

A woman with dark hair tied back, wearing a white lace blouse and a necklace, is focused on preparing food. She is standing behind a table covered with a dark cloth. On the table, there are several items: a large green leaf (possibly banana leaf) with a red sauce being poured or spread; a small bowl of red sauce with a wooden spoon; a small dish with a red tomato on top; and a wooden cutting board with a tomato and green peppers. The background is a textured, light-colored wall.

# Recetario maya de Quintana Roo

---

Cocina Indígena y Popular

3

# Recetario maya de Quintana Roo

3

---

Cocina Indígena y Popular

# Recetario maya de Quintana Roo

José C. Ferrer García

Primera reimpresión, 2003

Primera edición en Cocina Indígena y Popular: 1999

Producción: CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA  
Y LAS ARTES

Dirección General de Culturas Populares e Indígenas  
Dirección General de Publicaciones

DR. © 1999 Dirección General de Culturas Populares e Indígenas  
Av. Revolución 1877, 6° piso  
San Ángel, C.P. 01000  
México, D.F.

Derechos Reservados. Esta impresión, el diseño, las semblanzas y las imágenes e ilustraciones han sido creados expresamente y son de uso exclusivo de la colección Cocina Indígena y Popular. Se autoriza su reproducción por medios electrónicos, para uso académico y divulgación, siempre y cuando se otorguen y reconozcan los créditos y se solicite expresamente su uso académico o cultural. En todos los casos queda expresamente prohibida su reproducción con fines comerciales.

ISBN 970-18-3414-3

Impreso y hecho en México

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	11
ALIMENTOS DE LA ISLA HOLBOX .....	29

## BEBIDAS

PUUKBI JUUCH' Masa desleída .....	33
ISI SA' Atole con camote .....	34
TS'ANBIL XI'IM Atole de maíz remojado .....	35
CHAXBI XI'IM Atole de maíz sancochado .....	36
CHOKO SAKAN Atole de masa .....	37
SIKLI SA' Atole con pepita .....	38
SAKA' Bebida sagrada .....	39
LABI SA' Atole de maíz viejo y picado .....	41
K'EYEMEL K'ÚUM Atole con calabaza .....	42
K'AJ Pinole .....	43
X-IS UUL Atole de maíz nuevo .....	44
KOBI SA' Atole de maíz picado .....	45

## COMIDAS

CHILMOLEBI BU'UL Chimole de frijol .....	49
---	----

MUXBI SIKIL	
Pepita molida	50
Oox	
Frutos de ramón	51
JORoch'	
Gorditas de masa en frijol	52
ONSIKILBI IIB	
Frijol blanco en pipián	53
Ts'AA XA'AK'BIKU'UM	
Calabacitas condimentadas	54
TIKIN TSAJ BIJ BU'UL	
Frijol seco frito	55
TSAJ BIJ CHAAY	
Chaya frita	56
SIKIL BIJ SAK PAJ	
Nance silvestre con pepita	57
TSAJBIL PICH	
Semilla frita de parota	58
JORoch'	
Gorditas de masa con flor de calabaza	59
Ts'AA XA'AKBIL MAKAL	
Ñame en recado	60
X-MA'AK'ULAN WAAJ	
Tamales de yerba santa	61
U LOOL X-TOOP'	
Flor de calabaza de pepita gruesa	62
K'UUTBU P'AAK	
Tomate tamulado	63
ONSIKILBI ABAL	
Ciruelas en pipián	64
X-KUKUT MAKAL	
Ñames voladores en caldo	65
K'ABAX BU'UL	
Frijol de olla	66
PIBIL X-PELÓN	
Frijol horneado	67

U POOLKANIL MA'AK'ULAN	
Tortitas de yerba santa	68
BU'ULIJ WAJ	
Tortillas con frijol	69
ONSIKILBUJ MAKAL	
Ñame en pipián	70
CHAKBUJ	
Frijoles blancos en caldo	71
TS'A XAAK'BIL	
Pepitas menudas condimentadas	72
ONSIKILBIJ BU'UL	
Frijoles en pipián	73
U SAKAMIJ U YICII O'OX	
Masa de semilla de ramón	74
SIKILBIL P'AAK	
Pepita en tomate	75
CHAKBUJ CHAY	
Chaya sancochada	76
U X-NAT'ABU U TAA'BAJ	
Gorditas de tuza	77
TUP TAMAN	
Hígado de venado en salpicón	78
TSAJBI KU'UK	
Ardilla frita	79
OONSIKILBI K'AY	
Pescado en pipián	80
CHAK WUAJ	
Tamales	81
TAMAN	
Hígado de venado horneado	83
ONSIKIL TZUK	
Panza de venado en pipián	84
ONSKIKILBU TIKNIL U BAK'EL KE'EJ	
Carne seca de venado en pipián	85
CHAKBUJ KE'EJ	
Venado en caldo	86



BAJ	
Tuza	87
CHAN CHAN	
Empanadas de tuza	88
MAYBI BU'UL	
Frijol colado	89
TOK SEEL	
Frijol cocido con piedras calientes	90
U CH'UJKIL U MOOTS CHIICH' PUUT	
Raíz de papaya en dulce	91
PICH'	
Tordo tostado	92
PUU K'IL	
Ratón adobado	93

#### ALIMENTOS DE LA ISLA HOLBOX

MACHUC	97
TZACOL DE LANGOSTA	98
BUUT' NEGRO DE CARACOL	99
SICK DE JUREL	100
EMPANADAS DE RAYA	101
CHILMOLE DE BAGRE	102
ALBÓNDIGA DE LISA	103
MERO EN TIKINXIIK'	104
CHECHAC DE PICUDA	105
POOK CHUUK DE RAYADA	106
Glosario	107
Bibliografía	109
Agradecimiento	111



## INTRODUCCIÓN

Los mayas, desde el inicio de la conquista, lucharon por conservar su independencia, autonomía y libertad. La primera aparición de los españoles en la península fue en el año de 1517; fueron recibidos de manera hostil por parte de la población nativa pero, en 1527, arribaron nuevamente para someter el territorio. Los mayas, en tenaz batalla, logran nuevamente la retirada del enemigo en el año de 1533; sin embargo, éste insistió al año siguiente, encontrando mayores obstáculos que en otras partes. Existieron otros intentos por conquistar y poblar la región en la época colonial pero todos fracasaron, inclusive los de pacificación de la población insurrecta, llevados a cabo por los misioneros.

A partir de 1821, con la independencia de España, la situación de los mayas empeoró al iniciarse el despojo de sus territorios. Ésta fue la causa principal de que, en 1847, estallara la rebelión indígena conocida como “guerra de castas” o “guerra social maya”. Los indios sublevados ponían como condición para deponer las armas que les devolvieran las tierras que les habían quitado y la reducción de las contribuciones personales. En Quintana Roo el cultivo de la tierra era comunal, pagándose las contribuciones colectivamente.

El foco de la rebelión se ubicó en los límites del actual estado de Quintana Roo, en la parte sudeste del estado de Yucatán; las armas eran obtenidas en el vecino país de Belice a cambio de permitir a los ingleses explotar los recursos naturales de la zona: la madera, el chicle. En un primer momento la rebelión tuvo tanta fuerza que obligaron a mantenerse a los blancos refugiados en Mérida, que se encontraba prácticamente cercada; sin embargo, con el inicio de la temporada de lluvia, muchos de los sublevados regresaron a sembrar sus habituales terrenos. Conforme pasaba el tiempo la situación de los mayas se volvía más precaria, pero no por ello desistían de su voluntad de autodeterminación. Ofrecían deponer las armas si se les concedía la autonomía para establecer su propio gobierno en un territorio que ocupaba casi la misma superficie que el actual estado de Quintana Roo.

En 1850, los rebeldes fundaron Chan Santa Cruz, hoy Felipe Carrillo Puerto, que se convirtió en su capital sagrada y santuario de la Cruz parlante, creándose la leyenda de la cruz dotada con el don de la palabra que aconsejaba y protegía a los mayas en su lucha contra los blancos.

La región de Quintana Roo, nuevamente se abandonaba a los mayas sublevados, ya que resultaba difícil perseguirlos en la selva. En 1853, los grupos que vivían en los linderos de Campeche, desistieron de la lucha y se sometieron al gobierno, siendo incorporados paulatinamente a la vida nacional.

Los indios de Chan Santa Cruz, procuraron mantenerse aislados del resto de la península y reorganizar su vida. En este cacicazgo se originó una nueva tradición cultural, mezcla de elementos prehispánicos, coloniales y elementos nuevos surgidos de las circunstancias prevalecientes, tales como la formación de compañías para la defensa militar del santuario y del territorio.

Durante el porfiriato se reiniciaron las campañas de conquista por parte del Gobierno Federal de una manera tan sangrienta que los indígenas tuvieron que desbandarse, nuevamente, por la selva. Chan Santa Cruz fue ocupada y convertida en Chan Santa Cruz de Bravo, terminando en esta forma prácticamente la rebelión.

En el año de 1915, por órdenes del gobernador de Yucatán, Salvador Alvarado, las tropas del Gobierno Federal se retiraron de Chan Santa Cruz de Bravo hacia Chetumal y entregaron el lugar a los indios, anunciándoles que quedaban en completa libertad de vivir donde quisieran sin temor de sufrir más persecuciones.

Es a partir del año 1917 que los mayas de Quintana Roo se ponen en contacto con el exterior. Empieza el auge de la explotación del chicle. Con esto aumentó la influencia y la participación del Gobierno Federal. Fue definitiva, para la plena pacificación, la visita del presidente Lázaro Cárdenas en el año de 1939, cuando se inicia la dotación de tierras ejidales y comienza la labor de los maestros rurales.

Durante el gobierno del general Porfirio Díaz, el 24 de noviembre de 1902, Quintana Roo es declarado territorio federal y, posteriormente, transcurridos 92 años, el 8 de octubre de 1974, es declarado por decreto estado libre y soberano.

En la zona maya, como producto del proceso histórico ya señalado, especialmente en lo que concierne a la guerra social maya de

1847, se localizan los cuatro principales centros ceremoniales mayas que son cuidados y vigilados, día y noche, por compañías integradas por indígenas proveniente de diferentes comunidades, las cuales pernoctan en los cuarteles durante 15 días. La población guarda mucho respeto a los centros religiosos, permitiendo el acceso sólo si las personas están descalzas y siempre bajo la vigilancia de algún guardia. En el municipio de Felipe Carrillo Puerto hay tres centros ceremoniales: Tixcacal Guardia, Chanca Veracruz y Chumpón; en el primero se halla la cruz "la santísima"; el cuarto se encuentra en Tulum, en el municipio de Solidaridad.

### *Geografía y población*

El estado de Quintana Roo se encuentra situado en la parte oriental de la península de Yucatán; limita al norte con el Golfo de México, al sur con Belice y una pequeña parte de Guatemala, al oeste con Campeche y el noroeste con Yucatán.

Cubre una extensión territorial de 50 843 kilómetros cuadrados, ocupando el noveno lugar en el país en cuanto a extensión se refiere. Asimismo, se encuentra dividido en ocho municipios: Othón P. Blanco, Felipe Carrillo Puerto, José María Morelos, Solidaridad, Benito Juárez, Lázaro Cárdenas, Isla Mujeres y Cozumel.

Las comunidades que mantienen mayor acervo tradicional de la cultura maya son los municipios de Felipe Carrillo Puerto, José María Morelos, Solidaridad y Lázaro Cárdenas, que conforman la zona maya de Quintana Roo. Su localización en el estado se determinó en función a un agrupamiento de elementos culturales, históricos y de organización que, en su conjunto, registraron características homogéneas. La zona maya abarca, en su conjunto, un espacio aproximado de 23 675 kilómetros cuadrados, es decir el 46.6 por ciento de la superficie total, y su población el 25.73 por ciento, debido a que los municipios del norte y sur del estado están más poblados. No obstante, existen poblaciones distribuidas de manera heterogénea en otras partes del estado, que mantienen vivas sus costumbres y tradiciones mayas.

El estado de Quintana Roo tiene una población de 703 536 habitantes según el Anuario estadístico del INEGI, en donde se registran a 157 535 hablantes de la lengua maya, considerando a la

población de cinco años en adelante y que, a nivel de municipios, representan para la zona maya integrada por cuatro de ellos, la cifra de 74 888 personas. El municipio con mayor densidad de población es el de Felipe Carrillo Puerto.

### *Flora y fauna en la gastronomía*

La flora y la fauna se encuentran representadas por ecosistemas que han constituido la fuente de poder del sistema social. Un aspecto relevante en el conocimiento que la gente de las comunidades poseen sobre sus recursos naturales.

Las selvas y bosques han abastecido siempre de alimentos al hombre, por lo que siempre ha dependido de ellos para su subsistencia. Entre los productos vegetales que figuraron en la alimentación de los antiguos indígenas se cuentan las siguientes especies que todavía pueden encontrarse en los montes: fruta de ramón, chirimoya, anona, semillas de árboles (*pich*), *kunché*, chicozapote, *sac pac* y ciricote, entre otros; en la milpa se obtienen productos de cultivos que se siembran asociados con el maíz como son: calabaza, chaya, yerba santa, jícama, frijol *x-pelón*, frijol negro, cuitlacoche, camote, yuca y chiles de diversas variedades; en el solar se obtiene *makal*, chiles, papaya, cilantro, cebollina, epazote, yerbabuena, plátano y calabacitas, entre otros.

La fauna de los bosques y selvas de Quintana Roo es rica en especies silvestres que proporcionan caza deportiva y alimenticia. Habitan estos lugares variados ejemplares de ardilla, armadillo, conejo, lagarto, comadreja, jabalí, mapache, marta, ocelote, mono, venado, tepezcuintle, zorrillo, danta, zorro, tortuga, iguana, tejón, tuza, tigrillo y cereque, entre otros.

En cuanto a aves, destacan el guajolote silvestre o pavo de monte, hoco faisán, loro, paloma, gallineta, codorniz, tórtola, chachalaca, perdiz. En los mares cercanos a los que se tiene acceso abundan peces y mariscos tales como: pargo, liceta, sardina, picuda, mero, mojarra, caracol, pulpo, solla, etcétera.

Los indígenas prehispánicos disponían de la caza, captura y pesca y, sólo excepcionalmente, la cría de algunos de estos animales. Comían carnes y productos crudos, asados, cocidos y guisados. Usaban poco las grasas a no ser la de los animales que guisaban

en su propia gordura, los freían y agregaban, si era necesario, la de los animales con mayor profusión de grasas.

En la actualidad se mantiene viva la tradición en la elaboración de algunos platillos, en donde los ingredientes principales son las carnes de diversas especies silvestres y de otras domesticadas como son: gallinas, cerdos, guajolotes o pavos y patos. Hay que reconocer que la existencia de algunas especies ha sido mermada considerablemente debido al abuso de la cacería furtiva de animales silvestres, lo que representa una de las limitantes en la tradición del arte culinario, porque en la comunidad ya no se caza para el autoconsumo sino para su venta a causa de la situación económica del cazador y su familia.

