

# Transmisión de saberes gastronómicos entre mujeres mixes

El presente trabajo es el resultado del proyecto Transmisión de saberes gastronómicos entre Mujeres Mixes que desarrolló la Red de Mujeres Mixes (REDMMI); se realizó con mujeres que viven en la zona media y en la zona alta del pueblo Mixe, de los siguientes Municipios: Santa María Ato-tepec, Santa María Tlahuitoltepec, Totontepec Villa de Morelos, Tamazulápam del Espíritu Santo y sus agencias: Las Peñas, Duraznal, Santa Rosa, Linda Vista, Konkijxp (Rancho el Señor). Donde la riqueza culinaria refleja la gran variedad de plantas y de animales que viven en estos hábitats; es un reflejo también del trabajo de las mujeres en el campo, la relación que se establece con la madre tierra, en donde la mirada es profunda, se mira hacia la tierra, el subsuelo, también se hace consiente la percepción y la relación con la bóveda celeste, los ciclos lunares y solares tienen que ver con el desarrollo de las diferentes especies de plantas, desde su germinación, floración, fructificación, su cultivo, su poda, y su cosecha.



**PACM/C**  
2015

FUNDACIÓN  
Alfredo  
Harp Helú  
OAXACA

SECRETARÍA DE  
LAS CULTURAS Y  
ARTES DE OAXACA

**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA



Este programa es público ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".  
Quien haga uso indebido de los recursos de este programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.

Red de Mujeres Mixes

# TRANSMISIÓN DE SABERES GASTRONÓMICOS ENTRE MUJERES MIXES

---

---

RED DE MUJERES MIXES

## “TRANSMISIÓN DE SABERES GASTRONÓMICOS ENTRE MUJERES MIXES”

### Coordinación del proyecto

Roselia Antúnez

Eloida Héctor Nolasco

### Recopilación y sistematización de la información

Lilia Héber Pérez Díaz

Ana María Emeterio Martínez

Teresa Emeterio Martínez

Sofía Robles Hernández

Mayra Morales Aldaz

### Traducción

Lilia Héber Pérez Díaz

### Revisión

Carolina María Vásquez García

### Diseño de portada e interiores

Tsyop

### Fotografía

Red de mujeres mixes

Oaxaca, México, 2018.







## ÍNDICE

Agradecimientos.....	7
Presentación .....	9
I. Historia de la red de mujeres mixes.....	13
II. Reflexión colectiva sobre saberes gastronómicos Ayuuk/ Ayuujk/Ayöök.....	15
III. Ja kaaky ja tojkx ayukkäjpjējty-El alimento en la cul- tura Ayuuk/Ayuujk/Ayöök .....	17
IV. Ja kaaky tojkx, ja uuky ja piky ayukkäjpjējty. Receta- rio del Pueblo Ayuuk/Ayuujk/Ayöök .....	23
V. Tipos de comidas y sus significados .....	45
Reflexiones finales.....	53



## AGRADECIMIENTOS

A las autoridades Municipales de Tamazulápam del Espíritu Santo Mixe, Oaxaca, del años 2015 y 2018, por la apertura, respaldo y facilitación de espacios para la realización de este proyecto.

A las Mujeres de Tamazulápam del Espíritu Santo, Tlahuitoltepec, Ocotepec, Alotepec Mixes, por comunicar sus conocimientos y sabidurías sobre la alimentación y gastronomía en nuestra cultura Mixe; gracias a las mujeres sabias, a las abuelas, por compartir sus delicias culinarias entre olores, sabores y texturas en una gran variedad de platillos presentados en la muestra gastronómica realizada en el Municipio de Tamazulápam del Espíritu Santo Mixe.

A la antropóloga Lilia Héber Pérez Díaz, por la entrevista, transcripción y traducción de la lengua Ayuujk al español.

A Engracia Pérez Castro, Promotora Cultural de la Unidad Regional Oaxaca de Culturas Populares por el acompañamiento para la realización de este proyecto.



## PRESENTACIÓN

Como mujeres Ayuuk/Ayuujk/Ayöök<sup>1</sup>, tenemos la tarea de fortalecer la gastronomía ayuuk así como otras expresiones. Es trascendental transmitir a nuestras hijas e hijos de lo que es y significa consumir el alimento sagrado. Al mismo tiempo, aunque originariamente ajeno, es necesario escribir los conocimientos manifiestos en la gastronomía que, después de más de quinientos años siguen vivos en la memoria colectiva de nuestros pueblos y que nos alimentan día a día. Sin duda, la oralidad ha jugado un papel fundamental para la reproducción de los conocimientos gastronómicos, mismos que nos dan cultura e identidad. Por ende, lo que aquí se escribe se debe a nuestras ancestras y a las mujeres de hoy que han sabido resguardar con amor esta gran sabiduría.

El presente trabajo es el resultado del proyecto Transmisión de saberes gastronómicos entre Mujeres Mixes que desarrollo la Red de Mujeres Mixes (REDMMI); se realizó con mujeres que viven en la zona media y en la zona alta del pueblo Mixe, de los siguientes Municipios: Santa María Alotepec, Santa María Tlahuitoltepec, Totontepec Villa de Morelos, Tamazulápam del Espíritu Santo y sus agencias: Las Peñas, Duraznal, Santa Rosa, Linda Vista, Kon-

---

1 Este trabajo es resultado de un esfuerzo común entre mujeres diversas que se autodenominan: Ayuuk/Ayuujk/Ayöök de la región Mixe que se encuentra ubicada al noroeste del Estado de Oaxaca, dividida en tres grandes zonas climáticas que va desde el Istmo, zona baja, es cálido-húmedo, donde podemos encontrar selvas tropicales, por lo tanto, gran diversidad de flora y fauna que la caracteriza, además de la riqueza cultural del pueblo Ayuujk; la zona media que recibe los vientos del pacífico y del atlántico, ubicándose con un clima cálido-templado y la zona alta, zona de las altas montañas, cúspide del I'pyxyukp (cerro de las veinte divinidades), favorecido también por los vientos del océano pacífico y atlántico, aunque el Jënpoj (Vientos del sur), no se siente con la misma intensidad que en la zona baja, y aquí se viene a encontrar con el xuxpypoj o tsujxtpoj (vientos del norte), lo que permite una temperatura templada-fría.

kijxp (Rancho el Señor). Donde la riqueza culinaria refleja la gran variedad de plantas y de animales que viven en estos hábitats; es un reflejo también del trabajo de las mujeres en el campo, la relación que se establece con la madre tierra, en donde la mirada es profunda, se mira hacia la tierra, el subsuelo, también se hace consciente la percepción y la relación con la bóveda celeste, los ciclos lunares y solares tienen que ver con el desarrollo de las diferentes especies de plantas, desde su germinación, floración, fructificación, su cultivo, su poda, y su cosecha.

Este trabajo forma parte de diálogos y reflexiones de manera intergeneracional entre mujeres Ayuuk/Ayuujk/Ayöök sobre la comida, parte fundamental en nuestras vidas; siendo la lengua elemento central que nombra e identifica las especies de plantas, animales, sus propiedades alimenticias, de curación, uso social y ritual. Todo cobra significado al ser nombrados en la propia lengua Ayuujk; la concepción de nuestro origen como cultura Ayuujk, la creencia en nuestras diosas y dioses, de la creación de seres vivientes, lo anímico y lo inanimado, la creación de nuestro alimento sagrado como el maíz<sup>2</sup>, el frijol, la calabaza, a este conjunto que hemos denominado Milpa.

