



IXQII' AJTZ'UTJILAA':

RCHOLIK RIKB'AL, CHI 'UTZ K'ARA
NK'ISB'A'SA CHQAA' NMILO'XPA RWACH
K'ASLIMAAL CHPAAM CHUK MUK

MUJERES TZ'UTUJILES: RECETAS PARA LA RECUPERACIÓN EN CHUK MUK

Ixqii' Ajtz'utjilaa':

Rcholiik rikb'al, chi 'utz k'ara nk'isb'a'sa chqaa'
nmilo'xpa rwach k'aslimaal chpaam Chuk Muk

Mujeres Tz'utujiles: Recetas para la recuperación en Chuk Muk



Ixchel

Vidas, Medios de Vida, Cultura
Gestión de Riesgo
Comunidad

Publicado en 2025 por The University of Edinburgh
<https://books.ed.ac.uk/edinburgh-diamond> | @EdinDiamond

Textos ©:

Ixqii' Ajtz'utjilaa', Diego Antonio Reanda Sapalú, Ana Julia Cabrera Pacheco, 2025

Imagen de portada, diseño e ilustraciones:

Kyra Rodas González y Andrea Rabinal Mendoza

Diagramación:

Start! Studio

Impresión:

Servicio Gráfico Aliner

Los autores han afirmado sus derechos bajo la Ley de Derechos de Autor, Diseños y Patentes de 1988 para ser identificados como los autores de esta obra.

Atribución:

Ixqii' Ajtz'utjilaa', Diego Antonio Reanda Sapalú, Ana Julia Cabrera Pacheco, 2025. Mujeres tz'utujiles: Recetas para la recuperación en Chuk Muk. Edimburgo: The University of Edinburgh.
<https://doi.org/10.2218/ED.9781836451259>

ISBN (paperback): 978-1-83645-124-2

ISBN (ebook): 978-1-83645-125-9

DOI: 10.2218/ED.9781836451259



Este libro ha sido publicado bajo una licencia Creative Commons Atribución/Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0), <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



Ixchel

Vidas, Medios de Vida, Cultura
Gestión de Riesgo
Comunidad



THE UNIVERSITY
of EDINBURGH

UVG UNIVERSIDAD
DEL VALLE
DE GUATEMALA

labetnográfico



Natural
Environment
Research Council



Global Challenges
Research Fund



Scottish Funding Council
Promoting further and higher education

Miltioxik ri'iiil

Nqaya' miltioxik ri'iiil chka konjilaal winaq ajni' xkiya' to'ik tzra jawra mukaaj Rcholiik k'istaneem rxin K'aslemaal chpaam k'iylaj taq na'ooj:

Rb'iyaa! njeel xyatajkana rmaal mlon ri'iiil ixchel:

Eliza Calder (Universidad de Edimburgo) y Aracely Martínez Rodas (Universidad del Valle de Guatemala).

Rchumilaal choliik rikb'al chi 'utz k'ara' nik'isb'a'sa chqaa' nmilo' xpa rwach k'aslimaal:

Ana Julia Cabrera Pacheco

Molaaj rxin rcholiik rikb'al chi 'utz k'ara' nik'isb'a'sa chqaa' nmilo' xpa rwach k'aslimaal:

Ana Julia Cabrera Pacheco (Universidad de Edimburgo), Diego Antonio Reanda Sapalú (Investigador Comunitario), Lisa Mackenzie (Universidad de Edimburgo), Teresa Armijos Burneo (Universidad de Edimburgo), Lorenza Díaz (Labetnográfico) y Alejandra Colom (Labetnográfico).

Ixqii' ajtz'utjilaa':

María Ajchomajay, María Socorro, Sonia Mota, Dolores Sapalú, Elena Mendoza, Consuelo Barreno, Paola Barreno, Lucia Quieju.

Rub'iyaa! k'in ritz'b'aliil:

Kyra Rodas González y Andrea Rabinal Mendoza.

Q'axb'al tziiij:

Diego Antonio Reanda Sapalú y Maria Luisa Choy Ajtupal.

Reconocimientos

Damos las gracias a todas las personas quienes apoyaron el proceso del proyecto RECETAS PARA LA RECUPERACIÓN desde una diversidad de experiencias:

Coordinación general del proyecto Ixchel:

Eliza Calder (Universidad de Edimburgo) y Aracely Martínez Rodas (Universidad del Valle de Guatemala).

Coordinación de Recetas para la Recuperación:

Ana Julia Cabrera Pacheco

Equipo de Recetas para la Recuperación:

Ana Julia Cabrera Pacheco (Universidad de Edimburgo), Diego Antonio Reanda Sapalú (Investigador Comunitario), Lisa Mackenzie (Universidad de Edimburgo), Teresa Armijos Burneo (Universidad de Edimburgo), Lorenza Díaz (Labetnográfico) y Alejandra Colom (Labetnográfico).

Mujeres tz'utujiles (Ixqui Ajtz'utjila):

María Ajchomajay, María Socorro, Sonia Mota, Dolores Sapalú, Elena Mendoza, Consuelo Barreno, Paola Barreno, Lucia Quieju.

Diseño e ilustraciones:

Kyra Rodas González y Andrea Rabinal Mendoza.

Traducción:

Diego Antonio Reanda Sapalú y Maria Luisa Choy Ajtupal.

MLON RI'IL IXCHEL

Ja' mlon ri'il "Ixchel: Xutz'at k'in xnik'ooj chi nk'atzina xjuun nkib'an tzra kina'ooj ruk'in tinamit ixim uleew chikrara' naq kiq'axaan ji'ee' winaq nkiksaaj ajni' jun smajb'al rxin ksan chuq'a' chpaam jaa' Ixiim Uleew" (2022-2025) nikimol winaq nimaq kina'ooj chqaa' rxin tinamit k'in rxin jaay rxin tojxik ri'il winqirsaan chqab'ar rmaal je' mlon taq ri'il chpaam Ixiim Uleew, k'in nimaq taq tinamit rxin k'na't. Chqaa, xjuun kib'noon kuk'iin mukaa' winaq rxin Ixiim Uleew ab'aartzra' xtzila'xa kik'aslemaal rmaal je' ak'yiwaal, chqaa' q'tala rwach je' kachnaq.

Jaa' Ixchel xto'a ruma'k UKRI/GCRF chqaa' rixb'ilaal NE/To10517/1 qas xiruto' kunjilaal winaq xiq'iljina chpaam jawra b'ixik wujaal. Chqaa' jawra' samaaj RCHOLIIK RIKB'AL CHI 'UTZ K'ARA' NIK'ISB'A'SA CHQAA' NMILO'XPA RWACH K'ASLIMAAL, xya'a' to'ik tzra rk'isiik rmaal Ya Aan Juul Cabrera Pacheco rxin Research Institute of Geography and the Lived Environment Small Grant (2023) chqaa' Scottish Funding Council (SFC) international Science Partnerships Fund (ISPF) Institutional Support, Grant 2023-24: SFC/AN/21/2023.

PROYECTO IXCHEL

El proyecto "Ixchel: Fomentando la comprensión de los factores físicos, culturales y socioeconómicos del riesgo para el fortalecimiento de la resiliencia en la cordillera guatemalteca" (2022-2025) reúne a personas científicas físicas y sociales y académicas de las humanidades ubicadas en diversas instituciones y organizaciones de Guatemala, el Reino Unido y los Estados Unidos. Además, colabora con grupos comunitarios de Guatemala cuyas vidas se han visto afectadas por desastres o que se encuentran en entornos marginalizados.

Ixchel fue financiada por UKRI/GCRF bajo la subvención NE/To10517/1 que benefició a todas las personas involucradas en esta publicación. Asimismo, el proyecto RECETAS PARA LA RECUPERACIÓN se benefició de financiamiento adicional liderado por Ana Julia Cabrera Pacheco del Research Institute of Geography and the Lived Environment Small Grant (2023) y del Scottish Funding Council (SFC) International Science Partnerships Fund (ISPF) Institutional Support, Grant 2023-24: SFC/AN/21/2023.

Ixqii' Ajtz'utjilaa': Rcholiik rikb'al, chi 'utz k'ara nk'isb'a'sa chqaa' nmilo'xpa rwach k'aslimaal chpaam Chuk Muk
Mujeres Tz'utujiles: Recetas para la recuperación de Chuk Muk

IXQII' AJTZ'UTJILAA'

Consuelo Barreno

Dolores Sapalú

Elena Mendoza

Lucia Quieju

María Ajchomajay

María Socorro

Paola Barreno

Sonia Mota

EQUIPO IXCHEL

Ana Julia Cabrera Pacheco

Diego Antonio Reanda Sapalú



Rchumilaal / Contenido

Rwach rikb'al / Platos

K'uum / Ayote con elote	16
Saq knaq' / Frijol blanco	18
Skiil pxo't / Pepita en comal	20
Pacaay / Pacaya	22
Pch'un xcuyaa' mult met / Torta de huevo con chirmol	24
P'atin q'anqaal / Patín con platanillo	26
Riij knaq' chpaam skiil / Ejotes con pepita	28
Q'ooq' / Chilacayote	30
Ch'uu' chpaam jk'on iik / Pescado en salsa	32
Muuch' / Chipilín	34
Ichaaj pixkuyaa' / Hierba mora	36
Ch'uu' chpaam l'munex / Pescado en limón	38
Saqmoloo' ruk'iin pch'un xkuyaa' / Chirmol con huevo al comal	40
Jk'on xacuyaa' tz'riij ch'uu' / Guisado de pescado	42
Saqmoloo' ruk'in q'oor / Huevos omelette	44
Rex taq ichaaj chqaa' chqiiij cho'm / Ensalada de pepino con camarones secos	46

Rqumiik ki' ya' / Bebidas

Saq rwach / Horchata	50
Pinol	51
Ch'om ki' / Limonada	52
Horchata	53
Rqumiik lmons jyu' / Té de hoja de limón	54

Ixqii' rxin aj Chuk Muk / Mujeres de Chuk Muk	55
---	----

Rchuliik najb'ey rchumilaal

Jawra wujaal xlexpa chkikjol molon ri'il rxiin RCHULIIK RIKB'AL CHI 'UTZ K'ARA' NIK'ISB'A'SA CHQAA' NMILO'XPA RWACH K'ASLIMAAL (2023 – 2025) jun rb'iyaa chqaa' jun rijtaal ch juun mkaaj ixqii' xkiksaaj kchuq'a' ch maj'o'n nk'ista rchuq'a' kiquil chpaam jawra molon ri'il lxchel. Ritzb'aliil jawra RCHULIIK RIKB'AL CHI UTZ K'ARA' NIK'ISB'A'SA CHQAA' NMILO'XPA RWACH K'ASLIMAAL xikb'iij nqamol ruchir' njilaal na'ooj rxiin rikb'al naq je' nkib'en je'ee' ixqii', jawra achnaq nkib'an ptaq jaay rk'isb'an rwach rb'anik kik'aslimaal chpaam Chuk Muk, taq xiq'axa' xpa rma'k u'l xpeta' chkiiij. Jaa' Chuk Muk xkoja' ch'utz k'ara nkik'je' je'ee' winaq chwach rxiin aj Pnab'aj taq xpeta ch'b'aq chkiiij.