### *Producción alimentaria*

Los elementos más importantes de la alimentación de las familias mayas son: el maíz, el frijol y el chile. No obstante, hay diversos productos que se utilizan como complemento para la elaboración de los alimentos, para enriquecerlos, darles sabor y hacerlos agradables al paladar, y que permiten a las mujeres elaborar variados guisos.

La producción del maíz se rige por la temporada de lluvias, que ayuda a las plantas a crecer y desarrollar sus frutos o mazorcas para, después, cosecharlo y utilizarlo para la elaboración de alimentos. Todo el proceso lleva etapas que el campesino respeta: la tumba de monte se inicia desde octubre en caso de ser monte alto, y en febrero o marzo, si es cañada; debe dejarse que el monte derribado se seque para, después, quemarlo alrededor del mes de abril y esperar las primeras lluvias del mes de mayo para sembrar. La siembra es a espeque, utilizando una vara como sembrador (*xul*) que en la punta está reforzada con hierro; pasados unos meses, se doblan las plantas para evitar que el agua de lluvia penetre en los granos y puedan secarse bien las mazorcas.

La cosecha es la última actividad que realiza el maya para obtener los esperados granos para su consumo; ésta puede ser desde septiembre hasta febrero. Es tradicional que en la siembra del maíz, cuando se echan de 3 a 4 granos por hoyo, se agreguen semillas de *ibes* (variedad de frijol) y de calabazas. Hay maíz de ciclo corto: el

*x-mehen nal* y el *x-t'uupnal*, y de ciclo largo, el *x-nuknal*. El color de las semillas es amarillo, blanco, rojo y morado; este último es poco atractivo para el consumo a pesar de que tiene la misma calidad que los otros.

Aparte del maíz, tienen huertos como son los *kaanches* y los *pet pach*, que corresponden a prácticas agrícolas tradicionales donde se producen hortalizas como chiles, cebollina, plátano, repollo, cilantro, rábanos, epazote, yerbabuena, chaya, frijol *x-pelón*, camotes, jícama, calabaza y tomates, entre otras plantas comestibles.

Los instrumentos que generalmente utilizan para la atención de los diversos cultivos son: coa, machete, hacha, hilo para medir, lima, piedras para hacer mojoneras y canastos para cosechar, entre otros.

Para el logro de los cultivos se han apropiado productos químicos, tales como herbicidas que combaten la maleza de las milpas; insecticidas, para las plagas que han proliferado aceleradamente; asimismo, fertilizantes para ayudar a las plantas a su buen desarrollo y fructificación. No obstante, se está perdiendo en el cultivo del maíz el ciclo tradicional de trabajar la tierra, ya que se está explotando con más intensidad, y las tierras, por ser de bajo espesor y pobres en nutrientes, no alcanzan a recuperarse, obteniendo producciones muy bajas, que no reditúa el tiempo aplicado, ni garantiza el sostenimiento de una familia.

### *Utensilios de cocina*

Los utensilios de cocina tienen los mismos orígenes de invención que las primeras armas utilizadas por el hombre para defenderse, cazar y conseguir la carne además de otros recursos esenciales para subsistir; entre estos instrumentos podemos citar la honda, la lanza, la red, palos y piedras. Estos instrumentos, a través del tiempo, fueron variando y mejorando; asimismo se han creado otros fabricados con el barro cocido y el metal, que se moldean para dar forma a cazos, ollas, cucharas, platos, sartenes, así como la utilización de frutos secos de árboles, entre ellos el jícaro, y de cucurbitáceas, como son los calabazos de diferentes especies que les sirven de vasijas, tazas, jarros y cazuelas, entre otros.



Sin embargo, en las regiones de Quintana Roo, hubo una apropiación de utensilios de otros lugares del país que fueron llegando a través del intercambio comercial en la época prehispánica y que, hoy en día, todavía usan algunas comunidades reproduciendo esos modelos. Nos referimos, principalmente, a los utensilios que han sido pilares en la cocina tradicional: el metate, el comal y el molcajete, que están siendo sustituidos por otros hechos de materiales industriales o de fabricación moderna.

No obstante, por su importancia y a pesar de las innovaciones y cambios culinarios, bien vale describirlas, por lo indispensable que fueron en las comunidades. Incluso en las ciudades, en las cocinas modernas, utilizan algunos de estos utensilios, principalmente el molcajete, usado en la elaboración de salsas, ya que ha denotado el buen sabor de algunos preparados y guarda la esencia y característica de toda una tradición culinaria proveniente de épocas remotas, por el intercambio comercial de la época prehispánica y que, hoy en día, se sigue usando. Entre estos utensilios podemos mencionar los siguientes:

**METATE:** Fue un instrumento de la cocina prehispánica, hecho de piedra basáltica de color gris, dándole forma rectangular y apoyado en tres conos hechos de la misma piedra, dos en la parte trasera y uno delante, de menor tamaño para que tenga una ligera inclinación y vaya cayendo la masa después de ser molido el maíz con la mano de metate, que es un rodillo del mismo material que mueven hacia atrás y hacia adelante; para recoger lo molido en la parte delantera del metate, se coloca una batea de madera. Entre las comunidades mayas es conocido como *ka*. Está siendo sustituido por el molino de mano a nivel familiar, o bien por el molino con motor eléctrico que es de mayor utilidad para el beneficio colectivo.

**COMAL:** Es un instrumento conocido en la zona maya con el nombre de *xamach*, que se usa incluso en la actualidad para preparar alimentos, entre ellos las tortillas. Hay comales de barro y fierro en forma de discos; al usarse deben untarse con agua de cal para evitar que se peguen las tortillas. Se coloca sobre el fogón, para que se caliente y se cuezan los alimentos que en él se pongan.

**MOLCAJETE:** Al igual que el metate es fabricado con piedra, pero de menor tamaño; es un mortero de forma cóncava. Valièn-



dose del tejolote se muelen las especias para elaborar las salsas. En maya se le denomina *muux*.

**LEK:** Es un fruto propio de cierta planta rastrera de la familia de las cucurbitáceas: el fruto ya seco es usado como utensilio para guardar las tortillas recién elaboradas y para que conserven su calor, aunque algunas personas usan cestas hechas de palma en donde colocan las tortillas envueltas en una servilleta.

**JÍCARAS:** Son frutos del árbol del jicaro, conocido en la zona maya como *luuch*, sus frutas ya maduras se bajan y cortan en dos partes, se limpian bien por dentro, dejándolas expuestas al sol para que se sequen bien y desaparezca el olor característico de la fruta. Estos utensilios se usan para tomar agua, café o atole, para servir la comida y hacer ofrendas en sus ceremonias.

**FOGÓN:** Es un elemento más de la cocina tradicional. Está compuesto por tres grandes piedras colocadas en forma triangular que sirven de apoyo al colocar la olla o el comal, y entre piedra y piedra se coloca la leña. En torno a él la población maya aún realiza ceremonias y tradiciones.

### *Ingredientes básicos y la cocina*

Entre los ingredientes que se usan en la elaboración de los alimentos están: chile colorado, chile *x-catik*, achiote, cebollina, chile habanero, maíz, frijol *x-pelón*, hojas de chaya, frijol negro, epazote, yerbabuena, pimienta chica y hojas de pimienta.

La cocina es un espacio de la casa por lo común de techo de huano y paredes de bajareques, que la familia maya destina para realizar todo el proceso de elaboración de los alimentos que consumen. La conforman un fogón y, como muebles, sillas pequeñas (banquillos), una mesa redonda de madera sostenida por tres bases del mismo material en forma triangular; en las comunidades se la conoce como banqueta; en algunos casos tiene una prolongación en una de sus partes que sirve de base para poner la masa que se usará para hacer tortillas.

También tiene, la cocina tradicional, las canobas, que son depósitos hechos de madera de cedro o *pich* y revestida en su parte interior por cemento; así como el *x-peten*, utensilio hecho de bejuco que pende de tres hilos de la viga del techo de la cocina. se

utiliza para guardar o proteger alimentos y granos de los roedores u otros animales.

### *Organización social*

**LA COMUNIDAD:** Las comunidades se rigen por dos autoridades: la ejidal y la municipal, aunque existe la tercera de carácter religioso, que está identificada con las costumbres y tradiciones de sus antepasados mayas. De las dos primeras, la ejidal es la que incide en la alimentación y gastronomía, pues es a través de ella que se gestionan los permisos para explotar la tierra para la siembra o la disponibilidad de los recursos para su consumo o venta. En lo religioso, el *J-men* o sacerdote, es quien encabeza ceremonias y rituales donde las familias mayas ofrendan comidas a sus dioses.

**LA FAMILIA:** Todo hombre casado construye su propia casa y tiene una cruz para protección de los suyos. La mujer, al casarse, pasa a formar parte de la familia del marido, pero sigue contando con la ayuda de sus padres, con quienes intercambia de vez en cuando visitas y obsequios. En caso de deserción o mal comportamiento del marido, la mujer cuenta siempre con el hogar paterno donde encontrará techo y protección.

Las familias son numerosas, por lo regular de seis a doce hijos. La mayoría de los padres manifiestan estar a gusto con tener muchos hijos, porque consideran que las familias grandes se ayudan mejor. La familia está organizada bajo la línea paterna, en donde la cabeza del hogar está representada por el padre, quien toma las decisiones correspondientes a la actividad del núcleo familiar. Sin su consentimiento la mujer no atiende ni responde a nadie.

Mientras el padre lleva la iniciativa relacionada con los trabajos pesados y ceremonia de la milpa, la madre se encarga de dirigir a las hijas, si tiene, y a las nueras en los trajines domésticos. Hay que aclarar que aunque se ayuden, cuando se trate de atender a los esposos éstas se mantienen separadas, pues consideran impropio de una mujer honesta hacer las tortillas o lavar los platos de un hombre extraño.

Respecto a la función de la familia en la elaboración de la comida, la mujer se destaca como la protagonista principal en la elabo-

ración de alimentos, en la transformación de los productos del campo a platillos succulentos; en cambio, los hombres participan en la elaboración de alimentos destinados a las ceremonias y ofrendas a los dioses del campo, así como en la procuración de leña para que la mujer cocine.

El conocimiento y la transmisión de saberes acerca de la preparación de los alimentos y sus ingredientes, asimismo del tipo de alimento, se ha efectuado mediante la tradición oral, de abuelos a padres y, de éstos, a hijos, única vía que ha mantenido fortalecido el vínculo. Aunque la madre aconseja a su hija, ésta siempre consulta, para mayor confianza con la abuelita, principalmente en guisos especiales, que no son fáciles de elaborar, por el interés propio de las familias; sin embargo, en los últimos años esta costumbre tiende a perder importancia entre los jóvenes que van adoptando nuevos esquemas culinarios, influenciados por las promociones de productos a través de los medios de comunicación como la televisión y la radio, así como por la influencia de los lugares donde trabajan como Cancún, Playa del Carmen, Cozumel e Isla Mujeres.

### *Comidas cotidianas, festivas y rituales*

**COTIDIANAS:** Entre los alimentos que pueden considerarse cotidianos están los siguientes: frijol sancochado, pepita molida, chilmore de frijol, chaya frita, chaya con huevo, pollo en caldo, huevo frito, pipián de repollo y de carne, sopa de flor de calabaza, vaporcitos con *x-pelón*, tomate tamulado, sopa de arroz, entre los más comunes. Algunos platillos se elaboran de acuerdo a la época o temporada del cultivo.

**FESTIVAS:** Uno de los alimentos preferidos para las festividades que se efectúan en las comunidades es el relleno negro. Se prepara con una semana de anticipación al día elegido de su consumo o del día festivo principal; ya que no se prepara en una sola olla, sino en pailas, desde tres hasta ocho, debido a la gran cantidad de personas que asisten. El alimento se cuece en hornos hechos bajo tierra conocidos como *pib*; los trabajos se realizan de manera colectiva y voluntaria, se asignan comisiones para cada actividad, por ejemplo la matanza de los animales como son pavos, pollos y cerdos; el

guisado, el cocimiento, la elaboración de tortillas y su repartición. Una característica de la repartición es que las mujeres acostumbran llevar una ollita para recibir la comida que les regalan para comerla con su familia. Entre los grandes festejos está el día del santo patrono de la comunidad, donde se acostumbra hacer el *maatan*, repartición de comida a todos los asistentes sin necesidad de invitación. También es común este tipo de comida para las bodas y cumpleaños, entre otros festejos.

**RITUALES:** Las bebidas y comidas también forman parte de las actividades religiosas, tales como las ofrendas a los dioses del monte y a los santos católicos. Las mujeres no participan en las primeras, sólo los hombres. A continuación se presentan algunas ofrendas en donde los alimentos son elementos indispensables:

El *piibinal* generalmente se realiza en el mes de noviembre y consiste en enterrar los elotes en un horno conocido como *pib*. Es una ofrenda que se hace al dios Cháak para pedirle que llueva en sus sembradíos, para que crezcan y sazonen sus frutos; una vez que quede "buena" la cosecha se hace una ofrenda a los dioses de la milpa o los *yuumsilo'ob*.

En otros lugares se efectúa esta ofrenda de otra forma. Por lo general los campesinos forman grupos de cuatro personas y hacen el *piibinal* en la milpa. Esta ofrenda se dedica a los dioses *yuumsilo'ob* cualquier día de la semana. No obstante, hay que tener cuidado de no hacerlo en los martes o viernes; es preferible hacer el *pib* el sábado.

Recién sacados los elotes del *pib*, se separan los que se van a poner en la mesa; primero se sacan 13 elotes que van a servir como rodaja donde se pondrán las 12 jícaras con atole nuevo, (*ak'sa'*), una grande además, y una más chica que se llama *suul*, que es la que sirve para repartir los *yuumsilo'ob* como si fuera una cuchara sopera. Las 12 jícaras de atole son para los 12 apóstoles y, cuando se ofrenda a Dios, se mencionan sus nombres.

Para dar color al elote, se ponen hojas del árbol *ya'axnik*; debajo de donde se ponen los elotes se agrega un poco de agua y en medio del *pib* u horno se clava una madera, después, se depositan los elotes y se tapan bien con las hojas de *ya'axnik* y de *xolte'x-nuk* agregando un poco de agua donde está la madera clavada, y

luego se tapa con tierra sobre las hojas ya mencionadas; el elote se torna de color gris cuando se cuece.

Hay que comprobar que los elotes no estén muy duros, si ese es el caso, se echan ocho cubos de agua; si están tiernos, hasta seis cubos. Una vez listos se entierran y se dejan toda la noche.

El atole se prepara la misma tarde, antes de sacar los elotes; el maíz nuevo se muele, se bate y se deja reposar hasta las tres de la mañana; al cocinarlo se le echa un poco de sal para que tenga sabor.

