



Acciones Culturales  
Multilingües y Comunitarias  
**PACMyC**  
Convocatoria 2021

# XITAMASEUAKAN



Sazones de nuestra cultura

RECETARIO  
San Miguel Tzinacapan, Cuetzalan, Puebla



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA

DIRECCIÓN GENERAL  
DE CULTURAS POPULARES,  
INDÍGENAS Y URBANAS  
UNIDAD REGIONAL PUEBLA

## Presentación

“Xitamaseuakan - sazones de nuestra cultura” es una recopilación de recetas sobre diferentes comidas del municipio de Cuetzalan, donde se plasman ingredientes que son base en la alimentación de las comunidades indígenas. Esto se llevó a cabo a través de una investigación de campo dentro de algunas comunidades que pertenecen al municipio de Cuetzalan: Pinahuista, Tecolapan, Tixapan y Tzinacapan.

El trabajo que se realizó tuvo el apoyo del Programa de Acciones Culturales Multilingües y Comunitarias (PACMYC).

El propósito de esta investigación es recopilar y plasmar recetas o comidas típicas que elaboran las mujeres y hombres nahuas con alimentos obtenidos de la milpa (maíz, quelites, frijol, chile, ajonjolí, entre otros). Estas comidas ofrecen una alimentación balanceada, además de que son parte de la cultura ancestral.

En este sentido, creemos que es importante visibilizar la importancia de la labor de la mujeres dentro de sus casas como en la comunidad, mediante el cuidado de la tierra, la planta, el fruto y sobre todo como cuidadoras de semillas.



# Índice

## Atolmej (Atoles)

3 Taolatol

4 Mejtsonkamojato

5 Kuouelotato

## Emol (Legumbres)

6 Chilayot

8 Chilatolemol

## Nanakat (Hongos)

9 Chiltaxkal

10 Seknanakat

11 Chiluananakat

## Takilomej (Frutos)

12 Nexkijit

## Kilmej (Quelites)

13 Mejtsonkilit

14 Tsoyokilit uan  
tejtsonkilxochit

15 Vitstololo (Kantsilin)

16 Ouakiltamal

## Taxkal (Tortillas)

18 Totopoch

## Piotet (Huevo)

19 Piotekachil



El atole de maíz o taolatol, se puede preparar en todo el año.

## INGREDIENTES:

Para preparar 2 litros.

- $\frac{1}{4}$  kg de maíz
- Piloncillo o panela (al gusto)



## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se muele el maíz en el metate y se le va quitando la cabecita o pedicelo.
2. Se pone a hervir hasta que se cueza o se truene bonito, esto tardará al menos una hora. Se debe mover constantemente la mezcla para evitar que se pegue y se quemé.
3. Se le agrega un piloncillo para endulzar y se espera unos 10 minutos más.
4. ¡A disfrutar este rico atole!

Señora Maria Aurelia Diego  
Tixapan, San Miguel Tzinacapan, Cuetzalan, Puebla

# Mejtsonkamojatol

4

El ingrediente principal de este atole es el camote, raíz del quelite mafafa. Se consigue durante todo el año.

## INGREDIENTES:

Para preparar 2 litros.

- 3 camotes de raíz de mafafa
- 250 gramos de masa
- 1/2 cuchara de sal en grano
- 1 chile verde

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se pone a hervir el camote de quelite mejtsonkilit o mafafa.
2. Después se corta en rebanadas delgaditas.
3. Se disuelve la masa en agua y se cuele en un recipiente que se usará para hervir el atole.
4. Se pone a hervir la masa ya disuelta en agua. Cuando ya esté hirviendo se echa sal en grano, esto ayudará a que el camote se deshaga, y se agregan las rebanadas de camote.
5. Se debe estar revolviendo todo el tiempo, no dejar que las rebanadas se asienten.
6. Se le agrega un chile verde molido y se espera que se haga espeso.
7. ¡A saborear un delicioso atole!

Señora Enedina Félix Aguilar  
San Miguel Tzinacapan, Cuetzalan, Puebla

# Kuuelotatol

5

El Kuuelot es un fruto que se recolecta en los montes durante los meses de enero y febrero. Tiene forma de elote y se cosecha en un bejuco. Sus granos tienen un color negro y brotan al poner el fruto a humearse a metro y medio arriba del fogón durante tres o cuatro días.

