxsa. teed a ná, kon láá nchi, sin, na, an, ta níá ngut-nán, le sá, ra koo men, msiat, a.



Camarón, pescadito

Viven en el río. Los pescaditos tencuiche salen al mar por el río y los agarran con redes.

Caldo de camarón: Lavas los camarones. Ya que están lavados le vacías un poquito de agua en la olla y la pones en la lumbre. Ya que está hirviendo le echas los camarones y luego le metes hojas de pescado, sal, ajo, tomate y cebolla.

Salsa de camarón: Lleva tomate, cebolla, hoja de pescado y sal.

Shouata de camarón: Se pone a cocer el camarón en una olla, se apartan. Se le vacía al agua donde se cocieron la masa de frijol, masa, tomate, ajo, sal y hoja de pescado. Ya que se espesó se le echan los camarones.







msiin kuees

mssin ser, nchoreé yen yaá, ba, nóo ree,
nkuees nchc, a men, nké loó ree yáa, ba
nchesh maá loó siil, naá kon nchaá men or,
kon teed, kon yiín naá kon ngud níí, taá yál
guá men, or, yóúr leén yén leé, naá kon lúd
nit, naa, kon yiín.



Miel de abeja y panal

Se encuentra
en el hueco de
los palos, tam-
bién los panales.
El panal es comesti-
ble, se encuentra en los
árboles. Se tuesta en el comal y
se come con sal, chile y limón. A veces se
muele con un poco de agua y antes de
comerse le echan sal y chile.

ngaán



tuétano, ngaán saá nía nivel, niá,
nsó, gus, naá kon nágat, an ta
nchatn abii maá sá ndienxa maá,
kon sib yáa ngo teé, xa reé, juáan
nsó lén or, ncha, xa or xa mbiex, or
o, nur nchak, cald gua men,
ndiob laáb, ov kon, nsieé nsieé na
kon yiin.

ngan yaá, maá
naá biy, mbaina,
nachaá, maá
nxien maá,
lee, ree yaá

taá nchá, ba, nchak, naár maá ndroo té
juan leen maá xa guá men maá.

ree, ngan ndroó lén doob, ndiox, cua
nguch bix, nchex loó sil.

ngán, ngán, ndrio leen snob, maá reé
ncho ree yér len yaá, ba cualquier tiemp
nchá, sál, men or, nchaa, men or lo yéi.



Gusanos

Tuétano. Está pinto, parece una culebra. Es
amarillo y negro. Cuando está grande lo
agarran. Como está grande y gordote, le
meten un palito. Le sacan la tripa, los
lavan. Lo comen tostado, también en caldo,
los ponen a hervir con epazote y chile.

Gusano de árbol. Es grande, grueso.
Crece cuando un árbol lo cortan y lo dejan.

Llega y se hace varios,
hasta que crecen. Le
sacan las tripas, lo
asan y lo comen.

Los gusanos de
maguey, de leño y los
cochinitos se prepa-

ran asados en el comal.

El mengano, engano,
ongane o engane es del
maíz, vive en los huecos
de los palos pequeños.
Se encuentra todo el
tiempo. Se come
en tacos.





ngo séd

ngo séd maá reé adró leñ noé
octubr, reé t amen ntsu, nheya
nchaá, maá, ben, ta reé gor bix
te, ra yó sib lin, gacta guá maá
ták naá lé loo níí, maá, saá nsoó
ries yá, tob, maá yen, or o, ta, yuo, lèn or,
nchoò maà lo aceit, ndob, làby lud, tèt,
chux, nchiyid, na kon yasch.



Araña de seda

La araña de seda vive en los cafe-
tales. Sale en octubre. Lo comen
todos los de la comunidad, no los
niños de menos de un año porque
tiene su patita bien afilada y se les
puede atorar en la garganta o causar dolor
de estómago. Se fríen en aceite bastante
caliente con sal, tomate, ajo y cebolla.

noò nchaà mèn

ngòn, ngoò sins, maà choò, nguent, yaà,
nguiég, maà nchoo yaà, reè maà ree, nchàà
mèn nsùà len
guan.



También se comen

Toro, campamocha, tlancuiche, escarabajo,
gallina ciega, mosquete. El corta palo
sí es comestible y se encuentra
en el monte. Las mariposas se
preparan asadas en el
sartén con sal.



ree nsxil nchaà men, nche sh
len yet, na kon ted, neèn, guà,
da, men, mdiòl, mbed, ser,
mblià, mshil yaà guxsh, mshìl,
moà choo, nchee tìi , kìn, kòd,
naà kon nshìi yà guay.

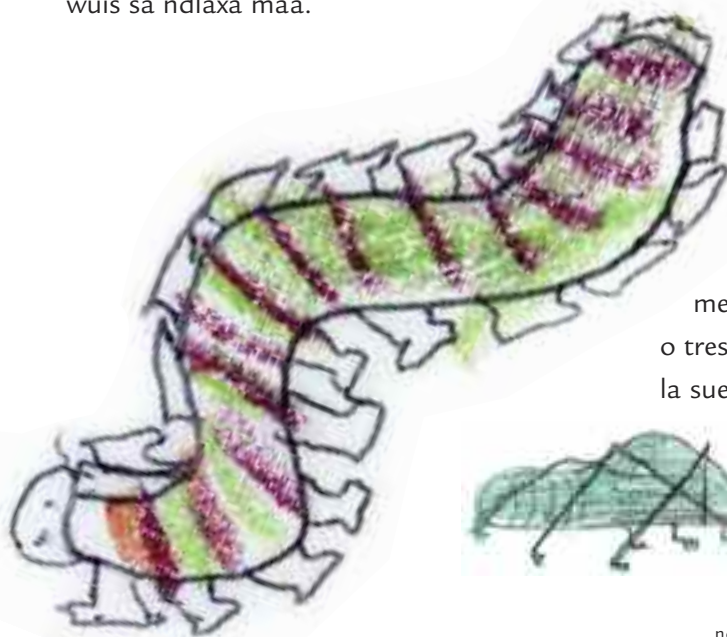
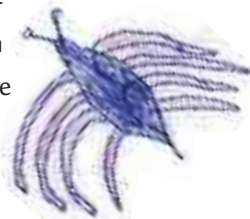
bentà sib pool ad ngua, naà ncha
xa mshubi porke ndliy remed, loo xa, saà
nsieb, rier men tak saà nà yì, mshub na yì
me, taàga ndlixa na kon nkuees, mbùp, naà
yì tos maà taaya sis nkè maày han men juan
tòs nchò ki plòo nkè maày, saà nkib xa cos
ndob yis, mà, anta ndrid chop, tson
wuis sà ndlaxa maà.



No se debe consumir el gri-
llo, la abeja, los gusanitos, la
libélula, el escarabajo, la hormi-
ga, la luciérnaga y la tarántula
—y en algunos sitios, opinan que
no deben comerse ni gusanos ni
mariposas.

Solamente en La Trinidad se menciona
como comestible el alacrán. Según nos dicen
en otra comunidad de la Costa, ése se come
para que la gente te tenga miedo, para que
te hagas bravo. Igual la avispa becerra, que

hasta mata si te pica o te hin-
cha como si te dieran un
puñazo; sale después de
las aguas, es grande y
amarilla. A los dos se
les quita la aguja de la
colita cuando están vivos y se
come la bolita de la ponzoña; o se
meten en aguardiente dos
o tres días para que allí
la suelten.



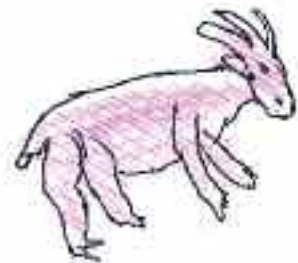


maà nsò yòo / animales domésticos

N chaà men shodo,
làs, cald o mol
nan chiy na kon
mbak shil.



Se preparan todos cociendo
previamente su carne en
agua y luego van
guisados en forma de
barbacoa, como parte
de un caldo, o mole.

