Versión bilingüe ngigua-español

Recetario Ngigua

Juana Varillas Flores • María Guadalupe Pérez Luna • Josefina Jara Pérez
Ana Laura Varillas Villanueva • Ailin Fernanda Varillas Hernández

Fotografía
Marcos Ramírez Hernández



GOBIERNO DE MÉXICO

INPI
INSTITUTO NACIONAL DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas

Lic. Adelfo Regino Montes
Director General del Instituto
Nacional de los Pueblos Indígenas

Dr. Gustavo Adolfo Torres Cisneros
Coordinador General de Patrimonio
Cultural y Educación Indígena

José Luis Sarmiento Gutiérrez
Director de Comunicación Social

Recetario Ngigua

Coordinación
Marcos Ramírez Hernández
Norberto Zamora Pérez

Investigación
Textos en español y ngigua de San Marcos Tlacoyalco, Puebla
Juana Varillas Flores
María Guadalupe Pérez Luna
Josefina Jara Pérez
Ana Laura Varillas Villanueva
Ailin Fernanda Varillas Hernández

Fotografía
Marcos Ramírez Hernández

Diseño editorial
Ilse García Saldívar

México, 2023
Decenio Internacional de las Lenguas Indigenas

Índice

- **Introducción**
  Thi jii ngai xroon ji'i 1

- **Agradecimientos**
  Dio rutsjengee na 4

Kanchexrua Xruthe
Quelites 7

Ndaxra Kamaxra
Frijol con epazote 11

Ndaxrajmatsei
Frijol quebrado 15

Juja Chjan Ngaa Nchitja
Huevo chamuscado 19

Nio Tsjuko
Quesadilla de flor de calabaza 22

Nio Mañao
Tlacoyo de frijol 26

Nio Kanchexrua
Quesadilla de quelite 30

Nio Xruthja
Tlacoyo de sal 34

Ndaxra Jmaaba Kunixin Kantha
Haba con nopal 38

Jmaaba Chjan Ngaa Nchitja
Haba asada en el comal 42

Kunthao
Texca 45

Ndaxra Raja
Tesmole de ejote 49

Ndaxra Ruthee Kuthuchjon
Frijol de pata de borrego 53

Ndaxra Kantha
Frijol con nopal 57

Kuchia Dengaa Chi
Pollo a la olla 61

Ndajna Thuxrajni
Salsa de ajo 65

Kuchjrui'i Jino
Huitlacoche 69

Ndado Thin
Chile atole 73

Introducción
Thi jii ngai xroon ji'i

Cocinar cada platillo es un alimento para el corazón.
Are nchechjian ni thi jine ni yaa anto jian ixin anseen ni.

La gastronomía ngigua, durante largos años de resistencia cultural, ha conservado la preparación de varios platillos, aprovechando aquellos recursos con los que se cuenta en nuestro entorno. La cocina de los pueblos originarios se nutre del propio ecosistema para poder satisfacer nuestras necesidades nutricionales, festivas y religiosas.

Thi jine ni Ngigua chunda atho tsje nano ko chru'a ditja'an thi jine ni ixin tsje duan ngataon jngi ko jna, jinenxin ni ko kainxin thi duan ngai jngi ko jna xru'in xruan yaa jañao duan ko dunde'e ni are chruan kiai jii. Kainxin ngaxi'in nchia te ngai rajna nich-ja chrujan tha chunda na thi dunde'e na tunchjianxin thi jine ná are de'e chuan kiai.

En la comunidad de San Marcos Tlacoyalco hay distintas actividades productivas una de las más importantes es la agricultura. La gastronomía de la comunidad es muy rica por su sabor ya que, lo que se consume se siembra en los cultivos de la gente, por ejemplo: los elotes, el huitlacoche, el frijol, las habas, la flor de calabaza, la calabaza, el alverjón, semilla de calabaza, nopal toro, nopal de huerto, quelites, toritos de campo, chile miahuateco y maíz por mencionar algunos. Por otro lado, el sorgo, alfalfa y pasto que se destina para los animales, el tiempo de su consumo se determina a partir de la temporada y de la cosecha.

Ngai rajna San Marcos Tlacoyalco jii tsje xra nche'e chujni ko thi thenga na xra yaa icha renthe. Thi jine ni ngigua anto jni ixin, je'e ni thenga ni inchi: thi, kuchrji'i jino, jma, jmaaba, tsjuko, cho, jmathuluntsin, kutsechu'e cho, kantha ñao, kantha thjenga ni, kanchexrua, kuxinthachje'en jino, jnayuatu ko nua, ji'i je'o thu'a. Ko kai kasorgo, kayua ko kachji yaa jine kuxiigo, ko ji'i duan jejee kunithjao ngaa nano.

En el cerro también se encuentran alimentos como: el palmito, pata de pollo, la pepicha, té de kalanca, igualmente se recolectan insectos tales como; la texca, el cocopache, el gusano de maguey (tecol), chapulines y caracol. Cabe mencionar que por cuestiones de temporada algunos alimentos naturales no se pudieron preparar pues solo se dan en ciertos meses del año.

Ga'a jna kai dithja ni thi sine ni inchi: tsjuxra'o, tsunuka, kanchexra, kalanka ko kai datse ni kuxiiguchjan inchi; kunthao, kuthenthaa, kuxiga'an, kuxuali, kuchikajua. Rundachrjan ná na ixin chru'a kunchjian kainxin ndaxra jine ni ngigua ixin xru'in thi dunda tsunchjianxin thi jine ni ixin texion kunithjao duan thi te'i ngaa nano.

En San Marcos Tlacoyalco se habla la lengua ngigua (popoloca), en esta comunidad su autodenominación es ngigua, esta lengua pertenece a la familia lingüística Otomangue. La ubicación de esta comunidad se encuentra en el estado de Puebla, en el sur de México, aproximadamente a 40 kilómetros al norte de Tehuacán y a 10 kilómetros al sureste del municipio de Tlacotepec de Benito Juárez. Sus límites territoriales con otras localidades son: al norte con San José Tlacuitlapan, al este con San José Valsequillo, al sur con El mirador y San José Buenavista y al norte con San Martin Esperilla y Palo Verde.

Ngai rajna San Marcos Tlacoyalco nichja ná thá Ngigua ngai rajna ji'i di'in ná ni ngigua ko thá ji'i chujnii ni Oto- mangue. Rajna ji'i jiii ngai nunthe Ndaninga, nunthexin rajna Sasentjua, inchi yoo kan km nui thi jii Ndachjian ko the km rajna Xula. Ko ni the chiao rajna Ndan'ingo nichja ná thá ji'i, ko kain ni te tuenxin jna di'in SanMartin Esperilla, Zompantle ko San Francisco Esperilla ko Palo Verde.