Este trabajo colectivo, comparte la gran diversidad de alimentos y la espiritualidad que son resguardadas por las abuelas y abuelos del Pueblo Ayuuk/Ayuujk/Ayöök, y es parte de la memoria histórica, de las manifestaciones culturales de acuerdo a la situación

- 
- 2 Conocer el origen del maíz desde la cultura Ayuujk, significa establecer esos lazos espirituales, de gran respeto hacia ella misma, el maíz. Elemento sagrado que fue heredado por nuestra Diosa Tajëëw, ella, quien es diosa de la fertilidad, ella quien encarna la madre tierra, representada por el movimiento, a través de la figura de la serpiente, hermana del gran Konk I'pyxyukpët, el Señor de la Veinte Divinidades. Cuentan que al despreciar y no respetar el hombre Ayuujk el alimento que le fue dado, se le arrebató al maíz; el maíz que tiene sentimiento, con corazón, con lengua propia, se retiró de la casa de aquel que los había pisoteado. A continuación, fue el hombre (porque la mujer fue respetuosa, quien preparaba la comida y el hombre fue quien tiró y aventó lo que su pareja había preparado) ante las divinidades a solicitar su alimento, pidiendo las variedades de maíz, quienes ya no quisieron continuar sirviendo a éste, ante lo cual, el único maíz que se arriesgó a regresar a la casa del hombre fue el maíz pinto (käjts moojk), éste es un extracto de la larga historia que desde niñas y niños escuchamos hasta hoy en día. Por ello, sabemos que debemos mucho, que no hay que despreciar el alimento, que es sagrado y que fue heredado por Tajëëw.

geográfica, clima, de la flora y fauna; así como de los ciclos agrícolas de cada comunidad. La comida a base de maíz es fundamental para vivir en unidad, y al mismo tiempo une a la familia y a las comunidades. El origen de los demás elementos que conforman la gran variedad de alimentos que consumimos en la región, no sólo entra como ente inanimado a nuestro cuerpo, sino que está cargado de energías que nos pueden en diversas situaciones afectar si no sabemos identificarlos si son plantas frías o calientes. Al estar cargadas de energías de la misma naturaleza, se les tiene que dar el debido respeto, hay que realizar ofrendas desde la siembra hasta la cosecha, a nuestros cultivos. Este alimento, también es espiritual, cuando no se conoce cómo se siembra, cómo se limpia la milpa y cómo se cosecha; pierde sentido, pierde el valor todo lo que se lleva a la boca, ya no significa lo mismo si no costó trabajo, energía y tiempo, lo que consumes y con lo que le das fuerza y vitalidad (mëjk majääw) a tu cuerpo y alma.

Sin duda, este trabajo es un esfuerzo colectivo que invita a seguir fomentando el respeto, la gratitud hacia nuestra madre tierra, hacia nuestras diosas y dioses que nos dieron el primer alimento, hacia nuestras abuelas y abuelos que supieron cuidar tan bien estas semillas que con ayuda de seres vivos que complementan la vida y trabajo en la tierra, pudieron conseguir para que hoy sigan germinando en nuestros territorios, en nuestros cuerpos, en nuestras mentes, en nuestro espíritu<sup>3</sup>.

Invitamos a los hermanos hombres a compartir las tareas, ya que implica un gran esfuerzo, preparar la comida en gran cantidad en nuestras comunidades, que no solo corresponda a las muje-

---

3 Sabemos hoy en día que fueron las aves Jëëky (Cuervo) y Ka'ux (Guacamaya) quienes nos trajeron el maíz y el frijol para ponerlo en la mano de los Ayukjäá'y, por ello, nuestro@s abuel@s les guardaban mucho respeto a estas hermanas aves y les rendían rituales; hasta hoy en día, le decimos pooj kutääy- pooj ëxtäk (tlacuache creativo-tlacuache de cola quemada) al Tlacuache, porque fue quien, con su ingeniosidad, con su creatividad se robó el fuego sagrado para dejarlo en el corazón de la casa (jënjety py tëjkjety py) de los ayukjäá'y, con el fuego, hoy es posible cocinar nuestros alimentos, con el fuego es posible cocer los tés para los momentos en que nuestro cuerpo se debilita, con el fuego es posible que nuestro jëën tëjk (casa-fuego) tenga el calor para abrigar nuestros corazones, a nuestro@s hij@s y a la familia.

res; los tiempos van cambiando, las dinámicas socioculturales van cambiando, ahora, necesitamos el esfuerzo conjunto comunitario para lograr que nuestra cultura siga floreciendo más allá de los cambios que se enfrentan nuestras comunidades. A las mujeres y hombres de los pueblos indígenas, también les invitamos para que valoren, disfruten y fortalezcan su vida, su filosofía, su ciencia en cada uno de sus corazones y hacia sus hijas e hijos. Aprovechemos lo poco que podemos acceder a las nuevas tecnologías, les demos uso para el beneficio de nuestros Pueblos, para recrear nuestra vida comunitaria, para reeducar conciencias y que el Pueblo de México diverso sea tolerante, respetuoso hacia nuestras formas de vida, de pensar, de sentir y de alimentarnos.

Lilia Héber Pérez Díaz  
Carolina María Vásquez García

## I. HISTORIA DE LA RED DE MUJERES MIXES

La Red de Mujeres Mixes (REDMMI) surge a partir de los Encuentros Regionales de Mujeres Ayuuk/Ayuujk/Ayöök, desde diciembre 2005, impulsada y acompañada por Servicios del Pueblo Mixe (SER), Consorcio Parlamentario por el Diálogo y la Equidad Oaxaca A. C. y la Red por los Derechos Sexuales y Reproductivos en México (Ddeser), respaldada por las Autoridades comunitarias de cada uno de los lugares sedes de los encuentros que tuvieron como objetivo: Impulsar la reflexión sobre la participación Comunitaria de las Mujeres Mixes.

En el Tercer Encuentro Regional, realizado en Jaltepec de Candayoc en noviembre 2006, se habló de la necesidad de mantenernos unidas y comunicadas en forma más efectiva, con todas las participantes de los encuentros, crear una identidad como mujeres organizadas y de aquí surge la idea de conformarnos en la Red de Mujeres Mixes.

En los siguientes Encuentros se continuó en la reflexión sobre el fortalecimiento de la Red, se empezó a trabajar sobre los objetivos y temáticas de la RED y se empieza a ver la posibilidad de que la RED se diferenciara de los encuentros regionales, y es el octavo encuentro regional de mujeres mixes realizado en San Isidro Huayapam, marzo 2009, en donde se toma el acuerdo de realizar la primera Asamblea de la Red de Mujeres Mixes, en la cual se nombra la comisión de seguimiento, integrada o representada por 6 mujeres de las tres zonas de la región. La principal característica de la RED es que la integraran mujeres que han venido participando en los encuentros.

La primera Asamblea de la REDMMI, se realizó en Ayutla Mixe, (octubre 2009) con el propósito de contar con una pla-

neación integral, concreta y estratégica, al final de la asamblea se logró definir el objetivo, la misión y la visión de la RED, así como los temas fundamentales a trabajar, quedando el objetivo de la siguiente manera: Lograr una sola fuerza para que los derechos de las mujeres mixes, sean respetados y tomados en cuenta en los diferentes ámbitos de la vida comunitaria. A partir de aquí las mujeres que hemos participado en este proceso organizativo nos identificamos como parte de la RED, en el 2014, revisamos nuevamente nuestros objetivos y nos propusimos impulsar la REDMMI de manera autónoma a partir de diversos ejes de trabajo, participación política, cultura, desarrollo, salud entre otros siendo este proyecto una iniciativa dentro del eje de fortalecimiento cultural.