Rb'anik rikb'al kiwaay nuk'ut naq ruma'k xjun kib'noon, chqaa' naq ruma'k nkitzijona chkiiij k'a jee', kik'ulib'aal, naq jee' nkikib'an chqaa' nkitzijona tzriij ruch'leew, tzra jawra rb'iyaa nqutzijona tzriij ki'k'aslimaal ijun mkaaj winaq nkutqiiij chqaa' nikpunsaa chiwach. Chpaam Ixiim Uleew chqaa' Chuk Muk je'ee' ajtz'utjilaa je' winaq k'ola rb'iyaa nkib'an nik chajiiij ruwchleew abaartzra' nuqil rchuq'a' ak'yiwaal, b'antzra' njeel achnaq nkib'an q'iiij q'iiij chqaa' njilaal muul chpaam jun chik k'ulb'al rik'moompa chqaa' nmiloojpa rwach kukoj taq achnaq abaartzra' nusik'wa kb'aniik ixqii' chqaa' ruch'leew, ntajina nkinuk', nkisik' chqaa' nkiya' achnaq chpaam jawra k'aak' k'ulb'al naq klidx'een je'ee'.

Ja tijko'n jaay kxiin qch'alaal jun k'ulb'al ab'aartzra' k'olwa' q'axik na'ooj, nimutzilaal kuk'iin ixqii'. Chqaa' jun k'ulb'al b'antzra' nk'ulb'a'wa' rb'aniik kik'aslimaal jun mkaaj winaq ntajina q'axneem nkib'an. Ja' samaaj tijko'nlineem kxiin ixqii' k'iy rwach tijko'n chqaa' q'ayis k'ola chpaam jawra tu'ik rb'aniik ki'k'aslimaal kch'alaal, chqaa' k'ola kek', nkib'an rikb'al kiwaay tzra je' tijko'n, nkib'an t'iso'm chqaa' ib'noy taq keem. Jawra k'ylaj taq rwach samaaj jun rb'iyaa chi 'utz k'ara' jaa' winaq nikwina nq'axaaj riij chqaa' nk'isb'a' rwech rk'aslimaal ja' tinamit Tzi'kin Jaay.

Nik'jee ja' atijk'on jaay kxiin kch'alaal awkiin, nb'itziiij xjun ab'noon rukiin tujxiik ri'il kxiin ti'eej chqaa' na'ooj kxiin Kti't. Njilaal ja' na'ooj no'ka jun rb'iyaa chkikjoliil jun malo'n ri'il chqaa' jun k'utik chajoj nquch'ob'on na, jawra jun b'yumiil rxiin kb'aniik, jawra jun na'ooj q'axaampa tzra tzujb'el

juna' juna'. Taq jawra rb'anik kik'aslimaal wnaq xjun nub'en rukiin na'ooj chqaa' naq nk'ib'enq'iiij q'iiij nk'i'yk'a ja' rb'iyaa ja' tijkonlineem kxiin Mayaa' taq ixqii', Jee ixqii' rxiin Chuk Muk xikwinqirsaa k'ulb'al ab'artzra' nkitikwa' tijk'o'n chi 'uzt k'ara' nkiwa'a.

Rub'aniik k'in rutz'ib'xiik jawra wuu, xqak'ompa na'ooj kxiin ixqii' chpaam malooj ri'il Cities on Volcanoes 12 (2024). Je'ee' ixqii' xikchumsaa chqaa' xikpunsaa richb'al je'ee' rikb'al way nta'ja Chuk Muk, jara' niksa'sa rax taq ichaa chqaa' q'ayis taq aq'oom tz'uknapa chpaam ja k'ulb'el. Chpaam jawra malooj ri'il k'ola jun q'iiij je'ee' ixqii' xkicha' naq rikb'al way qas ween nkitzu' chi 'utz k'ara ntz'ib'taja chwech wuu. Njilaal tzojb'el xb'intaja tzriij naq no'ka ja' rikb'al chqaa' rchumsiik xb'intaja ptzobj'al chqaa' pk'axlan tziiij, ruma'k Aa Tiko' Aa Tuun Reant Tzuplu' chqaa' xik'je'a ika'ee' xitnii' ib'noy taq richb'al achnaq; Kyra Rodas chqaa' Andrea Rabinal. Jawra rb'iyaa samaaj xb'entaja juun, ka'e', oximuul, chi 'utz k'ara' nwiltaja tziiij pk'axlan tziiij qas xjuun nub'an ruk'in Tzojb'al, chi 'utz k'ara' majo'n nmista'skta jun ritzb'aliil naq no'ka jaa' rikb'al.

Chpaam jawra rb'iyaa taq xq'a'xkana jaa' ak'yiwaal, qas nk'atzina naq'axaaj ak'aslemaal chpaam kik'asleem jee' mkaaj winaq, chi utz k'ara' nab'an na k'in nachumsaajna chqaa' ja' rikwiil chikjoliil je' mkaaj winaq xchumsa'sa. Tzra jawra rchulik rikb'al, noqyariij noq q'axaaj rub'aniik taq ji'ee'ixqii' nkichol naq ntajina nikq'axaaj, chqaa'ritz'b'aliil kitinamet taq nkib'an kxiin tzra je' kutqiin tzriij rwach q'ayis k'in rikb'al kiwaay kxin kitee' k'in, kitit'. Jee' jawra ik'ola chpaam ki cholik rxin rikb'al, chqaa' chpam je'cholix rxin na'ooj ji nkiya' sutun chpaam ruq'a' kiwa'.

Tzriij samaaj rxiin tijko'n jaay kxiin qch'alaal, ji'ee' ixoqii' kitkoon je' ija'tz chwach kuchooch chikrara' nikmiloojpa rwach rb'iyaa kik'aslemaal rxin rub'iyaa nikq'axb'eej kiij. Je' jawra rchuliik rikb'al qas kito'oon jlee' chik ixoqii' chi 'uztk'ara' nik k'aaj utzlaj taq k'aslemaal q'axnaqkchik k'in kik'aslemaal kamik, nab'an jun k'asleem aj tz'otjilaa' qas kow k'in nukoch'na.

— Ana Julia Cabrera Pacheco

Introducción

Este recetario surge desde el trabajo colectivo del proyecto RECETAS PARA LA RECUPERACIÓN (2023-2025), una propuesta de acción-investigación transformadora feminista y decolonial que se enmarca en el proyecto IXCHEL. Como parte de RECETAS PARA LA RECUPERACIÓN, nos comprometimos a documentar las tradiciones agroalimentarias dentro del quehacer de las mujeres maya tz’utujiles que hacen posible la continuación de las formas de vida mayas en Chuk Muk después de un reasentamiento por desastre. Chuk Muk fue desarrollado para alojar a las personas desplazadas por un deslizamiento que soterró parcialmente la comunidad de Panabaj en 2005.

Las tradiciones agroalimentarias ejemplifican las relaciones críticas y a menudo más tangibles entre las personas, sus hogares, sus medios de vida y su tierra, y es de este contexto vital en una localidad maya tz’utujil que buscamos aprender y compartir. En Guatemala y en Chuk Muk, las formas mayas de cuidar la tierra ofrecen un contrapeso a las fuerzas desgarradoras del desplazamiento, donde las prácticas diarias y continuas en un nuevo territorio están generando relaciones de pequeña escala, pero perceptiblemente activas y progresivas entre las mujeres y la tierra, que forjan nuevas formas de inclusión con el lugar.

Los huertos familiares son un sitio clave para la transmisión de conocimientos, especialmente para las mujeres. También son espacios dinámicos que responden a contextos familiares, sociales, políticos, económicos y ambientales en constante cambio. El trabajo agroalimentario de las mujeres contribuye al bienestar familiar a través de una gran variedad de cultivos -alimentarios y medicinales-, cría de animales, elaboración de platillos y dedicación al bordado y al tejido, entre otros. Estas actividades son necesarias para reproducir y sostener la vida en las poblaciones tz’utujiles.

Tener un huerto familiar también significa estar en conexión con las enseñanzas de las madres y abuelas. La memoria puede construirse como un conocimiento colectivo y reflexivo, valioso para las tradiciones, ya que es un conocimiento que se transmite oralmente de generación en generación. Cuando estas tradiciones se vinculan con los conocimientos

y las prácticas diarias, se fortalecen las estrategias agroalimentarias de las mujeres mayas. Las mujeres de Chuk Muk han creado sus propios espacios para cultivar sus propios alimentos.

Para la elaboración de este recetario, tomamos como referencia el trabajo realizado por las mujeres en el marco del congreso de Cities on Volcanoes 12 (2024). Las mujeres prepararon y compartieron una muestra gastronómica tradicional en Chuk Muk, con ingredientes, plantas y hierbas locales. Posteriormente, durante uno de nuestros talleres, las mujeres seleccionaron sus platillos favoritos para plasmar en el recetario. Las conversaciones sobre los ingredientes y la preparación de cada platillo fueron realizadas en español y en tz’utujil, con la traducción de Diego Reanda Sapalú, y la participación de Kyra Rodas y Andrea Rabinal, artistas locales, para el registro con sus dibujos de los ingredientes y los procesos. Fue un bonito proceso de ida y vuelta, para encontrar las palabras correctas en español y para asegurarnos que ningún ingrediente crucial fuera olvidado.

En los procesos de recuperación después de un desastre es importante la inclusión de la cultura local para construir y reconstruir la resiliencia entre las comunidades reasentadas. Los rituales, las organizaciones sociales y los cultivos locales son parte de esta cultura. Con este recetario queremos compartir la forma en que las mujeres articulan su presente y su cultura tz’utujil al reapropiarse de los conocimientos sobre plantas y alimentos de sus madres y abuelas. Estos están presentes en sus recetas de comida, pero también en las formas en que esos conocimientos hacen circular recuerdos, experiencias, sentimientos y emociones.

A través del trabajo en sus huertos familiares y en sus cocinas, las mujeres tz’utujiles han plantado las semillas de su propio proceso de recuperación. Estas recetas han ayudado a las mujeres a construir conexiones importantes entre sus vidas de antes y sus vidas de ahora, creando una continuidad de las formas de vida tz’utujil que resiste y perdura.

— Ana Julia Cabrera Pacheco





Rwach rikb'al

Platillos

K'UUM

ELOTE



Achnaq

Wajqii' – waxqii'/kji' rijtaal q'ii

Jun k'uum

Nik'aaj kneel

Jun pajb'al saqkaab'

Jaa

AYOTE



CANELA



Rb'iyaal

1. Naloq' ja' k'uum pkib'eel chqaa' na tiikwina natiik chujaay awk'iin
2. Najusq'ii chqaa napus pnik'aaj
3. Nalsaaj runaaq'
4. Kukoja nab'en tzra
5. Na b'ox a q'aaq', na ya' a yaa' chpaam ab'jooy, naqasaaj kana pirwa' q'aaq'
6. Nachumsaaj akneel chqaa aj kukoja nab'en tzra
7. Natuk', utz k'ara nok rex rwech
8. Tach'aap saqkaab' naya namojk'a rtukiik tzra plet

Ja' runaaq' nasa' chuq'ii, naya' Imunex tzriij chqaa' atz'aam, nak'iliij pxot, tqala nataj ruk'iin wey

AZÚCAR



Receta por María S.