En la madrugada tiene que haber un *j-men*: (los) dueño(s) de la milpa que se cosechó y cuatro personas más; cada uno agarra una vela y esparcen incienso, que se hace al quemar la resina del árbol *pom*. Se quema y esparce hasta llegar a la milpa donde hicieron el *pib*. Se enciende una candela para que el carbón prenda, se echa al *pib* para que arda, se esparce el humo del incienso para que se una al olor de la mazorca cuando lo estén sacando. Se tomarán trece mazorcas y se pondrán en la mesa junto con las trece jicaras de atole.

Luego se sacan otras trece mazorcas para el *jo'oché*, que es la primera ofrenda o primicia que se hace antes de comer lo que se está ofrendando. Se sacan otros trece elotes que se ponen debajo de la mesa junto con una jícara de atole y una vela, que se ofrece al dios de la tierra (*yuum k'uj*). Y uno más se pone en una horqueta para el halcón *chiuy*, una ave que cuida la milpa; después se quema incienso y se pasa por debajo de la mesa, mientras los asistentes se arrodillan y empiezan a orar (*payalchi*) para que su plegaria llegue hasta dios y, a la vez, lo entregue a los *nucuch máaco'oh*, que los antiguos llamaban *aj joya'ob*, seres que tienen asignados en la tierra para que rieguen las plantas. Se tiene que decir que en la milpa se logró la cantidad de maíz que se sembró, para que con el pensamiento y fe, Dios la reciba.

Esta primicia no debe hacerse de mala gana, porque los dioses no la aceptarán lo que acarreará muchos accidentes en la milpa y los sembradíos no darán buenas cosechas.

Cuentan los ancianos que algunas veces no se logra bien la cosecha como castigo de los dioses al dueño de la milpa, debido a que esta persona hizo la ofrenda molesto o sin devoción.

Después de terminar el rezo hay que esperar un rato para que los dioses tomen sus ofrendas, luego se les despide. Enseguida se

toman los elotes y el atole para repartirse entre los asistentes; a cada uno se le debe dar de diez a doce elotes y una jícara de atole y, así, se da fin a la ceremonia.

El *janlikool* es la comida de la milpa de todos aquellos dioses que participaron durante el tiempo de la siembra: *Yuumtsilo'ob*, *Cháak*, *Suka'm cha'ak* y *Batabes*.

El *jaanlikool* se realiza entre los meses de enero a marzo, ya sea sábado o domingo. Es la comida de la milpa que se hace en la casa del dueño. Por costumbre se junta un grupo de diez a doce personas para realizarlo; la ofrenda se puede hacer en la iglesia, o bien a un lado de la casa del dueño.

Para preparar la comida del *janlikool* se efectúa lo siguiente: se cortan por la mitad calabazas y se sacan las semillas o pepitas, que es lo que se va a usar. Con tres días de anticipación a la fecha de realizarse la ceremonia las pepitas se muelen y las personas que ayudarán se juntan en una casa, sobre todo las señoras, para que preparen la comida (*k'ool*). Se sancocha la carne en una paila, luego se retira de la olla y al caldo que queda se le echa el *k'ool*. La pepita se revuelve con la masa y se prepara el *nuk-waj* o torta grande. Los hombres son los que se encargan de hacer los panes y también de preparar el *pib*; mientras tanto, las señoras se dedican a preparar la comida, que es el *k'ool*, y de cocer la carne. Ya preparado, se pone todo en el *pib* y se entierra.

El *janlikool* se hace cuando se tumba monte alto y cuando es cañada. En la primera se hace el *pib* y, en la última, nada más se hacen unas tortillas y se le echa la pepita molida, que se pone en el comal para, después, pasar a la mesa; se reza y se les entrega a los *yuumtsilo'ob*. La persona que se encarga de entregar la ofrenda es un *j-men*, quien menciona los nombres de los dioses que cuidan las milpas.

Si es grande el trabajo deben ser dos de trece tortas y, después, se hacen de diez, de doce, once, nueve, ocho, siete y seis, luego cinco. A cada torta que se prepara se le hacen trece hoyitos y cada uno de ellos se llena con pepita molida que significan los ojos. Las tortas más grandes son para el *jo'oché*, que es para los *yuumtsilo'ob*.

A los panes grandes se les llama *x-naabal*; son especiales para la sopa junto con el *k'ool*; se hacen otros panes que se llaman



*tuzawaj*, que se entregan junto con los grandes. De este último pan se dice que, en otras épocas, a una señora se le dio una tortilla de esas grandes y ésta la dejó encima de la mesa, cuando fue luego a recogerla ya no estaba, la buscó por todas partes y se percató que dentro de la casa había un montón de tierra, dijo que allí se había metido una tuza con la tortilla extraviada, por eso se llama *tuzawaj*. Para sacar la tuza de ese hueco, la señora usó unas cintas que le servían para amarrar su cabello, las puso en forma de trampa y con eso sacó a la tuza.

La persona que hace el rezo y entrega la comida a los dioses *soka'mcha'akes*, es el *j-men*; el *soka'mncha'ak* (dios) es el primero que fue a trabajar a la milpa para la quema (*x-tupk'áak'*) que consiste en apagar la candela; se preparan hojas de *ch'it* o de la mesa, colocando huano y ramas de *sip'che'*, especiales para el trabajo y, encima de las ramas, se colocan las tazas de comidas y las tortillas. Se hacen montones de tortillas y en cada uno deben haber trece tortillas en nueve partes. Cuando ya esté lista la comida se pone en la mesa junto con las velas y el *saka'* para entregar al *soka'mch'aak*. Cuando el *kool* se sirve en las jícaras; se separan las partes de la gallina: las patas, la molleja, la cabeza, todo se saca aparte, es como *ho'oche'* que va junto con una torta con *kool* y sopa, luego se pone sobre el *x-naabal*, que sirve como cuchara. *Hokche* es un tronco donde se pone la taza. Se entrega a los dioses santos y vírgenes como *k'anle' oox*, que es la virgen que participa en la milpa, la que hace el maíz, los ñames y el *kukutmakal* que es el que da más trabajo, pero el más fino.

En la ceremonia donde se hacen las hostias *jo'olbat'an* su elaboración es igual en todo excepto en la preparación de las hostias. El *jaanlikool*, por lo general, se regala a personas que realizan el trabajo durante la preparación y algunos visitantes que se encuentren en ese momento de la repartición.

*Jo'osaj gracia*. Esta ceremonia, al igual que otras, forma parte de las costumbres religiosas mayas. La ceremonia se realiza con el fin de dar gracias a los dioses, porque su milpa ya está encaminada para una buena cosecha, pidiendo que caigan más lluvias para poder lograrla. Para eso es necesario la preparación de la ofrenda.

La comida religiosa es el chilmole de gallina o pavo. Para preparar la ofrenda, la familia del campesino se ocupa de esta tarea en



su misma casa. Mientras se cocina el chilmole, todas las mujeres se ponen a tortear aproximadamente de seis a siete kilogramos de masa; se preparan nueve tortillas gruesas, que se conocen como *pnekuch*, y la hostia, que es masa mezclada con miel; logrado este trabajo, las mujeres tapan con servilletas y todo lo preparado y la comida la echan en pequeñas ollas. Mientras, los hombres preparan los utensilios que van a utilizar como son jícaras, tazas, velas, miel, cerillos, agua y *saka'*. Cuando llegan a la milpa su dueño se dispone a poner todas las cosas de la ofrenda sobre la mesa, que se encuentra dentro del oratorio provisional.

Las mujeres no asisten a la milpa durante las ceremonias, porque se sienten cansadas después de trabajar en la preparación de los alimentos.

*Ch'a' Chaak* (Ceremonia de petición de lluvia). Se realiza en todas las comunidades de la zona maya de Quintana Roo con la finalidad de pedir a los dioses la santa lluvia, la salud y el bienestar de los habitantes de la comunidad.

Los responsables directos de hacer la ceremonia serán las autoridades. Se convoca a todos para fijar la fecha del inicio de las actividades, que puede ser a los 15 ó 30 días después de la reunión, según lo establezca la mayoría; por lo general, se realiza a finales de junio o en los primeros días de julio. Una vez que hayan tomado los acuerdos sabrán cómo y de qué manera van a colaborar. Las colaboraciones son de dos tipos:

Por especie. Se colabora aportando maíz, comida, atole, café, chocolate y velas para el inicio de las actividades, ya que antes deben efectuarse nueve novenas en la iglesia católica maya o centro ceremonial.

De tipo laboral. Se realizan fajinas para la limpieza del entorno del centro ceremonial y se elabora los altares en el cabo del pueblo por donde caen las lluvias, se corta la leña para el horno (*pib*) y se cava una zanja que será utilizada para el horno. Durante el transcurso de las novenas, los participantes tendrán que llevar al centro ceremonial los alimentos antes mencionados para que se repartan a los asistentes.

Finalizando las nueve novenas, inicia el *ch'a' chaak*, que dura dos días. El primer día se lleva la santa cruz al cabo del pueblo, se ofrenda bebida sagrada (*saká*) y pozole a los dioses, entregándolos

con oraciones; esto lo realiza el sacerdote maya (*j-men*). El segundo día es el de mayor actividad, ya que todos los participantes tendrán que trabajar organizadamente, por lo que el *j-men* formará comisiones para cocinar, hornear, acarrear agua y hacer las tortillas grandes o *pibo 'ob*, también conocida como *tuut waj*. Los habitantes colaboran para este día con masa, pollo, azúcar, miel, pepita molida, sal, etcétera.

Los panes o *tuuto 'ob* son los alimentos principales que se hornean de diferentes tamaños y capas que, posteriormente, servirán para la sopa. Se preparan nueve piezas de *tuut* de nueve capas, también con pepita. Se preparan siete *tuut* de siete capas y se preparan seis *tuut* de seis capas; por último, se preparan un promedio de 50 hostias hechas de masa revuelta con pepita molida; todos los otros panes pueden ser de cuatro a cinco capas o hasta donde se quiera hacer.

Estos panes, cuando salen del horno, se colocan en los tres altares hechos de madera. En el altar mayor se coloca el *tuut* grande de trece capas, cuatro panes de nueve estibas, cuatro de siete estibas y cuatro de seis capas. En los dos altares menores se colocan equitativamente los demás panes.

Para la ceremonia, el *j-men* nombra a ocho niños para que simulen a las ranas y, de igual forma, nombra a cuatro adultos para que desempeñen el papel de los *yuumtsilo 'ob*, que son los dueños del monte de los cuatro puntos cardinales. Cada uno debe tener su calabazo.

En las ceremonias que se hacen en el monte, las mujeres no participan, ya que deben estar en el centro ceremonial o en la iglesia; terminando la ceremonia, se realiza la repartición de los sagrados alimentos siguiendo la lista de colaboradores, a quienes se les tendrá que dar la mitad de lo que aportaron (si dieron un pollo se les entrega la mitad); luego se reparte a los visitantes y niños, y también se llevará una cuarta parte al centro ceremonial para que se reparta entre las mujeres. Con esto se da por concluida la ceremonia del *ch'a' chaak*.

*Okol Bat'an*. Ceremonia religiosa que consiste en introducir el tributo a la iglesia para que Dios regale la cosecha. En esta ceremonia se ofrenda la comida llamada *ts'an chakbi kaax* o pollo en caldo. Los participantes trasladan el alimento a la iglesia maya, se

efectúan rezos durante el trayecto y dentro de la iglesia. Los fieles recorren una distancia de siete metros en siete ocasiones; este acto es llamado por los religiosos mayas, *xolan piix*.

*Wajil kool*. El significado de *wajil kool* es pan de la milpa; es una ceremonia común que se realiza en toda la península de Yucatán, de la manera siguiente:

Los trabajadores preparan el *ka'anche*, que servirá como altar para los rosarios, y que adoman con algunas plantas y palmas adecuadas para el rito; en el *ka'anche*, se prenderán velas y estará presente una Santa Cruz y una imagen del santo al que la familia que hace la ceremonia le tiene devoción. La comida que se prepara es chilmore de pavo cocido bajo tierra o en *pib*; en esta ocasión se sacrifican dos pavos, siete gallinas y doce kilogramos de carne de puerco. A toda esta carne se le unta chile quemado revuelto con ajo y cebolla cocida en *pib*, pimienta, sal, clavo de olor y rajadas de canela, después, todo junto se diluye en el agua que servirá de caldo, tapándose la paila con hojas especiales y, de inmediato, se hornea en *pib*, proceso conocido en la región, que debe estar previamente calentado con leña y piedras al rojo vivo.

Mientras se cuece el alimento, las señoras preparan el *saká*, bebida hecha de maíz; para ello se sancocha sólo con agua y una vez que se hinchan los granos, es decir, que estén cocidos, se muelen, lo que produce una masa olorosa que se disuelve en agua, se le agrega azúcar lográndose una bebida agradable y fresca.

Al estar preparada, se ofrece al Dios todopoderoso en lengua maya y, seguidamente, se echa en jícaras, que se ponen sobre rodajas hechas de bejuco para que no se ladeen las jícaras. Después, el rezador inicia un rosario en español al Dios todopoderoso ofreciéndole el *saká*; este rosario consiste en cinco misterios religiosos, compuesto cada uno de ellos por un padre nuestro y diez aves marías que en total son cinco padres nuestros y cincuenta aves marías. Al terminar cada misterio, se hace el ofrecimiento del *saká* y se pide beneficios para el dueño de la milpa; terminado el rosario, se reparte a todos los que están presentes.

Mientras se termina de cocer el chilmore, los hombres platican bajo la sombra de árboles frondosos y los niños juegan en el campo. Cuando la comida esté lista, la sacan del horno con cuidado y, después, se sirve en cinco platos y se ponen en el altar junto con torti-

llas calientitas hechas a mano. Después, se hacen dos rosarios más en el altar, ofreciendo la comida y pidiendo beneficios para el dueño de la milpa, los rosarios son en español con cinco misterios cada uno; después de terminado, se sirve la comida a todos los presentes y toman como bebida el *balché*, que se prepara basándose en miel de abeja nativa conocida como *xunan cab* y pedazos de corteza del árbol conocido como *balché*; los niños no deben consumirlo. Después de comer regresan todos al pueblo.

## ALIMENTOS DE LA ISLA HOLBOX

### *Isla Holbox*

La isla es parte del territorio del municipio de Lázaro Cárdenas, con una extensión territorial de 40 kilómetros de largo por 2 de ancho; esta última es variable, debido a la influencia del mar que le va ganando terreno. Según datos proporcionados, la población, con el mismo nombre de la isla, es de 1 800 habitantes. Para llegar a la isla, su transporte marítimo desde la parte continental, se efectúa mediante un transbordador y lanchas rápidas. La población es básicamente de pescadores dedicados a la captura de mariscos y peces de escama, productos que son comercializados por una cooperativa; estos renglones productivos son la base de su sostenimiento económico.