San Marcos Tlacoyalco también es conocido porque en la actualidad es una de varias localidades en las que se siguen conservando y practicando sus grandes riquezas culturales y tradiciones como el día de muertos una festividad muy significativa para la comunidad y sus fiestas patronales, pero sobre todo su lengua ngigua. Y no dejemos de lado las actividades socioeconómicas que la caracterizan como la agricultura y la ganadería. Las personas de la comunidad para poder sustentar de alguna manera sus gastos se dedican a la compra de algunos animales como: pollos, guajolotes, cerdos y borregos que llevan un seguimiento de crianza para poder tener un buen producto y posteriormente llevarlos a vender.

San Marcos Tlacoyalco kai chunxin ná chujni ixiin ncha'on te ná rajna ji'i xra chunda tsje thi ncherenthe ixin kain thi xra nchee chujni inchi nchau'en ni nche'en ko kiai rajna ero icha na thee ná Ngigua. Ko kai thi xra nche'e ni ngataon jngi ko dayaku'en ná kuxiigo ixin dacha ni chaon. Chujni dikao ná kuxiguen ná nchekjin ná ngai ndaasin, dikao ná: kuchia, kunthaxijno, kukuchi, ko kuthujchon ko are ujie ba dikao na ba ndasi'in kuxiigo.

La gastronomía ngigua que estamos presentando en este recetario ha sido parte de un trabajo de investigación, donde se han recolectado recetas que por años han sido elaboradas e incluso actualmente son realizadas por una gran cantidad de familias de la población ngigua.

Thi jine ni Ngigua jii ngai xroon ji'i anto renthe ixin bikao antho tsje ncha'on, thi jine ni ji'i atho see banchechjian na ko jai xra tsje chujni ngigua nchechjian ná jine ná.

Agradecimientos
Dio rutsjengee na

Nuestro gran sincero agradecimiento al Instituto Nacional de Pueblos Indígenas (INPI) por brindarnos un espacio para poder mostrar el trabajo realizado durante varios meses y reflejar la esencia de nuestra gastronomía ngigua.

Dio rutsjengee na Instituto Nacional de Pueblos Indígenas (INPI) ixin kuengijna ná ko nchao tsjaago ná xra ji'i kuexian ná tsje kunithja ko jañaa kainxin chujni sikon kexreen jine chujni ngigua.

De igual manera agradecemos al profesor Marcos Ramírez Hernández por sus grandes conocimientos y compartirlos de manera profesional con cada una de nosotras, pues con ello poder encaminar este trabajo y hacerlo visible a nuestra comunidad.

Kai dio rutsjengee na xi tjaago xroon Marcos Ramírez Hernández ixin kain thi nu'e xa ko kjuagunana xa ixin kain ná ndakua juinthachjian na xra, kunixin xra ji'i ruxiree nthia ko sikon rajna.

También agradecemos a las señoras; María Nicolasa López Varillas y Eulalia Hernández Rosas por compartirnos sus conocimientos en la preparación de los platillos y con ello contribuir a la elaboración de las recetas de los diversos alimentos para este recetario ngigua.

Kai dio rutsjengee na naniita María Nicolasa López Varillas ko Eulalia Hernández Rosas ixin kjuaguna ná kain thi nu'e ná are kunchjian ndaxra ko kuengijna-na ná junthachjian ná tsje ndaxra jii ngaa xroon ji'i.

Este recetario es un paso significativo de nuestra esencia ngigua, pues involucra los conocimientos ancestrales de nuestra gastronomía y forma parte de nuestra cultura.

Xroon ji'i nchjerenten na ixin di'in na ni ngigua, ixin chunda ke sikon kunixin kain thi binu'e ni nachrichjan ko dachrichjan ixin thi jine ni ko kai ji'i ncherenthe rajna.