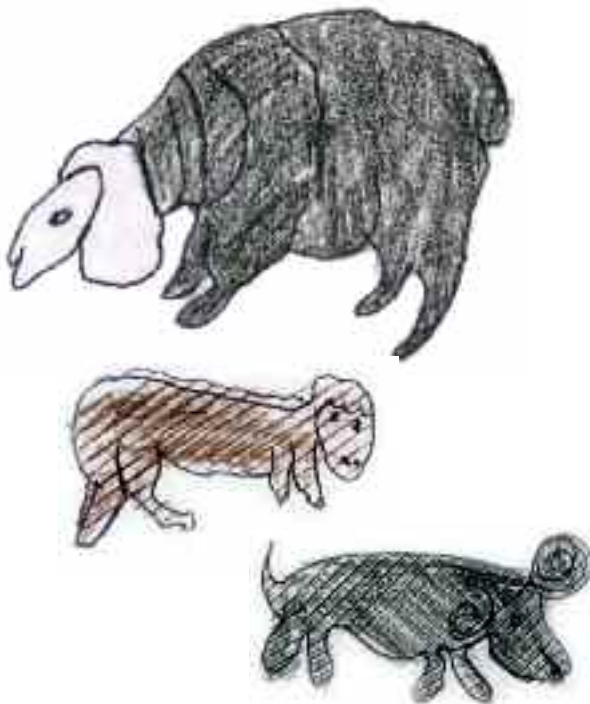


noò maà nchaà men

noò maà nchaà men, anta nchak gosh maà saà ndian maà mbed, asta nchar nàt màn mèn, ndrò tè maà tij len guan, na hasta nchà sàl maà yix gua maà.

cald chiv. nchoò, tèd, goò, nit, yiin, taà yèn, yàpi coli nchiyd, tsion esxtil.

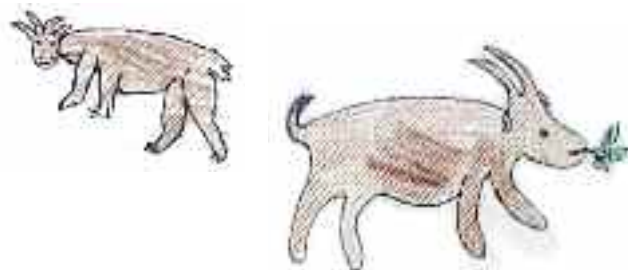
tì dib men mbès, nchoò tsiòn làs, sa, chuxa nchiyd da, na kon yin, na.



Chivo y borrego

También se come la carne. Y cuando ya está vieja tiene sus borreguitos también hasta que se abunda sus borregos de la gente. Come pasto y salen a pasear a los potreros para que encuentre pasto.

Caldo de chivo: se echa la carne bien lavada con agua, sal, chile, papa, ejotes, zanahoria, chayote, col, cebolla, cilantro. Otra receta dice que solamente lleva cilantro abonero, tomate, cebolla y chile.







nguid, nguid gool nà. kòn ngò

cald, nguid. kuj, men nguid, choò men nguid. nà, sà kò men bèl leèn nit, ndob, blàd sis, sa ja komen yash, nchiyd, tèd, tsion làs, tsion sxtil, chusx.

rool xà ngo làà guay.

mol. nguid. làà guà, nguid, kob, yiin, toò men, yiin, kob, nit, na kan tib ned làà, ngòsà na kon gallet mol nayè. toò men chusx yix, nchiyd, yiin, yash, naà nchoò lud kob yee nèy, ndiob làb nguid sib len yèt shalà, nchak frit chusx na kon tib ned juan sa, ra ndien tay saà nchò ted yec, ney.



Pollo, gallina, huevos

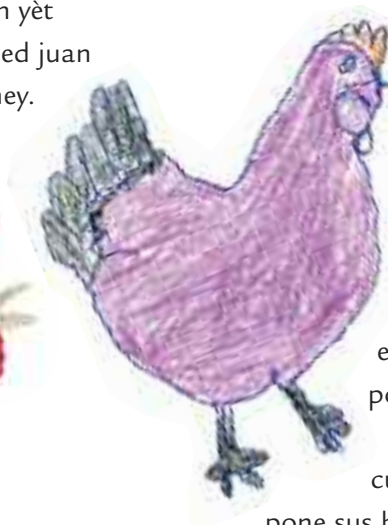
Caldo de pollo: Primero matar al pollo y descuartizarlo. Se echa la carne en agua hirviendo y ya que se está cociendo le metes ajo, cebolla, sal, yerbabuena, cilantro, papas, tomate. En ota comunidad, le ponen hierba santa al caldo.

Mole de pollo: Lleva masa, chile, hierba santa y achiote. Otros anotan que se le muele chile guajillo, masa, galleta y se le añade su recaudo.

Mole verde: Se licúa tomate, cebolla, chile verde y ajo. Se le revuelve un poco de masa. Se pone a hervir el pollo en una olla aparte. Ya hervido el pollo y bien frito el tomate se le pone al pollo, con sal al gusto.

La gallina come maíz, cuando ya está grande pone sus huevos y cuando se enlueca la echan en sus huevos y un mes tarda para que revienten sus pollitos.

Para preparala en caldo primero se mata la gallina, se echa en agua hirviendo y se le



leè nguid gool nchà nsob, anta nchak
gosh nguid ngò nguid ngoò tià sà nchash
taàn nguid, nsxiob nguid sis ngoò, sib mbè
sàra nchàs chuy bixs, leè ngoò nchà mèn,
frit, kon ted, naà kon nchiyd, choò bix,
mèn chux, nchiyd naà kon yiin, ncheeka,
anta, mbiexa sà kis men chop ngoò yek ney,
sis ncho tèd, laà mèn, na tsin, minut sa, ra
nchò choris, mbiexa.

quita su pluma. Luego se lava y se saca su
tripa y se corta. Otra vez se lava y va a la
olla en agua hirviendo, ya que está medio
cocida se le echan otras verduras y sabores.

Los huevos se comen fritos, con sal y
cebolla o cocidos. Para los huevos a la
mexicana se rebana o pica tomate, cebolla
y chile. Se fríe esto y cuando ya se coció se
le quiebran los huevos batidos y se agrega
sal al gusto durante quince minutos.
También se llama salsa de huevo.

Con chorizo: se revuelven con el chorizo ya
cocidos y se le agregan tomate, chile, cebolla.

Caldo de huevo: Se pone a hervir agua, epa-
zote, cebolla, tomate y chile tras freír el
huevo en torta o se le echa el huevo encima
a la salsa.

Salsa verde: lleva jitomate, cebolla y ajo
licuados. Se echan encima de los huevos ya
fritos.





ngoò

cald, ngoó nit, tizón, nchiyíd, choxs, yiin, sis nchoó ngoó.

yii nayeé, choxs yix, nchiyíd, yash, aceit, naá nicho ngoó yek taá mbió.

mber téé: mol mbér teé, ndob laáb mén, bél mber, antá ngoya sá adró teey, laá men ndob, lab cald sá laita ndox, cuá men, mól, kesh mén sib kil yiin, loó sil, asta ke ngok nagátá saá nhoóy róo molin, noo, tóomé n sib kil gallet, kasbmen yash, clav pimient, oregano, almaraduz, ngó, men, na len, yét, ndób, loo kí, ngó mén aceít, a, nchesx gallet, ná kon reé laá, ya kon sib kuart. jonjoli, tib kil chuy, chopo, nchiyíd, nchoooy náa, kon yíin, ti asá nchó cald mbe era, antá ngós reey saá ndió, bá ló kí astá gak ñán, ná.



Guajolote

Mole de guajolote. Se pone a cocer la carne del guajolote, ya cocido se saca. Se deja hirviendo el caldo y se prepara el mole: se tuesta un kilo de chile en el comal hasta que queda dorado y se muele en el molinillo. Se muele un kilo de galletas. Se tuesta

ajo con pimienta, clavo, orégano y almaraduz o almu-da dulce. Se pone la cazuela en la lumbre y se echa aceite; se fríen galletas con hierbas y un cuarto de ajonjolí. Se muele un kilo de tomate y dos cebollas. Se revuelve con el chile y se agrega el caldo de guajolote, polvo de hierbas y se agrega a las galletas. Se le pone sal y ajo, y se hierve hasta que espese.

ngoòn na kon lèch

ngon nsoó lech, ngó nkó noó mbéd, sóul, souú ndé shien, or asta ke ya, lál, or cald ngón nchó goó na siiy, goó pap, nchiyd, táá yén, yéi bix, xa, yáp, tizón shtil, téd, tób laób, ba tsón gor, asta ké gús bél, tsá nchó tib néd juand yek néy, tsá nchá mén, na ná kon ngud níí, tób néd mén nchay ná kon col o kon tá.

leé ngón nke noó créim mbajna leé creena ndiox-
ca kes sals, kés. nchó kés
len nit, ná kon
chuxs, nchiyd ná
kon téd.

noò nchaà mén

nóo, nchá, mén, pat,
naá kan ngoón mbér.
nchá, mén ból nguch,
lé nguch, ndá, choris,
ndá, chicharron ndá té, noó
mbel bix, tá nsó len
láta.



Vaca y leche

La vaca tiene sus toritos y poco poco se van criando hasta que también tienen sus hijos.

Caldo de res: lleva zanahorias, papas, cebolla, ejotes, calabacitas, chayote, cilantro, sal. Se hierve hasta tres horas, hasta que la carne se ablanda. Se le ponen al gusto yerbabuena, cilantro abonero, chile, achiote. Se come con limón. En algunas comunidades le ponen col; en otras frijol.