A partir de entonces, las mujeres integrantes de la REDMMI, buscamos fortalecer este espacio de encuentro, nos organizamos en ejes temáticos con el objetivo de buscar alianzas y financiamiento para continuar. Así, surge este proyecto en el eje de cultura, conformada por un equipo de trabajo que toma la iniciativa para su elaboración, denominado: Transmisión de saberes gastronómicos entre Mujeres Mixes. Por la importancia de la temática y la participación de las mujeres Ayuuk/Ayuujk/Ayöök en la producción de conocimientos y además de que somos las principales encargadas de transmitir estos conocimientos a las nuevas generaciones, buscamos la forma de visibilizar el papel tan importante que desempeñamos las mujeres en la comunidad y dejar memoria de los saberes y conocimientos heredadas por nuestras abuelas y abuelos.

## II. REFLEXIÓN COLECTIVA SOBRE SABERES GASTRONÓMICOS AYUUK/AYUUIJK/AYÖÖK

### Cómo surge el proyecto y qué objetivos se propone

El proyecto surge después de haber definido las temáticas de la red, la comisión del tema cultural de la RED, al saber de la convocatoria del PACMYC, consideró una oportunidad poder reflexionar sobre la gastronomía de nuestras comunidades, al mismo tiempo una forma de propiciar el encuentro de las integrantes de la RED-MMI, también se tomó la decisión de focalizar el proyecto en la zona alta, esto debido a lo limitado del recurso, que no alcanzaba para hacer un proyecto más amplio.

Se considero importante poder reflexionar entre las mujeres el significado, las costumbres que existen alrededor de cada comida y del momento en que se comparte, también la compartencia de la comida a través de realización de una feria gastronómica, y estas actividades sirvieran de espacio de intercambio,

Sentimos la necesidad de reflexionar acerca de lo que sucede con la comida tradicional, que es una parte de nuestra expresión cultural que tiene que ver con nosotras, con nuestra vida, con nuestra comunidad, a través de la comida se tejen lazos de unión, de convivencia y de recreación entre hombres, mujeres y niños, algo muy importante es la relación, la comunicación que se da con la naturaleza porque seguimos platicando con la madre tierra, con el sol, con las montañas y la lluvia. Pensando que somos quienes reproducimos y transmitimos la cultura a nuestros hijos e hijas así como lo aprendimos de nuestros madres y abuelas

Creemos que alrededor de la comida se tejen muchas relaciones sociales, de diversos niveles, y son parte importante de la vida de los pueblos y en este caso de nuestro pueblo Ayuuijk, por eso nos

entusiasmó la idea de que además de compartir nuestros saberes, pudiéramos reafirmar nuestra pertenencia a la REDMMI que desde hace una década venimos construyendo.

Para la ejecución del proyecto y siguiendo la tradición de las asambleas de la REDMMI, se buscaron fechas emblemáticas para llevar a cabo el taller de reflexión y la muestra gastronómica, siendo estas el día 21 de febrero día internacional de la lengua materna y la muestra se realizó en el marco del día Internacional de las mujeres, porque consideramos que el proyecto además de fortalecer nuestra cultura alimenticia también fuera para fortalecer el proceso organizativo de la REDDMI, de la cual nos sentimos muy orgullosas.

## Objetivos del recetario

Con este recetario nos proponemos dejar memoria y constancia de los conocimientos y sabidurías colectivas de las Mujeres Ayuuk/Ayuujk/Ayöök; mujeres que comparten elementos significativos de la vida y alimentación, como el maíz, frijol, la calabaza, entre otros, y son importantes reconocerlo como parte de nuestra identidad cultural y memoria histórica para nuestra existencia entre mujeres, comunidades y pueblos.

Otro de nuestros objetivos es generar la reflexión sobre lo que comemos y revalorar los conocimientos, heredados por nuestras abuelas, abuelos, madres y padres, en torno a la cultura culinaria y espiritualidad, para una alimentación sana e integral, en base al conocimiento desarrollado por las mujeres y hombres mixes.

Estamos seguras que es importante recrear la memoria ancestral sobre la elaboración de comidas tradicionales y visibilizar el aporte de las mujeres como portadoras de conocimiento. Propiciar el dialogo entre generaciones sobre los conocimientos en la gastronomía y espiritualidad; y así contribuir en el fortalecimiento de nuestra identidad alimentaria y la espiritualidad.

### III. JA KAAKY JA TOJKX AYUKKÄJPJËËJTY-EL ALIMENTO EN LA CULTURA AYUUK/AYUUIJK/AYÖÖK

La base de la alimentación del Pueblo Ayuujk, es el maíz, por ello el cuidado ha sido y es muy importante, sobre todo para quienes se dedican al campo, hay una valoración de todo el esfuerzo que significa su conservación y su cuidado. Al maíz se le trata con mucho cariño y amor, si hay maíces tirados hay que levantarlos, no pisotearlos, no barrerlos y no desperdiciarlos, al igual que la tortilla nos han enseñado que se debe de aprovechar bien. De ahí se derivan diferentes formas de preparación de los mismos, que se utilizan en diversas ocasiones. Y todo el proceso de producción del maíz tiene un valor fundamental.

La comida es vida, porque para poder vivir necesitamos diariamente del alimento, por ello decimos que hay comida de tipo cotidiano o de todos los días, que se basa de la producción que tienen las familias en sus parcelas o bien adquiridas en los mercados de la región y en este proceso los miembros de la familia participan en las actividades de recolección en la milpa o en la parcela

Hay comidas especiales que se consumen en determinadas ocasiones, por ejemplo; la comida curativa, que es cuando hay alguna convalecencia después o durante de alguna enfermedad, también después del parto, las ancianas o ancianos nos han heredado esta costumbre y el cuidado de la salud es todo un proceso.

Por otra parte tenemos momentos de celebración, de alegrías, de tristezas y pérdidas, para los que existen comidas especiales, principalmente el caldo de pollo, gallos, gallinas o guajolotes o el caldo res enriquecido con chile y otras especias, que se acompañan con tamales de frijol o simples. Los tamales son de diversos tipos dependiendo de las comunidades y del tipo de celebración, por ejemplo, el Tamal de veintena, con la madre tierra en donde se pide

permiso para sembrar y se agradece para cosechar, creando lazos espirituales y esto se aprende a través de la vivencia y observando.

En las fiestas los más comunes son el de frijol y amarillo, también se hace el tamal blanco o simple (pura masa). Dependiendo del momento o etapas de la fiesta, se consumen diversos guisos, desde el momento en que se hace la ofrenda de agradecimiento, petición o la intención que la persona, familia o comunidad tienen y en el momento o día central de compartir con los invitados, así como la terminación de la fiesta, cada momento va acompañado de la bebida correspondiente (pulque, mezcal, tepache).

Para nosotras la comida es parte fundamental en nuestras vidas porque nos da fortaleza, alegría, además hemos sido responsables de la preparación de los alimentos. Estos conocimientos se van transmitiendo de generación en generación desde el seno de las familias, las hijas e hijos van involucrándose y van conociendo a través de la práctica las formas de preparación, en las mismas convivencias se va dando un diálogo intergeneracional entre las mujeres, siempre existe un respeto hacia las mujeres mayores que cumplen la función que se le asigna. Generalmente se busca el apoyo de una pareja y en algunos casos de mujeres solas, que se han distinguido por tener el don de conducir o coordinar una celebración. La función de los hombres también es diversa en las distintas comunidades; existen comunidades en donde cumplen una función dentro de la preparación de los alimentos o en el momento del ofrecimiento de la misma. Por ejemplo en Chuxnabán los hombres se encargan de preparar el nixtamal, en Cacalotepec, los hombres ponen a cocer los tamales y en otros como Juquila, ayudan a hacer el cálculo de los productos que se necesitan.