### *Alimentación*

Los hábitos que tienen en la isla para el consumo de alimentos se rigen por un horario, porque consideran que a las cinco de la mañana ya está amaneciendo, el desayuno lo sirven a las 6:30 horas, el almuerzo (comida principal) a las 12:00 y la cena a las 18:00 horas o (seis de la tarde), ya que para esa hora ya anochece. Antes, en las tres comidas del día se consumía pescado, ahora, por la actividad comercial con la parte continental su alimentación ha variado. Las personas mayores acostumbraban tomar café y los menores té de sacate limón u hojas de limón. Las rebanadas de corvinas, pargo, sierra, jurel, picuda, mojarra blancas, pintas, el ronco y otros pescados fritos eran propios del consumo en el desayuno. Y para el mediodía los sabrosos caldos blancos y rojos, el macúm de pámpano, la lisa, el macabí y otras variedades de pescados asados, así como el *tzacol* de langosta, cangrejo o jaiba. El platillo principal y tradicional de la isla de Holbox es el *tikinxiik*<sup>3</sup> de mero, porque es una especie que se captura durante todo el año.

Uno de los acontecimientos de la isla es el festejo a san Pedro González Telmo. Su población tiene mucha fe a este santo, considerado el santo patrono del pueblo porque, según la tradición oral

del lugar, cuentan que cuando un temporal azotó la isla, destruyó muchas casas, entre ellas la iglesia, y al volver la calma se percataron que la imagen de san Pedro González Telmo se mantuvo en su lugar sin que le pasara nada, por eso, en su honor hacen misas, gremios, etcétera.

### *Actividades*

La actividad que más se atiende por los ingresos que genera y más cara para su práctica es el buceo, ya que se requiere un equipo conformado por aletas, visor, compresor, faja, que pesa 5 kilogramos, boquilla de buceo, un tanque de acero y reloj de presión, entre otros.

Para la pesca se usan diferentes implementos como los anzuelos huachinangueros, utilizados durante la veda del buceo, que dura cuatro meses de marzo a junio. Los anzuelos son usados conforme al tipo de técnica de pescar, como es el palangre, donde se utiliza una línea madre de cordel grueso al cual, a cada espacio, se le van amarrando cordeles cortos con anzuelos, donde se ponen las carnadas; se afianzan sus extremos de troncos o bases firmes para evitar que el pez atrapado se mueva y termine por morir. Entre las especies que son capturadas con este implemento están las de escama: mero, pargo, canane, negrillo y abadejo, entre otros. Otras técnicas son las redes, que son utilizadas para atrapar los peces recalados por el movimiento de la luna, y que buscan la oscuridad.

Se ha perdido la tradición en el uso de tarrayas, ya que aunque la tengan, solamente la usan para la captura de camarón, que rara vez recalca a la isla. La captura de la langosta tiene un periodo de veda de cuatro meses para proteger su reproducción, ésta comprende desde el mes de agosto hasta diciembre, en la que sólo se permite la captura de pulpo. Las especies de pesca más comunes son el mero y el pargo lunar y, entre los meses de mayo a junio, el canane.

# BEBIDAS



## PUUKBIJUUCH<sup>2</sup> MASA DESLEÍDA\*

### INGREDIENTES:

½ kilo de nixtamal  
Agua

### PREPARACIÓN:

El nixtamal, bien lavado, se muele obteniendo una masa que se deslíe en un tanto de agua, según el espesor que se le quiera dar.  
Se le puede agregar azúcar o miel de abeja al gusto.

\* Es una bebida refrescante. Su consumo es poco común ya que prefieren más el pozole. No se usa para ofrendas. Existe la creencia de que esta bebida no debe consumirla la persona que estuvo expuesta por muchas horas al sol, ya que le puede causar cólico o pasmo.

ISI SA<sup>2</sup>

## ATOLE CON CAMOTE\*

### INGREDIENTES:

1 kilo de maíz seco  
4 camotes  
3 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de sal

### PREPARACIÓN:

Con tres días de anticipación se dejan los granos de maíz en remojo, después se lavan bien, se muelen y echan en una olla. Los camotes, ya lavados, se cortan en pedacitos y se agregan a la olla —hay personas que mejor muelen el camote y lo deslien—. mientras tanto se calienta agua hasta que hierva y de inmediato, poco a poco, se van echando a la olla y se mueven con el *juuyub*, el chamal o el cucharón, para evitar que se pegue en el fondo de la olla. Cuando ya esté cocido, se retira de la candela y se deja reposar hasta el día siguiente. Muy temprano se deslien y cuelan bien, se pasa a otra olla y se les agrega el agua necesaria, azúcar y sal al gusto: se vuelve a poner en la candela moviendo constante hasta notar que esté bien cocido.

\* Esta bebida, aparte de ser sabrosa, puede usarse en ofrendas, novenas y fiestas religiosas.

TS<sup>o</sup> ANBIL XI<sup>o</sup> IM  
ATOLE DE MAÍZ REMOJADO\*

INGREDIENTES:

½ kilo de maiz seco  
Agua

PREPARACIÓN:

Dejar remojar el maiz toda la noche; al día siguiente molerlo, debe quedar quebradizo; se deslie y se van separando las cascarillas que quedan flotando en el agua. Se pone en la candela y se mueve con el *juyub* para evitar que se pegue y se queme; se notará que está cocido cuando espese.

\* Esta bebida la toman las familias de las comunidades mayas, cuando así lo desean.

## CHAXBI XI'IM ATOLE DE MAÍZ SANCOCHADO\*

### INGREDIENTES:

1 kilo de maíz seco  
½ kilo de pepitas de calabaza  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Al anochecer, el maíz se sancocha y se deja reposar toda la noche. Al día siguiente, muy de mañana, se lava bien y se muele. Mientras tanto, la pepita se tuesta y se muele, después se revuelve con sal al gusto. La masa se deslí y cuela, para echarla en una olla con un poco de agua, poniéndola al fuego. Debe estarse pendiente moviéndola con el *juuyub* o con una cuchara para evitar que se pegue. Antes de tomarla se le echa un poco de pepita molida.

\* Esta bebida se consume entre las familias mayas en ocasiones o en cualquier día del año.

## CHOKO SAKAN ATOLE DE MASA\*

### INGREDIENTES:

1 kilo de maíz seco  
Agua

### PREPARACIÓN:

El maíz se sancocha con agua y un tanto de cal; después se lava bien y se muele. En una olla se pone a hervir agua y, mientras, en otra olla, se deslic el nixtamal. Terminando esto se echa en la olla con agua y se mueve con el *juuyub*, o bien con una cuchara para evitar que se pegue o formen bolitas. A medida que vaya espesando, se prueba hasta saber que está cocido para, después, retirarlo de la candela.

De acuerdo al gusto de la persona, puede agregar azúcar o sal.

\* En las comunidades, es costumbre que lo preparen para el desayuno de los campesinos que van al trabajo de la milpa.

## SIKLI SA' ATOLE CON PEPITA\*

### INGREDIENTES:

½ kilo de maíz seco  
½ jícara de pepitas de calabaza  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pone a sancochar el maíz junto con las pepitas y, cuando esté a punto de hervir, se retira la olla de la candela y se deja reposar toda la noche; al día siguiente, muy de mañana, se muele; después, se deslie y cuela. Finalmente, se coloca en otra olla, se echa agua y se pone en la candela; mientras se está cociendo se debe mover con el *juyub* y se le agrega sal al gusto, retirando la olla de la candela.

\* Es una bebida de consumo cotidiano, no se usa para ofrendas religiosas.

## SAKA'

### BEBIDA SAGRADA\*

#### INGREDIENTES:

½ kilo de maíz seco

Agua

#### PREPARACIÓN:

El maíz se echa en una olla, agregando agua y poniéndolo en la candela. Cuando esté bien cocido, se retira del fuego dejándolo enfriar el tiempo necesario. Hay personas que no esperan y para apresurar esta tarea le echan agua fresca. Debe tenerse cuidado de lavar bien el maíz cocido y molerlo; es así como la masa queda lista para usarse. En una olla se deslíá en agua procurando que no quede espesa.

Algunas personas suelen agregarle miel de abeja o azúcar.

\* Esta bebida tiene gran sentido religioso en comparación con otras bebidas que se consumen en la zona maya. Está íntimamente ligada a las actividades que realiza el campesino en el campo, en especial con el cultivo de maíz, que es base esencial en la dieta alimenticia de la familia. En todo el proceso está presente desde la medición del terreno, en donde se efectúa un rito a principios o durante el mes de septiembre, donde se hace la petición a los dioses naturales (*aj canules*), que cuidan el monte alto, para que les permitan trabajar y se eviten accidentes; ya que los dioses, al recibir las ofrendas, se encargarán de "limpiar" el terreno solicitado; así, no se encontrarán animales que puedan causar algún daño al campesino, como las serpientes venenosas, no se caerá algún árbol, o bien no habrá accidentes con el hacha, machete o coa durante el trabajo.

Se hacen otras ofrendas en la milpa, en la quema y en la siembra. La primera es para que el monte tumbado se queme bien; y la segunda, con la bebida sagrada y el empleo de una hojita de cualquier planta que esté a la mano, se esparce por cada uno de los puntos cardinales del terreno a sembrar, para que el dios *Chaac* baje del cielo y beneficie a la milpa. Después, de la misma manera, se esparce otra vez la bebida para enviar de regreso al dios a las montañas en donde habita.



· Cuando se prepara la bebida *saka'*, ninguna persona debe probarla o consumirla, ya que existe la creencia de que se corre el riesgo de enfermarse o de que tenga malas cosechas.

En algunas comunidades piden permiso al *j-men* para preparar la bebida sagrada. Hay otros alimentos que se relacionan con esta bebida sagrada, entre éstos está el *noj waaj*. Al prepararse, se dejan unos pequeños hoyos que se llenan con el agua de la bebida *saka'*, que se tapan con bolitas hechas de pepita molida; los orificios son los ojos del dios *Chaac* y el agua da a entender que son sus lágrimas.

Hay muchas creencias que giran en torno a la bebida *saka'*. Una de ellas es que cuando se entrega o se hace la ofrenda, al dejarse en la mesa, la "gracia" va directo a los dioses porque tienen alas (las cáscaras, hollejos o telillas del maíz, al molerse, vienen siendo las alas). Otra, que en la milpa debe hacerse una casita de paja o huano, ya que al llegar el *Aj-Camul* de las plantitas de maíz, si ya está puesta la bebida santo *ukú* (*saka'*) y la Santa Cruz, él descansará y cuidará la milpa.

El *Aj-Camul* se encarga de criar todas las matitas de maíz; por eso es muy importante preparar y ofrendar la bebida a los dioses; uno lo comprueba por las mañanas, al ver que cada uno de los elotitos tiene un poquito de agua, así como sus hojas y tallos. Pasado uno o dos años desde que se hizo milpa en el terreno y se quiere hacer otra vez, si no se ofrendó la bebida santo *ukú*, empezarán a aparecer las serpientes y en el patio de la casa se irán muriendo los animales de corral, debido al mal viento; también se presentarán enfermedades en los niños y otras cosas podrán suceder.

Hay ceremonias importantes, en donde es parte indispensable la bebida santo *ukú* o *saká*.

Si se utiliza para llevar al trabajo de la milpa, se forman pelotas y envuelven en servilletas o en paños de tela; o bien, si es para llevar a la iglesia o al santuario, antes se deslie en un poco de agua una parte de la masa, de manera que no quede espeso al ofrecerlo como ofrenda.

## LABISA'

### ATOLE DE MAÍZ VIEJO Y PICADO\*

#### INGREDIENTES:

- ½ kilo de maíz seco, viejo y picado
- 8 rajas de canela
- 2 hojas de naranja dulce
- Azúcar o miel de abeja al gusto

#### PREPARACIÓN:

El maíz se deja en remojo durante una hora, después, junto con las hojitas de naranja, se muele por tres veces, se cuela y echa en una olla que tenga un poco de agua y, de inmediato, se pone en la candela; así mismo, se agregan las rajas de canela y azúcar al gusto. Durante el tiempo que esté en la candela debe moverse con el *juuyub*, para evitar que se pegue o se queme: cuando esté espeso, indica que está listo para consumirse.

\* Esta bebida es poco común, sólo los ancianos la consumen, sobre todo cuando hay escasez de maíz.

## K'EYEMEL K'ÚUM ATOLE CON CALABAZA

### INGREDIENTES:

½ kilo de maíz seco  
3 calabacitas por sazonar  
Azúcar

### PREPARACIÓN:

Sancochar los granos de maíz, cuando estos se están rajando, la olla se retira de la candela y se deja enfriar para después lavarse bien. En cuanto a las calabacitas, se lavan, se cortan en pedacitos y se echan en la olla, se le agrega agua y se pone en la candela, pasados unos minutos, tanto el maíz como las calabacitas se muelen juntos, se deslie y se echa en una olla, se le agrega agua y se pone en la candela, se le menea con una cuchara y cuando se note espeso, está listo para su consumo.

Se acompaña con azúcar o miel de abeja, al gusto.

K'AJ

PINOLE\*

#### INGREDIENTES:

- 1 kilo de maíz seco
- 1 cucharada de anís en grano
- 12 rajas de canela

#### PREPARACIÓN:

Se pone sobre la candela un comal y en él los granos de maíz y un poco de cenizas del fogón: a fuego lento se tostan, teniendo cuidado de moverlos para evitar que se queme, deberán quedar doraditos, después se retira de la candela y se deja enfriar por unos minutos. Seguido, se hace la primera molienda, en donde el maíz saldrá quebrado, ajustándose el molino, se hace la segunda molienda, en ésta se aprovecha para agregar el anís y las rajitas de canela, lográndose un producto fino. Hay personas que le agregan, además, unos granos de pimienta de la gorda, pero no es común.

Hay dos formas de preparar la bebida: en la primera, desleírlo en agua fresca y beberlo. Otra es desleírlo en un tanto de agua; para ello se pone a calentar agua en una olla, según lo que se quiera, y cuando esté a punto de hervir, se agrega el pinole, moviéndolo con el *juyub*, hasta que hierva por unos minutos y quede espeso. En cualquiera de los dos casos se puede agregar azúcar o miel de abeja al gusto.

\* La bebida *k'aj* es un alimento de consumo tradicional en comunidades de la zona maya. Es usual cuando se realizan viajes a lugares lejanos con estancia de varios días. Se puede conservar hasta por un mes, en recipientes bien cerrados.

Las personas que realizan guardias en los centros religiosos y que permanecen allí hasta quince días, tienen por costumbre cargar entre su bastimento el *k'aj* y si a alguno de ellos le toca llevar atole al altar, prepara el pinole sancocado, bien sea por la mañana o por la noche y, después del rezo, puede repartirse entre los asistentes.