La vaca tiene crema y de la crema hacen queso.

Salsa de queso: se echa el queso en agua con tomate, cebolla y sal o se cocina en salsa.

También se comen

el pato y sus huevos, los huevos del guajolote. Se come la carne del cuche, el tuétano de cochino, chorizo, chicharrón y manteca de marrano. Las sardinas se clasificaron, en el único caso donde se mencionan, con los animales domésticos. Son de lata y los niños chicos no las comen porque son muy espinudas.





mnaá nsó len guán / animales silvestres

Shá nak rée máa ta mbés,
mén msín, gán maá nchal
maá nguent, á chó nqué
náp maa neka nguen chó ndá
juan chá, maá, tíb maá ncháy
maá, len guan, na nguj mén, maá
ná kun yib, tóu mén lo maá na
kon mbak, ti túd maá ngó te nem
len nít.



Son como se dijo del vena-
do: es animal silvestre, nace
solo, nadie le da de comer
ni lo cuida. Muere solo. Vive en el
bosque. Estos animales se cazan
con arma, trampa y perros. Otros
se pescan en el agua.

Se comen en caldo, asados, fritos
o en molito amarillo o colorado.

nìt tièè

nchaa mén nar need mbél ncha mén mbea, ngóon, mbeó nchá mén mtón o, ta msiat, mojarr lén nit dôo, cald mbél , ree ga bix nén gacta guá mbél tác nsó tos sij maá, sís ley caáb or sij nsó ries yá tob, ba yen. gór ngomen, nchiyíd yek ney yash, chuyx, yíín. na kon laa nchi, ssín.

na yes choo, ries ndioxs. cuay frit, sib lén yék ná soó nchó lúd aceit, nchó mbéy. ted, da sis, as ngó mén chusx, yash, na kon nchiyid.

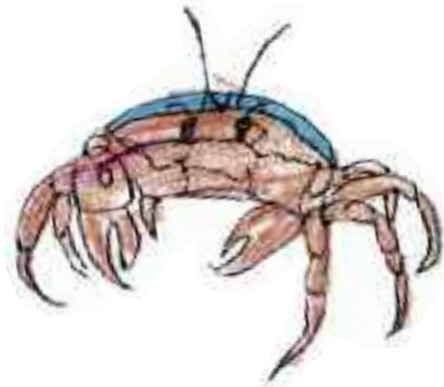


De agua

Se comen pescados de muchas clases —blanquito, solema— cangrejos, huevo de tortuga, chacales o camarón de río, mojarra de mar y de agua dulce.

Caldo de pescado. El niño no debe consumirlo por el problema de que es muy peligroso porque tiene huesos, si lo tragan se van a atorar en el pescuezo. Se le echa cebolla, ajo, tomate, chile y hoja de pescado.

El cangrejo tampoco lo deben comerlo los niños porque su concha está dura y se les puede atorar, no pueden molerlo porque no tienen sus muelas completas y les provoca diarrea. Se prepara frito. Se pone el sartén y se fríen en aceite caliente los cangrejos con sal. Se añade tomate, ajo y cebolla.







loo mbù

maá ló mbí, nchá mén, ngásh, mbég,
nshiou, ngóg, wuak. lee, tól nsó ree lén
guan gosh, a nchá ngud guan, an, ta nshien
ndob ngoó, na na nshiób as, ta nchaás shíí,
na nchá, mén maá tén cald, lee mbián, na
kon mbín nayé, gac, ta guá ree ga bix ta, ca
nád bél, or mbaina ngoy yis nchou, len gor
bix. nchá mén maá cáld, reé, ta mbín
ndióxcua sit, ta lál, tób, lab mén maá. anta
mbís tsín, saá ngó, mén, ted yec ney, yash,
nchiyid, láá guáay. cáld, ngásh, neér, la
nchó, mén bél ngash, tob, mén sib yét, nso
nit lo ki, anta ndob, lá, ba sá cõo men bél
ngash, sha sha na kon tib ned yee, láá, shá
nak. nchiyid, chuxs, yash, ná kon ted.



De aire

Se comen chachalaca, barranquiera, codorniz, faisán, urraca, tortola, picorreal y el patacú.

La palomita vive en el monte, se come también. Come fruta y también pone sus huevos hasta que nacen sus palomitas también y por eso esas palomas han criado y han abundado. Se preparan en caldo.

La primavera o perico. Su carne es dura, si la comen los niños les duele el estómago. Se prepara como cualquier otro caldo.

Todas las aves se preparan casi siempre igual: conforme hierven se le saca la espuma, le ponen sal, ajo y cebolla y alguna hierba para dar olor.

Caldo de chachalaca. Primero cortas la chachalaca; lo pones en la olla en la lumbre, ya que está hirviendo le metes la carne y luego le echas todas las verduras: papa, cilantro, yerbabuena, col, ejotes, tomate, cebolla, ajo, sal.

maá, his liuò

nchá, mén nsid, mbúp, nshís, mboxh,
ngúch, guan, maá nsá nód, mbé, tib juán
nguénta chó né loó, na ke nchá, men. nséd,
reé, ta mare ndiosh cuá cald tiób, láb. ba
ngó, men nchiyidida, yash, sha, kon téd.
cued, mén, xa tiób lá. lá dró astá ke gák ná,
gús bél, tak nád toó si sa nér, la nchó, mén,
ná, na nyash guén, bél ndró, té rén yis ney,
sá ngá mén bél, la an, tan dob, láb, nit,
cald mshis nchó dión, na, nchiyíd, yash,
guach nchá, men cald ná kon fdion téd
yash, ná kon nchiyit, marí, guach, kób yiin,
fdióm nchiyid, yash, ted, ndob, lab, mén bel
sis, sa nchóo yiin, na ná kon kob.

mol guách, ndob, láb, mén ból guách,
anítá niá ngúyle sá ngú, men yiin frit, ta,
chux, xa, nchiyidida yash, sha, ledida. sis, sá
nchó kób, ba ndá mén, na sá nchák nán,
na, táága nashé ndié ngoón guách.



De tierra

Se come la ardilla, armadillo, cerete, comadreja, cuaño, jabalí, tepezcuintle, conejo, mapache, tuza, tejón —cosa rara, nadie dijo que se comiera el tlacuache. Se hacen estos animales en caldo, hirviendo la carne con cebolla, ajo y sal. Se dilata para que se cuezan bien porque son carnes muy duras. Se fríen con tomate y chile, ya bien cocidos los animales, o en molito. Primero se cortan y se lavan bien los animales, se le saca toda la sangre y se echan cuando el agua se va calentando. Al caldo de tejón se le echa fitiona o pitiona, cebolla y ajo.

Iguana: Se hace en caldo, con pitiona, sal, ajo y cebolla.

Amarillo de iguana: masa, chile guajillo, pitiona, ajo, cebolla. Se hierva la carne de la iguana, se revuelve con el chile molido, la masa y lo demás. Ya que está hervido el amarillo se jala la olla del fuego y todo listo.

Colorado de iguana. Se hierva en agua la carne. Ya cocido se le añaden el chile frito, tomate, cebolla, ajo molidos y sal. Por fin se disuelve la masa y se le agrega para que espese.

También está sabroso el huevo de iguana.





yaá bin / plantas cultivadas

Rée ngud, shlié nda loo ré
yaá bíín, nsó, biás, grá-
nád guanáb lím ngud ni,
mandarín, ndrásh, camarín,
nánch, yál yek mbak
yál chín, leé
yál ná gát,
nchó tós
mén pló tá
nso.



Sembradas por la gente,
crecen en los solares, las
milpas y los patios. Algunas
se cultivan en las mismas
casas o en los
huertos familiares
desde tiempos
muy antiguos y
sirven para dar sazón,
sustancia y variedad a los
alimentos.

juan chá, men yéé

rée ngud, shlié nda loo ré yaá bíín, nsó,
biás, gránád guanáb lím ngud ni, mandarín,
ndrásh, camarín, nánch, yál yek mbak yál
chín, leé yál ná gát, nchó tós mén pló tá
nso reé gor bix ré, tib ngús dá mbái n alén
ne nsó juant, nágát mbes, shan á na she tos
nidey. leé mang nák sib ngud nchiá mén, léy
ndá ló ré yaá tá.

ngó bín mén, na, ré ned, da, ré lénd guan
gosh papay na kon dboo ná
ndáde lo, ré yaa nabíí,
ba néka, sandi na kon
melón lus, sa ncha,
xha. leé goó jik ncho
lén his livo, nij adró
tit nasíí his, na.