Kanchexrua Xruthe

QUELITES

Kanchexrua Xruthe
QUELITES









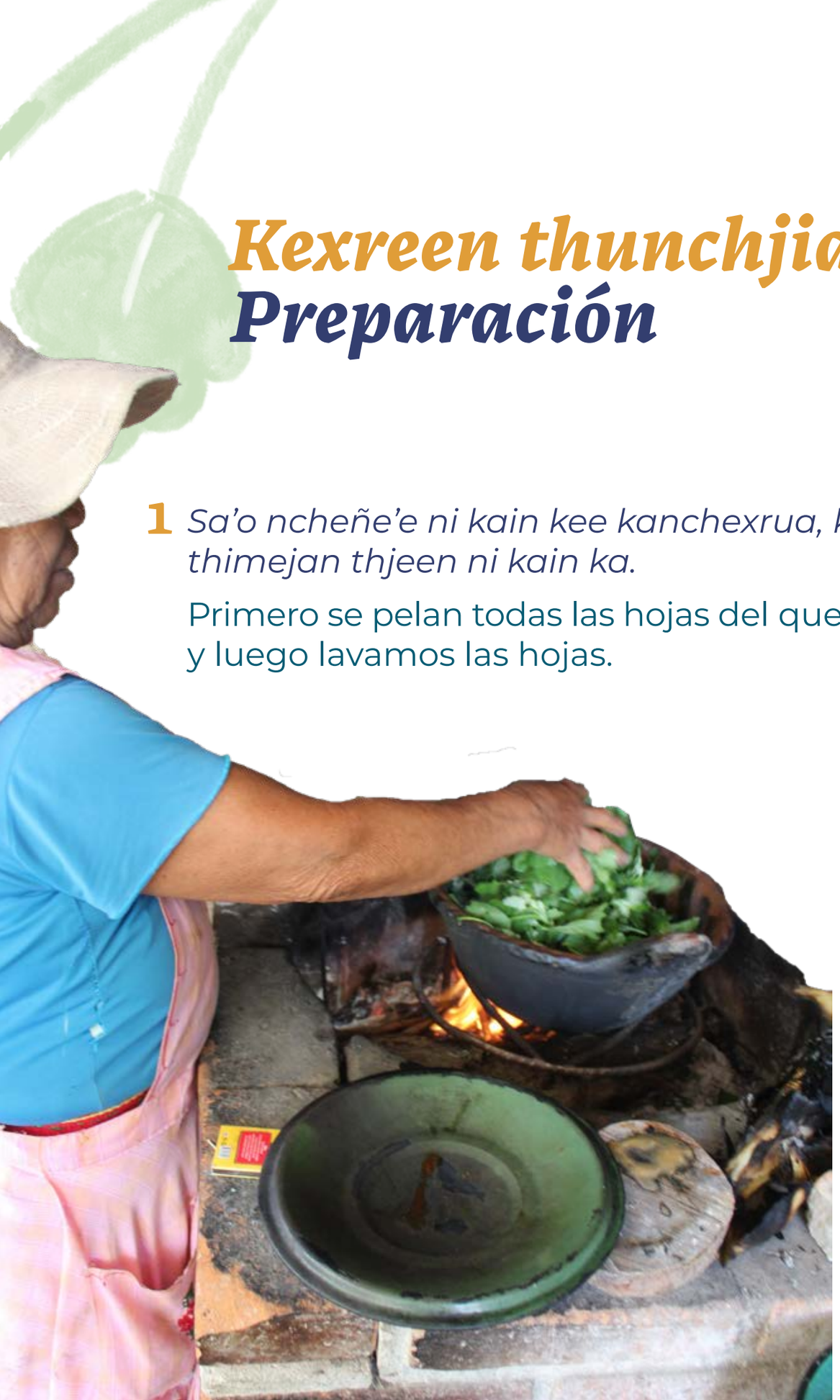
Chjanga

- Kanchexrua
- Thujnthji
- Thuxrajni
- Jnanchiixin xrua
- Jinda
- Xintha jni
- Thunsansan

Ingredientes

- Quelite
- Cebolla
- Ajo
- Chile Serrano
- Agua
- Sal espajuela
- Limón

Kexreen thunchjian
Preparación



1 *Sa’o ncheñe’e ni kain kee kanchexrua, kuthimejan thjeen ni kain ka.*

Primero se pelan todas las hojas del quelite y luego lavamos las hojas.

Thi nu’e ni ixin ndaxra ji’i

Are sa’o je’o bajine ni kanchexrua inchi kunithjao, aro jai jine ni ngui nano, ixin jii nda pozo.

Dato cultural Ngigua

Antes solo se comía en algunos meses, ahora por el agua de los pozos, esta planta se consume todo el año.

2 *Dake’e ni ngain xru’i naa chi kunixin jinda, ko are ujixruthe jinda dankee ni kain kanchexrua, kunixin xintha ru’a kunixin inchi thujnthji ko ruchu’en ni are nchaon see ka.*

Después ponemos al fuego una olla con la mitad de agua, esperamos a que hierva y cuando este hirviendo echamos todo el quelite, agregamos un poco de sal blanca y unos pedazos de cebolla y esperamos a que este cocido.

3 *Kuthimejan dakee ni ngain xru'i naa nchitja, ko yaa nchechjanxin ni inchi jnanchiixin xrua ko nchekingi ni nanao ko are ususo jnanchiixin, ngain naa nithe dake'e ni kain jnanchiixin, naa neno thuxrajni, rio'o thujnthji ko inchi xintha jni kunixin inchi jinda ko nchetsinga ni jian kunixin xrujna.*

Después ponemos al fuego un comal y asamos un poco de chile serrano para ello se tiene que voltear seguido los chiles y cuando estén listos los echamos a un molcajete junto con un diente de ajo, un pedazo de cebolla, un poco de sal y un poco de agua y molemos bien con el temolote.

4 *Ko are unchao jii ndajna, ngain naa lenchin sake'e ni inchi kanchexrua unchao jii kunixin inchi ndajna ko sanke'e ni inchi thusansan ko unchao sine ni.*

Cuando la salsa esta lista, en un plato agregamos un poco de quelite ya cocido con un poco de salsa y limón al gusto y listo para comer.





Ndaxra Kamaxra

Frijol con EPAZOTE

Ndaxra Kamaxra

Frijol con epazote





Chjanga

- Naa thi xrachu'a jma
- Kamaxra chjian
- Nchethje
- Xintha
- Jinda

Ingredientes

- 1 kg de frijol
- Epazote
- Tequexquite
- Sal
- Agua



Kexreen thunchjian
Preparación



1 *Sa’o dake’e ni ngain xru’i naa chi kunixin yee jinda, ko ruchuen ni ruxruthe jinda.*

Primero se pone una olla con agua, esperamos a que hierva.

Thi nu’e ni ixin ndaxra ji’i

Ndachro chujni ixin jia’a sine ni jma ku-nithjao sa’o are ni nchexruan kuade na ngain nthau’e ni.

Dato cultural Ngigua

Las personas tienen la creencia de que cuando sufres una herida o pasaste por una cirugía, no debes comer frijol por lo menos el primer mes.

2 *Are chuen ni jixruthe jinda, ncheñe’e ni kain jma ko thjee ni jma.*

Mientras esperamos que el agua hierva, lim-piamos todo el frijol y después lo lavamos.

3 *Kuthimejan, are uxruthe jian jinda dankee ni kain jma ukjueen ni ko xintha inchi nchexruxi'in ni, ngai naa xalo tsekia ni inchi jinda ko sankee ni inchi nchethje ko ruchue ni ruxinkanjí jinchechjan kuthimenjan sankee ni ngai jma ko ruchuen ni are unchao se'e jma kuthimejan dankee ni rio'o kamaxra chjia tsanda ni ruxruthe inchi ko unchao jii sikia sine ni.*

Después, cuando el agua ya hirvió bien agregamos todo el frijol limpio sal al gusto, en un vaso se hecha un poco de agua y se agrega un poco de tequezquite y se deja que se asiente la tierrita después se agrega el agua al frijol se deja hervir y cuando ya está cosido el frijol se hecha una ramita de epazote de se deja hervir un poco y listo para servir y comer.





Ndaxrajmatsei

Frijol quebrado

Ndaxrajmatsei

Frijol quebrado





Chjanga

- Naa thi xrachu'a jmatsei
- Kamaxra chjian
- Jnanchiixin xrua
- Xintha jni
- Jinda

Ingredientes

- 1 kg Frijol quebrado
- Epazote
- Chile serrano seco
- Sal espajuela
- Agua



Kexreen thunchjian
Preparación

1 *Sa'o dake'e ni ngain xru'i naa chi kunixin jinda, ruchuen ni are ujixruthe jinda kuthimejan dankee ni kain jmatsei kunixin xintha inchi nchexruxi'i ni, ko tsingariangii ni sina'i tasingo.*

Primero se pone al fuego una olla con agua, esperamos a que este hirviendo el agua y después agregamos todo el frijol quebrado con sal al gusto, y hay que estar moviendo el frijol para que no se tire.