Por lo tanto, hablar de comida es hablar de diferentes fases de la vida de las personas y también de la naturaleza, la siembra, de la cosecha, el nacimiento, el casamiento, la muerte, construcción de la casa etc. y a nivel comunidad las fiestas comunitarias y el servicio o cargos, en todas las celebraciones se pide y agradece al creador y dador de vida (Kontoy-Tajëw) y a los diversos elementos de la naturaleza por la salud y bienestar. En todas estas celebraciones

y en el servicio mismo se tejen lazos de unión, de convivencia y de recreación entre hombres, mujeres y niños y también la relación, que se establece con la naturaleza, estamos acostumbrados a hablar con la madre tierra, con el sol, con las montañas, el rayo, el trueno y la lluvia, es parte de nuestra vida, lo cual nos hace vivir en armonía.

### **Transformación de nuestra alimentación**

A la alimentación de nuestros Pueblos también han ido integrándose nuevos elementos, tomando diversos elementos de otras culturas, principalmente la comida cotidiana que va desplazando la comida propiamente campesina, quizás por el cambio de tipo de trabajo o por lo que implica la preparación o la falta de acceso a los ingredientes para su preparación. La migración es un factor que influye, también en el régimen de alimentación y se van integrando a nuestra comida, otras costumbres alimenticias que desplazan la alimentación sana, por ejemplo: los alimentos enlatados o envasados, los alimentos que se les ha llamado chatarra, como son las sabritas, las frituras etc. Y principalmente la niñez es la más afectada y en el caso de los envasados, podemos hablar de los refrescos que tienen una gran demanda y que además está provocando la enfermedad de la diabetes en todo el mundo.

En casos extremos los hábitos de la lactancia, han cambiado, como primer alimento que las mujeres proporcionamos a nuestras hijas e hijos, donde establecemos en vínculo para continuar fortaleciendo sus energías y su vida en los primeros meses y años de su vida en este mundo, en la actualidad, algunas mujeres por diversas causas han dejado de dar a sus hijos la leche materna. Anteriormente, cuando una mujer no podía amamantar, podía ser apoyada por otra mujer que estuviera lactando para que no faltara este alimento sustancial a la niña o niño, además de complementar el alimento de la leche materna con el atole de maíz.

Por otro lado, la preparación de los alimentos en casa se ha visto afectada por las dinámicas y exigencias de vida actuales, donde

las mujeres no sólo se dedican al cuidado de las hijas e hijos, sino que tienen varias ocupaciones para contribuir a la economía familiar, como consecuencia la distribución de tiempos se vuelve más complicado, además de que esto significa, la doble o triple carga de trabajo para las mujeres, ya no se logra preparar la comida en jënjety-py-tëjkjety (en el ombligo de la casa), sino que ahora se hace más fácil comprar la tortilla de la moto que pasa cada mañana o cada medio día, ofreciendo tortilla de máquina y maíz molido industrial, la comida preparada o llamada comida rápida también va invadiendo nuestros espacios de consumo de alimentos, los olores y sabores de la tierra se van alejando cada vez más de nuestro paladar, aún, viviendo en una comunidad.

Estas nuevas reconfiguraciones culturales, son inadmisibles para las abuelas o las mamás que crecieron a sus hijas e hijos moliendo en metate, levantándose a las tres de la madrugada para preparar el desayuno y tenerlo listo a las cinco de la mañana, luego salir a trabajar y regresar a cocinar nuevamente para la cena; comer quelite, comer chile, comer tortilla con sal, fueron alimentos cotidianos, y hoy, que se tienen facilidades para hacer las cosas, preparar la comida, también, dicen, es parte de la flojera y la desidia por hacer las cosas bien; entendemos que estas son dinámicas socioculturales que son cambiantes, y por ello, como mujeres también nos vamos concientizando sobre la importancia de alimentarse sanamente, de conservar y heredar esos sabores que nos dan el sustento de la vida, que forma parte de nuestra riqueza culinaria.

También, identificamos, que ahora, a través de programas gubernamentales, las llamadas cocinas comunitarios o desayunos escolares, se introducen a la dieta de nuestras niñas y nuestros niños, alimentos industrializados, alimentos enlatados, que en vez de favorecer la buena alimentación, sentimos e insistimos que el paladar de las nuevas generaciones se está acostumbrando rápidamente a lo dulce, salado, grasoso y no hay más allá. En los gustos, comer popochú por ejemplo, no es agradable si se lo damos a un niño o niña de 10 años que no está acostumbrada/o a estos sabores, si les damos hierba mora, si les damos chile canario, o si les damos

niiypyumo'otsë- chile en agua con sal o quelite, seguramente desconocerán esta comida, y si les presentamos una ensalada de atún, lo identificará inmediatamente. Por ello, los programas de apoyo en alimentación deberían fomentar la alimentación saludable.

Otro factor de cambio en la alimentación es la influencia de otras culturas a la nuestra, en los festejos, ceremonias, rituales se han ido impregnando ciertos elementos que van cambiando la forma, los sabores y los ingredientes de nuestras comidas festivas.

La migración es una condicionante en estos cambios que vemos reflejado en la vida cotidiana de nuestros pueblos, cuando la gente Ayuujk se va a trabajar, no tiene acceso a los condimentos para preparar los alimentos o comidas locales, las dinámicas de trabajo obstruyen que se pueda preparar la comida en casa, y existen dos vertientes de conciencia, la primera es, que cuando nuestra gente se va a trabajar a otros estados incluso a otros países, cuando regresan consideran que no deben comer ya, la comida de los pobres, o de las personas que desconocen lo de afuera, lo segundo es, que las y los migrantes revaloran sus conocimientos, la cultura culinaria, la gastronomía cuando se encuentran lejos de su terruño y cuando regresan, llegan a consumir lo posible y siguen fortaleciendo los conocimientos de nuestros pueblos. Aunque puede suceder algo parecido con nuestra gente que no ha emigrado.



#### IV. JA KAAKY TOJKX, JA UUKY JA PIKY AYUKKÄJPJËËJTY. RECETARIO DEL PUEBLO AYUUK/ AYUUIJK/AYÖÖK

En la presentación de las siguientes recetas nos propusimos registrar los conocimientos y sabidurías de nuestras abuelas y abuelos quienes con amor, nos ha heredado la forma de alimentación sana, con un amplio conocimiento de la vida, de la naturaleza, de los ciclos lunares y solares, clasificamos las comidas en diferentes tipos según su uso, temporada, platillo elaborada por las mujeres de las comunidades participantes en este proyecto.

La clasificación que consideramos, es importante reconocer, que tenemos alimentos que son sagrados, y pertenecer a lo que hemos denominado, alimentos de uso ritual, como los que se preparan al matuuk (3er. día de nacimiento) y ee'pts (1ra. veintena de nacimiento), para despedir el año viejo y celebrar el año nuevo, cuando hacemos alguna construcción familiar o comunal, durante la siembra, la cosecha y durante las fiestas patronales, podremos encontrar una diversidad de platillos, de tamales, tortillas, salsas y bebidas.



## Tamazulápam mixe

### Ma'atsy de papa con salsa de pepitas

#### Ingredientes:

- 3 kilos de papas
- 1 kg de masa
- ½ Pepitas tostadas
- 100 gramos de chile
- Sal al gusto
- ½ kg. de charales
- 20 pesos de hierba mora

#### Proceso de elaboración

Elaboración de la salsa

1. Se tuestan las pepitas en el comal
2. Aparte se tuesta el chile
3. Se muelen las pepitas en el metate, el chile y un poco de sal, suficiente para que agarre sabor.
4. Se tuestan los charales para acompañar
5. Se cuece la hierba mora para acompañar

Elaboración de la masa y la papa

1. Se pica la papa en el metate y se lleva a moler junto con el nixtamal.
2. Se preparan las memelas y se pone en el comal, hasta que estén bien cocidas, luego se vuelven a amasar.