En las familias de las comunidades, existe la creencia de que a todos los niños que se les haga *jets mek*, se les debe de criar dándoles de comer pinole con azúcar o miel de abeja amasado ya que cuando sean personas adultas tendrán buena memoria y serán inteligentes. Otra de las creencias consiste en que los niños no deben comer los granos del maíz tostados, porque cuando sean adultos no van a poder caminar largas distancias, ya que les saldrán ampollas en los pies.

## X-IS UUL ATOLE DE MAÍZ NUEVO\*

### INGREDIENTES:

12 clotes tiernos  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Los clotes se desgranar, muelen, deslien y cuelan con un tanto de agua. En una olla se agrega agua, la necesaria, y se echa lo desleído, de inmediato se pone a hervir, teniendo el cuidado de moverlo con el *juuyub* hasta que llegue al punto de hervor y espese, estando ya listo para tomarse.

\* Esta bebida se prepara con la primera cosecha de clotes pero, antes de beberla, se ofrenda al dios natural *Chaak*, en agradecimiento por la cosecha lograda con la cual se podrá alimentar durante el año a la familia.

## KOBI SA<sup>7</sup>

### ATOLE DE MAÍZ PICADO\*

#### INGREDIENTES:

1 kilo de maíz "picado"

Agua

#### PREPARACIÓN:

Durante dos noches y un día se deja en remojo el maíz, se tira el agua y se pasa a otra olla en donde se agrega agua, la necesaria, un poco de sal y se pone a la candela a sancochar. Cuando estén los granos de maíz blandos, se retira de la candela y se procede al lavado en varias pasadas para después moler, dejando reposar la masa toda una noche. Al día siguiente, en otro recipiente, se deslia la masa en un poco de agua y se cuele; mientras, en otra olla se echa agua y se pone a la candela; cuando esté a punto de hervir, se va agregando, poco a poco, lo desleído, al tiempo que se mueve con el *juuyuh*, para evitar que se pegue en el fondo de la olla durante su cocimiento; cuando se note que ya está espeso debe retirarse de la candela.

Se puede acompañar con azúcar o miel de abeja al gusto.

\* Cualquier día puede prepararse. También es usado en ofrendas a los dioses naturales y a imágenes católicas en agradecimiento por las cosechas logradas o por los buenos deseos, para que las próximas siembras den buenas cosechas. Las ofrendas pueden realizarse en la milpa, el hogar o en el centro religioso de la comunidad.

# COMIDAS

CHILMOLEBIJ BU<sup>7</sup>UL  
CHILMOLE DE FRIJOL\*

INGREDIENTES:

¾ de kilo de frijol negro  
100 gramos de chile rojo seco  
1 cucharada de pimienta chica en grano  
2 dientes de ajo  
5 hojas de orégano  
3 cucharadas de manteca de cerdo  
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se queman los chiles y, posteriormente, junto con los ajos, pimienta y hojas de orégano se muelen; se deslian en un poco de agua y se cucla. Los frijoles se limpian y lavan bien para, luego, echarlos en una olla con agua suficiente; pasado unos minutos se agrega el condimento que se hizo con los chiles, ajos, pimienta, orégano, la manteca y sal al gusto. Cuando se note que los frijoles están blandos, están listos para consumirse.

\* Este alimento se acompaña con tortillas delgadas y calientes y es de consumo cotidiano. A las familias les gusta mucho prepararlo. Es una tradición que está bien arraigada en las comunidades mayas.



MUXBI SIKIL  
PEPITA MOLIDA\*

INGREDIENTES:

½ kilo de pepitas menudas de calabaza  
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

En un comal puesto en la candela se tuestan las pepitas y se muelen dos veces, se agrega sal al gusto y está listo para comerse.  
Se acompaña con tortillas calientitas y chile molido.

\* Se prepara para bastimento cuando se hacen viajes a otros lugares, o bien cuando se va a cumplir con el servicio en los centros ceremoniales que duran de ocho a quince días. También se usa en ceremonias antes y después de las cosechas, así como en el *jet'y mek'*, donde existe la creencia de que a los niños se les debe dar pepita molida, para que tengan "despiertas" sus mentes, mayor entendimiento y buena memoria.

OOX

## FRUTOS DE RAMÓN\*

### INGREDIENTES:

1½ kilos de frutos de ramón

1 kilo de maíz seco

### PREPARACIÓN:

Sancochar por separado el maíz y los frutos de ramón; lavarlos bien y molerlos. Con esa masa se harán tortillas que se cuecen en el comal, previamente puesto en la candela.

\* Cuando la familia no cuenta con suficiente maíz y está en temporada de fructificación el árbol de ramón, al maíz le agregan los frutos de ramón para que rinda. Posteriormente se hacen las tortillas a mano para alimentar a toda una familia. Según la creencia, no debe contarse cuantas tortillas se come la persona, ya que de hacerlo, cuando ésta llegue a sus últimos días de vida no podrá hablar y sus expresiones se harán por medio de gestos.

JOROCH<sup>7</sup>

## GORDITAS DE MASA EN FRIJOL \*

### INGREDIENTES:

¾ de kilo de frijol negro  
1 kilo de masa de maíz  
½ kilo de manteca de cerdo  
1 ramita de epazote  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se lavan los frijoles y se echan en una olla con agua que se pone en la candela; cuando estén a punto de hervir, se agrega una ramita de epazote, rajas de cebolla, la manteca y sal al gusto. Cuando estén por cocerse los frijoles, se echan las pequeñas tortillas hechas de masa que se preparan con anticipación. A medida que se van cociendo se sacan y echan otra vez. Cuando los frijoles terminen de cocerse se notará que el caldo está un poco espeso.

Se acompaña con una salsa hecha con rebanadas de tomate y cebolla que se sofrien con sal al gusto.

\* Este alimento es de consumo cotidiano, es apreciado por el sabor que tienen los frijoles ya guisados.

## ONSIKILBIJ IIB FRIJOL BLANCO EN PIPIÁN\*

### INGREDIENTES:

¾ de kilo de frijol blanco (*iib*)  
200 gramos de pepita molida de calabaza  
¼ de kilo de masa de nixtamal  
5 tomates rojos  
2 ajos  
1 achiote molido  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

A los frijoles se les da una ligera lavada y se echan en una olla con agua agregando sal al gusto, posteriormente se ponen en la candela. Mientras, se deslie la pepita y los ajos se tuestan y echan a la olla; cuando estén a punto de cocimiento, se agregan los tomates. Desleída y colada la masa, junto con el achiote, se echa también en la olla. Se mueve con el *juuyub* para evitar que se queme y, pasado unos minutos se prueba, si los frijoles están suaves y el caldo espeso, se retira de la candela y ya está listo para comerse.

Pueden acompañarse con limón agrio, chile tamulado y tortillas calientitas.

\* Existe la creencia de que cuando se cocinan los frijoles a la candela no deben echarse *bakales*, ya que de hacerlo se corre el riesgo de que queden amargos tanto los frijoles como el caldo. Si así sucede, ello puede remediarse, basta con echar en la olla un poco de azúcar.

Este alimento se prepara para las ceremonias religiosas y los cumpleaños.

Otra creencia sobre este alimento es que si al echarse la pepita a la olla no suelta el aceite que tiene, deberá rociarse con agua fresca por tres veces y con una cuchara sacarlo y echarlo en una taza, para después servirlo en cada ración de comida.

TS'AA XA'AK'BIKU'UM  
CALABACITAS CONDIMENTADAS\*

INGREDIENTES:

6 calabacitas tiernas  
1 cucharadita de pimienta chica en grano  
6 hojitas de orégano  
3 cucharadas de achiote en grano  
2 dientes de ajo  
2 cucharadas de manteca de cerdo  
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se lavan bien las calabacitas y se cortan en pedacitos. La pimienta, orégano, achiote y ajo se muelen juntos, se deslían y cuelean; se echa en una olla con agua y se pone en la candela. A los pocos minutos se agregarán las calabacitas, la manteca y sal al gusto.

Después de hervir, está listo para comerse.

Se acompaña con tortillas calientitas.

\* Este alimento no se usa en ofrendas.

## TIKIN TSAJ BIJ BU<sup>7</sup>UL FRIJOL SECO FRITO\*

### INGREDIENTES:

$\frac{3}{4}$  de kilo de frijol negro  
150 gramos de manteca de cerdo  
1 cebolla mediana  
1 ramita de epazote  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Limpiar y lavar bien los frijoles; en una olla con agua y sal al gusto se ponen a cocer, cuando estén blandos se retiran de la candela y se dejan enfriar.

Tirar el caldo y molerlos. En una sartén sofreír en manteca las rebanadas de cebolla y, enseguida, agregar el frijol. Tiene que moverse con una cuchara durante unos minutos y, luego, se retira de la candela.

Se acompaña con tortillas sabrosas y calientitas.

\* Es un alimento cotidiano, además se prepara para llevar en viajes largos.

## TSAJ BIJ CHAAY CHAYA FRITA\*

### INGREDIENTES:

20 hojas de chaya  
50 gramos de manteca de cerdo  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Limpiar y lavar bien las hojas de chaya, cortar en pedazos, echar en la olla con agua y agregar sal al gusto. Puesto en la candela, dejar hervir unos minutos, retirar de la candela y tirar el agua; pasar la chaya a un sartén y sofreír con manteca. Está ya listo para comerse.

Puede acompañarse con tortillas calientes, limón agrío y chile rojo molido.

\* Es un alimento de consumo cotidiano entre las familias mayas.

## SIKIL BIJ SAK PAJ NANCE SILVESTRE CON PEPITA\*

### INGREDIENTES:

$\frac{3}{4}$  de kilo de *sak paj* (nance silvestre)  
 $\frac{1}{4}$  de kilo de pepita molida de calabaza  
1 cucharada de chile rojo molido  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se escogen y lavan bien los frutos del *sak paj* y en un recipiente se tamulan, teniendo cuidado en separar las semillas y tirarlas. Después, se agrega la pepita, el chile, sal al gusto y se revuelven. De esta forma queda listo para comerse.

Puede acompañarse con tortillas calientes.

\* La preparación de este alimento es de ocasión, poco común. Cuando hay producción, es apetecido por su buen sabor. Asimismo se consume cuando hay escasez de alimentos.



## TSAJBIL PICH SEMILLA FRITA DE PAROTA\*

### INGREDIENTES:

¼ de kilo de semillas de parota (*pich*)  
 50 gramos de manteca de cerdo  
 Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se sacan las semillas de las parotas y quitan las cascaritas, se lavan con agua caliente y cortan en pedacitos. En una sartén grande se agrega la manteca y pone en la candela. De inmediato se echan las semillas y sal al gusto. Se mueve con una cuchara hasta que queden medio doraditas y se retiran de la candela.

Puede acompañarse con tortillas delgadas bien calentitas, chile rojo molido y gotas de naranja o limón agrío, según el gusto de la persona.

\* Este alimento puede usarse como ofrenda, ya que es "gracia". Los campesinos que pasan necesidades, extrema pobreza, o bien cuando han perdido por completo sus cosechas debido a sequías u otros motivos y coincide con la fructificación del *pich*, es cuando disponen de ésta para alimentarse.

JOROCH'

## GORDITAS DE MASA CON FLOR DE CALABAZA\*

### INGREDIENTES:

15 flores de calabaza  
½ kilo de masa de maíz  
2 chiles rojos molidos  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se da una lavada ligera a las flores y se echan en una olla con agua, sal, chile al gusto y se pone en la candela. Mientras tanto, con la masa se hacen pequeñas gorditas (tortillas). Cuando esté por hervir el agua se van echando para que se cuezan. Se deslic un poco de masa y se echa a la olla moviendo con el *jinyuh* o una cuchara para evitar que se pegue cuando se espesa. Cocido, está listo para comerse.

\* Se come mucho cuando es temporada de floración de las plantas de calabaza.

TS'AA XA'AKBIL MAKAL  
ÑAME EN RECADO\*

INGREDIENTES:

2 kilos de makal  
2 dientes de ajo  
3 cucharadas de pimienta chica en grano  
50 gramos de achiote en grano  
5 hojitas de orégano  
2 cucharadas de manteca de cerdo  
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Lavar bien los *makales*, pelarlos y cortarlos en pedazos; se lavan nuevamente y echan en una olla con agua poniéndolos en la candela. Mientras tanto, se muelen juntos los ajos, granos de pimienta y hojitas de orégano, para luego desleír, colar y echar en la olla. Se agrega, además, la manteca y sal al gusto. Cuando los *makales* estén blandos, se pueden comer.

Se acompaña con tortillas y chile rojo molido.

\* Su consumo es cotidiano y más frecuente en hogares que tienen en sus patios o en sus parcelas plantas de *makal*.

X-MA'AK'ULAN WAAJ  
TAMALES DE YERBA SANTA\*

INGREDIENTES:

½ kilo de pepitas de calabaza  
1 kilo de frijoles *iib*  
3 kilos de masa de nixtamal  
½ atadito de cebollina  
20 hojas de *ma'ak'ulan*  
1 ramita de epazote  
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Limpios los frijoles, se echan en una olla con agua junto con el epazote poniéndolos en la candela; el sancocho debe estar a la medida para que no se rajen los frijoles, después se tira el caldo para que enfrien pronto; mientras, se pone un comal en la candela y se tuestan las pepitas, se muelen y revuelven con los frijoles y la cebollina picada y se agrega sal al gusto. Las hojas de *ma'ak'ulan* se limpian bien y se extiende sobre cada una la masa a manera de tortilla y, sobre ellas, racionadas, se echan los frijoles con pepita, después se enrollan y envuelven cada una con las mismas hojas de *ma'ak'ulan*. Su cocimiento se hace en *pib*, que es la forma tradicional; también puede ser en vaporera (olla grande), al cabo de una hora están listos para comerse.

Pueden acompañarse con atole o café caliente.

\* Es un alimento de consumo cotidiano, pues no existe creencia alguna, sin embargo, puede llevarse a los centros religiosos para los rezos. Es muy sabroso.

## U LOOL X-TOOP\*

### FLOR DE CALABAZA DE PEPITA GRUESA\*

#### INGREDIENTES:

15 flores de calabaza  
4 calabacitas tiernas  
½ kilo de masa de nixtamal  
100 gramos de manteca de cerdo  
Sal al gusto

#### PREPARACIÓN:

Se lavan las flores y se despedazan; las calabacitas, lavadas, se cortan en trozos y juntos se echan en una olla con suficiente agua y sal al gusto; cuando esté a punto de hervir se agrega la manteca de cerdo. Mientras, se preparan con la masa pequeñas tortillas gruesas, que también se echan a la olla, y una vez cocidas se sacan; después, se hacen bolitas de masa, se echan a la olla y se mueven con el *juuyub* o una cuchara hasta notar que quede espeso el caldo. De esta forma está listo para comerse. Cuando se sirve, en el plato se ponen las pequeñas tortillas gruesas y, en otro, el caldo.