Thi nu'e ni ixin ndaxra ji'i

Ndachro chujni ixin jia'a sine ni jma kunithjao sa'o are ni nchexruan kuade na ngain nthau'e ni.

Dato cultural Ngigua

Las personas tienen la creencia de que cuando sufres una herida o pasaste por una cirugía, no debes comer frijol por lo menos el primer mes.



2 *Ko ngui ruchuen ni jixruthe, ngain naa ni-the sakee ni inchi jnanchiixin xrua ko inchi jinda nchetsingaxin ni kunixin xrujna kuthi-mejan sankangi ni ndajna ngain jmatsei jixruthe kunixin rio'o kamaxra, ko jañaa je'o ruchuen ni are utsuxrajni ko unchao sin-chegania ni chi ko sikia sine ni.*

Mientras esperamos a que hierva, en un molcajete agregamos un poco de chiles se-rranos con un poco de agua y molemos con el temolote después, agregamos la salsa al frijol con una ramita de epazote y esperamos a que suelte olor bajamos la olla y listo para servirse y comer.



Juja Chjan Ngaa Nchitja

Huevo chamuscado

Juja Chjan Ngaa Nchitja

Huevo
chamuscado

Chjanga

- Juja
- Xintha

Ingredientes

- Huevos
- Sal





Kexreen thunchjian
Preparación

1 *Detho nchitja ngaa gi'i ko are usua nchitja tjataa ni inchi xintha ko tundei ni yoo, nii, noo juga ngaa nchitja kain juja sinao ni, kuthimenja tsirithe ni xintha inchi nchexru-xi'i ni sinenxin ni, ko tsanda ni juja ruchja ko are sikon ni ixin udichjan ndajuga sine, tsá ni naa kutjangi ni kunixin nthanee ba tsunkjaxinxin ni juja ko rutsjee ni are uta-dikunthie juja usantsjexin ni nchitja ko un-chao sinenxin ni naa ndajna thuxrajni ko kai je'o juja nchao sine ni.*

Se pone el comal en el fogón y cuando ya esté caliente se pone un poco de sal en el comal y se rompen dos, tres o cuatro huevos en el comal o los huevos al gusto, después se le pone sal al gusto, y se deja cocer el huevo y cuando se vea que la yema de huevo este co-cido se agarra una cuchara y/o con la agarra-dera se voltea el huevo y cuando se vea que el huevo esta chamuscado se saca del comal y se puede acompañar con una salsa de ajo, o tambien comerlo solo.

Thi nu'e ni ixin ndaxra ji'i

Jan nachria na ko ndudachria na are bane na juja nguxon ngaa nchitja banchech-janxin na juja ko je'e ná bakena'a ná juga, bane na juja ero kuchiee na bakaa juja.

Dato cultural Ngigua

Nuestras abuelas y abuelos cuando comían huevo siempre era cocido en el comal y ellos no compraban el huevo, comían el huevo que sus pollos de rancho ponían.





Nio Tsjuko

QUESADILLA DE FLOR DE CALABAZA

Nio Tsjuko

QUESADILLA DE FLOR DE CALABAZA





Chjanga

- Naa chia ncho'o
- Rio'o thi xrachu'a tsjuko
- Nchio jnanchiixin xrua
- Inchi Kanchexra
- Xintha nda

Ingredientes

- 1 kilo de masa
- ½ kilo de flor de calabaza
- Un poco de chile serranito seco
- Un manojo de pe-picha
- Sal de grano



Kexreen thunchjian
Preparación

1 *Sa'o tsjeen ni tsjuko ko kanchjexra kutimejan, dame'e ni tsjuko, jnanchiixin ko kanchjexra, kuthimejan ngai naa thjario'o thenga ni tsjuko, kanchexra, jnanchiixin daña ni xrua ko ta xintha ko thinthekjan ni kain jian kunthimenjan ngai nio ncho'o ngusine thenga ni nio ko thejee ni nio ncho'o ko dankaa ni ngai nchitja sua ruchja inchi kuthimejan thunkjanxin ni nio tsjuko ko are uchjan nio unchaon tsunkjanxin ni nio ko are ususú nio unchao jii nio dantsje ni nio sine ni nio.*

Primero se lava la flor de calabaza y la pipicha y después, se corta la flor de calabaza, y la pipicha, posteriormente en un traste se pone la flor de calabaza, pipicha, chile seco se pica o muela y se le pone sal al gustos y se revuelve bien todo y después en una tortilla de masa se coloca en el centro todos los ingredientes se dobla la tortilla a la mitad y se coloca en el comal para que se cosa poco a poco se va volteando la quesadilla hasta que quede un poco doradita se saca del comal y ya está lista para comer.



Thi nu’e ni ixin nio ji’i

Are sa’o kainxin thi bane ná xru’in ndaxee-ye bagunde’e ná bakunchjianxin thi bane ná, mexinxin anto sujin binthen ná. Ban-chechjian ná nio tsjuko are jii jino ko jii tsuko, ko tsjuko je’o dakao datse ná tsjuko are texrangee tsjuko.

Dato cultural Ngigua

Antes las personas no cocinaban con aceite por eso se conservaban más sanos. Hacían quesadillas de flor de calabaza en la tempo-rada de milpa, y estas flores solo las juntan por la mañana cuando están abiertas.





Nio Mañao

Tlacoyo de FRIJOL

Nio Mañao

Tlacoyo de FRIJOL





Chjanga

- Naa chia ncho'o jma
- Inchi jnanchiixin xrua
- Inchi kamaxra chjian
- Inchi xintha nda

Ingredientes

- 1 kilo de masa de frijol
- Un poco de chile serranito seco
- Un poco de epazote
- Un poco de sal de grano



Kexreen thunchjian
Preparación

1 *Sa'o nchetsingan ni jma dixruthe kunixin jnanchiixin, kamaxra ko inchi xintha nda ngai xruchri ko are ujuexin nchetsingan ni jma, gai naa tulochjan ncho'o dankee ni inchi ncho'o jma dikuntsinga kuthimejan sinchechjian ni niuthe kunixin raa ni kuthi-mejan sankaa ni ngaa nchitja ko ruchja inchi ko jaña tsunkjanxin ni nio jma ko are utatunseen nio ko tsusuchjan nio ko mero sinen, chjan inchi dantsjexin ni nchitja ko unchao jii sine ni.*



Primero se muele el frijol previamente hervido y se le agrega el chile serranito seco, epazote y un poco de sal de grano en el metate, y cuando se termina de moler el frijol, con los ingredientes mencionados. En una bolita de masa se abre y coloca un poco de masa de frijol en medio y se cierra la bolita de masa y se le da forma de tlacoyo con las manos y se coloca en el comal que se cosa y se va volteando el tlacoyo de frijol y cuando quede doradito se saca del comal y ya está listo para comer.