Se coloca al platón en la cual se va poner el ma'atsy. Mientras, se preparan la masa y la salsa, se pone a calentar al

## Ma'atsy de papa con salsa de pepitas

rojo vivo el recipiente ma'atsytxy. Se preparan varias memelas, se cuecen en el comal, ya que están cocidas se amasa varias veces todo junto. Se saca el ma'atsytxy o platón y se coloca el conjunto de memelas, se le agrega la salsa de pepita molida. Se consume caliente y se acompaña con hierba mora cocida y charales tostadas.

### **Momentos en que se consume:**

Xejts'äy myä'ätsy, miny myä'ätsy –Machucado de hoja de aguacatillo con salsa de jitomate–. Se consume al iniciarse la temporada de hambruna y cuando nace un bebé.



Comida común y ritual

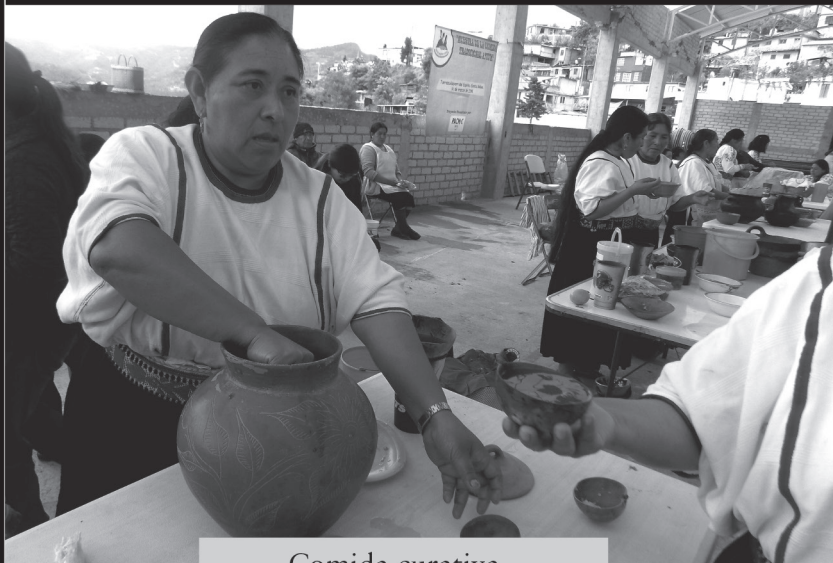
## Memelas de yerbabuena

### Ingredientes:

- 3 kilos de papas
- 1 kg de masa
- ½ Pepitas tostadas
- 100 gramos de chile
- Sal al gusto
- ½ kg. de charales
- 20 pesos de hierba mora

### Pasos:

1. Se muele la yerbabuena y se mezcla con la masa y con un poco de sal.
2. Se prepara en memelas medianamente grueso
3. Se ponen a cocer en el comal.
4. Se pueden comer calientes o frías, además sirve cuando hay dolor de estómago.



Comida curativa

## Caldo mixe con guajolote y su respectivo tamal de frijol

### Ingredientes:

Guajolote  
Chile guajillo y de árbol  
Cilantro  
Ajo  
Sal  
Cebolla  
Hierva santa

### Proceso de elaboración

1. Se mata el guajolote, se limpia y se lava muy bien.
2. Se pone a cocer en una olla de barro con ajo y sal.
3. Cuando la carne esté muy cocida se le agrega la hierba santa, cebolla, chile y cilantro.
4. Se saca la carne de la olla, se parte en piezas y se sirve en platos hondos, se acompaña con chile verde, cebolla y cilantro picados.

### Se come caliente acompañado del tamal de frijol

Frijol molido  
Masa  
Hoja de milpa  
Limón  
Chile verde

### Preparación del tamal de frijol

Se muele el frijol y el nixtamal por separado.

Al momento de preparar los tamales se le pone sal al frijol molido de manera que quede un poco salado, se disuelve con caldo de frijol para que quede bien la pasta, se coloca un plástico grande sobre la mesa a donde se va a preparar la masa para los tamales, se extiende la masa en toda la mesa sobre el hule lo más delgado que se pueda, se embarra el

### Caldo mixe con guajolote y su respectivo tamal de frijol

frijol, después se hacen unas líneas sobre la masa y frijol, y se recoge la masa, se enrolla, se envuelve con una hoja de hierba santa, luego se ponen a cocer los tamales y es lo que se consume con el caldo mixe, calculando que no esté muy grande, se envuelve con hojas de milpa que se remoja previamente

#### **Momentos en que se consume:**

En las bodas, en un bautizo o en una fiesta patronal.

Comida festiva



## Tlahuitoltepec mixe

Niiwyënjääxy–Tortilla embarrada de salsa de chile seco

### Ingredientes:

Të'ëtsniiy–Chile seco –Depende de la cantidad que se vaya hacer

Tsu'utsy tsyä'äy–Carne asada (Tasajo en tiras)

Kään–Sal

Axux–Ajo

Tsäjptsniiy–chile guajillo

Tutu'uty–Huevos

### Proceso de elaboración:

1

Pë'xp jawyeen yë të'ëts niiy mëët yë tsäjptsniiy. Jëts jatyë yëk mujy.

Yëk axity jëts yët amaamuky yë niiy mëët yë axux. Jatyë yëk axity jëts yëk tä'ämtsë wëné'nën yëk tsëky jatya' tä'mts tyä'änt.

Se tuesta el chile de árbol con el chile guajillo, después se remoja.

Se saca del agua y se muele junto con el ajo. Se cuele y se le agrega sal al gusto de manera que sepa bien. La carne y/o el huevo es para acompañar las tortillas embarradas de chile.

Comida ritual y festiva (10 personas)

## Niiywyenjääxy–Tortilla embarrada de salsa de chile seco

2

Jëts ja kaaky yëk niiywyenjääxy.

Yë tutu'uty yëk jënwitsy jëts kyí'iy, kuts tē kyëenē jëts xyuxy waanē jëts yëk nëtsiky.

Ja tsu'utsy yëk tsá'äy jëntsapäjkkējxp.

Se embarra la tortilla con la salsa.

En se ponen a cocer los huevos en agua, hasta que estén duros, después de la cocción se enfría y se le quita el cascarón. Si el platillo se acompaña con carne, siempre está deberá ser asada en las brasas.

3

Ku kojpkpätpē nējcxën, jēpy yëk ajoppē jëts nayēte'n yëk pakēny jëts jam kojpkkējxp y'ats yëk kay mēēt ja pä'äknēēj yëk tapa'uuky.

Se consume cuando vamos al cerro a hacer la ofrenda acompañándolo con el tepache y también se utiliza para el almuerzo antes salir para el cerro.

Comida ritual y festiva (10 personas)

## Xejts'ääy iitsy–Caldillo de hoja de aguacatillo

### Ingredientes:

Tutujk'ääy jä xejts'ääy–6 hojas de aguacatillo  
 Tu'uk mii'kyxy jä jitsy uk tu'uk pëniiky–1 bolita de masa  
 Tëkëek jä të'ëtsniiy–3 chiles de árbol  
 Pënë wëne'n jä kään jyatya'ë–sal al gusto  
 Kujpk jä xënëkät–½ cebolla  
 Tëkëek jä axux–3 dientes de ajo  
 Tutujk jä yäjks–6 memelas

### Proceso de elaboración:

Nëej yëk jënwejtsp, jajp yëjkstu'ujtsjety, jëts ja jitsy yëk kujë'yë, ja niyy yëk kutamë mití tëe yëk me'ey. Jëts ja xejts'ääy yëk kukone, jëts y'ëë'tsëmpejtkëjy. Ja kään yëk pëktä'äky wëne'en jyëjkytsyë jatya'.  
 Ku ja tojcx yëk atamë jëts ja yäjks yëk takumii'kyxy, jate'en yëk tëjkyxy än än.