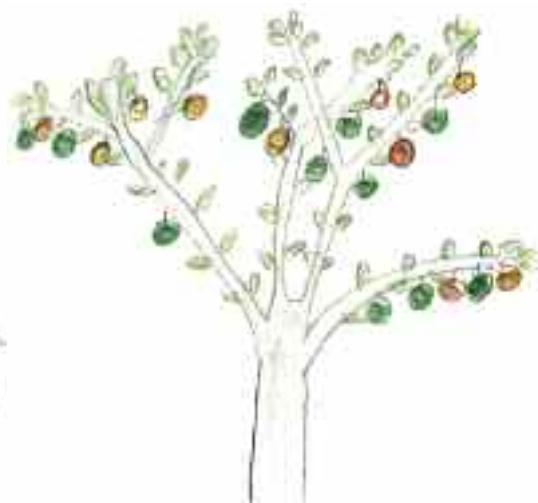
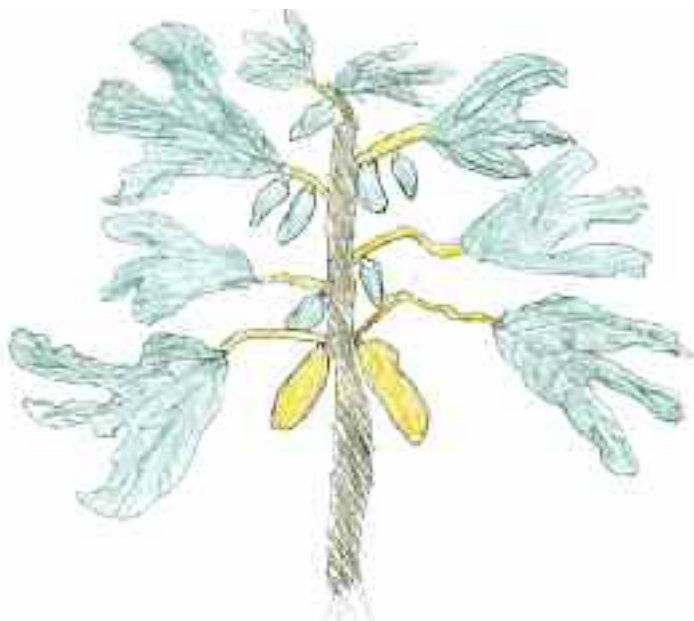


Que se comen crudas

Las frutas se dan en árbol de solar, plantío, huertas y patios. Hay ciruela, granada, guanábana, guayaba, lima, limón, mandarina, naranja, tamarindo, nanche, mamey o mameyito, zapote chico. El zapote negro se consume mucho en las comunidades; es una bola y adentro es como color negro, dicen que es sabroso. El mango es fruta comestible, se da en el solar o el huerto, en el camino o en terreno abandonado.

La papaya y el plátano no son de árbol grande. Tampoco la sandía ni el melón, son mata que crece sobre el suelo. La jícama es raíz. La caña se come sabroso. La manzana y la piña vienen de fuera.





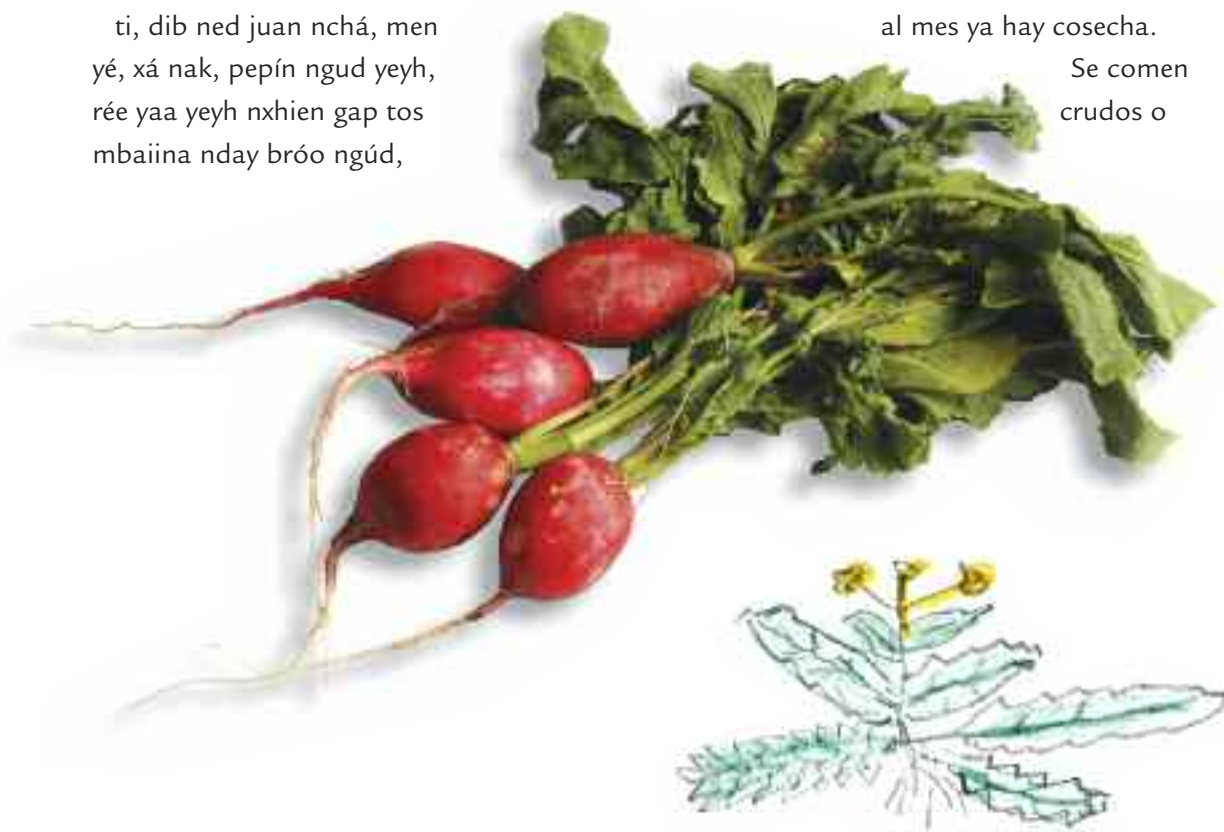
leé mansan na kon melón lus, sa ncha,
xha. leé goó jik nchó lén his livo, nij adró nit
nasíí hisn. leé mansan na kon sxhis ndró
shálá his livo leé ñam. ndáá sib ngud, mér
saa nia, ngud yesh nía gid, na, gád, ta
mbaí, na nsó ngud lén ney lál, tír ndiey. lee
yaá ré nxhien gápi tos.

tí, dib ned juan nchá, men
yé, xá nak, pepín ngud yeyh,
rée yaa yeyh nxhien gap tos
mbaiina nday bróo ngúd,

Algunas otras plantas también se comen
crudas: el pepino, el aguacate. El aguacate
crece muy alto y se le dan muchos frutos.
Ellos lo cuidan en tiempo para madurar ya
que se lo comen los animales como las
ardillas. Sus hojas son grandecitas.

El rábano es rápido: se siembra en abril y
al mes ya hay cosecha.