AYOTE CON ELOTÉ

Ingredientes

6-8 personas / 4 horas

1 ayote

1 o 1/2 raja de canela

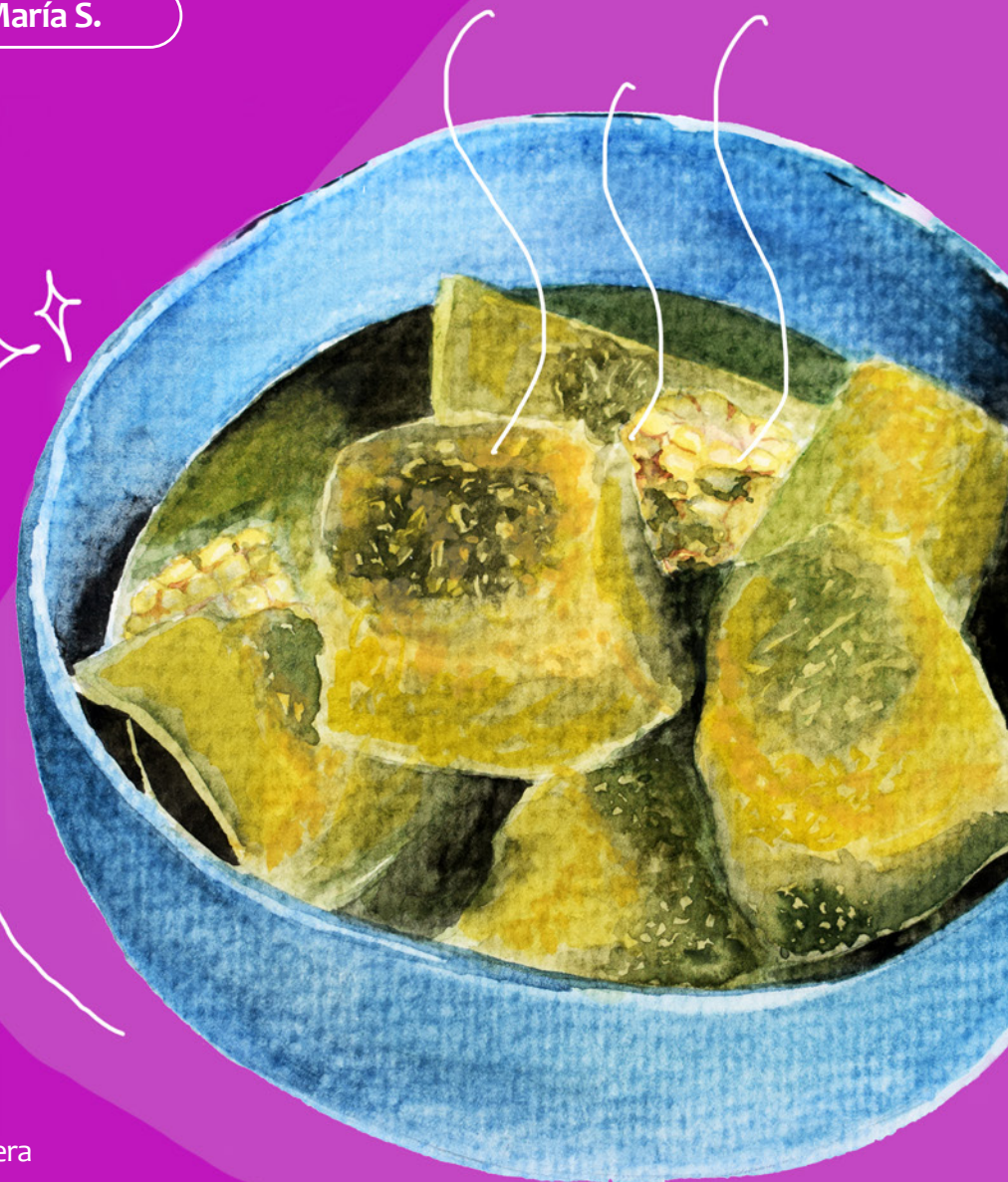
1 o 1/2 lb de azúcar

Elote

Elaboración

1. Comprar el ayote en el mercado o cosecharlo del huerto
2. Limpiarlo y cortarlo a la mitad
3. Retirar las pepitas
4. Cortar en trocitos
5. Juntar el fuego y hervir agua en olla de barro
6. Agregar canela y el elote en trocitos
7. Revolver, va a quedar de color verde
8. Echar poco a poco el azúcar, echando y revolviendo con cuchara de madera

Las pepitas se secan y se preparan al comal con limón y sal, se acompaña con tortillas



SAQ KNAQ

Achnaq

Ka'e – oxí' wnaq / kaji' rijtaal q'ii

Ka'e pajb'al knaq saq

Jb'a qu'eer

Jun k'xu

Jun k'tzaal pansut

Jun pajb'al, ti'ii b'aaq rxiiin ak'

Jb'a atz'aam

lik qub'aan

Nik'aaj xlankat

Jun aq'uem rxiiin rikb'eel

Rb'iyaaal

1. Najusq'ii chqaa' nach'aj riij ja' a kinaaq'
2. Na ya' ja' a kinaaq' chpaam ab'jooy chqaa' xlankat, chqaa' naya' k'a ti'ii b'aaq rxiiin a'q, utz k'ara xjun nub'an nichq'a'ja.
3. Najok' ja' k'xu, naya' jb'a ya' ruk'iiin
4. Najok' ja' q'uooy chqaa' ja' pansut
5. Nak'iliij pxo't ja' iik xjuun nab'en tzra ruqiin ja'a q'uooy xajok
6. Njilaal jawra naya' k'a ruk'iiin ja' a kinaaq', naya' ch'aap ya' ruk'iiin, chqaa' naya' atz'aam tzriij
7. Tqala naxb'ilaj ruk'iiin aruoos chqaa' way

SAL

FRIJOL BLANCO

CARNE DE CERDO

HIERBABUENA

CEBOLLA

ACHIOTE

MASA

Receta por María S.

FRIJOL BLANCO

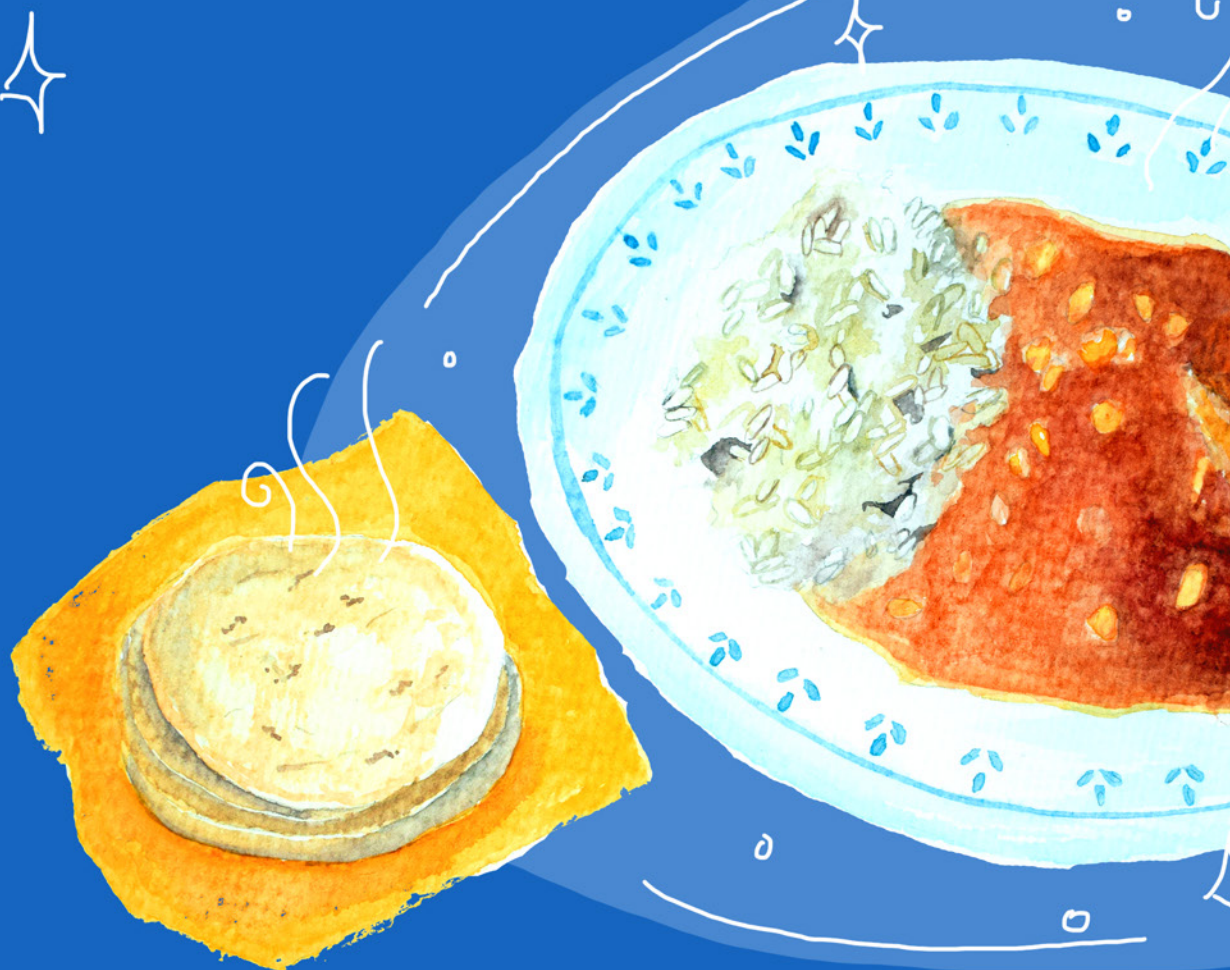
Ingredientes

2-3 personas / 4 horas

2 lb frijol blanco	1 puñito de sal
2 o 3 lb de masa	Chile cobanero
Achiote	½ cebolla
Hierbabuena	1 sobre de consomé
½ o 1 lb de huesitos de carne de cerdo	

Elaboración

1. Limpiar y lavar los frijoles
2. Poner los frijoles a cocer en olla de barro con la cebolla, si se usan huesitos, agregarlos al frijol para que se cueza todo junto, agregar sal al gusto
3. Licuar el achiote con un poco de agua
4. Revolver con la masa y la hierbabuena
5. Tostar el chile en el comal, tamular y agregar a la masa
6. Agregar la mezcla al frijol con agua
7. Acompañar con sopa de arroz y tortillas



SKIIL PXO-T

DEPITA



Achnaq

Kj'i' wnaq / jun rijtaal q'iiij

Ka'e' – jki' pajb'al tno'y
Jb'a atz'aam
L'munex
lik kub'aan – rch'a ch'ooy

SAL



Rb'iyaaal

1. Nach'aj chqaa' najusq'iiij ja' skiil, nasa' naya' atz'aam tzriij chqaa' lmunex
2. Nak'iliij ja' a sikiil pxo't, natzu' rchaq ja a q'aaq' chi utz k'ara' k'ara majo'n nak'atsaajta, jo'oo' k ool rijtaal q'iiij
3. Nak'iliij ja' iik qub'aan, Najok' chukaa', naya' jb'a yaa' ruk'iin, atz'aam chqaa' jb'a lmunex.
4. La' sk'iil naya'chwech' jun lik'lik laq, naya' qk'a ruk'iin ja' iik xachumsaaj
5. Tqala nataj ruk'iin way