Se pone la olla de barro en la lumbre con un poco de agua, se bate la masa, se agrega el chile con los condimentos molidos. Se agregan las hojas de aguacatillo, se deja hervir. Se le agrega la sal al gusto de manera que quede sabroso. Se sirve el caldillo, se amasa la memela y se agrega en el plato, se come caliente.

### ¿Cuándo se consume?:

Después del parto diariamente o alternado por 20 días (opcional)

Sirve para curar el dolor de estómago, retorcijones y para curar la frialdad–xujxnaxyë.

## Xëjk'uupy–Frijol con masa

### Ingredientes (Para 10 personas):

Tu'uk tsem ja xëjk–1 kg de frijol  
 Majtsk kipy ja puteety–2 ramas de epazote  
 Tu'uk amuum ja xënëkäk–1 cebolla  
 Tu'uk matsy ja axux'oo'–1 manojo de cebollín  
 Pënë wëne'n ja kään–Al gusto  
 Pënë wëne'n ja tē'ëtsniiy–Chile de árbol al gusto  
 Tu'uk mii'kyxy ja jitsy–Un puño de masa de maíz.  
 Tu'uk matsy ja kuläntrë–Un manojo de cilantro  
 Tëkëek kupäjk ja axux tē'ëts–3 cabezas de ajo

### Proceso de elaboración:

1

Xëjk mwëpé'ep, mwëpupj, jëts xjënwetst. Kuts të kyí'iy jëts xtá'mtsët jate'en mëet nyé'iitsy jëts yikon tyakaakëyë yë kään.

Se limpia el frijol, se lava y se pone a cocer. Ya cocido el frijol se le agrega la sal y así se deja hervir.

2

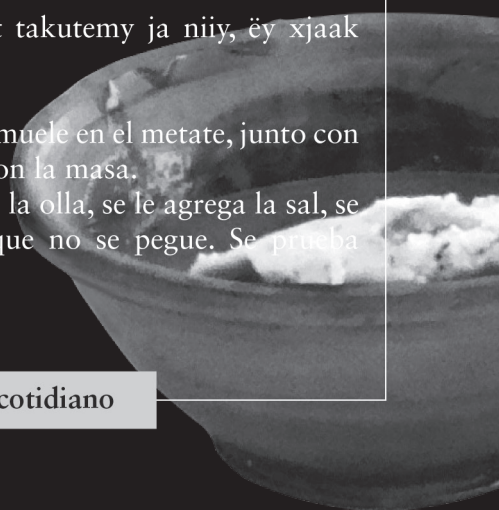
Ja niyy yëk mujp jëts päänkëp xma'at. X'amaamukt mëet yë axux tē'ëts, xënëkät, tē'ëtsniiy, jëts ja jitsy, jää'kyäp wënë'en jyayë.

Awëëny yëk këxwitsy jëts yët takutemy ja niyy, ëy xjaak tä'mtsët pënë sää yjëjkysyë.

Se pone a remojar el chile y se muele en el metate, junto con el ajo, la cebolla, se revuelve con la masa.

Se bate o disuelve y se pone en la olla, se le agrega la sal, se mueve frecuentemente para que no se pegue. Se prueba para que quede bien.

Comida de uso cotidiano



## Xëjk'uupy–Frijol con masa

3

Tatsukë tsuu'kyxykyonë ja kuläntrë, axux'oo' jets xkuwë-jët jajp mäa ja xëjktokx. Jëts ja puteety xtakukón. Jëts yëk kääpy kunëm nyë'ë'tspiky, kuts të nyiy'ë'tske'xkënyë jëts xjënpää'wetst, wan tjaak në'ë'tskëtä'äky.

Se pica el cilantro, las hojas de ajo y se agrega. Se agrega epazote. Se mueve hasta que hierva, ya que hirvió mucho rato se baja de la lumbre, se pone a la orilla para que siga hirviendo despacio.

4

Jatyë x'akoo'nënyët ja mtojokx texyjyëty py mëët yë mii'kyxy uk jë xëkuky.

Se sirve al instante, ya sea que se consume con el mii'kxy (memela amasada) o con tortilla. Mëët jë tsi'ipy –Se acompaña con quelite–.

¿Cuándo se consume?: ëy ë juunë. Se consume en cualquier momento.

Comida de uso cotidiano





## Alotepec mixe

Niiwyënjääxy–Tortilla embarrada de salsa de chile seco

### Ingredientes:

Të'ëtsniiy–Chile seco –Depende de la cantidad que se vaya hacer

Tsu'utsy tsyá'äy–Carne asada (Tasajo en tiras)

Kään–Sal

Axux–Ajo

Tsäjptsniiy–chile guajillo

Tutu'uty–Huevos

### Proceso de elaboración:

1

Pé xp jawyeen yë tē'ëts niiy mëët yë tsäjptsniiy. Jëts jatyë yëk mujy.

Yëk axity jëts yët amaamuky yë niiy mëët yë axux. Jatyë yëk axity jëts yëk tä'ämtsë wënë'nën yëk tsëky jatya' tä'mts tyä'änt.

Se tuesta el chile de árbol con el chile guajillo, después se remoja.

Se saca del agua y se muele junto con el ajo. Se cuele y se le agrega sal al gusto de manera que sepa bien. La carne y/o el huevo es para acompañar las tortillas embarradas de chile.

Comida ritual y festiva (10 personas)

## Niiwyënjääxy–Tortilla embarrada de salsa de chile seco

2

Jëts ja kaaky yëk niiwyënjääxy.

Yë tutu'uty yëk jënwitsy jëts kyí'iy, kuts tē kyëënë jëts xyuxy waanë jëts yëk nëtsiky.

Ja tsu'utsy yëk tsá'ay jëntsapájkkejxp.

Se embarra la tortilla con la salsa.

En se ponen a cocer los huevos en agua, hasta que estén duros, después de la cocción se enfría y se le quita el cascarrón. Si el platillo se acompaña con carne, siempre está deberá ser asada en las brasas.

3

Ku kojpkpätpë nëjxën, jëpy yëk ajoppë jëts nayëte'n yëk pakëny jëts jam kojpkkejxp y'ats yëk kay mëët ja pä'äknëej yëk tapa'uuky.

Se consume cuando vamos al cerro a hacer la ofrenda acompañándolo con el tepache y también se utiliza para el almuerzo antes salir para el cerro.

Comida ritual y festiva (10 personas)





## Santa M. Ocotepec mixe

### Pöøjmĩ'ik–Tamal de frijol

**Ingredientes:**

- 1kg. De frijol
- 1 cubeta de masa del núm. 8
- 1 rollo de hoja de platanillo o de milpa
- Sal al gusto

**Forma de preparación:**

Después de moler el frijol, se revuelve bien con sal de manera que quede un poco salado porque la masa es simple.

Se extiende sobre la mesa un plástico para poder extender la masa, se extiende bien de manera que quede delgado, se agrega el frijol molido sobre la masa extendida, posteriormente se enrolla y con un cuchillo se corta en trozos del tamaño que se quiera el tamal, después se envuelve con la hoja de platanillo. Ya que se termine de hacer se pone la olla de tamal con un poco de agua, se pone varas de olote al fondo de la olla para que los tamales no caigan directo al agua, ya que esté hirviendo se ponen los tamales, se tapa bien y se deja hervir un buen tiempo.