\* Cuando hay cosecha de calabacita (*x-toop'*), es común preparar este alimento.

K<sup>3</sup>UUTBIJ P<sup>3</sup>AAK  
TOMATE TAMULADO

INGREDIENTES:

4 tomates rojos  
1 chile habanero  
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se lavan los tomates y ponen en la candela para soasarlos, después, se le quitan las cascaritas. En una taza o un plato hondo se tamulan los tomates, se echa sal al gusto y el chile a medio rebanar. Está listo para comerse. Algunas personas también soasan el chile.

Este alimento es común, se sirve como acompañante de otros guisos a manera de salsa.

## ONSIKILBI ABAL CIRUELAS EN PIPIÁN\*

### INGREDIENTES:

½ kilo de ciruelas campechanas  
¼ de kilo de pepita molida de calabaza  
1 cucharada de chile rojo molido al gusto  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Lavar bien las ciruelas campechanas y sancocharlas, después se tamulan, se echan en un recipiente y se agrega la pepita, sal y chile al gusto, se revuelve. Está listo para comerse.

\* Es un alimento de ocasión, porque va de acuerdo a la temporada de producción de los árboles de ciruelas.

## X-KUKUT MAKAL

### ÑAMES VOLADORES EN CALDO\*

#### INGREDIENTES:

- 12 ñames voladores
- 2 cucharadas de achíote en grano
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 2 tomates rojos
- 1 cucharada de pimienta chica en grano
- Sal al gusto

#### PREPARACIÓN:

Previamente pelados y lavados, los ñames se dejan hirviendo hasta probar que estén blandos: es cuando se retiran de la candela. Moler juntos la pimienta y el achíote, desleir y colar echándolos en la olla con el agua necesaria; se ponen en la candela. Entre tanto, se cortan en rajas los tomates y la cebolla que, junto con la manteca y sal al gusto, se echan a la olla, al igual que los ñames. Dejarlos hervir y probarlos hasta notar que estén blandos, es cuando se retiran de la candela.

\* Este alimento lo acostumbraban los antiguos mayas, pero en la actualidad se consume poco.



K'ABAX BU'UL  
FRIJOL DE OLLA\*

INGREDIENTES:

½ kilo de frijol de la milpa  
1 ramita de epazote  
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se limpian y lavan bien los frijoles y se echan en una olla con el agua necesaria, se agrega sal al gusto y epazote y se ponen en la candela a hervir; cuando estén blandos los frijoles, es que están cocidos; se retiran de la candela y se sirven.

Pueden acompañarse con gotas de limón agrio, cilantro picado y rajas de chile habanero, además de las sabrosas tortillas calientes.

\* Este alimento no se usa en ofrendas o ceremonias porque, según la creencia entre los mayas al frijol en agua, los espíritus lo ven como gusanos muertos en agua.

## PIBIL X-PELÓN FRIJOL HORNEADO\*

### INGREDIENTES:

3 atados de frijol *x-pelón* tierno  
3 kilos de masa de nixtamal  
200 gramos de manteca de cerdo  
Hojas de plátano  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

De las vainas se sacan los frijoles y se echan en una taza grande con agua y sal; entre tanto se macera la masa con manteca y sal al gusto, después se agregan los frijoles.

Las hojas de plátano se soasan y cortan en pedazos regulares y, en cada una de ellas, se va echando un poco de masa preparada, envolviéndolas en forma de tamal, amarrándolas con tiras de la misma hoja.

Preparado el *pib*, en el fondo, sobre hojas tiernas de guano, se van escorando los tamales, se tapan con hojas de plátano y, por último, se echa tierra. El *pib* les dará el cocimiento y, al cabo de una hora aproximadamente, deben sacarse para comerlos.

Se acompaña con bebidas calientes: chocolate, atole o café.

\* Este alimento se prepara para el día de muertos. Cuando se vayan a sacar los tamales del *pib*, lo primero que debe hacerse, según la costumbre, es ofrendarlo a los difuntos, depositándolo sobre la mesa del altar; se reza y, después, ya puede comerse. Según la creencia, este alimento es el bastimento de los difuntos, ya de regreso a sus moradas. También se cree que no se descompone por varios días hasta que el próximo año llegan los difuntos. Vuelve a prepararse a las siete semanas, para despedir definitivamente a los difuntos.

## U POOLKANIL MA'AK'ULAN TORTITAS DE YERBA SANTA\*

### INGREDIENTES:

$\frac{3}{4}$  de kilo de frijoles *iib*  
2 kilos de masa de nixtamal  
 $\frac{1}{2}$  kilo de pepitas de calabaza  
 $\frac{1}{2}$  atado de cilantro  
1 atado de cebollina  
12 hojas de *ma'ak'ulan*  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Las pepitas se tostan y muelen; se sancochan los frijoles y dejan enfriar. Se tira el caldo de los frijoles y éstos se revuelven con la cebolla y cilantro previamente picados. En cuanto a la masa, se le agrega sal al gusto macerándola.

Se preparan con la masa tortillas chicas y se van rellenando con frijoles, luego se envuelven cada uno con las hojas de yerba santa (*ma'ak'ulan*) y se van colocando en el horno ya preparado con anticipación. Después de una hora, aproximadamente, están ya cocidos y se retiran del *pib*, para comerse.

Se acompaña con atole o café caliente.

\* Actualmente en comunidades grandes, hay familias que en lugar de seguir con la tradición del uso del *pib*, prefieren ollas vaporeras. Es poco común su preparación.

## BU`ULI WAJ TORTILLAS CON FRIJOL\*

### INGREDIENTES:

½ kilo de frijol negro  
1 kilo de masa de nixtamal  
100 gramos de manteca de cerdo  
1 ramita de epazote  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Limpios y bien lavados los frijoles se echan en una olla con agua, y se agregan el epazote y sal al gusto; se ponen en la candela y cuando hayan hervido y se note que están blandos, se retiran, dejándolos reposar y enfriar toda la noche. Al día siguiente se da otro hervor, al notar que el caldo está espeso, nuevamente se deja enfriar; mientras, a la masa se le echa la manteca, sal al gusto y se macera; después, a la masa se le agregan los frijoles sin el caldo y se revuelve. Después, se preparan tortillas gruesas y chicas, y se ponen en el comal para su cocimiento. Así quedan listas para consumirse.

Se acompaña con atole o café en el desayuno o en la cena.

\* Por la sencillez de su preparación son de fácil consumo; son sabrosas y más cuando están recalentadas. En las comunidades, a fin de que rinda la comida principal y para variarla, se preparan estas tortillas. En algunas comunidades a estas tortillas se las conoce también como *pieh' ich chh'o'*.

## ONSIKILBUJ MAKAL ÑAME EN PIPIÁN\*

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de ñame
- 3 cucharadas de achiote en grano
- 4 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 cucharada de pimienta chica en grano
- 1 diente de ajo
- ¼ de kilo de masa de nixtamal
- ½ kilo de pepitas menudas de calabaza
- ½ cebolla
- 2 tomates rojos

### PREPARACIÓN:

Las pepitas se tuestan y muelen junto con el achiote, pimienta y ajo; después, con un poco de agua se deslien y cuelan. Se echan en una olla con agua suficiente y sal al gusto, y se ponen en la candela; mientras hierven, la masa se deslie y cuele echándola también a la olla junto con los tomates y cebolla en rebanadas y con la manteca. Se mueve con el *juuyub* para evitar que se pegue y queme, cuando esté a punto de hervir se le echan los pedazos de ñames pelados y lavados, cuando estén blandos se retiran de la candela para comerse.

Pueden acompañarse con gotas de limón agrio y chile molido.

\* Este alimento ha perdido importancia en la preferencia de las familias.

## CHAKBIJ FRIJOLES BLANCOS EN CALDO\*

### INGREDIENTES:

½ kilo de frijol *iib*

½ cebolla blanca

Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se limpian y lavan bien los frijoles, se cuecen y se agregan rebanadas de cebolla y sal al gusto. Cuando estén blandos, se retiran de la candela, pues ya están listos para comerse.

Se acompaña con tortillas calientes.

\* En donde hay un velorio, se consume hasta dos veces al día, ya que existe la creencia de que al comer frijoles blancos, al alma del recién fallecido le encantará, por su pureza.

TS'AXAAK'BIL

PEPITAS MENUDAS CONDIMENTADAS\*

INGREDIENTES:

½ kilo de pepitas menudas de calabaza  
3 dientes de ajo  
1 cucharada de pimienta chica en grano  
6 hojitas de orégano  
3 huevos  
½ cucharada de achiote en grano  
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se tuestan y muelen las pepitas; se echan en un recipiente con un poco de agua y se van agregando los huevos y sal al gusto, después se forman bolitas. Moler juntos ajo, pimienta, orégano y achiote, echándolos en una olla con agua, y ponerla en la candela. Cuando estén a punto de hervir, se agregan las bolitas de pepita. Pasado unos minutos se retira de la candela y está listo para comerse.

\* Este alimento se prepara cuando se efectúa alguna ceremonia o rezos. No se utiliza para los bautizos ni bodas, aunque hay sus excepciones en algunas comunidades que lo preparan en cualquier día para su consumo, por cuestiones económicas en la familia.

ONSIKILBIJ BU'UL  
FRIJOLES EN PIPIÁN\*

INGREDIENTES:

$\frac{3}{4}$  de kilo de frijol negro  
 $\frac{1}{4}$  de kilo de pepitas de calabaza  
 $\frac{1}{2}$  kilo de masa de nixtamal  
2 dientes de ajo  
4 tomates rojos  
Achiote molido  
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se limpian y lavan bien los frijoles, echándolos en una olla con agua y con un poco de sal al gusto y se pone en la candela. Las pepitas se tuestan y muelen, el ajo se soasa entre las cenizas calientes. Las pepitas y el achiote se deslicen y cuelean, todo junto con el tomate en rebanadas, y se echan en los frijoles. Cuando estén a punto de cocerse los frijoles, se agrega la masa ya desleída y colada, moviéndola con una cuchara o un *juyub*. Cuando se note que está medio espeso se retira de la candela.

\* Se acompaña al gusto, con rajitas de chile habanero, gotas de limón agrio y tortillas calientitas.



## U SAKAMIJ U YICH O`OX MASA DE SEMILLA DE RAMÓN

### INGREDIENTES:

50 frutos de ramón\*  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Los frutos del ramón se lavan bien y echan en una olla con un poco de agua: se pone en la candela. Después de unos minutos hirviendo se retiran de la candela, se tira el agua y se tamulan los frutos agregando sal al gusto.

Se acompañan con tortillas.

\* Los frutos, al recolectarse, deben ser sazones y maduros y que no estén picados. Algunas familias lo mezclan con la masa del nixtamal para preparar las tortillas. Actualmente no es común su consumo con excepción de familias muy pobres, que no tienen para mejorar sus alimentos y en situaciones difíciles como fue durante la guerra de castas. También se utilizaba para darlo de alimento a los animales que domesticaban.

**SIKILBIL P'AAK**  
**PEPITA EN TOMATE\***

**INGREDIENTES:**

¼ de kilo de pepitas de calabaza molida  
5 tomates rojos  
1 atadito de cebollina  
Sal al gusto

**PREPARACIÓN:**

Se sancochan los tomates, se pica la cebollina y en un recipiente se tamulan juntos, se agrega sal al gusto; después, se mezclan con la pepita y un poco de agua.

Puede acompañarse con rajas de chile habanero y con sabrosas y calientitas tortillas agregando la cebollina picada.

\* Es un alimento de consumo cotidiano, no se usa en ofrendas religiosas.

CHAKBI CHAY  
CHAYA SANCOCHADA\*

INGREDIENTES:

¼ de kilo de pepita de calabaza molida  
25 hojas de chaya  
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se lavan bien las hojas de chaya y, en una olla con agua, se echa un tanto de sal al gusto poniéndolas en la candela, hasta que estén cocidas. Al servir cada ración se espolvorea con la pepita.

Se acompaña con gotas de limón agrio y chile habanero.

\* Existe la creencia entre las mujeres mayas, que si alguna de ellas, cuando niñas, se amarraban el cabello con el *jo'ol*, cuando sancochen las chayas, en lugar de que el caldo quede de color verde, estará anarillo.

## UX-NAT'ABIJUTAA'BAJ GORDITAS DE TUZA\*

### INGREDIENTES:

4 vísceras de tuza  
1 kilo de masa de nixtamal  
4 chiles molidos  
2 limones agrios  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

A las vísceras se les agrega sal, chile, jugo de limón y se tamulan bien. La masa, con un tantito de sal, se macera y se van preparando tortillas, en cada una de ellas se agrega un poquito de vísceras preparadas que se doblan en forma de empanadas, colocándolas en el comal para su cocimiento y, a los pocos minutos, están listas para comerse.

\* Quienes lo han comido, manifiestan que es un alimento muy sabroso y de mucho aprecio en las comunidades.

TUP TAMAN

## HIGADO DE VENADO EN SALPICÓN\*

### INGREDIENTES:

- 1 hígado de animal silvestre  
(puede ser venado o jabalí)
- ½ kilo de cebolla
- 1 cucharada de chile rojo molido
- 1 naranja agria
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se hornea bien el hígado, después se prepara en salpicón, agregando jugo de naranja agria, cebolla picada, chile y sal al gusto. Se revuelve y está listo para comerse.

Se acompaña con tortillas calientitas.

\* De acuerdo con la creencia, la persona que haya ido de cacería es la que tiene derecho a comerlo, ya que si lo hace otra persona corre el riesgo de que ya no vuelva a cazar otro animal.

## TSAJBI KU'UK ARDILLA FRITA\*

### INGREDIENTES:

2 ardillas  
5 hojitas de orégano  
5 cucharadas de manteca de cerdo  
½ cucharada de pimienta chica en grano  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se quita la piel y las vísceras a las ardillas y se corta la carne en pedazos; después, se prepara el condimento moliendo juntos ajo, orégano, pimienta y achiote, que se deslían en un poco de agua, y enseguida se unta a los pedazos de carne. Mientras tanto, en un sartén se echa la manteca y se pone en la candela; ya caliente, se echan las piezas de ardilla y se tapa para su cocimiento. Debe tenerse cuidado de mover continuamente para que no se quemé y para que se dore bien; después de unos minutos, estará listo para comerse.

Se acompaña de chile rojo tamulado y sabrosas tortillas calientes. Algunas personas suelen agregarle jugo de naranja agria.

\* Comer este tipo de alimento depende de tener suerte en cazar a las ardillas y, por lo tanto, no es muy común su consumo porque no es fácil de encontrar. El guisado de ardilla es muy exquisito y apetitoso debido a su buen sabor.