CHILE



LIMÓN





PEPITA EN COMAL



Ingredientes



4 personas / 1 hora

2-4 oz de pepita

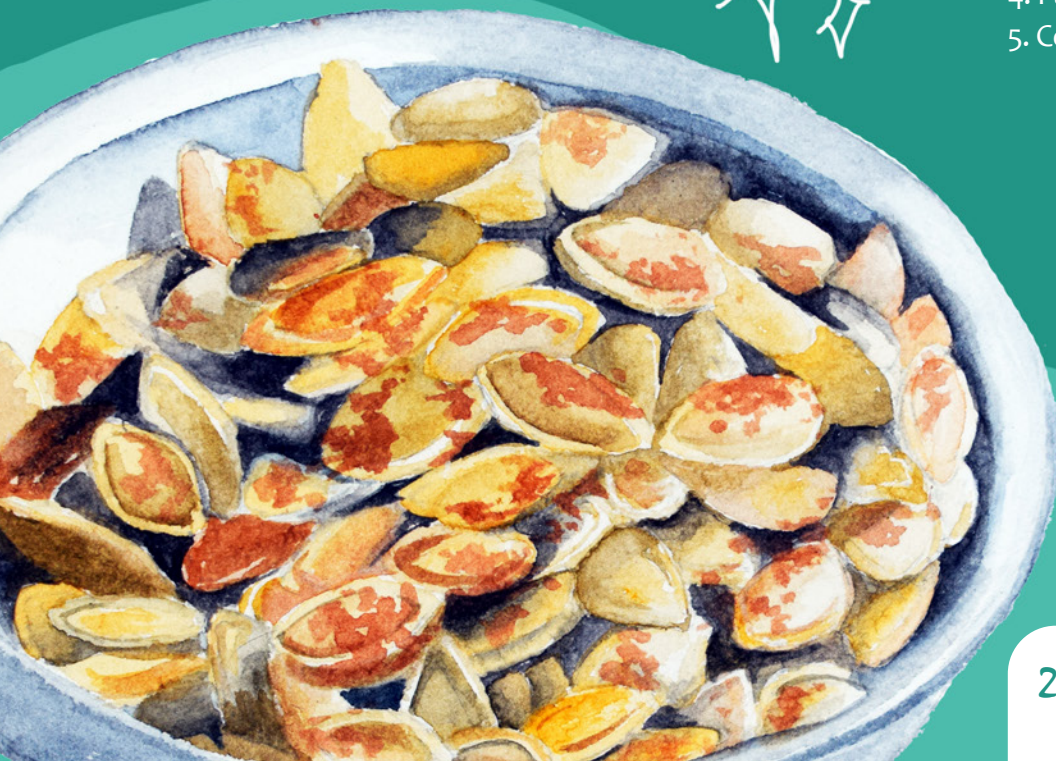
2 pizcas de sal

1 limón

Chile cobanero/chiltepe

Elaboración

1. Lavar bien las pepitas y poner a secar un rato con una pizca de sal y exprimírle un limón
2. Tostar en un comal hasta que queden doraditas, estar al pendiente de la brasa que sea fuego intenso, por cinco minutos
3. Tostar el chile y moler en piedra de moler, con agua bien hervida, una pizca de sal y un poquito de limón
4. Pasar las pepitas a un plato y acompañar con el chile
5. Comer con tortillas



PACAAY



PACAYA



ACEITE

Achnaq

Kji'wnaq – ka'e', ruk'iin nik'aaj rijtaal q'iiij,

Nik'aaj ka'ljuuj

Ka'e'-oxi' saqmoloo'

Jb'a atz'aam

Jb'a xo'xaya



HUEVOS

Rb'iyaaal

1. Naloq' ja' Pk'ib'al ja' pacaay kukoj, utz k'ara majo'n nawiilta' k'ay
2. Naqasaaj kana a yaa' chuq'aaq naya kana ja' a pacaay chpaam
3. Nawib'eej nichq'a'ja ja' a pacaay atet natuk a saqmoloo' naya' jb'a atz'aam ruk'iin
4. Taq xichq'a'jpa ja' a pacaay nalsaajpa
5. Naya ja' q'anarib'al pirwa q'aaq naya k'a jb'a xo'xaya chpaam
6. Ja k'a pacaay naju' chpaam saqmoloo'
7. Naya k'a chpaam ja' q'anarib'al
8. Jun rmaj naskumyij
9. Naya'chwech' jun lik'lik laq ja' pacaay naya jb'a xkuyaa' tzriij, tqala nataj ruk'iin wey

JK'ON XKUYAA'

Achnaq

Jun pajb'al xkuyaa'

Ka'e' iik rch'a ch'oooy

Nik'aaj xlankat

Jb'a atz'aam



CHILE
CHILTEPE

Rb'iyaaal

1. Nachq'arsaaj ja' xkuyaa'
2. Najok' ja' xkuyaa' naya nik'aaj x lankat ruk'iin chqaa' naya atz'aam
3. Nak'iliij ja' iik chqaa' naya k'a rukiin ja naq najok'



CEBOLLA Y TOMATE

PACAYA

Ingredientes

4 personas / 2.5 horas

½ docena de pacayas

2-3 huevos

1 pizca de sal

Poquito de aceite

Elaboración

1. Comprar en el mercado las pacayas más tiernas, si no, salen amargas
2. Poner agua a hervir y colocar dentro las pacayas
3. Mientras se cuecen, batir los huevos con una pizca de sal
4. Sacar del agua las pacayas cocidas y secar un rato
5. Poner el aceite en la sartén al fuego
6. Remojar las pacayas en el huevo
7. Poner en la sartén
8. Después de un rato, dar vuelta
9. Servir en un plato con salsa de tomate encima y acompañar con tortillas



SALSA DE TOMATE

Ingredientes

1 lb de tomate, chile chiltepe, cebolla y sal

Elaboración

1. Cocer el tomate
2. Licuar el tomate con la cebolla o moler en la piedra de moler
3. Tostar el chile en el comal y agregar a la salsa

PCH-UN XCUYAA- MULT MET



Pch'un xcuyaa' Achnaq

Kji' wnaq / jun rruk'in nik'aaj rijtaal q'ii

Jun pajb'al mult'meet
Jb'a atz'aam
Wajki' iik qub'aan

Saqmoloo' sit sik Achnaq

Jo'oo' – wajki' saqmoloo'
Jb'a atz'aam
Q'oor (xatech karjaa')



MILTOMATE



Rb'iyaaal

1. Nach'ool riij ja' multmat, najusq'ii chqaa' nach'aj
2. Na puch' ja' mult'meet chpaam jun ulew laq naya' jb'a atz'aam ruk'iin
3. Ja'rja wnaq, nuya jun xkuyaa' ruk'iin
4. Nak'ilij iik kubaan pxo't
5. Naya k'a chpaam ja' ulew laq chqaa na puch'

Rb'iyaaal

1. Nak'ma'pa ja saqmoloo' kuk'iin awek'
2. Na paxij ja' saqmoloo' chpaam jun laq chi utz k'ara natuk
3. Na pon k'a ja' saqmoloo' pxo't
4. Na xiil ja' saqmoloo'
5. Naya chwech' jun lik'lik laq najupij k'a multmat tzriij

K'o nub'en majo'n k'iyta saqmoloo', tqala naya jb'a q'oor kuk'iin ja' saqmoloo' chqaa' natikwina nak'ilij chqij chuu' pxo't jara' no'ka rixb'iil ja multmat

HUEVOS



Receta por Elena

CHIRMOL

Ingredientes

4 personas/ 1.5 horas

1 o ½ lb de miltomate

1 pizca de sal

Chiles cobaneros

Elaboración

1. Pelar las cascaritas de los miltomates, limpiar y lavar
2. Machacar en una olla de barro pequeña con una pizca de sal
3. Opcional, poner un tomate en el comal
4. Poner chiles cobaneros en el comal
5. Agregar a la olla y machacar también

TORTA DE HUEVO

Ingredientes

5-6 huevos

1 pizca de sal

Masa (opcional)

Elaboración

1. Recoger los huevos del gallinero
2. Quebrar los huevos en un recipiente y revolver
3. Poner en el comal de barro y dar vuelta cuando esté cocido un lado
4. Cortar en pedazos
5. Servir en un plato con el chirmol encima

Si no hay suficientes huevos, se puede agregar masa

También se puede preparar pescaditos para acompañar al chirmol.



D'ATIN Q'ANQAAL

Achnaq

Waxaqiir wnaq / kjiir rijtaal q'iij nichqajwa

Juun ruk'iin nik'aaj pajb'al ru tiir wajkax
Ka'e' mnuej tz'laam
Oxi' pajb'al xkuyaa'
Oxi' - jo'oo' pajb'al q'anqaal
Jun pajb'al q'uur

Jun k'xu'
Kaljuuj iik kub'aan
Jun q'uuq' klaantr
Jun pajb'al tno'y

Rb'iyaaal

1. Nach'aj riij ja' xkuyaa' chqaa' klaantr
2. Nach'aj riij ja' q'anq'a'l chqaa' naq'ip tzra aq'a' kukoij nab'en tzra
3. Nak'iliij awiik pxo't, najok' chwech kaa'
4. Chqaa' najok' ja' xkuyaa' chwech kaa' naya jb'a atz'aam ruk'iin
5. Naxool njilaal ja' naq xachumsaaj, naya qu'eer rukiin chqaa' naya jb'a yaa' rukiin
6. Ka'e' tz'laam, naya ru tiir wajkax chwech' chqaa' nayak'a xkuyaa' naq xachumsaaj.
7. Naq'och ja' tz'laam
8. Chpaam jun b'jo'y nayak'a nik'aaj tz'laam chqaa' ya'
9. Nak'om k'a ja' p'atin q'anqaal natzik'b'a'qa
10. kjiir rijtaal q'iij nichqajwa
11. Tqala nataj ruk'iin sub'aan chqaa' naxb'ilaaj rukiin k'pe

Ik'ola nik'aj wnaq ru tiir ak' nkiksaaj



MASA



PALMITO



SAL



ACHIOTE



TOMATES



CARNE DE RES



MAXAN

Receta por Elena

PATÍN CON PLATANILLO

Ingredientes

8 personas / 4 horas para cocer los patines

1 ½ lb de carne de res en trocitos	Achiote en polvo
16 hojas de maxán (2 manojos)	Chile cobanero
3 lb tomate	Cilantro
Palmito tierno (del platanillo)	1 oz sal
1 puño de masa	

Elaboración

1. Lavar los tomates y el cilantro
2. Lavar el palmito y trocear con la mano
3. Tostar los chiles en el comal y moler en la piedra de moler
4. Moler los tomates con una pizca de sal
5. Mezclar todo para hacer una salsa con la masa y un poco de agua hervida
6. Colocar dos hojas de maxán, poner un poco de la salsa y encima la carne
7. Usar las hojas para envolver el patín
8. En una olla de barro, colocar unas hojas de maxán con un poco de agua hervida
9. Colocar los patines en la olla
10. Cocer los patines por 4 horas
11. Servir con tamalitos y acompañar con café

Algunas familias utilizan carne de pollo en lugar de carne de res.