Comida festiva

**Xëkmët–Empanadas de frijol entero****Ingredientes:**

Frijol cocido un plato

Chiles de árbol

3 kg. De masa aprox.

Sal al gusto

**Modo de preparación:**

Se muelen los chiles con sal, si no se quiere tan picoso puede ser 1 o 2 chiles solamente, después se mezcla con la masa, se revuelve bien.

Por cada empanada se agarra una porción de masa, se extiende en la palma de la mano, se agrega una cuchara de frijol y se cierra, se tapan las orillas. Este preparado se coloca en una hoja de plátano y se extiende, dándole una forma alargada ovalada. Se pone a cocer en el comal, se voltea varias veces para que se cueza despacio.

Comida de uso cotidiano





## V. TIPOS DE COMIDAS Y SUS SIGNIFICADOS

### Aporte de las Mujeres de Santa María Tlahuitoltepec Mixe

Mujeres participantes que compartieron sus conocimientos, experiencias sobre los alimentos que se consumen en la vida, heredadas entre generaciones.	
Lilia Héber Pérez Díaz Nazaria Díaz Gómez Carolina Ma. Vásquez García Sofía Robles Hernández	Benicia Díaz Vásquez Virginia Pérez Díaz Anabel Vásquez López

#### a) Kaaky tojcx miti tump japom japom—Alimentos que se consumen cotidianamente

##### *Tojcx—Comidas caldosas*

1. Xëjk'uupy—amarillo de frijol
2. Miny'uupy—amarillo de papa
3. Ajkxäj'uupy—amarillo de pescado seco
4. Ajkxäjminy'uupy—amarillo de chinchayote
5. Ajkxäj'äy'uupy—amarillo de guía de chayote
6. Kapytsye'uupy—amarillo de guía de calabaza pepita
7. Tse'äy'uupy—amarillo de guía de calabaza
8. Pejcxëjk'uupy—amarillo de chícharo
9. Xejts'äy'iitsy—amarillo de hoja de aguacatillo
10. Xëjkpijpyumo'otsë—quelites de flores de frijol
11. Xëjkpij'uupy—amarillo de flores de frijol
12. Xëjk'oo'pumo'otsë—caldillo de ejote
13. Tsujxkniipyumo'otsë—caldillo de chile
14. Minypyumo'otsë—caldillo de papa
15. Tsajpxëjk'uupy—amarillo de frijol variedad nativa (P. cocci-

neus)

16. Ko'onpumo'otsë-caldillo de tomate
17. Xëjhpumo'otsë-caldillo de frijol negro
18. Tsapäjkmey-pasta de pepita
19. Niiymey-ey-chintestle
20. Tsapäjkpë'ëx-pepita tostada
21. Tëpu'ujt-charales
22. Äjkxtsä'äy-pescado seco asado
23. Tsu'utsytsyä'äy-carne de res asada
24. Tutu'uty'uupy-caldo de huevo criollo
25. Ujtsjeyujk tojx (xejts'ääy yëk taku'uu'pp)-carne de animales silvestres se acompañan con hoja de aguacatillo
  - Peeny-ratón de monte
  - Tipytsy-tuza
  - Tsäjptsjakyë'ëny-ratón de monte
  - Akytsy-ratón de monte
  - Ku'ujy-ardilla
  - Päk-paloma silvestre
  - Kuxo'ok-perdiz mexicana
  - Këy-conejo silvestre
  - Ujtsjatsyu'-venado
  - Nëts-ardilla
  - Pooj-tlacuache
26. Mi'ikypyënuuky-ajxäj, xëjk, kë'ëxp, miny, tutk-tamales de amarillo con papa acompañados con pescado, frijol, camarón, pollo.
27. Nä'äjkmiky-tamal blanco, de masa de maíz.

## b) Comidas comunes

### *Kaaky-tortillas*

1. Ko'on wënjääxy-tortilla embarrada de salsa de tomate
2. Xëjk wënjääxy-tortilla embarrada de pasta de frijol negro
3. Pejxëjhpaktsä'äy-tortilla embarrada de pasta de chicharo
4. Minypyaktsä'äy-empanada de papa
5. Xëjhpaktsä'äy-empanada de frijol negro

6. Xäjkmëxëkukë–tortilla con frijol entero
7. Pejxkëjkaaky (miti tsumx ja pejxkëjk)–tortilla de chícharo
8. Niiykyaaky–tortilla de chile
9. Ajxkäjpaktsä’äy–empanada de chayote
10. Minykyaaky–tortilla de papa
11. Tsä’ämkaaky (peron tsä’äm)–tortilla de plátano
12. Yäwkaaky–tortilla de elote
13. Yäwmi’iky–tamal de elote
14. Tutu’utykyaaky–tortilla de huevo
15. Pää’pk–tortilla para bebé
16. Pëxykyaaky–tostadas saladas o solas
17. Pë’ëx–tostadas

#### c) Tapa’uujk–bebidas

1. Poopnë’any–atole de masa
2. Ujts kë’–quelites
3. Tse’nëej–agua de chilacayota
4. Café nëej–café
5. Yäwnë’any–atole de elote
6. Xëjknë’any–atole de masa con frijol
7. Tsäjtpspä’äknë’any–atole de panela
8. Mujtynyë’any–atole de maíz
9. Kutäkyxyuukynyëej–té de manzanilla
10. Jitsynyëej–agua de masa
11. Keetsy–pulque
12. Tsujkxnëej–agua simple

#### d) Kaaky tojxk miti tsëëy’äjtp–alimento como medicina

1. Xejts’äy’iitsy–amarillo de hoja de aguacatillo
2. Jitsyjë’ëy–agua de masa
3. Niiy’any, yëk ukp–chile asado en agua y sal
4. Nëxu’uknëej–té de hierbabuena
5. Tä’am’ujts, nëtsuuky, matäp, pëpytsyi’ipy–hierba mora, popochú, huele de noche
6. Yukxëkuknëej–té de poleo

- g. Puteetynyëej-té de epazote
- h. Päktojcx, pake'ex pä'am-caldo de paloma silvestre para la desnutrición, para abrir el apetito en niñ@s
- i. Tsäkääj pakteky, pake'ex pä'am-caldo de papa de res para la desnutrición, para abrir el apetito en niñ@s

**e) Jemytyojcx-Alimentos introducidos y nuevos en la comunidad**

- 1. Sopa
- 2. Arroz
- 3. Barbacoa de pollo o res
- 4. Pastel
- 5. Tsapkaaky-pan
- 6. Tacos
- 7. Sopa de verduras
- 8. Tojcx ontsä'äy-comida preparada a base de aceite
- 9. Hamburguesas
- 10. Pitzza
- 11. Tostadas
- 12. Tsu'utsyme'ey-carne molida
- 13. Pollo rostizado o frito
- 14. Äjcx'oo'-pescado fresco
- 15. Maquina kaaky-tortilla de maquina

**f) Significados de las comidas en diferentes momentos de la vida**

- 1. Mëjk'äjtën-jënts'äjtën-estar bien de salud, tener buena condición integral.
- 2. Tsoojkën-el alimento es curativo
- 3. Yä'äjkën-crecimiento, desarrollo de la persona
- 4. Wëntse'ëjk'ii'ny-tsuxyeety-tsuxyääk yëk mëëpy yëk tawëntse'ëjkëp maktëkëek uk ee'pxëkëek ja kaaky wyën-jääxy-respeto, ofrenda, por ejemplo, a la madrina y al padrino, se le ofrenda a manera de respeto, 13 o 23 tortillas empaquetadas de chintestle.
- 5. Yëkjuky'äjtpë-el alimento nos mantiene con vida, con bienestar.