Thi nu’e ni ixin nio ji’i

Are sa’o kainxin naniita te ngai rajna Ngigua banchenchjian ná anto tsje nio mañao ixin yaa bagikaon ni tatiita xra are sabakjin ná kji banchee ná xran.

Dato cultural Ngigua

Antes la mayoría de las mujeres del pueblo Ngigua preparaban muchos tlacoyos de frijol para ponérselos de lonche a sus esposos cuando se iban a trabajar lejos.





Nio Kanchexrua

QUESADILLA DE QUELITE

Nio Kanchexrua

QUESADILLA DE QUELITE





Chjanga

- Naa chia ncho'o
- Yoo manojo kanchexrua
- Inchi xintha jni

Ingredientes

- 1 kilo de masa
- Dos manojos de quelite
- Un poco de sal de espejuela



Kexreen thunchjian
Preparación

1 *Sa'o samee ni kanchexrua ko thjee ni ka kunixin jinda ko sinchexengin ni ka jinda jian kuthimejan ngai naa nio ncho'o dankee ni kanchexrua kunixin inchi xintha jni kuthimejan kunixin naa nthachjan thejexin ni nio ko sankaa ni nio ngai nchitja ruchjan nio kuthimejan tunkjanxin ni nio kanchexrua ko are utajitususu nio xrathinthue ni nio ruchjan inchi ko udantsjexin ni nio nchitja ko unchao jii pa sine ni.*



Primero se retiran todas las hojas del tallo del quelite y se lavan muy bien y se escurren bien que no queden con agua y después en una tortilla de masa de coloca un poco de quelites crudos y se le pone sal de espajuela y se dobla a la mitad y se asegura con un palillo y se coloca en el comal a que se cueza la tortilla y se voltea la quesadilla de quelites y cuando se dore un poco se retira del comal y listo para comer.



Thi nu’e ni ixin ndaxra ji’i

Kanchexrua anto jni ko kabixon jian xraa xruan are chujni ni’i anseen ná.

Dato cultural Ngigua

El quelite además de ser muy rico es muy bueno para las personas que sufren de enfermedades del corazón.



Nio Xruthja

Tlacoyo de sal

Nio Xruthja

Tlacoyo de sal



Chjanga

- Rio chia ncho'o
- Inchi xintha nda

Ingredientes

- ½ kilo de masa
- Un poco de sal de grano



Kexreen thunchjian
Preparación



1 *Sa’o ngai naa thulo ncho’o dankee ni inchi xintha nda kuthimejan thinthekja ni jian kunixin ra’a ni ko thexi’in ni nchechjian ni niuthe kunixin raa ni kuthimejan sankaa ni ngai nchitja ruchja niuthe inchi kara tsun-cha ngama nio kuthimejan dantsjexin ni niuthe ngai nchitja ko xranxin ni niuthe ngai ntheeso sua inchi the na’o minuto ku-thimejan dantsjengi ni nio ko thuntsjenga ni niuthe jian ko unchao jii pa sine ni.*

Primero en una bola de masa se le agrega sal de grano al gusto y se revuelve bien con la mano y se comienza a moldear con la mano a manera de un tlacoyo angosto y se coloca en el comal que se cueza un poco el tlacoyo de sal después, se saca del comal y se mete en la ceniza caliente alrededor de quince minutos, pasado los minutos se saca de la ceniza caliente y se sacude bien y ya queda listo para comer.

Thi nu’e ni ixin nio ji’i

Are sa’o ni naniita banchjechjian ná niu-the xintha ixin bane xan nchinchinchjan are sabagikao ná xan ga’a jna ko kai nga-taon jngi.

Dato cultural Ngigua

Las señoras de antes solían preparar muy seguido estos tlacoyos de sal para dárselos de comer a sus hijos cuando se los llevaban al campo y/o al cerro.





Ndaxra Jmaaba Kunixin Kantha

Haba con NOPAL

Ndaxra Jmaaba Kunixin Kantha

Haba con nopal









Chjanga

- Naa chia jmaaba udiguñe'e
- Naa chia kantha diguñe'e
- Inchi jnanchiixin xrua
- Inchi komino
- Inchi kaoregano
- Inchi katomillo
- Kamaxra najni
- Naa jaa thuxrajni
- Rio'o thujnthji
- Nii chilitru jinda
- Xintha jni
- Xintha rua
- Xintha nda

Ingredientes

- 1 kilo de haba pelada
- 1 kilo de nopal limpio
- Un poco de chile serranito seco
- Un poco de comino
- Un poco de orégano
- Un poco de tomillo
- Hierva buena
- 1 cabeza de ajo
- Media cebolla
- 3 litros de agua
- Sal espajuela
- Sal blanca
- Sal de grano

Kexreen thunchjian
Preparación

1 *Sa'o dee ni jinda ruxruthe ngai naa chi ko are uthexi'in xruthe jinda dankangi ni jmaaba udiguñe'e ko xintha jni ko ngui jixruthe, saña ni kantha ko jee se'e ni kantha sankee ni xintha rua kuthimejan ruxrutje kantha ko are unchaon jii kantha tsjeen ni kantha kunixin jinda kin ko are unchao jii jmaaba tsinthjingi'i ni kantha jinda ko sankangi ni kantha ngai chi jixruthe jmaaba.*

Primero se pone a hervir el agua en una olla de barro y cuando el agua suelta el hervor se echa el haba pelada y sal al gusto posteriormente, se corta el nopal en cuadros pequeños y se le pone sal blanca y se deja reposar un momento y después se pone a hervir el nopal cuando el nopal termine de hervir se lava y se verifica que el haba este cosida, se agrega el nopal.



2 *Kuthimejan nchetsinga ni thuxrajni, jnanchiixin, katomillo, kaoregano, komino, kamaxra najni kunixin inchi xintha jni ko dankangi ni ngai jmaabama jixruthe, kuthimejan sañan ni inchi thujnthji ko sankangangi ni ruxruthekao inchi the minuto ko are ujuexin ruxruthe jmaaba unchao jii sikia sine ni.*

Posteriormente se muele el ajo, el chile seco, tomillo, orégano, comino, hierva buena y un poco de sal espejuela y se le agrega al haba con nopal que está hirviendo, por último, se pica un poco de cebolla y se le agrega el haba con nopal que está hirviendo, se deja hervir diez minutos más y se retira de la lumbre y así ya está listo para comer.