## OONSIKILBI K'AY PESCADO EN PIPIÁN\*

### INGREDIENTES:

2 kilos de pescado  
½ kilo de pepita de calabaza molida  
¼ de kilo de masa de nixtamal  
1 diente de ajo  
½ cucharada de pimienta chica molida  
½ cucharada de achiote molido  
4 ciruelas tiernas  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se quitan las escamas y vísceras a los pescados y una vez limpios se ponen a la candela para que se soasen. Ya cocidos, se desmenuza la carne y se le quita las espinas; mientras tanto, se deslien juntos la pepita, achiote, pimienta y el ajo, y se ponen en una olla con un poco de agua y sal al gusto. De inmediato, se pone en la candela. Se deslie la masa en una taza con agua y se cuele, y cuando esté a punto de hervir se echa junto con la carne de pescado; mover con el *juyub*, agregar las ciruelas. Hay que estar pendiente al notar que se espesa el caldo, pues es cuando está cocido; se retira de la candela.

Se acompaña con tortillas delgadas, jugo de limón agrio y chile habanero.

\* Por tradición se ha preparado este alimento para dárselo a los iniciados. En la actualidad ya no se consume, ha perdido su importancia.

La creencia que existe en las comunidades es que se consume por respeto a un día dedicado a Jesucristo (Semana Santa), en el que no debe comerse carne de animales que maman.

## CHAK WUAJ TAMALES\*

### INGREDIENTES:

1 pollo  
½ cucharada de pimienta chica en grano  
2 dientes de ajo  
8 hojitas de orégano  
¼ de kilo de manteca de cerdo  
2 clavos de olor  
6 cucharadas de achiote en grano  
1 ramita de epazote  
½ kilo de masa de nixtamal  
4 hojas de plátano  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

El pollo se corta en pedazos y se lava bien. Los condimentos se muelen bien y echan, junto con los pedazos de pollo, en una olla con agua necesaria, agregando sal al gusto y poniéndolo en la candela a hervir. Pasado unos minutos se retira y se sacan los pedazos de pollo. En un recipiente aparte con una cantidad pequeña de caldo se deslíe un poco de masa que luego se cuele y pone en la candela; se moverá con el *jutyub* para que no se pegue a la olla

\* El *chak waj* es un alimento que se prepara para ocasiones especiales, como el día de muertos o fin de año, para hacer ofrenda a los dioses del monte.

La forma de prepararse ha variado, como sucede en las ciudades, comenzando con los utensilios del horno tradicional o *pib* por estufas de gas; ya casi no se prepara el recado, lo compran hecho. Pero a pesar de estos cambios se mantiene viva en las comunidades esta forma de preparación tradicional.

El alimento es muy apreciado por su exquisito sabor; puede acompañarse con jugo de naranja agria y chile tamulado con sal y una bebida, sea ésta café, atole o chocolate.



o se formen pequeñas bolas de masa, al caldo se le agrega un poco de manteca y se deja espesar (*kool*). Entre tanto, en una sartén, con el resto de manteca, se sofríe lo que quedó de achiote y cuando haya soltado el colorante se retira de la candela, se cuele la manteca coloreada y se revuelve con el resto de la masa agregándole sal al gusto. La carne se desmenuza y se soasan las hojas de plátano. Con la masa se van formando pelotas y se tortean. En la parte media de cada una de ellas, se va poniendo un poco de *kool* y, en el centro, carne desmenuzada, luego se doblan los lados torteados, pero antes se ponen unas rajadas de tomate y epazote; después se envuelven en hojas de plátano y amarran con tiras del mismo para evitar que se deshagan. De esta forma se hacen los tamales.

Hay que tener en cuenta que, al final, debe prepararse una tortilla grande y gruesa, que en lugar de tener carne lleva las patas y huesos de pollo. A esto le llaman *mocho 'ob*.

En la olla en donde se colocan los tamales *chak waj* se ponen trozos del centro de las hojas de plátano y un poco de agua, pero sin que toquen a los tamales y sobre ellos se van escorando los demás; se tapa la olla y se pone en la candela estando pendiente hasta notar que estén cocidos.

Si es cocido en *pib* se colocan hojas de huano y se escoran, tapándose con otras hojas de huano. Al cabo de una hora, aproximadamente, estarán cocidos, y listos para comerse.

## TAMAN HÍGADO DE VENADO HORNEADO\*

### INGREDIENTES:

1 hígado de venado  
Hoja de plátano  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se lava bien el hígado y se le agrega sal al gusto; después, se envuelve en hojas de plátano y hornea en *pib*; al cabo de media hora está listo para comerse.

Se acompaña con tortillas calientes, chile habanero y limón agrio.

\* Existe la creencia de que sólo puede comerse en la casa del que cazó el venado; no se comercializa. El hígado lo come solamente el cazador, no se le permite a otra persona, por eso, si se va hornear en *pib*, el cazador prepara el horno, lo hace por temor a que otra persona lo vaya a comer o a probar, porque de ser así, el cazador perdería las esperanzas de seguir cazando, ya que el hígado del venado es el talismán de la suerte.

Otra creencia indica que el hueso del venado no se vende a cualquier persona, porque al cocerlo, si se quema *bakal* bajo la olla del guisado, perderá la suerte de la escopeta. Y por lo que el cazador se cansará de andar en el monte sin conseguir animal silvestre para cazar.

## ONSIKIL TZUK

### PANZA DE VENADO EN PIPIÁN\*

#### INGREDIENTES:

1 panza de venado  
¼ de kilo de pepitas de calabaza  
4 dientes de ajo  
15 hojas de orégano  
½ kilo de masa de nixtamal  
10 chiles molidos *chawa ik*  
4 pimientas grandes  
8 ciruelas verdes  
Sal al gusto

#### PREPARACIÓN:

La panza del venado se lava bien junto con la tráquea, pulmones, esófago y corazón. Se cuecen en el *pib* por unas dos horas, luego se deja ahumar sobre el fogón de ocho a diez días.

Después de ahumado se deja reposar una hora en un recipiente con agua, luego se corta en pedazos y se vacián en una olla con agua; se muelen las pepitas que fueron previamente tostadas en el comal y se deslíe en un litro de agua, luego, se echa en la olla poniéndolo al fuego hasta que hierva. La pimienta, el ajo y el orégano se deslíen en un cuarto de litro de agua y se agregan a la olla y, por último, la masa desleída en un litro de agua se echa, poco a poco, en la olla moviéndola continuamente hasta que se cueza bien y espese de acuerdo al gusto; se agregan las ciruelas para que dé sabor al caldo.

\* Los tiempos de preparar este alimento es en los meses de marzo a septiembre y para los demás meses son sin ciruelas. En la comunidad para ir de cacería se le conoce como batída y se juntan varias personas.

El *tzuk* (la panza) sólo puede comerla el cazador y su familia; no se vende debido a la creencia que existe sobre el cazador, que es respetada.

Para conservar el alimento y evitar que quede asado, se calienta hasta que hierva y, después, se quita la tapa a la olla para que salga el vapor sin mover el alimento.

## ONSKIKILBIJ TIKNIL U BAK'EL KE'EJ CARNE SECA DE VENADO EN PIPIÁN

### INGREDIENTES:

2 kilos de carne de venado en *pib*  
¼ de kilo de pepita  
60 gramos de achiote  
4 pimientas grandes en grano  
8 dientes de ajo  
½ kilo de masa de nixtamal  
40 hojas de chaya  
¼ de kilo de ciruela  
1 chile habanero  
15 hojitas de orégano  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

La carne en *pib*, seca y ahumada\* en el fogón, se remoja en tres litros de agua durante una hora para que quede suave, mientras, se muelen en metate los condimentos. La pepita se tuesta en el comal y se muele de inmediato; el orégano, pimienta y ajo se muelen juntos y el achiote se deslíe. Después de haber molido la pepita, se deslíe en un litro de agua, colándola y echándola en una olla, donde está la carne ahumada. Se pone al fuego hasta hervir, antes de que hierva, se le echa un chile habanero y unos minutos más tarde se saca para darle sabor. La masa se deslíe, cuele y echa también en la olla debiéndose mover cada rato con una madera; conforme se va cociendo, el caldo va quedando espeso y se pone medida con agregar agua según lo espeso que se quiera dejar. Ya a punto de espesar, se agregan las ciruelas, hojas de chaya y sal al gusto.

\* Para ahumar la carne se deja por una semana antes colgada arriba del fogón, para que también se conserve seca y prepararla cuando se desee comer. Este alimento se prepara en los meses de marzo a septiembre.

## CHAKBIJ KE'EJ VENADO EN CALDO\*

### INGREDIENTES:

1 kilo de carne de venado  
20 hojitas de orégano  
3 dientes de ajo  
2 clavos de olor  
½ cucharada de pimienta molida  
50 gramos de achiote  
2 calabacitas  
4 chayotes  
1 ramita de cilantro  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

La carne, cortada en pedazos, se echa en una olla con cuatro litros de agua poniéndola al fuego a cocer; cuando produzca espuma en el caldo se quita para que quede limpio, después, se agrega el condimento. Cuando esté a punto de cocerse bien, se le agrega un poco de agua y sal al gusto, se le deslie el achiote y se le echa en pedazos las calabacitas, chayotes y cilantro; al cabo de una media hora está listo para comerse.

\* Es un alimento que se consume cuando se tiene la suerte de cazar un venado o de comprar la carne. Es apreciado por su buen sabor. En algunas comunidades lo conocen como *che'chakbij ke'ej*.

## BAJ TUZA\*

### INGREDIENTES:

1 tuza  
Hojas de plátano  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

A la tuza se le echa agua caliente para que se le puedan quitar los pelos, o bien se queman a fuego lento, para poder rasparla. Ya lista, se envuelve en hojas de plátano y se cuece bajo las cenizas del fogón o en un pequeño horno tradicional y pasada una hora está lista para comerse agregando sal al gusto.

Se acompaña con chile habanero y limón agrio.

\* Este animal se logra cazar con trampas tradicionales o con las fabricadas de hierro. El alimento es sabroso y gusta mucho entre la gente de las comunidades.

## CHAN CHAN EMPANADAS DE TUZA\*

### INGREDIENTES:

½ kilo de masa de nixtamal  
10 chiles verdes *chawa ik*  
½ hoja de plátano  
Excremento de tuza  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

El excremento cocido se revuelve con chile verde *chawa ik*, y chile molido o tamulado; en cada torteada se le unta el excremento, sal al gusto y se dobla en forma de empanadas; cocerlo al calor del comal.

\* El consumo de este animal se realiza en la temporada de lluvias, entre los meses de mayo a septiembre.

Se cuenta que hace mucho tiempo, cuando Jesucristo fue perseguido en las tierras del mayab, llegó a un hato en una milpa donde estaba una familia maya que había terminado de hornear (*pib*) el pan torteado ovalado de maíz (*joy ts' u*), que en su interior contiene pepita molida revuelto con frijol blanco (*iib*). Cuando esa familia vio que alguien se acercaba, el jefe de ella, que comía ese pan, lo escondió atrás, dejándolo caer al suelo, entonces cuando llegó Jesús preguntó: "¿Qué comes?". El jefe contestó "—Nada". Jesús estaba hambriento, y ante la actitud negativa del jefe de la familia, bendijo el pan ovalado que cobró vida introduciéndose de inmediato al suelo, Jesús se despidió y se alejó del lugar. Cuando el campesino vio que Jesús se alejó, giró para volver a agarrar su pan, pero no lo encontró. Sólo había un hueco en el suelo por donde se metió el pan ovalado convertido en tuza por la bendición de Jesús.

De esa manera los mayas confían en consumir el alimento que la tuza tiene en las tripas, por conocer su origen.

## MAYBIJBU'UL FRIJOL COLADO\*

### INGREDIENTES:

¾ de kilo de frijol *xkoli'bu'ul*  
6 cucharadas de manteca de cerdo  
½ cebolla morada  
1 ramita de epazote  
1 chile *x-katik*

### PREPARACIÓN:

Durante el cocimiento de los frijoles, se agrega el epazote. Después se dejan enfriar por unos minutos y se muelen; con el caldo se van diluyendo y se cuelan las veces que sean necesarias; pasándolos después a una olla que se pone en la candela y moviéndolos constantemente con el *juuyub* hasta que espesen. Mientras, se sofríe la cebolla en rajas y junto con el chile y la manteca se echan en la olla. Cuando todo esté espeso, se retira de la candela.

\* Por costumbre, en las comunidades, las familias lo consumen acompañado con tortillas bien calentitas, es un alimento de exquisito sabor.



TOK SEEL

FRIJOL COCIDO CON PIEDRAS CALIENTES\*

INGREDIENTES:

½ kilo de pepita de calabaza

½ kilo de frijol blanco (*jibes*)

1 atadito de cilantro

1 atadito de cebollina

PREPARACIÓN:

Se tuestan y muelen las pepitas; los frijoles se sancochan hasta quedar blandos, luego, se pican la cebollina y el cilantro; todos estos ingredientes se revuelven. Se escogen tres piedras de regular tamaño, lavándolas muy bien y, de inmediato, se ponen entre las brasas del fuego, cuando se note que están muy calientes, se sacan y colocan en el recipiente donde está la comida que se tapa. Esto se hace para darle sabor y terminar el cocimiento.

\* Es una comida tradicional entre las familias mayas. Sin embargo, en la actualidad ya pocas la preparan. Esta comida se cocina para las personas que realizan un largo viaje, y tiempo atrás se usaba como ofrenda.

## U CH'UJKIL U MOOTS CHICH' PUUT RAÍZ DE PAPAYA EN DULCE\*

### INGREDIENTES:

5 raíces de papaya silvestre  
½ kilo de azúcar  
6 rajas de canela

### PREPARACIÓN:

Se cortan raíces jugosas del tronco de las papayas, lavándolas bien y untándoles cenizas; se dejan por unos días para que se sequen o deshidraten, después se lavan bien, se cortan en pedazos y echan en una olla con poca agua, agregando azúcar, canela y se ponen en la candela a hervir. Se debe mover con un *juuyub* o una cuchara para evitar que se peguen o se quemen. Luego de unos minutos se retiran de la candela.

Se come solo o sirve como acompañante de bebidas como el pozole.

\* Hace muchos años, cuando azotó el huracán Gilda, los campesinos perdieron todas sus siembras, los alimentos escasearon y, además, apareció la plaga de la langosta. Ante esta crisis, se vieron obligados a buscar cualquier vegetal que les sirviera de alimento y que no afectara su salud. Así fue que consumieron, por vez primera, las raíces de la papaya silvestre.

En la actualidad, este dulce ya no se prepara, prefieren otras frutas y raíces, como el camote y el ñame.

PICH'  
TORDO TOSTADO\*

INGREDIENTES:

6 pájaros *pich*  
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se sacrifican las aves, quitándoles las patas, la cabeza y las vísceras. Se hacen cortes en todas las partes de las aves remojándolas en agua con sal. Se atraviesan con una varita y se acercan a la candela para asarse, dando vueltas a la varita, para que se dore bien. A los pocos minutos están listas para comer.