## INGREDIENTES:

Para preparar 3 litros.

- 3 frutos de kuuelot
- 1/2 kg de masa
- Panela (al gusto)

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se prepara atole de masa. Para ello se disuelve la masa en agua, se cuele y se disuelve en agua hirviendo.
2. Se limpian los granos del Kuuelot. Se le quitan las espinas y se lava al menos tres veces. Se debe limpiar muy bien, de lo contrario da comezón. Se ponen a hervir aparte y se vuelven a limpiar. Debe quedar como frijol negro.
3. Cuando ya está hirviendo el atole de masa se le agregan los granos del kuuelot.
4. Cuando comienzan a reventarse los granitos del kuuelot se endulza al gusto.
5. ¡Y listo! Solo queda servirlo para saborearlo.

### RECUERDOS DE ESTA RECETA

La señora Enedina Félix Aguilar recuerda que cuando iba al monte con su papá encontraba este fruto y su padre se subía a cortarlo. Luego le decía que lo guardara en el morral y al llegar a casa lo ponían sobre el fogón. Después de tres días su padre le decía que no fuera al rancho, que se quedara a preparar el atole.

Señora Enedina Félix Aguilar  
San Miguel Tzinacapan, Cuetzalan, Puebla

# Chilayot

6

Esta comida particularmente es picosa y puede prepararse prácticamente durante todo el año, los ingredientes son fáciles de conseguir.

## INGREDIENTES:

Porción para 10 platos.

- 6 chiles jalapeños cocidos, rojos
- 6 jitomates
- 250 gramos de ajonjolí
- 1 diente de ajo
- 500 gramos de frijol peruano o bayo



## RECUERDOS DE ESTA RECETA

La señora Aurora Mendoza recordó que anteriormente sus abuelos sembraban ajonjolí y por dicha razón preparaban muy seguido el chilayot. Además preparaban tamales con chilayot o con xokoyolemol, que también lleva ajonjolí.

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se ponen a cocer los frijoles en el fogón.
2. En otra cazuela se hierven los chiles junto con el jitomate.
3. Se limpia y tuesta el ajonjolí para posteriormente molerlo en el metate con un poco de agua.
4. Una vez que los chiles y el jitomate se han cocido se muelen en el metate junto con el ajo.
5. Una vez que ya está molido todo se agrega a la cazuela de los frijoles cocidos, se dejan a fuego bajo unos 10 minutos.
6. ¡Listo para servir y saborear! Acompañado de tortillas bien calientitas.



Señora Aurora Mendoza  
Tecolapan, San Miguel Tzinacapan, Cuetzalan, Puebla

# Chilatolemol

8

Chilatolemol es una comida muy deliciosa que se caracteriza por el uso del quelite tekuanenepil. Dicho quelite se da en el monte húmedo y en la sombra. Su olor es fuerte y abre el apetito. Se puede comer en cualquier época del año siempre y cuando se busque el quelite.

## INGREDIENTES:

Para preparar 8 porciones.

- 1/4 kg de frijol bayo
- 1/2 kg de masa
- 4 hojas del quelite tekuanenepil
- Chile verde



## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se ponen a hervir los frijoles.
2. Se muele la masa junto con el chile verde y los quelites en el metate.
3. Cuando están hirviendo los frijoles se le agrega la masa.
4. Se debe revolver muy bien y no permitir que se pegue la masa.
5. ¡Listo! Sirve y disfruta este rico platillo.

## RECUERDOS DE ESTA RECETA

La señora María Rosario Márquez recordó que anteriormente se iba a las milpas a dar de comer con chilatolemol. Su abuelita tenía muchos trabajadores y llevaban esta comida muy lejos a la milpa para darles de comer. Ella le ayudaba a su abuelita y así viendo aprendió a elaborar la comida.

Señora Maria Rosario Marquez  
Tixapan, San Miguel Tzinacapan, Cuetzalan, Puebla

# Chiltaxkal en pipián

9

Es un hongo que se da en el mes de mayo y se vende en el tianguis de Cuetzalan. Parece una tortilla de color rojo y por eso tiene el nombre de Chiltaxkal (tortilla roja).