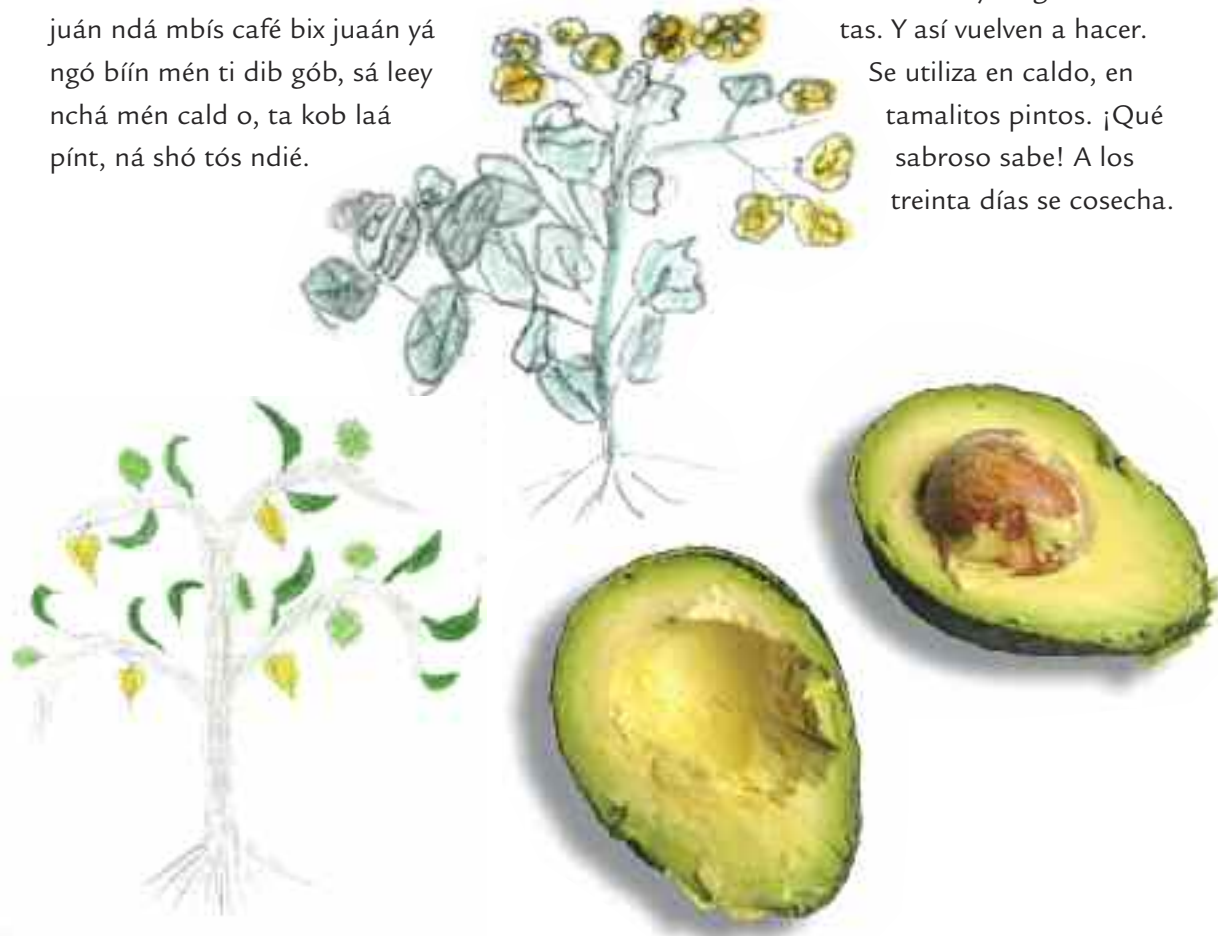
Se comen
crudos o



ree, ta mén nque nap, xay sá ncheéy tak, ka
ndé ré nsid ncháy. nqué, noy láá nabil, leé
ráb na xoól tús nxhien, nía nos, la goóy,
nchá, menina yéy o, ta mbiéxha, nchiyit,
chuxs fdíon lee cilandi nák sib laá
juán ndá mbís café bix juaán yá
ngó bíín mén tí dib gób, sá leey
nchá mén cald o, ta kob láá
pínt, ná shó tós ndié.

cocidos la cebolla, pitona y el tomate. El
cilantro es una planta que antes son semilli-
tas cafecitas. Se siembra y va creciendo y al
último da semillas, pero antes le salen flore-
citas amarillas y luego semilli-
tas. Y así vuelven a hacer.

Se utiliza en caldo, en
tamalitos pintos. ¡Qué
sabroso sabe! A los
treinta días se cosecha.



jua, an na, gaal nshaa, men bbiesh

yaal, nsob, taa, yej.

kon nsob ndiosx kuua yej, nhooy ntek, men, na nshioba loó sil, sa nchalal, la yej. nchaa men, na kon taa naa shee ndiey.

lee taa ngo men laad ree yaal ndo yey sna, nee, san cha ney na kon yej.

lee taa nchoo bin, ner, ta nke men gon, tia saa ndiom, mbii men taa, saa, ra nchooy his, liuo. an, ta nshièn, na saà nchak, gosha sè, ra nkè taà yèn loo, ney saà nchaa men, nà, ree, ta wis.

lee taà nak sib jua, àn naa shee, toos ndià nchaa mèn ree, ta wis.

mèn tà nsoo nchee, ya ngo biin, na ndaay saàp mbè saa ndaay nchal, la yen yaal o tib ned yaà nsoo lèn guàn, na. leè an, ta ndaay taà saa bkib, men, nà, tià sa, nchas, sa sè, ra ndiòmbiiy, nchooy leen yèt sa, a nchèy, ya. sis, sa nchoo nchiyid, yàsh, yaà yìin, tèt, asta ngùy, ya sè, ra kib mèn, ne loo kii.



Que se comen cocidas

Milpa: maíz, frijol, calabaza.

El maíz lo hacen en tortillas. Lo muelen, después lo tortean y ya las tortillas las comemos con frijoles, ¡bien sabroso! El frijol lo cortamos en la milpa, lo coce mi mamá. Todos comemos el frijol con tortilla y el maíz se siembra. Primero se chaponea y después se limpian los frijoles y cuando vemos que están creciendo los frijoles ya cuando tienen frijol se corta y lo comen diariamente.

El frijol es de las primeras comidas más consumidas por aquí. Lo siembran en el mes

de mayo y crece en cuatro meses y

luego se da. La flor sale cuando se siembra el maíz. Se enrolla a los árboles o plantas. Son grandecitos los frijoles.

Primero lo limpias, le sacas las piedritas que tiene.

Luego lo vacías un poquito, o sea la mitad de la olla. Ya que se va cociendo le metes ajo, cebolla, palo de chile y sal y esperas a que se cueza bien, ya entonces lo quitas.







taà frit: nà kon nchiyid nà kon yash, ttob yeèy mèn taà loo kù, an, tan dob lab, bas à koo mèn, nchiyid, yash, fdiè yek ney. laà mèn, na soou asta mbièy, ya.

tì, dib too, mbiì mèn arroz saà nchaàk frit, ta lèn yèt, ngoò nèn, chusx, sxa nchiyid, da, yash, sha. anta nguy, ya, saà koos m`rn, na na kon taà saà guà mèn, na.

taà frit na kon laà yèsh, nchoy roo molin ne kon fdièè na kon tèd chish.

nckaa mèn, na loo yej, mbiis yèj, nchuu mèn nit yèj, noo yèj ndiosxkuà kòb laà, jua, àn bix na jua, àn nabii, leè ree mbis yèj ngò



Los frijoles parados son nomás hervidos; ya cocidos, antes de comer, se le pone cebolla, chile y sal.

Los frijoles fritos llevan cebolla y ajo.



Con arroz: Se limpia el frijol para hervirlo. Se deja media hora. Se le echa ajo, cebolla, sal, cilantro o epazote y se deja otra media hora. Ya que está cocido el frijol, jalarlo en la lumbre. Se limpia el arroz para hervirlo. Se deja unos veinte minutos. Se le echa sal, tomate y cebolla. Se deja otros diez minutos. Ya que está cocido el arroz se mezcla con el frijol y ya está listo para comer.

Frijol en pasta frito: es molido en molino, ya cocido se le añade hoja de aguacate y chile, o también se le pone chepil o epazote y para freírse en aceite, se les puede agregar ajo y cebolla.

El frijol también puede molerse en crudo. Se tuesta en el comal y se va a moler. Para comerse primero se bate en agua. Luego se fríe en una cacerola con cebolla, epazote y sal.

biin mèn, tib gob loo bèb sà
nshien, na, ndria, as yaa ney.
tià sa nday sib yèè guss,
noo, gay nchaa mèn, tià
sa ndroo yèj loo ney ndlaa
mèn, na nshien, na.

càld yèj bix: nchoo
bix, mèn yèj tià sa
tob mèn sib yèj loo
kii koo mèn nìt, ta sis, s aja ngoo
mè, ree xkuàn, ne nchoò cilandr,
dra, ted, da, na kon fdion sxtìl,
la. toob mèn, na loo kii saa liab
guèn, na sè, ra kiib mèn, na.



Se come la calabaza, flor de calabaza,
guías, calabacita y la semilla, que se
usa para el mole, y puede ser
támala, que es más chica, o
chompa, más grande. La semilla
de esta planta la echan dicen
que en ceniza y luego lo siem-
bran, crece y va extendiéndose
hasta donde llegue. Le salen flores
amarillas que también se pueden
comer. Luego salen las calabazas y se
dejan crecer.

Caldo de calabacita. Se corta primero por
pedacitos. Le pones una olla en la lumbre,
entonces le echas todos los pedacitos y
luego esperas un momento a que esté coci-
do bien, le metes las siguientes verduras:
cilantro, sal, yerbabuena —en algunas
comunidades lleva tomate, ajo y cebo-
lla. Esperas entonces un momento
hasta que se lleva el sabor y ya pue-
des quitarlo.



yiin

par nchey, ya nchaà mèn sib ned yì
ngùd bix, per nàn toos, sa, ndob
bìin mèn, yaà tià sa nshièn yìin
loo, ney, mbay, na anta sib yaà
bix nshièn, na tib, dib yìin ndà
par nchè, ya na, lè tust, jua,
àn guus, sa, ree yìin nchà yènt
mèn sà yèy, sà lee anta mbi, sa
sa nchesha loo siil asta ngook
mbuish, sha sà, ra ndò mèn, na lèn yen
lèè. sib nèd yin na, ndob, binta mèn jua, àn
yà nshièn lèen guàn. ree gor bix nèn gpakta
guay tak nàn, na mbai, na nsò riès ngòy yis
nchòu lèn gor, ota ngòy yis ndlùsh lo, or.