RIIJ KNAQ' CHPAAM SKIIL



EJOTES

Achnaq

Jun pajb'al riij knaq'
Sk'iil, oxi' pajb'al tno'y
Oxi' - kji' iik kub'aan
Jb'a atz'aam

Rb'iyaal

1. Najusq'iij ja' riij knaq'
2. Najusq'iij chqaa' nak'iliij pxo't ja skiil
3. Najok' chwech kaa' ja' skiil chqaa' naya jb'a atz'aam rukiin
4. Naqasaaj kana a yaa' chuq'aaq'naya k'a ja' riij knaq' nqaya' ya' tzriij chqaa' naya jb'a atz'aam tzriij
5. Nik'aaj rijtaal jun q'iij, taq xichq'a'ja ja' riij knaq' nalsaajpa napusk'a pnik'aaj
6. Xjun nab'en tzra, naxol ruk'iin ja' skiil'
7. Tqala nataj ruk'iin way chqaa' naxb'ilaaj ruk'iin kpe

Taq ja' skiil' nim rajlaal, tqala' najok' jb'a way naxol ruk'iin utz k'ara k'iy ne'la chqaa' piim ne'la rwech



CHILE COBANERO



Receta por María A.

EJOTES CON PEPITA

Ingredientes

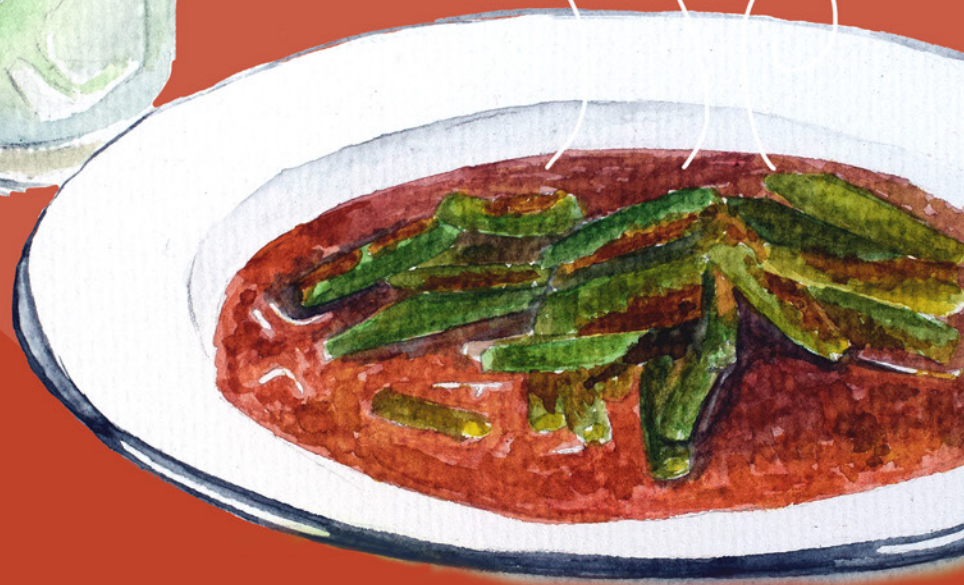
1 lb ejote
3 oz pepita semilla
3 o 4 chiles cobaneros
1 pizca + 1 puñito de sal



PEPITA



LIMONADA



Elaboración

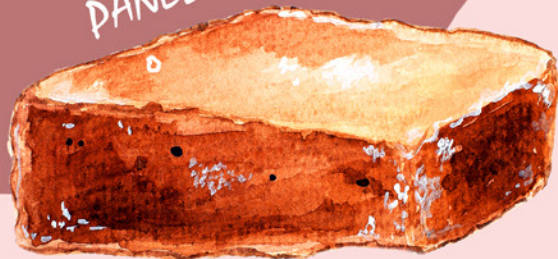
1. Limpiar los ejotes
2. Limpiar y tostar las pepitas en el comal
3. Moler las pepitas tostadas en piedra con una pizca de sal
4. Hervir agua y echar los ejotes, que el agua cubra los ejotes, con un puñito de sal
5. Sacar de la olla cuando se cuezan, como media hora, y cortar en trozos
6. Revolver con la pepita
7. Servir con tortillas y se acompaña con café

Cuando la pepita es cara se sustituye en parte con tortillas al moler para que sea espeso y abundante.

Q-OOQ-



CHILACAYOTE



PANELA

Achnag

Jo'oo' ljuuj

Jun q'ooq'

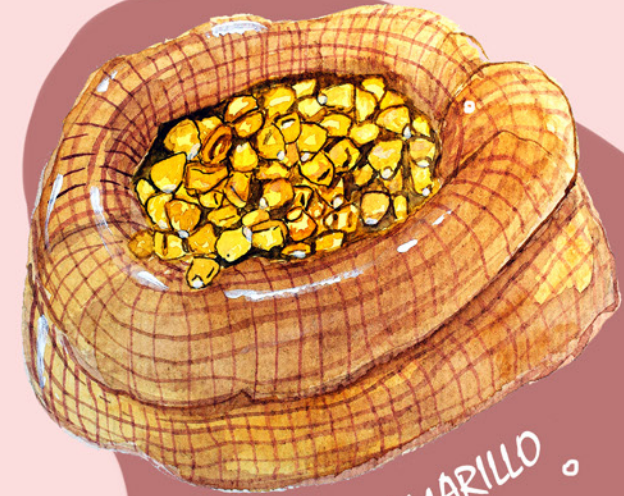
Nik'aaj q'aaq kaab'

Nik'aaj saqkaab'

Nak'iliij pxo't ka'e pajb'al ixiim q'an

Rb'iyaaal

1. Napus pnik'aaj ja' q'ooq' utz k'ara' na tikwina nalsaaj runaaq'
2. Kuko' nab'en tzra chqaa' nach'aj
3. Na b'ox a q'aaq', na ya' a yaa' chpaam ab'jo'y, naqasaaj kana pirwa' q'aaq'
4. Najok' chwech kaa' ja' awixiim, ruk'aaj nab'en tzra
5. Naya' q k'a tzriij ja' q'ooq'
6. Naya' q'aaq kaab' chqaa' saqkaab', natuk k'a tzra ple't
7. Ka'e rijtaal q'iij naya' pirwa' q'aaq' (nach'ilchii' uzt k'ara majo'n nk'at ta')
8. Nawib'eej no'ka salilooj utz k'ara natikwina na poj (ja' b'jo'y nik'je'kana pirwa' q'aaq')



MAÍZ AMARILLO



AZÚCAR

CHILACAYOTÉ

6

Ingredientes

15 personas

1 chilacayote

½ panela

½ lb azúcar

2 lb maíz amarillo tostado

Elaboración

1. Cortar el chilacayote a la mitad para sacarle las pepitas
2. Cortar en trocitos y lavar
3. Poner en una olla con agua al fuego y cocer un rato
4. Moler el maíz en trocitos (quebrado)
5. Agregar el maíz al chilacayote
6. Agregar panela y azúcar y revolver
7. Dejar dos horas en el fuego, se revuelve constantemente
8. Dejar enfriar antes de servir, la olla se queda en el fuego



CH'UU- CHPAAM JK-ON IIK

TOMATES



Achnag

Jun pajb'al ch'uu' ruch
Jun xlan kat
Kji' Imunex
Jun pajb'al xkuyaa'
Jb'aa' atz'aam

CEBOLLA



LIMONES



Rb'iyaaal

1. Napus ja' xlan kat
2. Najok' chwech Kaa' ja' axkuyaa'
3. Nalsaaj rsujlaal ja ch'uu' / najusq'iiij ja' ch'uu'
4. Taq xjustq'aja naya' k'a chpaam a xilteem
5. Nayitz' kji' Imunex chqaa' naya jb'a atz'aam
6. Najupijk'a axkuyaa' tzriij ja' ch'uu'
7. Natzik'b'a'qaja jaa' xlan kat tzriij chqaa' iik
8. Naya'kana juwnaq rijtaal q'iiij pirwa' q'aaq', xko'l rch'uqa,
9. Naya k'a ju jun ch'uu' chka awch'alaal , tqala naxb'ilaaj ruk'iin way



DESCADO

PESCADO EN SALSA

Ingredientes

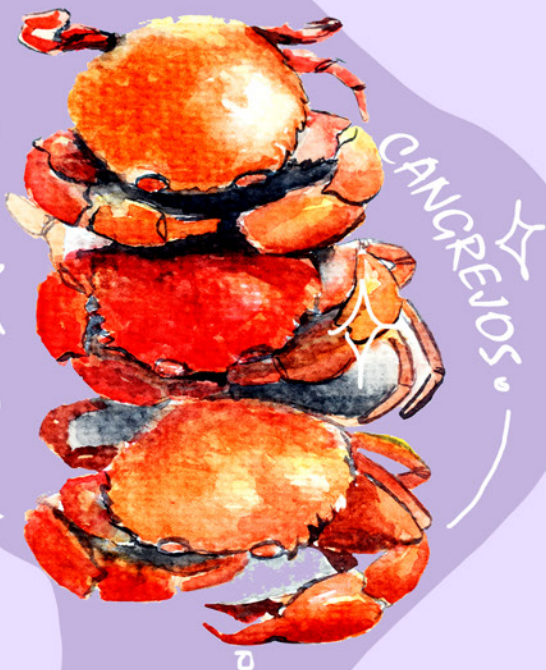
- 1 lb de pescado r'uch (tilapia o mojarra)
- 1 cebolla grande
- 4 limones
- 1 lb tomate
- 1 puñito de sal

Elaboración

1. Picar la cebolla en julianas
2. Moler el tomate en piedra
3. Sacar las escamas y limpiar los pescados
4. Una vez limpios, colocar en sartén de barro
5. Exprimir los cuatro limones con un puñito de sal
6. Echar la salsa de tomate al pescado
7. Colocar la cebolla encima y los chiles
8. Poner a fuego lento por veinte minutos
9. Servir un pescado por persona acompañado de tortillas



MUUCH



Achnaq

Jun mnuej muuch'
Jo'oo' top
Nik'aaj pajb'al cho'm chqij
Ka'e' xkuyaa'
Jb'a atz'aam
Ka'e' rex ilk

Rb'iyaaal

1. Nach'aj riij njilaal
2. Naqol ruxaaq ja' muuch'
3. Na b'ox a q'aaq', naqasaaj Kana pirwa' q'aaq a yaa'
4. Naya k'a ja top chqaa' cho'm
5. Chqaa' naya k'a xkuyaa' xapuch'
6. Naya k'a jb'a atz'aam
7. Nawib'eej jo'oo' ljuuj kukoj rijtaal q'ij
8. Taq natzu nirqowa, tqala naya k'a ja' amuuch'
9. Junwnaq jo'oo' nichq'a'jwa'
10. Tk'ilij ka'e' rex awiik
11. Tip jok'a chpaam jun alaq' ja' amuuch', top chqaa' cho'm