## INGREDIENTES:

- Un montón de hongo chiltaxkal
- 50 gramos de ajonjolí
- Chiltepín
- Hojas de pimienta

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se lavan y limpian los hongos.
2. Se pone a cocer en un recipiente.
3. Se pone a tostar el ajonjolí y el chiltepín y se muelen en el metate.  
Se agrega la mezcla a los hongos.
4. Se le agregan hojas de pimienta.
5. ¡Y listo! Sirve y disfruta junto con tortillas recién hechas.



Señora María Aurelia Diego  
Tixapan, San Miguel Tzinacapan, Cuetzalan, Puebla

## Seknanakat o alauaseknanakat

10

Este tipo de hongo se da en los potreros y cafetales en el mes de enero y febrero cuando hace mucho frío. Lo venden en medidas de 20 pesos que sería como medio kilo.

### INGREDIENTES:

Porción para 30 a 40 tamales.

- 1/2 kg de hongos de seknanakat
- 40 hojas de mazorca (totomoch) / Hojas para tamal
- 6 jitomates
- 3 a 4 chipotles
- Clavo de comer (al gusto)



### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se lavan bien los hongos, dejándolos escurrir por un buen tiempo.
2. Se muele el jitomate junto con el clavo y el chipotle, para después freirlo.
3. Se hace la tortilla de masa, se pone sobre el totomoch (hoja de mazorca) y se le pone la salsa, los hongos, se tapa y así cuantos tamales uno quiera.
4. Se ponen a cocer una hora.
5. ¡Ya puedes saborear estos ricos tamales!

Señora Aurora Mendoza

Tecolapan, San Miguel Tzinacapan, Cuetzalan, Puebla

En junio es la temporada de este hongo y se puede disfrutar de este delicioso platillo.

## INGREDIENTES:

Porción para 5 platos.

- 250 gramos de chiluananakat
- 5 jitomates
- 3 chiles chipotles
- 3 ramitas de hojas de hierbabuena

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se lavan los hongos de chiluananakat y se ponen a hervir hasta que estén blandos.
2. En un recipiente con agua se ponen los jitomates y los chipotles a coser en el fuego. Ya que estén cocidos se muelen en el metate.
3. Una vez que los hongos estén blandos y cocidos se agregan los jitomates molidos y las hojas de hierbabuena.
4. ¡Y listo! Sirve y disfrútalos con unas tortillas recién salidas del comal.

Señora Maria Aurelia Diego  
Tixapan, San Miguel Tzinacapan, Cuetzalan, Puebla

El tapicón o nexkijit es un fruto que se distribuye de manera silvestre, sus frutos llegan a ser maduros y tienen un color rojizo, las hojas de la planta se aprovechan para envolver tamales. Típicamente esta comida se prepara a finales de octubre y a principios del mes de noviembre, cuando es la fecha de máxima cosecha de este fruto. Es habitual que se prepare para la fiesta de: "Todos Santos".

## INGREDIENTES:

- 2 kg de tapicón
- 250 gramos ajonjolí
- Hojas de pimienta (al gusto)

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se limpia el tapicón, retirando la cáscara. La pulpa amarilla que se obtiene se va colocando en un recipiente para después limpiarla y quitarle las pequeñas semillitas.
2. Se limpia muy bien la pulpa obtenida, procurando que quede libre de semillas.
3. Una vez que la pulpa está limpia se coloca en un recipiente con agua hirviendo. Se cuece durante 20 min.
4. Se limpia y tuesta el ajonjolí. Una vez tostado se muele en metate.
5. Se agrega el ajonjolí molido al tapicón hirviendo.
6. Se agregan las hojas de pimienta al gusto para darle un buen sabor.
7. ¡A servir y saborear este rico platillo!

*Señora Aurora Mendoza*

*Tecolapan, San Miguel Tzinacapan, Cuetzalan Puebla.*

# Mejtsunkilit

13

Es un quelite que se cosecha casi todo el año. Es de hojas grandes, tiene un borde morado en la parte de atrás de la hoja y así se sabe que es comestible.

## INGREDIENTES:

Porción para 8 platos.