Thi nu'e ni ixin ndaxra ji'i

Xintha nji anto jian chjee ni ndaxra ixin tunsa'an ndaxra jekua, ko xintha rua ta kantha ixin icha chrjui xruthe kantha ko yua dithue kantha.

Dato cultural Ngigua

La sal espajuela hace que las comidas tarden más tiempo sin descomponerse y la sal blanca hace que el nopal se hierva mejor y salga más verde.



Jmaaba Chjan Ngaa Nchitja

Haba asada en el comal

Jmaaba Chjan Ngaa Nchitja

Haba asada en el comal



Chjanga

- Rio’o chia jmaaba
- Xintha nda
- Jinda

Ingredientes

- ½ kilo de haba
- Sal de grano
- Agua



Kexreen thunchjian
Preparación

1 *Sa’o tusua nchitja kuthimejan thengach-jian ni jmaaba ngaa nchitja thunkjanxin ni jma nanao ko are tathunseen jmaaba dantsjexin ni jmaaba nchitja kuthimejan dankee ni nchio jinda kunixin xintha nda ko chu’en ni ruxema xintha nda ko unchao jii sine ni.*

Thi nu’e ni ixin jma ji’i

Jmaaba anto jia jinen ni ixin anto thengi-jna thjele jaa ni ko suji sinthe ni, ko ni da-chrichjan anto bane na jmaaba ko ndajna thuxrajni.

Dato cultural Ngigua

Consumir haba es muy bueno para prevenir la enfermedad del Parkinson, los abuelos comían mucha haba y lo acompañaban con salsa de ajo.

Primero se pone a calentar el comal y después se echa el haba sobre el comal, se mueve despacio el haba para que se cueza bien hasta que quede doradita se saca del comal, y después se le salpica un poco de agua y sal de grano se deja secar la sal y queda listo para comer.





Kunthao

Texca

Kunthao

Texca

Chjanga

- Kunthao
- Xintha
- Jinda

Ingredientes

- Texca
- Sal
- Agua





Kexreen thunchjian
Preparación

1 *Setho naa chi ko jinda ko are ujixru-the sankangi ni kunthao ko xintha inchi nchexruxi'in ni, sakathue ni inchi rio'u hora ko tsje'e ni are udikunda ba nchegania ni chi ko nchekangi'i ni ba jinda jian kuthime-jan tsenga ni ba ngai naa lenchin ko un-chao jii ba sine ni ba.*

Se pone una olla con agua y cuando comienza a hervir se agrega la texca y sal al gusto, se atiza media hora y se checa si ya está cosido se baja la olla y se pone a escurrir el agua bien y poste-riormente, se pone la texca en un plato listo para comer.



Thi nu’e ni ixin kuxiiguchjan ji’i

Kunthao duan ba ngaa kunithjao marzo ko abril ngai kathuxu’i the gaá jna, ero texon thi duan ba, ko chujni unue thinoo duan ba thji na dikjee na ba, te na jine na ko kai nchekjin na ba.

Dato cultural Ngigua

Comienza a haber texca en el mes de marzo y abril en las cucharillas que están en el cerro, pero solo en lugares específicos es donde se dan, las personas ya saben dónde nacen van a buscar, algunos lo consumen, y también lo venden.





Ndaxra Raja

Tesmole de ejote

Ndaxra Raja
Tesmole de EJOTE









Chjanga

- Raja
- Ncho’o
- Jinda
- Thuxrajni
- Jnanchiixin xrua
- Thujnthji
- Xintha nda
- Komino

Ingredientes

- Ejote
- Masa
- Agua
- Ajo
- Chile serrano seco
- Cebolla
- Sal de grano
- Comino

Kexreen thunchjian
Preparación

1 *Sethuga'a naa chi ko sikia jinda ko ngui ruxruthe jinda saña ni raja xruachjan ko are jinda ujixruthe jinda sankangi ni raja ruxruthe ko sankee ni xintha inchi nchexruxi'in ni kuthimenjan nchetsinga ni jnanchiixin, ncho'o, komino, thujnthji ko thuxrajni ko are raja udikunda detsingee thi ndajna kuntsinga ko tsanda ni ruxruthe inchi ko are udikunda raja nchegania ni chi ko unchao jii sine ni.*

Se pone a hervir el agua en una olla, mientras comience hirvir el agua se va cortando en pedacitos chiquitos el ejote, cuando el agua ya este hirviendo se le echa el ejote al agua, después se muele en la licuadora, la maza, chile serrano seco, comino, cebolla y ajo, cuando ya esté un poco cocido el ejote se le agrega la salsa molida y se sigue hirviendo la salsa y el ejote hasta que ya este cosido el ejote se baja la olla y listo para comer.



Thi nu’e ni ixin ndaxra ji’i

Ndaxra raja jine ni xraa naa ndaxra de kain ncha’on. Ko are thenga na jma thji na tade na raja yua tunchjian ndaxra.

Dato cultural Ngigua

El tesmole de ejote se come como comida cotidiana. Cuando las personas siembran frijol van cortan el ejote verde para preparar el tesmole.





Ndaxra Ruthee Kuthuchjon

Frijol de pata de borrego

Ndaxra Ruthee Kuthuchjon

Frijol de pata de borrego









Chjanga

- Noo ruthe kuthuchjon
- Naa chia jma thie
- Xintha jni
- Xintha nda
- Nchethje
- Kamaxra
- Jnanchiixin xrua
- Jinda

Ingredientes

- 4 Patas de borrego
- 1 kg de frijol negro
- Sal de espajuela
- Sal de grano
- Tequezquite
- Epazote
- Chile seco serrano
- Agua

Kexreen thunchjian
Preparación

1 *Tsekia ni yee jinda ngai naa chi jie sethugaa ngai xru'i ko ngui ruxruthe jinda tsjee ni ruthee kuthuchjon ko are ujixruthe jinda sankangi ni ruthee ba ko sankee ni inchi xintha jni ko xintha nda inchi nchexruxi'in ni, ko tsanda ni ruxruthe inchi naa hora kuthimenjan sankee ni jma udixre'en ko sakathue ni ko ruxruthe ko ruxruthe inchi yoo hora kuthimenjan rutsjee ni are udikunda jma ko ruthee kuleko sinchetsinga ni jnanchiixin xrua ko sankee ni ndajna ngai ndaxra ko rio'o kamaxra ko are utsuxrajni unchao jii sania chi ko unchao sikia sine ni.*

En una olla de barro grande se le agrega suficiente agua se pone al fuego y mientras se hierve el agua se lavan la patas de borrego y si el agua ya está hirviendo se agregan las patas de borrego se agrega un poco de sal espajuela y sal de grano al gusto se deja hervir una hora aproximadamente, posteriormente, se agregan los frijoles previamente lavados y se atiza para que hierva unas dos horas se checa si los frijoles como las patas de borrego ya se cosieron se muele chile seco serrano y se agrega a la olla y una rama de epazote y cuando comience a soltar olor se baja la olla y listo para servir y comer.