Chile

Pues en Teotitlán de Flores Magón el
chile que ellos consumen son unas
bolitas, pero ¡cómo pican!
Siembran el arbolito y nacen
los chiles. El árbol no crece
mucho, es chaparrito, en la
Costa se llama chile gole.
Otro chile es el *tuste*, que
primero es verde y luego se pone
amarillo.

Los chiles se comen crudos cuando están
verdes; ya secos se tuestan en el comal
hasta que quedan dorados antes de moler-
lo en molcajete. Hay algunos chiles que cre-
cen silvestres, sin que nadie los
siembre. Los niños no
deben comer chile
porque si lo comen
al rato van a estar
llorando, porque
el chile pica.
También puede
causar una enfer-
medad dentro del
cuerpo, les causa tos
o ansia.



ya, àp

neer, la ndiòb bìn sib ya, àp ndòb losh, na, tià sou, sou, ndeshen, na sa nchàp, pa loo ree yaà nabi, ba ndày nar tòs yèè guss bix, tià sa ndròo ree ya, àp toos.

nchoò bix, xa sa nchèy, ya guà mèn, na lèn cald, nchò fdiòn sxtìl yek. nèy, na kon cilandr, na kon nchiyìd, na kon tèd.

Chayote

Primero siembran un chayote con retoño, va creciendo y creciendo y luego se enreda en los árboles. Da muchos chayotitos y flores amarillas y esos chayotitos crecen, luego los cortan y los comen. Se comen hervidos en pedacitos, en caldo; se les tira yerbabuena y cilantro, cebolla y sal. En Teotilán van hervidos con cebo de res.





ya, à

ya, à nak sib jua, àn ndo, bìn mèn, o sīb, ba nshièn, na leen guàn, na, nen gakta guà ree gor bix, sxa tak ndò yìs lad nèy mbpayna nayès, sa, nsò riès yoòtob, b ayeen gor, noo ngòy yìs nchàb, lo, or. nchà mèn, na na kon ngòò, ndiob, lab ya, à na kon nchiyid asta nguy, ya sa ngò mèn ngoò frit yèl ney. noo guey nda, yàl ndoxs, kuà mèn càld, nchoo nchiyid, yàsh, chùsh mbiò frit, sè, ra nchoo ya, à nguuy, ya.

Nopal

Es una penca. Lo siembran o crece solo, en el monte. No lo comen los niños porque es duro, los puede enfermar o dar vómito.

En salsa: se pela el nopal y se corta en pedacitos. Se lava la olla y ya que hierve se le riega la baba y de nuevo se pone en la lumbre. Entonces se le echa tomate y unas cuantas semillas de ajo y un puñito de sal y quitarlo de la lumbre y listo.

Con huevo: se hierven los nopales con cebolla hasta que ablandan. Se agregan los huevos fritos. O se fríen a fuego lento el ajo, cebolla finamente picada, tomate machucado. Ya dorado se le echan los nopales en pedacitos y se fríen un ratito. Por último se le vacían huevos batidos y se dejan cocer.

Caldo de nopalito. Se fríe un ajo y cebolla picada finito, se añade tomate machucado y frito. Se agregan los nopales en pedacitos ya cocidos o en crudo.



shàn his liuò

ndlàa mèn dis nshien, na rool mètr, saa nke
nàp, toos mèn, na tak na, shè toos ndièy
anta mshien, na sa nguèn, mèn shàn, ney sè,
ra ngò tè mpen pur gòdò. lee goo nak sib lùs
sha nak juàn tàa nsò leen guan, na. ngò bin,
mèn, na mbeè septièmbr na ngò tèe mèn, na,
mbeè, octùbr, sìn, tà mbeè ndày sa ndày goò.

goò pàp

nchè mèn, na na kon nguìd,
nchèy, ya na kon nchiyìd,



De debajo de la tierra

En Teotitlán la malanga lo siembran, lo
dejan crecer. Llega a medir como cincuenta
centímetros. Lo cuidan mucho porque
dicen que sabe rico y ya grande lo escarban
y lo sacan.

El camote es un bejuco, lo siembran, flo-
rea en septiembre y se cosecha en octubre.

Papa

Colorado de papa. Ya cocidas las papas se
vacían en una salsa frita de chile, tomate,
masa y ajo.

Papas fritas con tomate, ajo, cebolla y sal.



yàsh, nchò beel ngìd, das a ndlà mèn, na sa ncheey, ya. no, gay ndlà mèn, na ncheey, ya sè, ran cha, làl, la yìin chùsh, nchoò koob yek, ney na kon yash. nchà, gà mèn, na sis nchàk frìt, ta, kon chush, yash, nchiyìd, na kon tèd.

yùuk

leey nàk sīb ngùd ngòo bìin, mèn.
ncha mèn, na càld. ndaay sīb lìn
naròà sa nshièn, na sis leey
nkènap, guèn, mèn, na, la, a
mèn, na shièn, na sīb
metr naroa sè, ra
koo tè mèn, na,
mbay n ate yal
guà mèn,
na sà.

Yuca

Podemos nombrarlo fruta porque lo siembran. Se consume cada año y medio. Sí lo siembran y le ponen mucho cuidado.

Cuando mide un metro y medio lo escarban, lo sacan, lo comen.



tì dib nped, da

noo ga nchaa mèn taà garbans, ajonjolí, cahuàt, tooy na kon cafè.

lee picoy ndà mbèe noviembr, neen gak, ta guà ree gor bix, sxa tak, naa yès tos, sa, nchotoob, ba yen, or, mbà, na ngòy yìs chid loo, or. nkesh mèn ree mbìs loo sìl, asta le nchak yus, sxa, sè, ra ntoo, mèn, na leen

Otras plantas cultivadas

Se cultivan y comen garbanzo, ajonjolí, cacahuete, cacao, café.

El piñón se da en noviembre. No lo comen los niños porque tiene mucha grasa y les da diarrea. Se tuestan las semillas de piñón en el comal hasta que quedan doradas. Se muelen en el molcajete. Se fríe tomate, ajo, cebolla y cuando ya está se le vacía la semilla.



yen leè, mbay na nchak, frit, ta nchò chusx,
yash, nchiyid yel, ney, anta nià mbièsh ley
saa ngò mèn mbis picòy yek ney.

ree laà sxcuàn maà: nsò yèè coliflor, jua,
àn ngò bin mèn, mbay na anta mbrìd saàp
mbèpe, saa nchal, laàla. cool, yèèj làn, goo
narèn, yèj nàà, lùs nagàt na kon btià.



De verduras están la coliflor, que tarda
cuatro meses desde que se siembra: col,
chilacayota, zanahoria, cute negro, cuila,
gueto, americano. Se siembran también la
jamaica y el té limón y la mora dulce.

La yerbabuena la siembran. Se utiliza para
hacer caldos diferentes tanto de pollo como
de cochino. Tiene un olor muy agradable.
Llega a medir treinta centímetros cuando la
tierra es buena y le riegan agua.

También es cultivado el cilantro. Pueden
ser cultivados o silvestres el orégano, la
mejorana y el tomillo.





laà ntòp, mèn / plantas recolectadas

N shien,
na mbàì,
na nguen,
ta choo ndoob, bin, na, nchoo
saal mèn, na leen guan,
nsoo rool, mèn nchaay
beey, o ta nchey. ya na kon
tèd, mbaina nchak frit, ta na
kon yash, nchiyìd chush yix, leen
cald noo nchoo ngoò yek neey.



Crecen sin sembrarlas,
se encuentran en el
monte. Algunas se
comen en crudo, o nada más
hervidas con sal, fritas con
cebolla, tomate y chile; se comen
en caldo o molito. También se les
añade huevo.

mbèed yaà yin

nshien, a leen guan mbay, na nguenta choo,
ndob, bin, na, na lay lud mbay, na nsou ries
ya tob yis yen ree gor bix, necka neen gak
guar, re tak ngooy yis chid lo, or ley guàb,
na, noo, ga nchoo, toob yix yeen, gor. nooy
ndayal ndiosxkuà càld, ngòo mèn, na sib
len yèt, nsou nìt ndob làb,
sè, ra nchoò, tèd yash,
nchiyid, na kon
fdiòn.