- 6 hojas de mafafa (Metsonkilit)
- 250 gramos de ajonjolí
- 4 chiles serranos

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se limpian las hojas de mafafa. Se le quitan las venitas para que quede la pura hoja.
2. Se ponen a hervir las hojas durante unos 10 min. Se le puede quitar el agua y volver a hervir
3. Se tuesta el ajonjolí en un recipiente por unos 7 minutos a fuego bajo.
4. Se muele en el ajonjolí junto con los chiles verdes serranos en el metate.
5. Se le agrega a los quelites el ajonjolí y los chiles molidos, se deja hervir unos 10 minutos más.
6. ¡Y listo! A saborear este rico platillo.



Señora Maria Aurelia Diego

Tixapan, San Miguel Tzinacapan, Cuetzalan, Puebla

# Tsoyokilit uan tejtsonkilxochit

14

Tsoyokilit es quelite cuyas hojas tienen forma de corazón. Se clasifica en blanco y morado y es una guía. El tsoyokilit blanco se caracteriza por que sus hojas son de tono verde bajo, mientras que el morado tiene hojas más verdes y venitas de color morado, ambas se consumen.

Tejtsonkilxochit es la flor de una planta que en español se conoce como mala mujer. Estas flores son pequeñas y de color blanco. Las flores de mala mujer y los quelites los venden particularmente por montoncitos en los mercados o tianguis en Cuetzalan que cuesta a \$10 pesos. También se pueden recolectar.

## INGREDIENTES:

Porción para 6 a 8 personas.

- 2 montoncitos de quelite de tsoyokilit
- 2 montoncitos de flores de tejtsonkilxochit (flores de mala mujer)
- 2 hojas de metsonkilit (mafafa) ya limpias

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se pone a hervir el tsoyokilit y con dos hojas de metsonkilit ya limpias y bien cortadas, se le agrega sal de grano.
2. A la flor de tejtsonkilit (mala mujer) se le quitan las espinas, solo se utilizará el capullo de la flor.
3. Ya que están hirviendo los demás, se le pone el capullito de la flor de tejtsonkilit, se deja cocer por unos 10 minutos más.
4. Solo queda servir para disfrutar este rico platillo junto con tortillas recién salidas del comal.

Señora Enedina Félix Aguilar  
San Miguel Tzinacapan, Cuetzalan, Puebla

# Uitstololo (Kantsilin)

15

Es un tipo de bejuco que se da en los montes en zonas de mucha lluvia, se cortan las partes más tiernas del bejuco para su uso comestible. Se cosecha en los meses de marzo a abril.

## INGREDIENTES:

Porción para 6 platos.

- 2 rollitos de uitstololo o Kantsilin
- 3 chipotles
- 5 jitomates
- 2 a 3 hojas de pimienta

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se corta en pequeños trozos el uitstololo, se lava y se pone a cocer en un recipiente hasta que se sientan blandos.
2. Se muelen los jitomates y los chipotles en el metate.
3. Una vez teniendo la salsa, se le agrega a los trozos de bejuco de uitstololo ya cocido.
4. Se le agrega hojas de olor de pimienta.
5. ¡Sirve y saborea este rico platillo!

También se acostumbra a cocinar en las brazas con sal y salsa de molcajete.

### RECUERDOS DE ESTA RECETA

Don Enrique Segura recuerda que cuando trabajaba en la milpa, cortaban kansilin y lo preparaban asado en las brasas. Además llevaban tortillas y chiles y con eso comían.

Señor Enrique Segura  
Tixapan, San Miguel Tzinacapan, Cuetzalan, Puebla

# Ouakiltamal

16

Ouakilit es un quelite que se utiliza mucho en la dieta. Sus hojas son delgaditas y sirven para hacer tamales, sus flores son de color azul

## INGREDIENTES:

Porción para 50 tamales.

- 2 kilos de masa
- 2 montones de ouakilit
- ¼ de manteca
- 50 hojas de totemoch / Hojas de la mazorca de maíz
- Sal al gusto

Para la salsa:

- Un puño de chile piquín
- 4 jitomates bien rojos
- Ajo al gusto



Señora Aurora Mendoza  
Ticolapan, San Miguel Tzinacapan, Cuetzalan Puebla.