Se acompaña con limón agrio.

\* Existe la creencia de que a la persona que coma estos pájaros, los cabellos de color negro les durarán mucho tiempo y más cuando lleguen a ser ancianos. En la actualidad ya no se come, por eso hay jóvenes que a muy temprana edad empiezan a tener el cabello canoso y todo por despreciar la carne de esos pájaros.

PUUK'IL  
RATÓN ADOBADO\*

INGREDIENTES:

6 ratones *x-puuk'il*  
½ cucharada de pimienta chica en grano  
1 cucharada de achiote en grano  
1 hoja de plátano  
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se sacrifican los animales dándoles un ligero remojo en agua caliente, raspándolos para quitarles todos los pelitos, después, se cortan en rebanadas. Se muele la pimienta, el achiote y se agrega sal al gusto, untando a toda la carne el recado. Todo se envuelve en hojas de plátano y se mete dentro de las cenizas calientes del fogón. Se deja por una hora y está listo para comerse.

\* Antes se comía este alimento para contrarrestar la enfermedad de la tosferina, pero ahora ya no se consume.

ALIMENTOS DE LA ISLA  
HOLBOX

## MACHUC\*

### INGREDIENTES:

1 hígado de cazón de vientre  
Chile habanero  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se abre el cazón muy cuidadosamente para no lastimar el hígado y tener un buen corte por la parte de abajo (panza). Se desprende el hígado de las otras vísceras, se lava bien, procurando quitarle la hiel; después, se le echa un poco de sal y se deja por unos minutos reposar, de inmediato se enjuaga, se envuelve en hojas de plátano y se coloca entre las cenizas y brasas del fogón. Después de unos minutos se saca. Se machaca y acompaña con salsa hecha de chile habanero y tortillas.

\* En la isla Holbox se conoce por "cazón" a la cría que se saca del vientre o panza del tiburón hembra. Su consumo es eventual entre las familias de pescadores.

## TZACOL DE LANGOSTA\*

### INGREDIENTES:

1 kilo de langostas  
½ kilo de masa o harina  
1 cucharada de pimienta chica molida  
5 hojitas de orégano  
2 dientes de ajo  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

En un litro de agua sancochar las langostas, separando después el agua, pues en ella se deslie la masa, para luego agregar los condimentos (pimienta, orégano y ajo) y sal al gusto; a las langostas se les separa la carne y se deshebran, mientras tanto se pone a cocer el caldo de masa hasta espesar. Se prepara una salsa de tomate al gusto y se agrega la carne de langosta. Al servirse la porción de *tzacol* se añade un tanto de la salsa de tomate con la carne. Acompañar de tortillas, chile tamulado y jugo de limón agrio.

\* Es un alimento tradicional de la isla, se prepara cuando es época de captura de la langosta.

## BUUT<sup>7</sup> NEGRO DE CARACOL\*

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de caracol (rojo o negro)
- 4 huevos
- 3 tomates rojos
- 1 cebolla chica
- 1 chile *x-catik*
- 1 chile dulce
- 1½ cubitos de recado negro

### PREPARACIÓN:

Sancochar el caracol, hasta que quede suave, dejándolo enfriar para después molerlo. Cortar en rebanadas la cebolla, los tomates y los chiles y ponerlos a freír, mientras se deslí el recado que enseguida se agrega. Poner a sancochar los huevos y el caracol y sal al gusto. Se cuecen en el recado con los otros ingredientes sin dejar de mover con una cuchara y al cabo de unos diez minutos todo está listo para comerse.

\* De este guiso presume la gente de avanzada edad de la isla de Holbox, porque son los únicos en darle la especial preparación al guisado del caracol y, también, por ser ellos quienes lo difundieron a las regiones cercanas, porque el caracol, la mayoría de las veces, se prepara nada más en ceviche.



## SICK DE JUREL

### INGREDIENTES:

2 kilos de pescado (jurel)  
1 ramito de rabanitos  
1 ramito de cilantro  
1 cebolla mediana  
3 tomates rojos  
2 tazas de jugo de limón agrio  
1 chile habanero  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Asado el pescado se deja enfriar y, luego se desmenuza, enseguida hay que cortar en pedacitos la cebolla, los tomates, el cilantro y el chile y, juntos, se revuelven con el pescado desmenuzado, agregando el jugo de limón y sal al gusto. Está listo para comerse.

## EMPANADAS DE RAYA

### INGREDIENTES:

½ ala de raya fresca  
4 tomates  
3 cebollas  
1 chile dulce  
½ kilo de harina maseca  
¼ de kilo de harina de trigo  
2 limones  
Aceite  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Corte la raya en trozos y póngala en un recipiente con agua dejándola por dos horas para desalarla, debe cambiarse el agua de dos a tres veces, lavar bien los trozos y ponerlos a cocer hasta que queden suaves, se retiran del fuego y se dejan enfriar para que se desmenucen. Los tomates, cebollas y el chile se cortan en rebanadas y se frien; una vez cocidos se agrega la raya revolviéndolo. Se deja en cocimiento unos quince minutos sin dejar de mover con una cuchara y se retira del fuego. La maseca se mezcla con la harina de trigo agregando sal al gusto; enseguida se hacen empanadas rellenas de raya, que se frien y ya está lista para comerse.

Se acompaña con cebolla picada remojada en jugo de limón agrio.

## CHILMOLE DE BAGRE

### INGREDIENTES:

2 kilos de pescado (bagre)  
1 cebolla mediana  
3 tomates rojos  
1 chile dulce  
1 chile *x-catik*  
1½ cubitos de recado negro  
1 cabeza de ajo  
Sal al gusto  
Aceite

### PREPARACIÓN:

Lavar muy bien el pescado y agregar sal; corte en rebanadas la cebolla, los tomates y los chiles; el ajo, ya asado, se agrega a los demás condimentos y se pone a freír; el recado se deslia y añade a los ingredientes ya señalados; hasta que se cuezan se echarán en una olla con agua con el pescado ya asado y se dejará cocer por quince minutos, retirándolo del fuego para consumirse.

## ALBÓNDIGA DE LISA

### INGREDIENTES:

1 kilo de pescado (lisa)  
5 tomates rojos  
1 cebolla chica  
1 chile dulce  
1 chile *x-catik*  
3 huevos  
1 cubito de *Knor-tomate*  
1/8 de kilo de arroz  
Sal al gusto  
Pimienta

### PREPARACIÓN:

Se asa el pescado y se descama quitándole todas las espinas; mientras, se cortan en cuadritos parte de los tomates, cebolla y chiles, agregando un huevo crudo, el pescado, sal y pimienta al gusto; se revuelve bien y se hacen las albóndigas.

El resto de los tomates, cebolla y chile dulce se cortan en rajas y se frien; luego se ponen dentro de una olla con agua, donde previamente se disuelve el cubito de *knor*. La olla con los ingredientes se pone al fuego junto con el chile *x-catik* asado, y cuando esté hirviendo, se echan las albóndigas dejándolo cocer por quince minutos y retirándolo del fuego. El arroz se prepara aparte.

## MERO EN TIKINXIIK'

### INGREDIENTES:

2 kilos de pescado (mero)  
1 cebolla  
5 tomates rojos  
1 lata de puré de tomate (200 gramos)  
1 chile *x-catik*  
1 chile dulce  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Cortar el mero por la espalda, lavar bien y ponerle sal al gusto; debe dejarse reposar por quince minutos. Enseguida corte en rebanadas los tomates, cebolla y los chiles y fríalos; ya cocidos, se añade el puré de tomate, se revuelve y retira de la estufa. El pescado se pone en el asador con la parte abierta hacia abajo dejándolo en cocimiento por unos diez minutos. Ya cocido se voltea y se deja por otros diez minutos, que es cuando se aprovecha para ponerle el guisado; después de ese tiempo, está listo para comerlo.

## CHECHAC DE PICUDA

### INGREDIENTES:

2 kilos de pescado (picuda)  
1 cucharada de pimienta chica molida  
3 dientes de ajo  
½ cucharada de orégano molido  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

En una olla agregue agua y ponga el pescado cortado en postas; poner al fuego, enseguida, muela el ajo junto con los demás condimentos y agregar sal al gusto dejándolo por veinte minutos, se retira del fuego y está listo para consumirse.

## POOK CHUUK DE RAYADA

### INGREDIENTES:

1 pescado (rayada)

Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se le quitan las vísceras al pescado lavándolo bien, se pone sal al gusto y se deja escurrir. Mientras, se prepara el asador y en una parrilla se pone el pescado, que se acerca a las brasas, ya cocido de un lado se voltea para que se cueza del otro. Se acompaña con chile tamulado y limón agrio.

## GLOSARIO

*Bakal*: Molote o parte central del elote o mazorca de maíz, usado como combustible para avivar el fuego.

*Buut'*: Relleno o embutido.

*Che'chak*: Forma de guisar sin condimentos.

*Chawa ik*: Variedad de chile verde que se siembra en la región.

*Comal*: Utensilio que se usa en la cocina tradicional para cocer las tortillas.

*Iib*: Frijol blanco que crece por enredaderas. Es utilizado en la preparación de diferentes platillos alimenticios.

*Juuyub*: Removedor hecho de madera rústica descortezada de medio a un metro de largo.

*J-men*: Sacerdote maya que celebra ceremonias agrícolas.

*Jets' meek'*: Ceremonia tradicional de los mayas. Consiste en sostener a un bebé en forma horquetada sobre el lado derecho o izquierdo de la cadera de la persona, con la finalidad de abrirle las piernas para que pueda caminar bien. Es conocido en la región como "horcajadas".

*Ka'*: *Metate*: Utensilio de cocina hecho de piedra de forma rectangular, inclinada ligeramente hacia uno de sus extremos y que descansa sobre tres bases cónicas del mismo material apoyado por un rodillo hecho también de piedra; es usado para moler los granos de maíz de nixtamal.

*K'aj*: Pinole hecho a base de maíz tostado y molido con rajas de canela y anís en grano.



*Lek*: Fruta seca que es usada como utensilio para guardar las tortillas y conservarlas calientes.

*Molcajete*: Utensilio de cocina usado para preparar salsas o tamular chiles que acompañarán al platillo.

*Noj waj*: Tortilla gruesa que preparan para las ofrendas religiosas. Se compone de trece capas sobrepuestas, entre cada una de ellas y en la última va una delgada de pepita molida, que se sobrepone se le hacen tres hoyitos que son rellenos también con pepita.

*Pib*: Horno tradicional, que se hace cavando un hoyo grande en terreno blando, donde se entierra el alimento para su cocimiento al calor de las brasas y piedras calientes; sobre ella se deposita por unas horas, después de efectuado el fuego.

*Sak paj*: Fruto silvestre propio de la región, se consume al natural o curtido en salmuera, de color blancuzco, parecido al nance.

*X-ma'ak'ulan*: Planta arbustiva de tallos jugosos, hojas anchas y aromáticas; es comestible. En otros lugares se le conoce como hierba santa o momo.

## BIBLIOGRAFÍA

- Centro Estatal de Estudios Municipales de Quintana Roo, *Mono-grafia del municipio de Felipe Carrillo Puerto*, Chetumal, Q. Roo, marzo, 1987.
- García Rivas, Heriberto, *Cocina prehispánica mexicana*, Colección Panorama, México.
- Gobierno del estado de Tabasco, *65 Recetas para saborear pescado*, Secretaría del Desarrollo, Villahermosa, Tabasco.
- Molina, Sara, *La sabrosa cocina mexicana*, Editores Mexicanos Unidos, 4a. Reimpresión, México, junio de 1989.

## AGRADECIMIENTO

La elaboración del presente recetario ha sido posible gracias a la voluntad participativa y desinteresada de todas aquellas personas, de las comunidades de la Zona Maya, en especial a las mujeres que, con su paciencia y nobleza, nos demostraron sus conocimientos y experiencias a través de la destreza de sus manos, en la elaboración de los platillos tradicionales que se consumen, de los ingredientes que usan y de los utensilios que se emplean. También podemos considerar a los hombres en su participación firme, en la elaboración de los alimentos propios de las actividades religiosas, que se relacionan con su entorno, sus creencias y tradiciones en relación con los dioses del monte.

De esta forma fue posible conformar un documento que ilustrará, con la pretensión de contribuir y fortalecer a través de mecanismo de comunicación, la preservación de la gastronomía tradicional para que pueda llegar al presente y futuro de las generaciones, ya que de ellos dependerá que se mantenga viva y se continúe la tradición gastronómica, porque es parte de nuestra identidad y enlace entre el pasado y el presente de nuestra historia.

En esta parte de la geografía nacional, la riqueza de la cultura maya es extraordinaria por sus diferentes aspectos tradicionales, razones por las cuales el presente trabajo se logró gracias a la participación y entusiasmo desinteresado de los Promotores de la Unidad Regional Quintana Roo y en especial a los informantes de las comunidades:

María Poot  
Tomasa Catzin  
Justino Ake  
Rufino Ake itza  
Eduardo Catzin  
Estela Uc Dzib  
Rosa Ma. Pat Cab

Florentino Coba  
Yama  
Máxima Can Bak  
Luciana Oil  
Teodosia Catzin  
Isabelina Cen

*Recetario maya de Quintana Roo*

con un tiraje de 3 000 ejemplares  
se terminó de imprimir en los talleres de  
Impresora y Encuadernadora Progreso, S.A. de C.V.  
(IEPSA), Calz. de san Lorenzo, 244; 09830  
México, D.F., en el mes de noviembre de 2003.

Fotografía de portada: Ignacio Urquiza  
Diseño de portada: Espacio Resuelto.  
Cuidado de la edición:  
Dirección General de Culturas Populares

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



La Dirección General de Culturas Populares de CONACULTA tiene como objetivo fundamental el rescate, la preservación, la promoción y la difusión de las culturas populares de nuestro país y una de sus principales manifestaciones es la gastronomía. La cocina es cultura. Por ello, ahora se inicia esta colección de recetarios indígenas y populares de México, sin precedente en la ya numerosa bibliografía culinaria nacional.

Todos los recetarios de esta colección pretenden aportar a los lectores la información suficiente para preparar los platillos respectivos, aunque a veces aparecen ingredientes cuya disponibilidad no es tan sencilla. Por otra parte, se observará cierta heterogeneidad: algunos recetarios fueron compilados por colaboradores de esta Dirección en sus diversas oficinas del país; otros son trabajos colectivos de amas de casa; los hay bilingües, preparados por miembros de una comunidad indígena en su propia lengua y en español; otros son producto de investigadores externos y algunos más constituyen reediciones de trabajos locales agotados.

 **CONACULTA**  
CULTURAS POPULARES E INDÍGENAS



9 789701 834145