Receta por Sonia

CHIPILÍN

Ingredientes

1 manojo de chipilín
5 cangrejos
½ lb camarones secos
2 tomates machucados
1 puñito de sal
Dos chiles verdes

Elaboración

1. Lavar todo
2. Sacar las hojitas del chipilín, quitar los tallos
3. Hervir agua en una olla
4. Echar los cangrejos y los camarones
5. Echar los tomates
6. Agregar un puñito de sal
7. Dejar cocer por 15 minutos
8. Cuando esté hirviendo, echar el chipilín
9. Cocer por 25 minutos
10. Echar dos chiles
11. Servir en un plato hondo, con un cangrejo y camarones



ICHAAJ PIXKUYAA-



Achnaq

Kxiin wuquu' wnaq /junwnaq ljuuj

Jun mnuej ichaaj
Jun k'in nik'aaj pajb'al xkuyaa'
Oxi' rex iik
Jb'a atz'aam

Rb'iyaal

1. Na b'ox a q'aaq', naqasaaj kana pirwa' q'aaq' axkuyaa'
2. Chqaa' naqasaaj kana a yaa' chpaam chik jun abjo'y
3. Naqol ruxaaq ja' awichaaaj, naya'qk'a chpaam a yaa' nirqowa
4. Nak'ilii ja' awiik pxo't
5. Taq xichq'a'ja ja' axkuyaa' xjun k'a nab'en tzra ruk'iin awiik, naqi' k'a
6. Naya' jb'a atz'aam ruk'iin
7. Nalatz'uuj k'a ja' awichaaaj
8. Chpaam chiik jun abjo'y naxool ja' awichaaaj rukiin ja' naq xaqi'
9. Tqala nataj ruk'iin way chqaa' naxb'ilaaj rukiin k'pe

Ja rikb'al jawra chqaa' natikwina naksaaj muuch', tees, k'iylaj taq rwach ichaaj.



HIERBA MORA

Ingredientes

7 personas / 30 minutos

- 1 manojo de hierba mora
- 1 ½ o 2 lb tomate
- 3 chiles
- 1 cucharada de sal

Elaboración

1. Cocer el tomate con agua en una olla pequeña
2. Hervir agua en otra olla
3. Desprender las hojas de la hierba mora y agregar al agua hirviendo
4. Tostar los chiles en el comal
5. Cuando se cuezan los tomates, sacar y machucar con el chile
6. Agregar 1 cucharada de sal
7. Sacar la hierba sin agua
8. En otra olla, revolver la hierba con el tomate
9. Servir acompañado de tortillas y café

La hierba mora se puede sustituir por chipilín, bledo o acelga.



CH'UU- CHPAAM L'MUNEX



Achnaq

Kxiin wquu' wnaq

Uxi' pajb'al ch'uu'
Ka'e' – ka'e' ruk'iin nik'aaj pajb'al xkuyaa'
Atz'aam
Ljuuj l'munex



Rb'iyaaal

1. Najusq'iiij chqaa' nach'aj riij ja' ach'uu'
2. Naya'qk'a chpaam axilteem chqaa' nayitz'iiij ljuuj l'munex tzriij
3. Naya'qk'a atz'aam tzriij, natz'apiijkna rwa joljuuj kukoij rijtaal q'iiij
4. Na b'ox a q'aaq'
5. Nach'aj riij axkuyaa', majo'n natzakta, napuch' tzriij
6. Njilaal jawra xtuchmstaja naya'qk'a tzriij ja
ch'uu'k'ola chpaam axilteem
7. Chqaa' natzik'ba'qaja oxii' rex awiik ruk'iin
8. Naqasaaj kana pirwa' q'aaq', junwnaq ljuuj
nawib'eej nichq'a'ja
9. Jawra rikb'el naxb'ilaaj ruk'iin wey chqaa' ruk'iin pnuul - kpe



PESCADO EN LIMÓN

Ingredientes

7 personas

3 lb pescado r'uch

2 o 2 ½ lb tomate

Sal

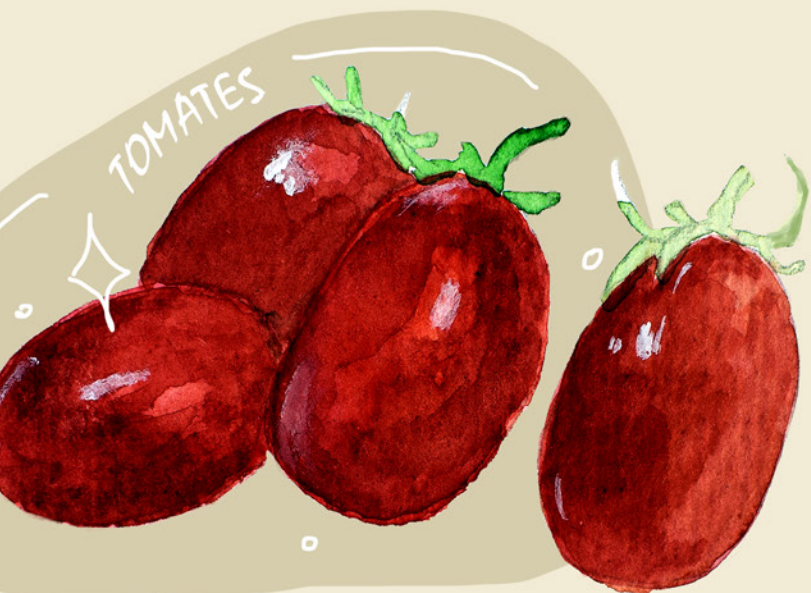
10 limones

Elaboración

1. Lavar y limpiar los pescados
2. Dejar en recipiente y exprimirlas 10 limones
3. Agregar sal y dejar tapado 15 minutos
4. Juntar fuego
5. Lavar los tomates y machucar sin cocer
6. Agregar al pescado en el recipiente
7. Agregar 3 chiles enteros frescos
8. Pasar todo a una olla de barro y poner en el fuego por 30 minutos
9. Acompañar con tortilla y pinol o café



SAQMOLOO- RUK-IIN PCH-UN XKUYAA-



Achnaq

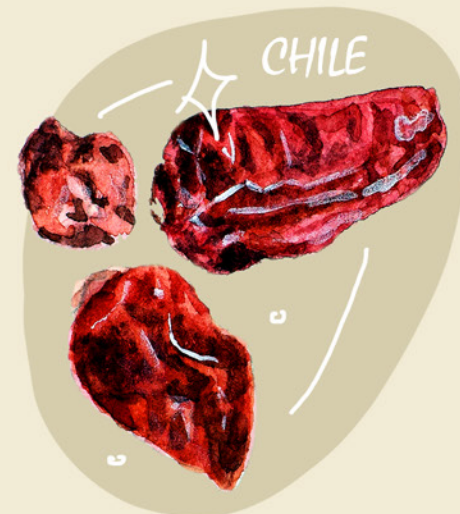
Ka'e' wnaq

Kji'xkuyaa'
Kub'aan iik - rcha ch'oooy
Oxi' saqmoloo'
Jb'a atz'aam



Rb'iyaaal

1. Nak'iliij axkuyaa' pxo't chqaa' awiik
2. Napuch' njilaal naq xak'iliij naya jb'a atz'aam ruk'iin
3. Natuk ja' saqmoloo' chpaam jun laq naya jb'a atz'aam ruk'iin
4. Napon k'a pxo't
5. Kji' nab'en tzra ja' saqmoloo' naya'q k'a chpaam ja' axkuyaa' xapuch'
6. Jawra rikb'el tqala naxb'ilaaj ruk'iin knaq' chqaa' way



Receta por Consuelo

CHIRMOL CON HUEVO AL COMAL

Ingredientes

2 personas

4 tomates

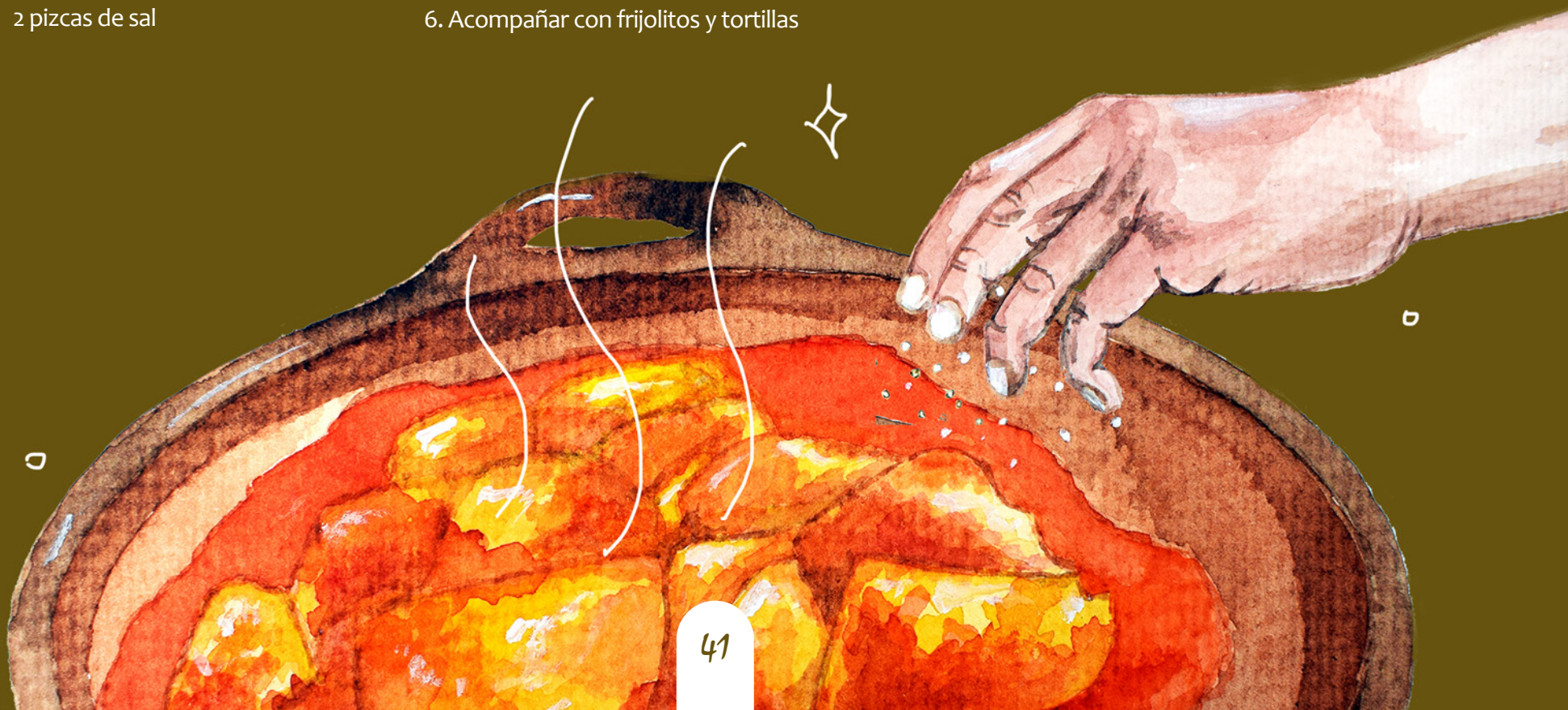
Chile cobanero/chiltepe

3 huevos

2 pizcas de sal

Elaboración

1. Asar los tomates en el comal con los chiles
2. Machucar todo con una pizca de sal
3. Batir los huevos en un recipiente con una pizca de sal
4. Poner en el comal, cocer y dar vuelta
5. Cortar en cuatro pedazos y poner el chirmol encima
6. Acompañar con frijolitos y tortillas