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se lavan las hojas de tamal.
2. Se limpia el ouakilit quitándole el tallo y se lava dejando escurrir.
3. Se pone en un recipiente grande la masa y posteriormente se le agrega sal al gusto y manteca, según la consistencia que se requiera, se revuelve bien.
4. A la masa se le agrega el quelite y se mezcla muy bien.
5. Se toma una bolita de masa y se hace una tortilla con ella. Se coloca en la hojas de tamal y se dobla.
6. Se continua hasta terminar la masa, se deja sobre la lumbre una hora para coser.

### PARA LA SALSA:

1. Se ponen a asar los jitomates, el chile piquin y el ajo en el comal, se deja hasta que tengan una buena consistencia a quemadito.
2. Se sacan del comal y se muelen en el molcajete hasta tener la mezcla.
3. ¡Y listo! Puedes acompañar los tamales con la salsa.



# Totopoch

18

El totopoch es un aperitivo que es acompañado con atole de chocolate, tradicional de Semana Santa. Antes lo preparaban los mayordomos o mayordomas que tenían un cargo de alguna imagen. Es como la tortilla, pero más delgadita y contiene manteca.

## INGREDIENTES:

- Nixtamal (maíz nixtamalizado medio cocido)
- Manteca



## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se muele el nixtamal, no se le agrega agua, esto para que quede en polvo.
2. Se mezcla con la manteca y se empieza a ablandar en el metate. Que quede una capa delgadita y con un palito la levantamos para ponerlo en el comal e inmediatamente se voltea para que no se queme.
3. ¡Y listo! Se puede acompañar con un rico atole de chocolate.

### RECUERDOS DE ESTA RECETA

Teresa González, de niña, veía a su abuelita preparar totopoch, sin embargo no le enseñó. Ya siendo adulta, fue mayordoma del Santo Entierro varias ocasiones e invitó a las señoras que sabían prepararlo. Ellas le dijeron que debía aprender porque no vivirían toda la vida para prepararle los totopoch. Por dicha razón, un día decidió poner mucha atención y hacerlos por ella misma.

Señora Teresa González Gorostiza  
San Miguel Tzinacapan, Cuetzalan, Puebla

## INGREDIENTES:

Porción para 5 platos.

- 10 blanquillos/ huevos
- 250 gr de ajonjolí
- 4 chiles verdes
- 1/2 cebolla
- 6 jitomates
- Epazote (al gusto)



## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Primero se hierven los huevos, ya cocidos se les quita la cáscara.
2. Se lava y tuesta el ajonjolí en un recipiente a fuego bajo, después se muele en metate.
3. Se para una olla con agua en el fogón y se le echa el ajonjolí molido, junto con el chile verde, la cebolla, los jitomates picados, al final se le agregan los huevos hervidos.
4. Se le pone hojas de epazote al gusto para que le de buen sabor.
5. ¡A saborear! Acompañado de tortillas recién hechas.

Señora Maria Ocotlán Espiritu  
Pinahuista, Yohualichan, Cuetzalan, Puebla

## Agradecimientos

Agradecemos a las mujeres y hombres que nos recibieron en sus hogares en las comunidades de Tecolapan, Tzinacapan, Tixapan y Pinahuista: María Aurelia Diego, María Rosario Márquez, Enrique Segura, Aurora Mendoza, Elpidio Juárez, Enedina Félix Aguilar, Teresa González y

María Ocotlán Espíritu

Sus conocimientos y saberes culinarios abonan al fortalecimiento de nuestra cultura e identidad pero sobre todo a nuestra alimentación sana. Sus recuerdos nos motivan e inspiran a seguir cuidando y defendiendo la tierra desde nuestra vida cotidiana.

Agradecemos a las autoridades comunitarias de San Miguel Tzinacapan que confiaron en nuestro proyecto: Xochit Salgado San Román (jueza de paz 2018-2022) y Gaudencio Rodríguez (Presidente auxiliar 2022-2025).

Finalmente le damos gracias al PACMYC por ofrecer espacios que ayuden a concretar y hacer posibles ideas para el fortalecimiento de nuestra cultura.