Soyamiche

Crece sin sembrarlo. Es un poco amargo y
se le puede atorar la cascarita a los niños,
no lo comen antes de un año, les puede
causar vómito. Se corta en pedazos y se
quita la cascarita. Se vacía en la olla con
agua hirviendo se le echa sal, ajo, cebolla
y pitona.



càld mbèd yaà yin: ner, la nkib, mèn yìs laad neey, tià sa ndob men sib yèt loo kii, anta mbiey, ya sa ngoo, mèn fdiòn, na, tèd nchiyid, da, anta nguy toos, a sa nkib mèn, na.

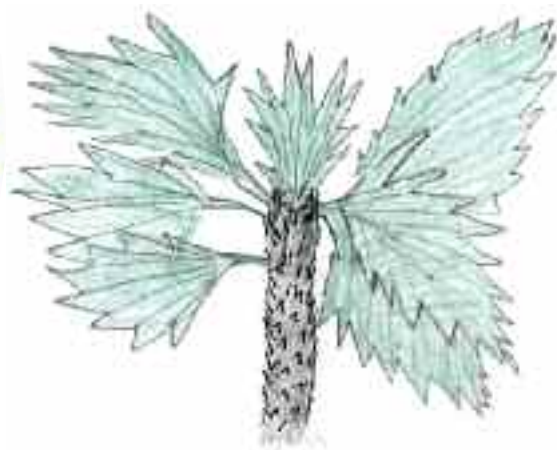
koo guus yaà yin: koob yin chilìt, fdiòn, ngò mèn lud nìt sib leen yèt, kon koob na kon yin mbiò, saa leen tib leen yèt nchey sha, ta mbeed yaà yin kon fdiòn na kon tèd, sis sa nkos, mèn, na len sit, ta yèt saa nchoo, koob yin, na na kon clàv pimient, nchoo chush, sxa kon gallet, ta, yash, sha na kon yin chilìt mbiòy.



Caldo de soyamiche: Primero le quitas la cascarita, luego lo pones en una olla en la lumbre. Y que está cocido le metes pitiona, sal, cebolla. Ya que está bien cocido lo quitas.

Amarillo de soyamiche: Ingredientes: masa, chile guajillo, pitiona. Se echa un poco de agua en un sartén con la masa y el chile molido. Aparte se hierven los soyamiches con pitiona y sal. Se sirven juntos. En otra receta se prepara igual pero lleva masa, chile guajillo, orégano, clavo y pimienta.

El colorado de soyamiche: Se hace con tomate, galletas, ajo, chile y cebolla fritos. Se le añade el agua donde se coció el soyamiche, que se le luego echa al molito, ya cocido.



yèd chish

laà nia roop yèd chisx ven, ta sib, ba na bii tud laà, a mbay, na tib, ba bish sxa tud, ree gor bix neen gak, ta guày tak ngooy yis chid na kon yis nchab, lo, or.

càld yèd chisx, too mbì mèn yèd sè, ra koo mèn luud nìt sib leen tèt ndob, lab, yèk, ks koo mèn, carbonat, na kon tèt, laa, mèn, na sou loo kii, anta nguy, ya sè, ra kùib, mèn, na. ree, t anee koo mèn t`d, da na kon dii carbonat, ta.



Chepil y chepilín

Son casi iguales, el chepilín tiene la hoja más menuda. Los niños no lo comen.

Caldo de chepil: se limpia bien el chepil, se le echa poquita agua. Cuando está vaporando el agua se le echa el bicarbonato y luego el chepil y sal. Ya que hierve, se saca de la lumbre y se come. Siempre se le echa sal; no siempre lleva bicarbonato, es sólo para que quede bien verde.



yèd chish xsiàt

nshièn, na shàn, mbè jùn mbayna nshèk, ka dib loo beè yii, noo ga nday ploos, ta ngoosha nìt shàn, neiba. taa yàl kò, biin mèn, na lis mèn, bènta par làà guà mèn, na. asta bix, sxa ncholoo mèn, na tak ley ndà làà conch, bix mbayna nsoo nii bix niin, ney taga ndeshen, na sè, ra ndioo ngud bix lo, ney, anta nchak gooxha sa nchoo mbis bix leen, ney jua, àn ya sib nchaab, saa lee anta ndè yì tib gob sa lè, gue nchas, sa tib nee. nchaa men, na con chush, na kon yin, chush yix, nchiyid, na kon yiin yèè.



Hierba mora o yerbamora

Pueden nacer a partir del mes de junio y durante toda la temporada de lluvia, hasta en los campos de riego. También se puede cultivar en la casa. Se come solamente la hoja. Crece sola. Desde pequeña se distingue porque sus hojas son moraditas, el tallo se ve morado. Esta planta cuando amaciza tiene muchos frutitos o más bien semillas que con el tiempo van quedando negras y solas se caen. Luego, a los meses, nacen plantas y sucede lo mismo. Se come nada más hervida o con tomate, cebolla y chile.



chòg nsò

nguesh, sha jua, àn ya ncotoob, ba
yen ree goor bix, gènta or bosh,
shta taa, yal guay. choo bix, mèn,
na sa nchooy loo yes, tià sa koo
mèn, na sib leen yèt kon lud aceit,
na kon chush, yash, nchiyd, o
vanta ncheey, ya leen yèt na kon tèt,
na kon yìn. tib dìb jua, àn taa nchaa
mèn nak; laà nchaa vès, yèj naa, chicor, yèè
ndiè yààl, tepich, mbèed, yèd verdolàg, nsaa
mbèes, naka sha, nchaxh, sha loo siil.

tì dìb nèt yèd: yèd yoog: nchascha sa
nchooy loo yees, nchaak frit, tan a kon
nchiyd, yash na kon tèt.



Otras plantas

que se comen cocidas, fritas o en
salsa son el tamborillo, la cuña,
hoja de guaje, derro o yerro,
gueto, chicoria, huele noche, tepi-
che, flor de cemiche, verdolado o
verdolaga. La oreja de león es
como nopal, se asa en la lumbre.

La pata de gallo se lava y se muele en
el molino, se fríe con cebolla, ajo y sal.

Hay muchos quelites: quelite del burro,
quelite largo, tepejilote. El quintonil crece
en el monte y se come la hoja. El bejuco de
camote y el bishiate o biciate salen solos en
el terreno de cultivo sin que lo siembren. Se
come su hoja, es hierba. El caldo de biciate
lleva sal, cilantro, agua. La cocolmea o



nsoo toos yèd nià, yèd nool, yaà shìl, leè
yèd kintonil nshièn leen guan, na
mbayna nooy ncha, mèn là ney, lùs goo
yèd chishiat, noog guey sib, ba nchas,
sa leen guan, na mbay, na na she toos
ndiè làà ney nchaa mèn. tiosh, kua
sib càld yèd chis, shià, koo mèn cilàndr
yek ney na kon tèd na kon lùd nìt tiè.

tib dib shàn jua, àn ndà na shè toos
ndiè nale tamboril, làà tomiill, làà nchis,
sìn, cilandr guan, anta nchee mèn, na yoo
lis, mèn, saa ko bin mèn, na gash, ta roo
yoo, ploò ndiè mèn. le fdiè nxhèn mèn, anta
lee mbìs ngòs sa lee fdiè nshièn, tak leey
nchò yec càld mbèd yaà yin, anta lee
fdi`r nchaak gosh, sac has, sha mbis, sa
be, ra ndè ke tib, ned jua, àn, bix, tib gob.



colcomeca tiene cascarita, se le puede
atorar a los niños en la garganta.

Lo comen cuando ya cumplieron
un año. Se corta en pedazos y se
muele en molinillo. Cuando ya está
molido se pone en un sartén en la
lumbre con algo de aceite; primero se
fríe el tomate, ajo, luego se echa la
cocolmeca. O nada más hervido con
sal y chile.

Al guasmole se le quitan las semi-
llas, se prepara con hierba santa y sal. El
huaje o guaje se come crudo o guisado.
Otras matas son para dar olor: tomías o
tomillo, mejorana, hoja de pescado,
cilandro montés, orégano, almudadulce,
hierba santa. Crecen en el campo o se siem-
bran en los patios, cerca de la cocina.

El epazote siembra sus
semillas, se revientan y
nace la planta. Si se pone
cuidado y no se maltrata
se utiliza para hacer caldos,
especialmente de pescado.

Crece y le dan
semillas y por último
se seca.



mbèy / hongos



Lee ree mbèy ndiò lad ree yaà gosh, sha tià nshien, na mbai, na nchà mèn, na lèn càld, nshien òra taa ndiòbte yii, ba. lee mbèy yaà yal gac, ta guà ree gor, bix taka ngoy yis chid na kon yis nchaab lo, or.