JK-ON XACUYAA- TZ-RIIJ CH-UU-

CHILE PIMIENTO



PESCADO



LIMONES



Achnaq

Kxiin ikji' - jo'oo' wnaq

K'aj xaaq
Chqij xaaq
Jb'a xo'xaya
Jun – jun k'in nik'aaj pajb'al xkuyaa'
Jun rwa xlankat
Ka'e' – uxi' rwa anxux

lik ki'
Jun aq'uoom rxiin rikb'eel
Jun aq'uoom rxiin ti'ij rxiin pya'
Ka'e' – oxí' pajb'al ch'uu' (ch'uu' majo'n rxiin tnamit ta)
Lmunex
Chile chiltepeik rch'a ch'ooy

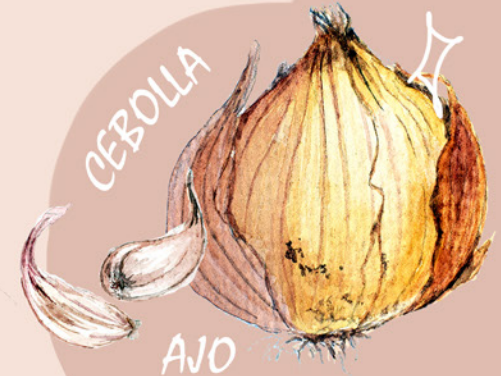
Rb'iyaaal

1. Najusq'ij chqaa' nach'aj riij ja' ach'uu'
2. Na pus ja' axkuyaa'
3. Nayaqk'a xo'xaya chpaam axilteem
4. Nijlaal nayaqk'a chpaam axilteem, ja' ch'uu' kisb'el naya'kana
5. Nawib'eej na lujuu ko'l rijtaal q'ij, nirqowna
6. Tqalk'a nataj chqaa' naxb'ilaaj ruk'iin lmunex chqaa' iik
7. Jawra rikb'el tqala naxb'ilaaj ruk'iin saq ixiiim chqaa' rex taq ichaaj (yuch'yiik ichaaj, tuk'tik ichaaj, chqaa' xkuyaa')

TOMATES



CEBOLLA



AJO

LAUREL



TOMILLO



Receta por Consuelo

GUISADO DE PESCADO

Ingredientes

4-5 personas

Tomillo

Laurel

Aceite

1 o ½ lb tomate

1 cebolla

2-3 dientes de ajo

1 chile pimiento

1 sobre de consomé

1 sobre de sopa de mariscos

2 o 3 lb pescado (mojarra de preferencia, pargo, robalo)

Limón

Chile chiltepe

Elaboración

1. Lavar y limpiar los pescados
2. Picar el tomate
3. Poner aceite a la sartén de aluminio (de peltre se quema)
4. Echar todo a la sartén, el pescado va de último
5. Dejar hervir 10 minutos
6. Servir con limón y chile
7. Acompañar con tortillas, arroz blanco y ensalada (lechuga, pepino y tomate)



CHILE CHILTEPE



SOPA Y CONSOME

SAQMOLLOO- RUK-IN Q'DOR

HUEVOS



CHILE PIMIENTO



QUESO



Achnaq

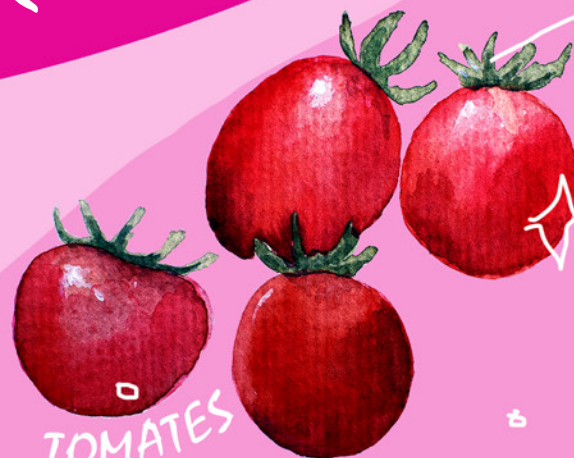
Oxí wnaq

Wajqii' saqmolloo'
Jun tnaaj pirpik tĩ'ii
Jun xlan kat
Jun ki' iik

Ka'e' – oxí xkuyaa'
Jun tnaaj saq rikb'al
Jb'aa' atz'aam

Rb'iyaaal

1. Natuk jaa' saqmolloo'
2. Naya' pirwa' q'aaq' ja' axilteem chqaa' naya' qk'a kaxlan q'anaal
3. Taq ja' kaxlan q'anaal ntajena nya'ra, naya' qk'a ja' saqmolloo'
4. Taq xichq'a' ja' nik'aaj praaj, nask'umyij utz k'ara naya' k'a tzriij jlee' chik ritz'b'aliil
5. Taq xichq'a' ja' nalsaajpa, tqala naya' chwech jun lik'lik laq, utz natajchik
6. Tqala naya' jk'on xkuyaa' tzriij chqaa' tqala naxb'ilaaj ruk'in kpe chqaa' way



TOMATES

JAMÓN



SAL



CEBOLLA



Receta por Paola

HUEVOS OMELETTE

Ingredientes

3 personas

6 huevos

1 paquete de jamón

1 cebolla

1 chile pimienta

2 o 3 tomates

1 paquete de queso

Mantequilla

Sal al gusto

Elaboración

1. Batir los huevos
2. Colocar a fuego bajo un sartén con mantequilla
3. Cuando la mantequilla se haya derretido colocar los huevos batidos
4. Darle vuelta a la torta de huevos y añadir los demás ingredientes
5. Cuando ya está cocido se saca y sirve
6. Se le agrega salsa encima y se acompaña con café y tortillas



REX TAQ ICHAAJ CHQAA-CHQIIJ CHO'M

Achnaq

Oxi' winaq

Jun tuk'tik ichaaj
Ka'e' xkuyaa
Jun xlankat
Ka'e' Imunex

Ka'e' pajb'al tno'y chqiij cho'm
Jun mnooj keq ruxee'
Atz'aam

Rb'iyaal

1. Nach'aj chqaa' najusq'iij ja' naq je' naksaaj
2. Jaa' keq ruxee chqaa' xkuyaa' napus, sitsaq nab'an tzra
3. Ja tuk'tik ichaaj nach'ol riij, napus pnikaaj, nalsaakana runaaq', ch'utz k'ara' napus tuk'taq nab'an tzra
4. Ja' xlankat chqaa' napus, tuk'taq nab'an tzra
5. Ja' chqiij cho'm nach'aj riij chpam k'tan ya'
6. Xjun nab'an tzra' njilaal, naya' atz'aam ruk'iin chqaa' Imunex
7. Tqala naxb'ilaaj ruk'iin rqumiik ki' ya' ksaan keq ktz'e'j. Chqaa tqala naxb'ilaaj rukiin ak' chpaam xo'xaya', knaq' chqaa way



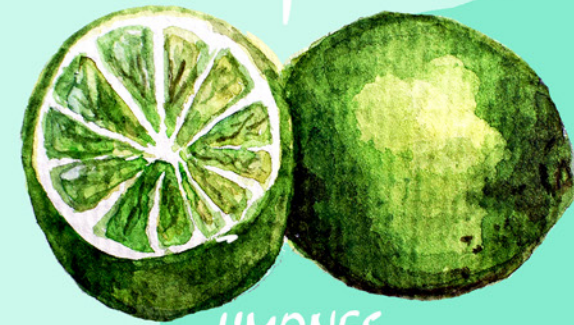
CEBOLLA'



PEPINO

SAL

TOMATES



LIMONES



RABANOS



CAMARONES

Receta por Paola

ENSALADA DE PEPINO CON CAMARONES SECOS

Ingredientes

3 personas

- 1 pepino
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 2 limones
- 2 oz de camarones secos
- 1 manojo de rábanos
- Sal

Elaboración

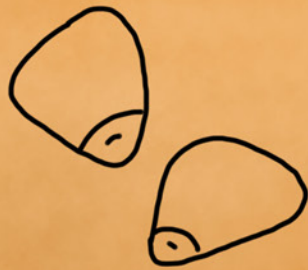
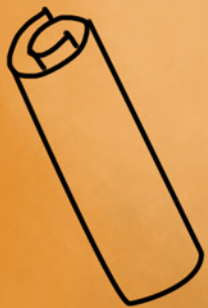
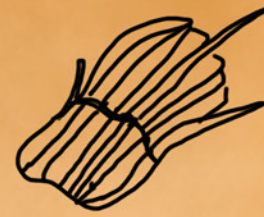
1. Se lavan y desinfectan los ingredientes
2. El rábano y el tomate se cortan en rodajas
3. El pepino se pela, se corta a la mitad por lo largo y se le quitan las semillas, luego se cortan en julianas
4. La cebolla se corta en julianas
5. El camarón se lava con agua caliente por 2 minutos
6. Agregar sal y limón
7. Acompañar con rosa de jamaica, pollo dorado, frijoles y tortillas





Rqumiik ki' ya'

Bebidas



SAQ RWACH / HORCHATA

Receta por Sonia



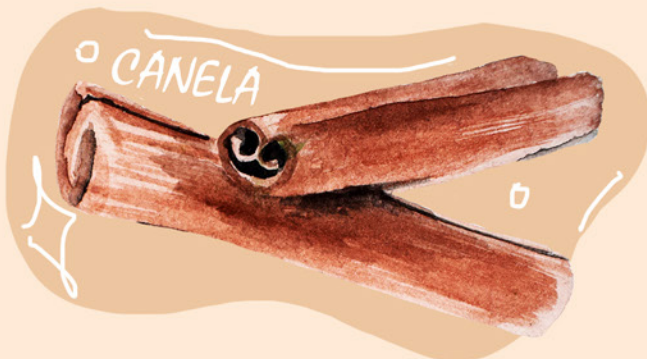
ARROZ

Achnaq

Nik'aaj pajb'al aruoots
Jun rijlaal knieel
Ya' rquwnaq chiik
Saq kaab'

Rb'iyaaal

1. Namub'a' aruoots pika'e' rijtal q'iiij
2. Najok'chpaam jara' ya' k'in knieel
3. Naya' saq kaab' ajni' nyariij
awanma' k'in kow tieew



CANELA



AZÚCAR

Ingredientes

- ½ libra o 4 oz arroz
- 1 quetzal canela
- Agua hervida
- Azúcar

Elaboración

1. Remojar el arroz por más de dos horas
2. Licuar con la misma agua y con la canela
3. Poner azúcar al gusto y cubitos de hielo