Thi nu’e ni ixin ndaxra ji’i

Ngai rajna Ngigua de’e tsje kiai inchi ngai ni’ngo ko kai ngai ni choo ni ko dee nthauthja. Ruthechjee kuthuchjon ch-ja’a ta xintha ko dendao ko datho inchi ncha’on kuthimejan xruthe ruthe kunixin jma thie.

Dato cultural Ngigua

En la comunidad Ngigua se hacen distintas fiestas tanto religiosas como familiares y en ellas normalmente dan como banquete la rica barbacoa de borrego. Las patas de borregos no las cocinan estas se les pone sal de grano y se tienden ya que, estas se preparan después con frijol negro.





Ndaxra Kantha

Frijol con NOPAL

Ndaxra Kantha

Frijol con NOPAL





Chjanga

- Jma
- Xintha jni
- Xintha nda
- Jinda
- Kantha
- Kamaxra chjian

Ingredientes

- Frijol
- Sal de espajuela
- Sal de grano
- Agua
- Nopal
- Epazote



Kexreen thunchjian
Preparación

1 *Setho naa chi kunixin jinda ngui ruxruthe jinda, sincheñe'e ni jma tsjee ni jma ko sankangi ni jma are ujixruthe jinda ko ruchjee ni xintha nda inchi nchexruxi'in ni ko tsanda ni ruxruthe. Ko ngui yaa na sincheñe'e ni kantha ko saña ni kantha xruachjan ko tsenga ni kantha ngai naa thjario'o ko ruchjee ni ka xintha jni kuthimenjan sinchexruthe ni kantha ko are unchao jii kantha tsjee ni kantha kunixin jinda ko sinchexengi ni kantha jinda jian ko are udikunda jma sankangi ni kantha ngai ndaxra ko rio'o kamaxra ruxruthekao choo ko are tsuxrajni ndaxra unchao sinchegania ni chi ko sikia sine ni.*

Se pone en la lumbre una olla con agua y mientras se hierve, se limpia los frijoles se lavan y si el agua ya está hirviendo se echan los frijoles y se le pone sal de grano al gusto y se deja hervir. Mientras tanto, se limpia y se pica los nopales en cuadritos pequeños y en un traste se echan los nopales y se les pone sal espajuela para hervirlos y posteriormente, se enjuagan con agua y se dejan escurrir bien y se checan los frijoles si ya están cosidos se agregan los nopales para que hierva junto se agrega una rama de epazote y cuando este suelte olor se baja la olla y listo para servirse.

Thi nu’e ni ixin ndaxra ji’i

Are sa’o ndaxra jii bajine na je’r are thexi’in chjee chrin, ero jai nchao sine ni ngui nano ixin kantha dithja ni ka ngui nano.

Dato cultural Ngigua

Antes las personas comían este platillo solamente en temporadas de lluvia porque era cuando encontraban nopal, pero ahora se comer todo el año porque hay nopales durante el año.





Kuchia Dengaa Chi

Pollo a la olla

Kuchia Dengaa Chi

POLLO A LA OLLA









Chjanga

- Kuchia
- Xintja jni
- Xintha nda
- Kanchixin
- Komino
- Katomillo
- Kaoregano
- Thuxrajni
- Thujnthji
- jinda

Ingredientes

- Pollo
- Sal espajuela
- Sal de grano
- Penca de maguey
- Comino
- Tomillo
- Orégano
- Ajo
- Cebolla
- agua

Kexreen thunchjian
Preparación

1 *Sa'o thjeen ni kuchia ko thinthu'e ni ta-jixengi jinda kuthimenjan, nchetsinga ni thuxrajni, thujnthji, komino, kaoregano, ka-tomillo ko inchi xintha jni ko ngai naa thja-rio'o dankaa ni kuchia ko thinthjithe ni ba inchi xintha nda ko thirithe ni thi kuntsinga ko tadee inchi rio'o thi xrachuaxin ncha'on, ko ngui yaa na, thjeen ni nii chaan kanchii-xin kuthimejan thengaa ni kanchiixin ngaa chi ko thengaa ni kuchia*
ko thekia ni naa thi xrachua jinda ko inchi xintha nda, thejanthe ni jian ixin kanchiixin ko thiin ni ngai xru'i ko sakatue ni inchi naa ko rio'o thi xrachuaxin ncha'on, kuthimen-jan nchegania ni ko unchao jii sine ni.

Thi nu'e ni ixin ndaxra ji'i

Kuchia jii anto jniba ixin thunchjia ba ngai chi ko dikao kanchiixin ko jaña incha jni.

Dato cultural Ngigua

El pollo en olla es muy rico ya que se pre-para con penca de maguey que le da un buen sabor único por la combinación de barro y penca.

Primero se lava bien el pollo y se deja escurrir posteriormente, en la licuadora se muele el ajo, cebolla comino, orégano, tomillo y un poco de sal de espajuela y se reserva. En un traste se coloca el pollo y se le espolvorea un poco de sal de grano y se le agrega la mezcla se deja reposar durante media hora, durante este tiempo se prepara la olla de barro se le colocan tres pencas de maguey previamente lavadas y se coloca el pollo marinado y se le agrega un litro más de agua con un puñito de sal de grano, se tapa bien con las pencas y una tapa y se coloca al fuego se atiza durante una hora y media y se retira del fuego, de esta manera queda listo para servirse y degustar.





Ndajna Thuxrajni

Salsa de ajo

Ndajna Thuxrajni

Salsa de ajo





Chjanga

- Jnanchiixin xrua
- Naa neno thuxrajni
- Xintha
- Jinda
-

Ingredientes

- Chile serranito seco
- Un diente de ajo
- Sal
- Agua



Kexreen thunchjian
Preparación

1 *Nchechja ni jnanchiixin xruachjan ngaa nchithja, kuthimenjan dankaa ni jnanchiixin ngaa nithe ko dankee ni naa neno thuxrajni ko xintha ko nchetsinga ni ko thinga dankee ni nchinchin ko nchinchin jinda inchi rinao ni jinthe sithue. Ndajna jii anto jekua nchechjian ni ko ngai rajna ngigua jine ná.*

Se tuesta el chile serranito seco en el comal a fuego lento posteriormente, se echa al molcajete y se le agrega el diente de ajo y un puñito se sal se muele y se le va agregando el agua poco a poco según desee el espesor de la salsa. Esta salsa es muy sencilla y consumida en la comunidad Ngigua.