**g) Comida rápida. Miti' pyji'iky ëë'yëp**

1. Miti jajtknëj–lo fácil
2. Miti yëk juuwyämp–toda la comida que se puede adquirir con dinero
3. Nuux tunk–la flojera o desidia de hacer las cosas, de preparar la comida.
4. Tunk tøk'atsy–yëk ëxpëjöpë, mëtumpë jëts kaaky juy tojx juy tyunnë–los trabajos de la mujer en la actualidad van cambiando, las dinámicas de vida y de comer en lo cotidiano, por ejemplo, la tortilla ya se compra. Cuando antes, era indispensable tener tortilla hecha en casa por la mujer, con maíz nativo, hoy en día el paladar ha cambiado, y se acepta comer tortillas de maseca o de maíz importado.
5. Yëk jakyaipnëp ja pëktä'äky kawënëäk–äjx oo', uso de la licuadora nada de metate. Ahora ya hay alimentos y carne que se produce a escala familiar y se puede adquirir, lo que antes no sucedía, ahora podemos comprar pescado fresco.

**h) Sutso yujy–Formas de aprender a preparar los alimentos**

1. Ku n'ëjxën–Observando, mirando
2. Ku nkoo'ën–Observando, mirando atentamente
3. Ku n'ana'mën ja unä'äjx–cuando se les transmite a las nuevas generaciones a través de la oralidad.

**j) Ti jaak tsojkëp- Nuestras tareas**

1. Ku ja n'unä'äjx njaak tuu'mëyën–enseñar la buena alimentación a las nuevas generaciones.
2. Ku ka' nmatstuujtën yë tsënëä'yën tanää'yën–reproduciendo los buenos hábitos de las abuelas y los abuelos, reproduciendo las comidas y vida de nuestros pueblos.
3. Nányky'ëjxëyë'an sutso ja kë'em tojx y'ëyë jam këmuuny–enseñando cómo se elabora y preparan los platillos en nuestras casas comunales.

## Aporte de las Mujeres de Tamazulápam del Espíritu Santo

Mujeres participantes que compartieron sus conocimientos, experiencias sobre los alimentos que se consumen en la vida, heredadas entre generaciones.	
Florinda Manuel Antunez Carmela Jiménez Juárez Elويدa Héctor Nolasco Estela	Margarita López Martínez Zenaida Jiménez Martínez Secundino Albinez

### a) Comidas rituales

1. Caldo mixe y tamales de frijol
2. Tortillas con maíz hervido
3. Atole blanco con frijol entero y caldo de chile
4. Tamales de amarillo cuando se levanta la cruz de un difunto
5. Tepache con masa

### b) Comidas festivas

1. Caldo mixe y tamales de frijol, tamales blancos y pollo criollo
2. Tamal de amarillo de pescado seco
3. Tamal de camarón
4. Tamal de papa en amarillo
5. Tamal de res
6. Tamal de amarillo con chícharo
7. Caldo de guajolote con tamales

### c) Comidas comunes

1. Tortillas recién hechas
2. Salsa de tomate
3. Chintestle con pepitas
4. Charalitos
5. Guías de chayote
6. Empanadas de frijol
7. Tortillas de tigre

8. Machucado
9. Tamales de pescado seco con papas
10. Tamales de papa con amarillo de frijol
11. Chilacayotas con tamales de tacitas
12. Con caldo de poleo
13. Café
14. Atole de masa
15. Tortillas de papa
16. Tamales de papa
17. Caldillo de chayote
18. Amarillo de camote de chayote

#### d) Comidas curativas

1. Amarillo de hojas de aguacatillo.

Se prepara cuando nace un bebé para que se recupere la mamá, se limpia la matriz.

Primero se prepara el caldo de hoja de aguacatillo, ajo, cilantro, cebolla, chile seco, se muele la masa. Se mezcla todo. Se coloca la memela amasada en la cazuela de machucado calentada previamente en brasa, se vacía el amarillo de aguacatillo encima de la masa. Y se consume al instante.

Para la salsa de tomate se cuece el tomate, chile jalapeño, ajo. Así se prepara la salsa, se puede acompañar con quelite de hierba mora, mostaza, guías de calabaza, depende de la temporada del año y las hierbas que encontremos.

El machucado se prepara cuando nace un/a bebé, el primer día, es indistinto, niño o niña, así se festeja. Y para que la mamá se recupere, se le preparan memelitas amasadas con amarillo de aguacatillo. Dicen las abuelas que sólo entonces se recuperan las fuerzas y energía.

El 1<sup>a</sup> de agosto también preparamos machucado aquí en Tama. Para el machucado de papa, se prepara primero la papa verde (sin cocer), se machuca en el metate y se mezcla con el nixtamal para molerlo en el molino, se coloca en partes iguales. Antes se molía la papa en metate. Se acompaña

con carne, con charales, con pescado seco, y de bebida se acompaña con quelites.

El significado de comer el machucado en agosto es que es un mes de hambruna, en este mes no hay maíz, se escasea todo, incluso el dinero, ya no hay trabajo porque llueve mucho, se ofrenda a este mes de esa manera. Comemos el machucado y convive toda la familia. (Entrevista por: Lilia Pérez Díaz).

2. Caldo de poleo. Se consume cuando tiene disentería
3. Caldo de hierbabuena. Sirve para el vómito, cuando las niñas, niños, se empachan
4. Cola de tlacuach. Se come cuando nuestro bebé no nace luego.
5. Carne de mapache en caldo. Se come cuando nuestras hijas e hijos sufren desnutrición (para abrir el apetito), y para los granos en la cara
6. Memelitas con hoja de aguacatillo. Alimento del/a bebé que empieza a probar alimento
7. Memelas con hierbabuena. Se consume cuando el/la bebé tiene dolor de estómago y de los ancianos cuando están enfermos
8. Atole de maíz crudo. Se consume cuando no respira bien la persona, cuando no hay fuerza (presión arterial)

## REFLEXIONES FINALES

Lo que hace diferente a la comida Ayuuk/Ayuujk/Ayöök es que por lo regular se consume caliente, con suficiente picante, sin grasa y siempre acompañado de diferentes quelites o guías que la naturaleza y nuestro trabajo genera al sembrar. El consumo de alimentos tiene que ver con nuestro entorno, con nuestra región, con el clima, es la explicación por lo que acostumbramos guisar picoso y caliente porque la mayor parte de la región sobre todo en la mixe alta llueve y hace frío, por lo tanto la comida y la forma de consumirla nos da también una identidad.

En este primer ejercicio que realizamos con el esfuerzo de muchas mujeres que dejaron sus labores cotidianas para darse el espacio para conversar, encontrarse, analizar la situación que estamos viviendo como mujeres, nos organizamos e hicimos posible este encuentro, con el financiamiento del programa de apoyo de PACMYC.

Pudimos reflexionar, platicar, convivir, planear para poder llevar a cabo al final una muestra gastronómica, realizada por nosotras, para nosotras y para las demás personas que participaron, fue una experiencia motivadora, las personas que se acercaron decían ¡que rico! ¡nukë jëjkytsy! al probar los distintos platillos que preparamos con esmero, además de propiciar la reflexión en torno a lo que está sucediendo en la actualidad con nuestra alimentación, nuestra salud, y pudimos darnos cuenta que podemos realizar una serie de actividades a favor de nuestra cultura, a favor de nosotras y a favor de nuestras comunidades.





*Transmisión de saberes gastronómicos entre mujeres mixas*, se terminó de imprimir en el mes de octubre del 2018 en los talleres de \_\_\_\_\_. En la composición se utilizaron tipos Sabon ST Std y Athelas. El tiraje fue de \_\_\_\_\_.