HIELO



MAÍZ

Achnaq

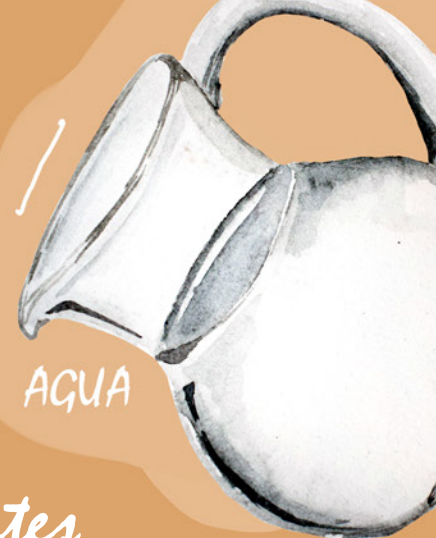
Jun pajb'al tno'y
Jun tno'y ki kow
Jun q'uuq'paq knieel
Ya' rquwnaq chiik

Rb'iyaaal

1. Nak'ilij ja'ixiim chwach xo't
2. Najok'chwach kaa'
3. Natuk chpaam jun xa'r ya'pq'ownaqchik
4. Naya'qchik rixb'iil

PINOL

Receta por Elena



AGUA

Ingredientes

- 2 lb maíz
- 1 oz cacao
- 1 quetzal canela
- Agua hervida

Elaboración

1. Tostar el maíz en el comal
2. Moler en piedra de moler
3. Se revuelve en un vaso de agua hervida
4. Se echa el resto



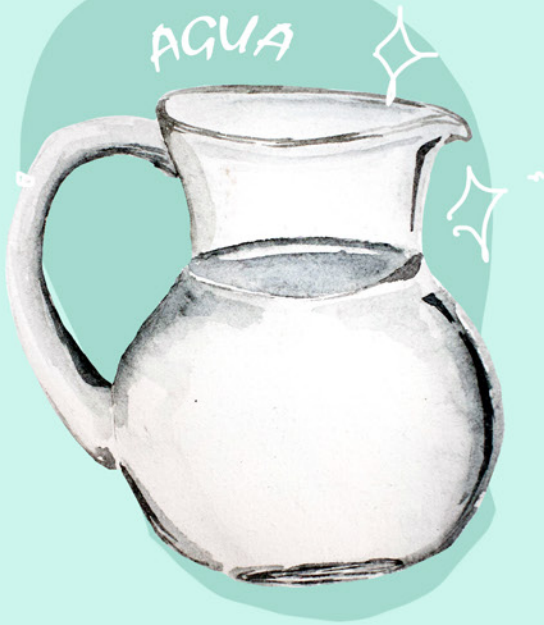
CACAO



CANELA

CH-OM KI- / LIMONADA

Receta por María S.



Achnaq

Jun xa'r me'x ya' (tzkoon chik)
Jo'oo' Imunex
Saq kaab'

Rb'iyaal

1. Nayitz' Imunex
2. Naya'qaja a yaa' tzkoon chik k'in
aj' saq kaab' ajni' nawajo' tet



Ingredientes

Pichel de agua pura (agua hervida)
5 limones
Azúcar

Elaboración

1. Exprimir los limones
2. Agregar agua hervida
y azúcar al gusto

CANELA



Achnaq

Ka'é pajb'al aruoos
Jun ko'l pajb'al knieel
jo'oo' pajb'al saq kaab'
Skiil

Jun nim tzu'y ya'
(Kxin Juwnaq jo'oo')

Rb'iyaal

1. Junaam najok' njilaal

HORCHATA

Receta por Consuelo



Ingredientes

2 lb arroz
1 oz canela
5 lb azúcar
Pepita
1 garrafón de agua
(para 25 personas)

AGUA



Elaboración

1. Todo se muele o se licúa junto

ARROZ Y AZÚCAR



PEPITA



RQUMIIK LMONS JYU-/ TÉ DE HOJA DE LIMÓN

Receta por Lucía

HOJA DE TÉ
DE LIMÓN



Achnaq

Jun mnooj Lmons jyu'
Ya' rquwnaq chiik
Saq kaab' ow kaab'

Ingredientes

Manejo de té de limón
Agua hervida
Azúcar o miel



Rb'iyaaal

1. Naqol jun mnooj Lmons jyu'
2. Nach'aj
3. Natzak a yaa'
4. Naya'qaja a lmons jyu'
jo'oo' rijtal q'ijj
5. Nalsaaj ruxaaq k'in natwirsaaq
6. Naya'qaja saq kaab'ow kaab'
ajni' nayariij atet



Elaboración

1. Cortar un manojo de té de limón
2. Lavarlo
3. Poner agua a hervir
4. Echar la hierba por 5 minutos
5. Sacar las hojas y enfriar
6. Poner azúcar o miel al gusto

Ixqii' rxin aj Chuk Muk / Mujeres de Chuk Muk

Ajtz'utjilaa' taq ixqii', kch'alaal kii' pk'aslemaal
Kowlaj taq ixqii', tzeb'laj taq ixq'ii'
Ixqii' nkika'ypona chkiwach
Kb'aqiil nuk'ut naq xikq'axaaj
Ixqii' rxin chii' taq ya':
ib'noy rikb'al, b'noy q'o'p, b'noy t'iso'm, rk'aan rii' kanma
Chuk Muk rixb'ilaan rii' tzeeb'
Jun b'yomiil chka aj jwer winaq
Ajaaw chkikjoliil, Ajaaw pkib'eeey
Ich'kumlaj taq ixqii'
Ji'ee' nikb'iiij: "wawiee' oqk'olwa"
Njilaal meej qaksaan qchuq'a', jb'al taq rkutz'ej kpe'
Kichpoon chkiq'a'
Nkik'eq kii' rma'k kikotemaal
Kiy kimaam, alk'walxieel, ti'eej, y'ol rxin k'aslemaal

Mujeres Tz'utujiles, hermanas de la vida
Mujeres valientes, mujeres sonrientes
Mujeres abiertas al futuro
La piel, muestra lo vivido
Mujeres del lago:
cocineras, artesanas, corazones unidos
Risas cómplices en Chuk Muk
Un privilegio para los desconocidos
Dios entre ellas, Dios en sus caminos
Mujeres victoriosas
Ellas dicen: "estamos aquí de nuevo"
Siempre adelante, hermosas flores del café
Que se toman de la mano
Dando saltos de alegría
Nietas, hijas, madres, proveedoras de la vida.

Por Cristina Sala Valdés, 21 de febrero 2024
Inspirada en las palabras de las mujeres de Chuk Muk

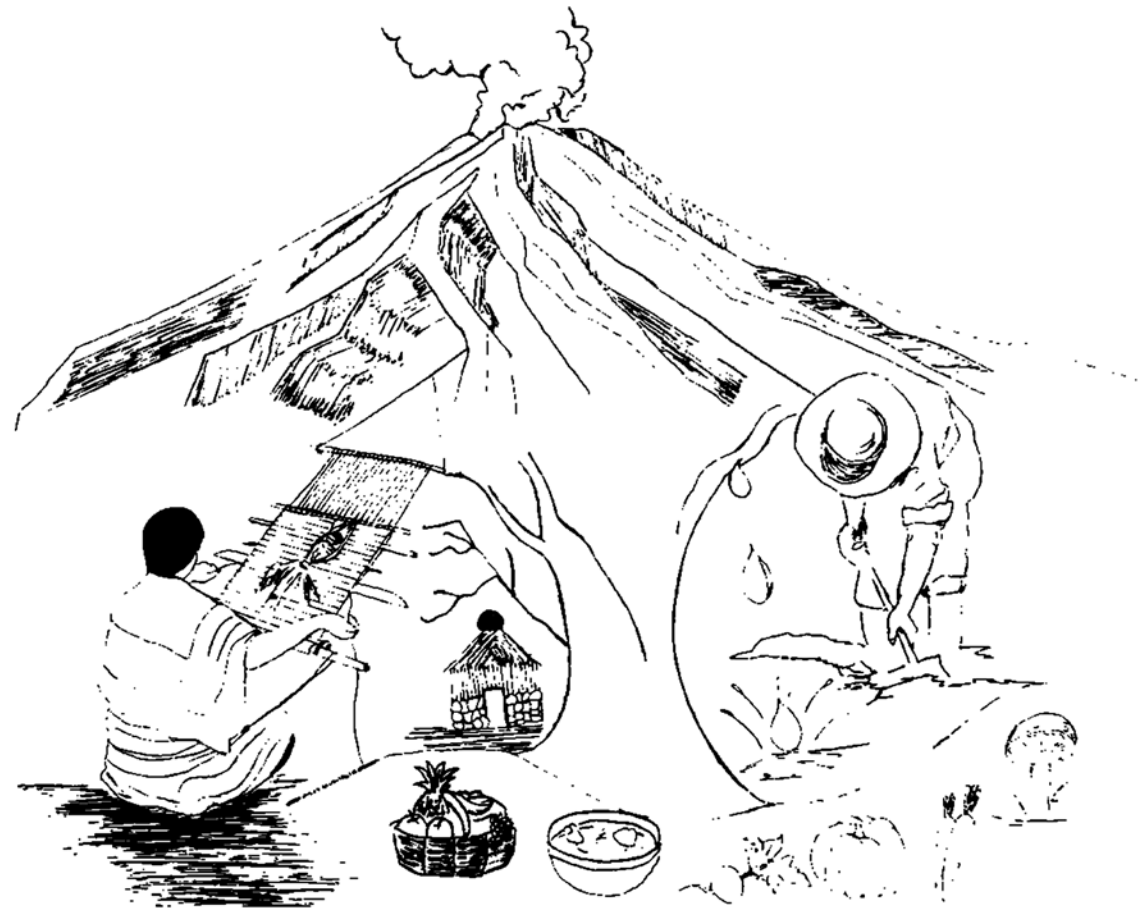


Ilustración por Diego Reanda Sapalú

Esta investigación y publicación fue generosamente apoyada por los financiamientos para el proyecto “Ixchel: Fomentando la comprensión de los factores físicos, culturales y socioeconómicos del riesgo para el fortalecimiento de la resiliencia en la cordillera guatemalteca” y para el proyecto “Recetas para la recuperación: el caso de las mujeres tz’utujiles en un contexto post-desastre en Guatemala”. Las opiniones expresadas en este documento son de los autores y no necesariamente reflejan las opiniones de las organizaciones que lo financian.

El material de terceros que aparece en este libro no está cubierto por la licencia Creative Commons del libro. Los detalles sobre la propiedad de los derechos de autor y el uso permitido del material de terceros se dan en las líneas de crédito de las imágenes. Si desea reutilizar cualquier material de terceros que no esté cubierto por la licencia Creative Commons del libro, deberá obtener permiso directamente del propietario de los derechos de autor.



Ixchel

Vidas, Medios de Vida, Cultura
Gestión de Riesgo
Comunidad



THE UNIVERSITY
of EDINBURGH

UVG | UNIVERSIDAD
DEL VALLE
DE GUATEMALA

labetnográfico



Natural
Environment
Research Council



GCRF
Global Challenges
Research Fund



Scottish Funding Council
Promoting further and higher education