Los hongos casi siempre reciben el nombre del árbol o planta donde se dan; por su color o por su forma. Se comen asados, en caldo o en mole. Crecen solamente en tiempos de lluvia y abundan más donde hay más humedad.





nda, yal ndiòsx, kuà
mòl mbèy: nchèy
mbèy na kon tèd,
sià s ancho yin
loo yès na kon
clàv pimiènt, orèg na
kon yàsh mbièsh. a, ta nià mbièsh, le sè, ra
nchooy na kon yin, tià sa nchoy leen yèt,
ngò mèn kob nnìl, la, mbay, na tee yà mèn,
n asa yà kè, de leen yèt, anta ngùy, ya san a
guè guà mèn, na.

gùss, nkenii toòs, nakis, serùp, champi-
ñón, charr, colmen, na, rèn, yaà ngùd, dà
nnìl, mbèy yid yek nguìd, tè, guàd msiin,
yaà yesh, yaà yis goon, yaà btià, yaà yoo,
luus taà yaà yèd chish, yaà tòn ngùb yaà
gol, his liuò, taà wuìl, yaà yal ngùb, yaà yès,
yaà murày, loò nnìl, yaà yer, yaà gà, yaà
kanchàl, yaà laàs, yaà bdò, yaà divìn, nguìd
t, è, yaà yèd, yaà kamaròn, mbèy yaà yààl,
yaà gál, be, shkòu, nsà mashiù, nsà yaà,
mbìnn, narèn, mbìnn, nayà.



El anacate, manacate o nanacate
no lo comen los niños. Se hace
mole de hongo, se hierven los
hongos con sal. Se muele chile en el
metate con clavo, pimienta, orégano y
ajo quemado. Cuando ya está cocido el
hongo, se bate la masa de chile y se echa a
la olla, luego se le bate la masa de nixta-
mal. Se agrega batiendo constantemente
para que no se pegue hasta que hierve.

Se mencionaron los hongos amarillo,
bailador, blancos, cerupo, champiñones,
charro, colmenilla, colorado, coquito, cresa
de gallo, cuerno de venado, de aguatillo,
de palo de carnero, de cuil, de encino, de
frijol, de guachupil o huachepil, de gua-
rumbo que sale en los palos de guarumbo
podridos, de huizache, de la tierra, de
macahuite, de macuil que se da en los
troncos de macuil podridos, de matapalo,
de muralla, de nixtamal, de ocote, de palo de
corazal o corozo, de palo de malahuite,
de pelota, de platanar, de tierra, divino,
gallo, guachipil, guitarrón, hongo de
anacate, mulato, neblina, oreja de diablo,
oreja de palo, pájaro, rojo,
rosa, verde.

leè ree jua, àn ta nchà mèm re / propuesta alimentaria



Leè ree jua, àn ta nchà mèm re, ya ndosh, kuà nar tos plò ta nsì mèn, re, leèn liìn. chòp mìl nsò chòp, na kon chòp, liì nsò tsòòn. ree tsiìn re, ya ndè mbli rè goor bix, mbày, na ndè juà, an nchaa mèn lo, ney, ree juaàn ndèj shàr, ree juà, an ndèj shud, gor, re mèn ta nkè tsiìn loo, ree juà, an re, ya mbay, na ndli sha cuèn re juàn, yà, nsoo ves ree gor ndentà mèn, na ree yaà guà, o ree yaà nsò biin, rol, la màr oel, la lùd, ree shù gor bix, ndà ree juà, an na nchàc ta re gor bix, mbày shu mod ndiòsh, kuà ree comìd nchaa, mèn, mtòp vè xha ree guàn laà, sha nshèn taà shay, par yoò lo mèn, na,

La propuesta alimentaria de donde provienen estos textos se trabajó en diversas comunidades durante el periodo escolar 2002-2003 en lengua indígena y español. Las actividades del proyecto incluían listados de alimentos hechos por los niños y los padres de familia y luego se hacían gráficas para comparar la información. Las listas se consignan en los siguientes grupos: insectos, animales y productos de origen animal, plantas cultivadas, plantas recolectadas y hongos. A veces, los criterios de clasificación para los alimentos que se consumen en la comunidad variaban, así

mbàyna ndòshkua sin cuàdr plò nsò ree là
plò nshien, na shu mòd na, lèy, plò, pa
nshien, na shà, niày nchà mèn. tìb pò làd
ngò sàà, mèn ree juà, an rè làà mbay, na pò
làd nshien, na, lee re juàn, an
btè, yal guà mèn, lee re shàn yii
nchà mèn, mbèy na kon lùd yèd.

no, ga mdiò sxkuà sib cuàdr
poo làd nkesha shu mud nshien
ree yaà, ndiòb, biin, na ndriò yèy,
ndày ngùd sà, ra nkib mèn, na.

ree juà, an nchàà mèn: beèl
mbùp, beèl nsid, na kon tìb
ned, da. càld ngòn, na kon càl msìn ree
juà, an yà nen gak, ta guà ree gor bix, tak,
ka nsò sìij, ja mbày, na nayeas, s sa nsìò riès
yoo tòb, ba yen ree goor bix, nek, kan en



como los que se consideraban comestibles o
las edades en que se les pueden dar ciertos
alimentos a los niños: no hay unanimidad.
Los padres de familia aportaron datos que
los niños desconocían y casi
todas las recetas.

Se colectaron plantas, se
prensaron y etiquetaron para
identificarlas en un herbario
escolar y se hizo una base de
datos donde se incluía el lugar
donde crecen o se encuentran
(terreno de cultivo, monte, río,
solar, huerto), qué tipo de planta son
(arbusto, árbol, hierba), cuánto mide la
planta, qué parte de la planta se come, etc.,
y un acervo de gráficas, así como calenda-





gàk guàr mbiàs
tà, ka naad ma`a
mbàyna na lee
nii màa sa ndo,
xoy yen gor, nek,
ka nèn gàk guàr
ranch, tàk choto-
ob màa yèen gor.
neek, kan en guàr
mbèe bèn, ta,
bèn, ta càld ta,
yààl guàr. nèk,
kan en gàk gupar
làà guà, na kon
cahuat, nek, kan
en guàr yin.

rios de las épocas en que se siembran, florecen y maduran las plantas, época en que se recolectan y se pueden consumir. Muchas plantas que no pueden ser prensadas solamente se dibujaron y constan en los diarios de campo.

Se recolectaron insectos en frascos y hongos en bolsas. Otra actividad incluida en la base de datos era la información relativa a la edad en que comenzaban a consumirse los alimentos y notas como ésta: “no comen carne de armadillo o ardilla porque es dura. Los niños pequeños no deben comer alimentos que tiene huesitos chiquitos, seguro se van a atorar, es un peligro. Ni chicanas porque las patas arañan, ni cha-



màs sis sa ndiòsx,
kuà ti did need cuadr,
poo làd ndèj, ja choo
gor guà mèn, mbày,
na nèn chaa ngoòs
gor ree tsòn nèd
comìd ree, ta wuis. tià
sa ndiòp re, ta mòd ndiòsx, kuà cimìd.

naà ngòd, da reè juàn tàa ndì mèn juè, ra
sxa nàk refresk, aceyt, azùkr, café, mbeèl
sardìn, arròs na kon soòp pàst.

lèè re dīs tà nke lòò yès nde, dīs ree, ya, mbrò
lo oree fìch, na kon ree poò ta nsò ree gor
bix re, ya. ree juàn tàa nkè loo ree, ya, mbrò
leèn mercàd yaà shèn, leè ree bibùj nkè loo
re, ya mbli ree gor bix nkè ted yoo eskuèa dīs.



pulines. Del cangrejo nomás el caldo. No comen hierba santa, porque es costumbre no darlo, aunque sea blanda. No comen cosas picosas, ni alimentos con semilla”.

Se hicieron cuadros donde se indicó a qué horas se acostumbra consumir los alimentos listados, lo que habían comido todos los niños durante periodos de una semana y se calculó si los niños consumían y combinaban correctamente los grupos de alimentos. En esa etapa se reunieron casi todas las recetas.

No se incluyó un apartado de alimentos procesados que se compran en tiendas como refrescos, aceite, azúcar, café, sardinas, arroz y sopa de pasta.

La última actividad era una aproximación al contexto bioecológico de las comunidades.

Este libro se formó entresacando fragmentos de los libros únicos, ficheros de las comunidades, diarios de campo y otros productos finales; los textos de Oaxaca fueron complementados con los de otras lenguas de las comunidades señaladas en los créditos.

Los alimentos fotografiados son todos de Pochutla y los dibujos son de los niños e instructores.



nchaàn juant
NSÒ NCHEE
así comemos
POR AQUÍ

se imprimió por encargo de la Comisión
Nacional de Libros de Texto Gratuitos en los
talleres de Compañía Editorial Ultra, S. A. de C. V.,
Centeno 162-2, colonia Granjas Esmeralda, alcaldía
Iztapalapa, C. P. 09810, Ciudad de México,
en el mes de noviembre de 2022. El tiraje
fue de 12,000 ejemplares.