Thi nu’e ni ixin ndajna ji’i

Ndajna jii bane ni ge’en are sa’o ixin ni ge’en chru’a banenkua ná inaa ndaxra.

Dato cultural Ngigua

Esta salsa era básica en la dieta que les daban a las mujeres recién aliviadas antes en la comunidad Ngigua ya que, no podían consumir muchas cosas.





Kuchjrui'i Jino

Huitlacoche

Kuchjrui'i Jino
Huitlacoche





Chjanga

- Kuchrjui'i jino
- Jnanchiixin xrua
- Tujnthji
- Kamaxra
- Xintha jni
- Komino
- Katomillo
- Kaoregano
- Aceite

Ingredientes

- Huitlacoche
- Chile serrano seco
- Cebolla
- Epazote
- Sal de espajuela
- Comino
- Tomillo
- Orégano
- Aceite



Kexreen thunchjian
Preparación

1 *Sa'o daña ni kuxchjrui'i jino ko rio'o tujnthji, kuthimenjan detho kasuela ngai xru'i thekia ni inchi aceite, ko ngui jitusua aceite nchechjan ni jnanchiixin tsunchjianxin ndajna.*

Primero se pica el huitlacoche y un trozo de cebolla, después se coloca la cazuela al fuego, se le agrega un poco de aceite, durante el tiempo que se caliente el aceite se tuesta el chile serranito seco al gusto para la salsa.

2 *Ko are aceite usua jian dankee ni tujnthji ruchjan inchi kuthimenjan, dankee ni kuchjrui'i jino, ko ngui jichja ba unchetsinga ni ndajna ngai nithe ko dikao naa neno thuxrajni, xintha, komino, katomillo ko kaoregano inchi nchexruxiin ni ixin jañaa icha jni.*

Una vez que el aceite este muy caliente se le agrega la cebolla se deja sazonar durante unos segundos y se agrega el huitlacoche, durante el tiempo que se está sazonando el huitlacoche se muele el chile tostado en el molcajete con un diente de ajo, sal de espajuela, cominos, tomillo y orégano al gusto para que le dé un mejor sabor.

3 *Ko are kuchjrui'i jino udichjan dankee ni ndajna ko rio'o kamaxra, tanda ni ruxruthe inchi ko unchao sinchegania ni ko sikia sine ni.*

Cuando el huitlacoche queda bien sazonado se le agrega la salsa y un ramito de epazote, se deja cocer durante 5 minutos más, y se retira del fuego y ya queda listo para servirse y degustar.

Thi nu'e ni ixin ndaxra ji'i

Kuchjru'i jino je'o ne ni are jii thi ixin yaa are dithja ni ngai jino xraa chin ditse thin, mee nua thi tadixanthe ko tadigetsjee nixru'i.

Dato cultural Ngigua

El huitlacoche solamente se consume cuando es temporada de elotes ya que es cuando se pueden encontrar entre las milpas como plaga puesto que, los granos se deforman y toman un color gris obscuro.





Ndado Thi
Chile Atole

Ndado thi
Chile Atole





Chjanga

- Cho
- Jmaba
- Raja
- Tsjuku
- Thi
- Cho’o
- Jnanchiixin xrua
- kacomino
- Xintha
- kanchexra
- Jinda

Ingredientes

- Calabaza
- Haba
- Ejote
- Flor de calabaza
- Elote
- Masa
- Chile serrano seco
- Comino
- Sal
- Pepicha
- Agua



Kexreen thunchjian
Preparación

1 *Sa'o dee naa chi ko jinda ngai xru'i, ngui ruxruthe jinda, daña ni juxon nua thi, raja, cho, jmaaba ko daña ni tsjuku ko kan-chexra ko xreen jian.*

Primero se coloca una olla con agua al fuego, durante el tiempo en que el agua empiece el hervor, se desgranan los elotes, se pica los ejotes, las calabacitas, las habas, se despe-daza la flor de calabaza y la pepicha y se lava bien.



2 *Kuthimenjan dankangi ni nua thi ngai chi, raja, jmaaba xintha inchi nchexruxiin ni ko ngui tsunda yaa uchetsinga ni ndajna jnan-chiixin, nchoo ko inchi komino ko dankee ni inchi jinda jixruthexin rajna ixin jañaa danke'a ni nda yua ko icha jni, kuthimen-jan, dankee ni chunda ko tanda ni xruthe inchi na'o minuto, kuthimenja detsingee ndajna ko tsjuko kunixin kanchexra ko are uthexi'in tuxrajni danianxin ngai gi'i ko unchao sikia sine ni. Ko ngui jixruthe tsingariangi'i ni ixin sina'i tarucheni'i ko ijni'a sine ni.*



Después se agregan los granos de elote, el ejote y las habas y se agrega sal al gusto se deja cocer un poco mientras se empieza a moler el chile serrano seco con la masa y un poco de cominos, esto se muele con el agua de las verduras que ya se están cociendo para que mantenga su sabor, cuando ya se tiene lista la salsa se reserva para agregarla después.

Posteriormente, se agrega la calabacita picada y se dejar hervir alrededor de 5 minutos, seguido de ello se agrega la salsa y la flor de calabaza se deja hervir durante unos minutos y por último se agrega la pepicha para darle ese olor y sabor delicioso pasado unos minutos se retira del fuego y está listo para servirse. Cabe mencionar que, es muy importante estar moviendo constantemente el chile atole ya que, de no ser así se puede pegar en la olla y este ya no conversa su sabor original.



Thi nu’e ni ixin ndaxra ji’i

Ndado thin ji’i tunchjia are jii thin, ko are uthexiin dee kain thi dunda ko icha kain chujni jine ndaxra tsuko ko ixin kanchexra yaa thi duan ncha’on yaa.

Dato cultural Ngigua

El chile atole es una de las comidas que caracterizan a la comunidad, ya que cuando es temporada de elotes la gran mayoría de personas suelen consumirlo puesto que, es la temporada en donde se pueden conseguir los ingredientes con facilidad y sobre todo la pipicha.

GOBIERNO DE MÉXICO

INPI
INSTITUTO NACIONAL DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS