

Cholq'utu'n

Recetario de cocina maya



Ixch'umil Adela Ajquijay On



Índice

| | | |
|--|-----|----|
| Introducción..... | • • | 21 |
| Rub'eyal rub'anik ri q'utu'n - Técnicas de preparación ... | ∴ | 24 |
| Rub'eyal ri tzakoj - Técnicas de cocimiento | | 25 |
| Rub'eyal nak'is rub'anik ri q'utu'n - Técnicas de presentación | • | 26 |
| Na'oj richin rub'anik q'utu'n - Consejos para cocinar | ∴ | 33 |

Wachinel taq q'or - Variedad de atoles

| | | |
|---|-----|----|
| Äj q'or - Atol de elote..... | • ∴ | 37 |
| Ch'äm q'or - Atol shuco | • ∴ | 37 |
| Incaparina q'or - Incaparina..... | • ∴ | 38 |
| Jaws q'or - Atol de haba..... | • ∴ | 39 |
| Ki'en q'or - Atol de masa | • ∴ | 39 |
| Mox q'or - Mosh | • ◉ | 40 |
| Nimasaq'ul q'or - Atol de plátano..... | • • | 41 |
| Ox'ixim q'or - Atol de tres cereales..... | • • | 41 |
| K'äj q'or - Pinol | • • | 42 |
| Q'oru'x ixim pa tz'umaj wakx - Arroz en leche | • • | 42 |
| Ruya'al wäy - Atol de tortillas..... | • • | 43 |
| Tz'umaj wakx rik'in kaxlan ixim - Leche con trigo | • • | 43 |
| Ch'oy | • ∴ | 44 |
| Ch'oyin - Atol para fiestas de cofradía en Tecpán..... | | 45 |
| Joch' - Atol de origen Maya K'iche' | • | 47 |
| Kixnank' - Batido de origen Maya Q'eqchi' | • | 47 |
| Pa chaj q'or - Atol de ceniza | • | 48 |



| | | |
|---|---|----|
| Puruj - Atol de nixtamal quebrantado | : | 49 |
| Ruya'al ya' - Bebida especial para las personas que adornan en las cofradías | : | 49 |

Kitzakik jalajoj kinäq' - Preparación de frijoles

| | | |
|--|---|----|
| B'olon kinäq' - Frijol volteado | : | 53 |
| Jok'on k'ilin kinäq' - Frijol molido y frito | : | 53 |
| K'ilin kinäq' - Frijol frito | : | 54 |
| Kaqakinäq' pa pul-ik - Frijol rojo con pulique | : | 54 |
| Piloy pa pul-ik - Frijol piloy con pulique | : | 55 |
| Q'eqakinäq' pa pul-ik - Frijol negro con pulique | : | 56 |
| Q'eqakinäq' rik'in much' - Frijol negro con chipilín | : | 57 |
| Saqakinäq' pa pul-ik - Frijol blanco con pulique..... | : | 57 |
| Soya kinäq' pa ruya'al - Frijol de soya en sopa | : | 58 |

Kitzakik saqmolo' - Preparación de huevos

| | | |
|--|-----|----|
| Paxin saqmolo' - Huevos estrellados | : · | 61 |
| Saqli' saqmolo' - Huevos tibios..... | : · | 61 |
| Saqmolo' rik'in ixkoya' - Huevos con tomate..... | : : | 62 |
| Saqmolo' pa xot - Huevos al comal..... | : : | 63 |
| Saqmolo' pa ixkoya' - Huevos entomatados..... | : : | 64 |
| Saqmolo' pa ruya'al - Caldo de huevos | : | 65 |
| Saqmolo' rik'in sa'y - Torta de huevos con pescaditos... | : | 65 |
| Tukun saqmolo' - Huevos revueltos..... | : | 66 |

Kib'anik ch'ereb'an - Preparación de cherebanes

| | | |
|---|---|----|
| Ch'ereb'an sakil - Salsa de pepita..... | : | 69 |
|---|---|----|



| | | |
|--|---|----|
| Choj ti ch'ereb'an - Chereban simple | | 70 |
| Paq'paq' ch'ereb'an - Chereban de miltomates..... | : | 70 |
| Ponon ixkoya' ch'ereb'an - Chereban de tomates asados | : | 71 |
| Ruch'ereb'an ti'ij - Chereban para carne | : | 71 |
| Tzakon ixkoya' ch'ereb'an - Chereban de tomates cocidos | : | 72 |

Kib'anik chirmol - Preparación de chirmoles

| | | |
|--|---|----|
| Chirmol rik'in pasut - Chirmol con hierbabuena..... | : | 77 |
| Chirmol ponon ixkoya' - Chirmol de tomates asados | : | 77 |
| Choj ti chirmol - Chirmol simple..... | : | 78 |

Jalajoj ichaj pa saqmolo' - Preparación de envueltos

| | | |
|--|-----|----|
| Acelga pa saqmolo' - Acelga envuelta | : · | 81 |
| Apio pa saqmolo' - Apio envuelto | : · | 81 |
| Raxb'o'j ichaj pa saqmolo' - Brócoli envuelto..... | : : | 82 |
| Saqb'o'j ichaj pa saqmolo' - Coliflor envuelto | : : | 83 |
| Ixtän ichaj pa saqmolo' - Espinaca envuelta..... | : : | 84 |
| K'ix pa saqmolo' - Güisquil envuelto | : : | 84 |
| Lab'itzetz pa saqmolo' - Bledo envuelto | : | 85 |
| Much' pa saqmolo' - Chipilín envuelto..... | : | 86 |
| Pakay pa saqmolo' - Pacayas envueltas..... | : | 87 |
| Pejik pa saqmolo' - Ejote envuelto..... | : | 87 |
| Rujotay soya pa saqmolo' (A) - Retoños de soya envueltos..... | : | 88 |
| Rujotay soya pa saqmolo' (B) - Tortitas de retoño de soya | : | 89 |



| | | | |
|---|---|---|----|
| Rusi'j parkiy pa saqmolo' - Flor de izote envuelto | ∴ | | 90 |
| Rusi'j k'un pa saqmolo' - Flor de ayote envuelto | ∴ | | 90 |
| Rusi'j ik'oy pa saqmolo' - Flor de güicoy envuelto | ∴ | · | 91 |
| Rutza'm k'ix pa saqmolo' - Puntas de güisquil envuelto | ∴ | ∴ | 92 |
| Rusumal ya' pa saqmolo' - Torta de berro | ∴ | ∴ | 93 |
| Ruxaq xnakät pa saqmolo' - Tallos de cebolla envuelto .. | ∴ | ∴ | 93 |
| Ruxaq kik'awäch pa saqmolo' - Hojas de remolacha envueltas | ∴ | ∴ | 94 |
| Ruxaq rab'anox pa saqmolo' - Hojas de rábano envuelto | ∴ | | 95 |
| Ruxe' k'ix pa saqmolo' - Ichintal envuelto | ∴ | · | 96 |
| Tz'in pa saqmolo' - Yuca envuelta | ∴ | · | 96 |

Kib'anik q'utu'n pa chaj - Preparaciones a la ceniza

| | | | |
|---|--|---|-----|
| Arwenx pa chaj - Arveja a la ceniza | | · | 101 |
| Jaws pa chaj - Haba a la ceniza A | | : | 102 |
| Tzi'am - Haba a la ceniza B | | : | 103 |

Kitzakik kiwäch ichaj - Preparación de verduras

| | | | |
|---|--|---|-----|
| Altu't ik'oy pa sib'ab'äl - Güicoyitos al vapor | | : | 107 |
| Arwenx pa q'anxux - Arveja frita | | : | 107 |
| B'u's - Chilaquilas de tortillas | | ∴ | 108 |
| Saqb'o'j ichaj pa sib'ab'äl - Coliflor al vapor | | ∴ | 109 |
| B'u's ch'ima' - Chilaquilas de güisquil | | ∴ | 109 |
| Ik'oy rik'in perejil - Güicoyitos con perejil | | | 110 |
| Ik'oy pa saqaya'a - Güicoyitos en salsa blanca | | · | 111 |



| | |
|--|----------|
| Jok'in tz'in - Tortitas de yuca | · 111 |
| Jok'in saqwäch - Tortitas de papa..... | : 112 |
| K'ilin ch'utik'ix - Peruleros migados | : 113 |
| K'ilin saqwäch - Papas doradas | : 114 |
| K'ilin q'anawäch - Zanahorias migadas | 115 |
| Q'anxuxan ruk'u'x kulix - Repollo guisado..... | 115 |
| Q'anxuxan ik'oy - Güicoyitos guisados | · 116 |
| Ruxe' k'ix pa ixkoya' - Ichintal con tomate | : 117 |
| Q'anawäch pa sib'ab'äl - Zanahorias al vapor | : 117 |



Kiwäch ichaj rik'in saqmolo' - Verduras con huevo

| | |
|--|-----------|
| Apio rik'in saqmolo' - Apio con huevo | · · 121 |
| Arwenx rik'in saqmolo' - Arvejas con huevo..... | · · 121 |
| Bruselas rik'in saqmolo' - Bruselas con huevo..... | · : 122 |
| Ch'ima' rik'in saqmolo' - Güisquil con huevo..... | · : 122 |
| Na'ux rik'in saqmolo' - Nabo con huevo | · : 123 |
| Pejik rik'in saqmolo' - Ejotes con huevo | · : 124 |
| Ruxe' ch'ima' rik'in saqmolo' - Ichintal con huevo | · : 124 |
| Saqwäch rik'in saqmolo' - Papas con huevo | · 125 |

Wachinel ichaj pa pul-ik - Hierbas y verduras en pulique

| | |
|--|-------------|
| Arwenx pa pul-ik - Arvejas en pulique | · : 129 |
| Kexu' pa pul-ik - Queso en pulique | · : 129 |
| Kulix pa pul-ik - Colinabo en pulique | · 130 |
| Much' pa pul-ik - Chipilín en pulique..... | · · 131 |
| Rutza'n ik'oy pa pul-ik - Puntas de güicoy en pulique .. | · : 132 |



Saqwäch pa pul-ik - Papas en pulique..... | :|| 133

Kiwäch ichaj pa kiya'al - Verduras y hierbas en sopa

Äj q'utu'n - Sopa de elote A..... | :||| 137

Äj pa ruya'al - Sopa de elote B..... | :||| 137

Altu't ik'oy pa ruya'al - Sopa de güicoy tierno..... | :||| 138

Altu't jaws pa ruya'al - Sopa de habas tiernas | :||| 139

Arwenx pa ruya'al - Sopa de arvejas..... | : 140

Jok'on kiwäch ichaj - Sopa de verdura molida..... | : 140

Q'utun ik'oy - Sopa de güicoy sazón A..... | · 141

Kaqix pa ruya'al - Sopa de hongos kaqix..... | : 142

Kiwäch ichaj pa kiya'al - Sopa de verduras..... | : 142

Kulix pa ruya'al - Sopa de colinabo..... | : 143

Maqk'uy pa ruya'al - Sopa de quilete | : 144

Q'utun ik'oy - Sopa de güicoy sazón B | : 144

Rusumal ya' rik'in saqwäch - Sopa de berro
con papas | | 145

Rusumal ya' pa ruya'al - Sopa de berro | | 146

Rusumal ya' pa ruya'al - Sopa de berro simple | | 146

Rutza'n ch'ima' pa ruya'al - Sopa de punta de güisquil . | : 147

Ruxe' k'ix pa ruya'al - Sopa de ichíntal | : 148

Wachinel kitzakik ri ichaj - Preparación de hierbas

Raxb'o'j ichaj pa saqaya' - Brócoli en salsa blanca..... | :|| 151

Raxb'o'j ichaj pa saqtzätz - Brócoli con crema | :|| 151

B'ukun lab'itsetz - Bledo al vapor | :|| 152

Ichaj pa sib'ab'äl - Hierbas al vapor | :|| 152



| | | |
|--|-----|-----|
| Maqk'uy, maqr pa ch'ereb'an - Quilete y maqr en chereban..... | : | 153 |
| Q'anxuxan acelga - Acelga frita | : | 154 |
| Q'anxuxan raxb'o'j ichaj - Brócoli guisado | : | 154 |
| Q'anxuxan ixtän ichaj - Espinacas fritas | : | 155 |
| Q'anxuxan lab'itzetz - Bledo frito | : · | 156 |
| Q'anxuxan majk'uy - Quilete frito | : · | 156 |
| Q'anxuxan q'atzuy - Bistec de hongos san juan..... | : · | 157 |
| Wachinel taq oköx pa ch'ereb'an - Variedad de hongos en chereban | : · | 158 |



Kib'anik ichajraxu'n - Preparación de ensaladas

| | | |
|--|------|-----|
| Raxb'o'j ichaj ichajraxu'n - Ensalada de brócoli | : · | 161 |
| Ch'utiq'oq' rik'in rab'anox ichajraxu'n - Ensalada de pepino y rábano..... | : · | 161 |
| Is ichajraxu'n - Ensalada de papas | : : | 162 |
| Ixkoya' ichajraxu'n - Ensalada de tomate | : : | 162 |
| Kikotem ichajraxu'n - Ensalada alegre | : : | 163 |
| Lechuqax rik'in ixkoya' ichajraxu'n - Ensalada de lechuga y tomate | : : | 164 |
| Kiwäch ichaj ichajraxu'n - Ensalada de vegetales verdes | : | 165 |
| Mololen ichajraxu'n - Ensalada mixta..... | : · | 166 |
| Mololen ichajraxu'n - Ensalada de hortalizas crudas | : : | 167 |
| Mub'an kiwäch ichaj - Curtido..... | : : | 168 |
| Lechuqax rik'in saqtzätz - Ensalada de lechuga con crema..... | : : | 169 |
| Pimienta ik ichajraxu'n - Ensalada de chile pimienta ... | : | 170 |



| | | |
|--|--|-----|
| Kik'awäch pa q'oru'x ixim - Arroz con remolacha..... | | 188 |
| Raxaq'oru'x ixim - Arroz verde | | 189 |
| Raxwach q'oru'x ixim - Arroz negro | | 190 |
| Ruwäch ichaj pa q'oru'x ixim - Arroz con verduras..... | | 190 |

Jalajoj q'utun taq ik - Chiles y salsas picantes

| | | |
|--|--|-----|
| Chirmol - Chirmol de chile seco | | 195 |
| Chirmol rik'in ixkoya' - Chirmol de chile seco con tomate | | 195 |
| Jok'on chaqi'j ik - Chile seco molido | | 196 |
| Jok'on q'enum ik - Salsa de chamborote | | 197 |
| Jok'on raxik ch'oy - Salsa de chiltepes..... | | 197 |
| Jok'on raxik - Salsa de chile verde..... | | 198 |
| K'ilin raxik ch'oy - Salsa de chiltepes tostados | | 199 |
| Mub'an ik - Chile seco remojado..... | | 199 |
| Mub'an jalapa'ik - Chile jalapeño escabechado..... | | 200 |
| Q'enum ik rik'in ruk'u'x kulix - Chamborote con repollo | | 201 |
| Q'enum ik rik'in ixkoya' - Cebiche de chamborote..... | | 201 |
| Raxik ch'oy rik'in cilantro - Chiltepes con cilantro | | 202 |

Jalajoj tew taq uk'uya' - Preparación de refrescos

| | | |
|---|--|-----|
| Ak' uk'uya' - Refresco de chan | | 205 |
| Amprima uk'uya' - Refresco de membrillo | | 205 |
| Alanx uk'uya' - Refresco de naranja | | 206 |
| Ch'op uk'uya' - Refresco de piña | | 206 |
| Kaqayib' uk'uya' - Refresco de ciruela..... | | 207 |



| | | |
|---|---|-----|
| Eya' uk'uya' - Refresco de pericón | : | 207 |
| Kaqasi'j uk'uya' - Refresco de rosa jamaica | : | 208 |
| Kaqaq'oq' uk'uya' - Refresco de sandía | : | 208 |
| Kaqrump'oq' uk'uya' - Refresco de papaya..... | : | 209 |
| Karnala uk'uya' - Refresco de granadilla | : | 209 |
| Limonex uk'uya' - Limonada..... | | 210 |
| Maranyon uk'uya' - Refresco de marañón..... | | 210 |
| Puq'un ki'en - Horchata de masa..... | · | 211 |
| Q'anaq'oq' uk'uya' - Refresco de melón | · | 211 |
| Q'oq' uk'uya' - Refresco de chilacayote | : | 212 |
| Q'oru'x ixim uk'uya' - Horchata | : | 212 |
| Kik'awäch uk'uya' - Refresco de remolacha..... | : | 213 |
| Rij ch'op uk'uya' - Refresco de cáscara de piña | : | 213 |
| Sakilin uk'uya' - Refresco de pepita de ayote | : | 214 |
| Saqatokan uk'uya' - Refresco de fresa | : | 214 |
| Tamarinto uk'uya' - Refresco de tamarindo | | 215 |
| Tokan uk'uya' - Refresco de mora..... | | 215 |
| Q'anawäch uk'uya' - Refresco de zanahoria | · | 216 |



Jalajoj kib'anik taq meq'en ya' - Preparación de tés

| | | |
|---|---|-----|
| Jalajoj kib'anik taq meq'en ya' - Preparación de tés..... | : | 219 |
|---|---|-----|

Jalajoj kitzakik ri ti'ij - Preparación de carnes

| | | |
|---|---|-----|
| Äk' rik'in ruwäch ichaj - Pollo en verduras | : | 223 |
| Äk' rik'in <i>fideo</i> - Pollo con fideos | : | 224 |
| Mololen rupam ik - Chile relleno..... | | 225 |
| Q'anarisan äk' - Pollo frito..... | · | 226 |



| | | |
|--------------------------------------|---|-----|
| Q'anxuxan äk' - Pollo guisado..... | : | 227 |
| Q'anxuxan ti'ij - Bistec | : | 228 |
| Sa'on ti'ij - Carne asada | : | 229 |
| Ti'ij pa ruya'al - Caldo de res..... | : | 229 |

Ojer taq q'utun - Comida ancestral

| | | |
|---|---|-----|
| Äk' pa ch'ereb'an - Gallina en chereban | : | 233 |
| Äk' pa pul-ik - Gallina en pulique | : | 234 |
| Äk' pa jok'on - Gallina en jocón | | 235 |
| Äk' pa ruya'al - Caldo de gallina..... | | 235 |
| Chaqirisan ti'ij - Carne cecina | · | 236 |
| Chaqi'j ti'ij pa pul-ik - Carne cecina en pulique | : | 237 |
| Chom pa chirmol - Camarones en chirmol | : | 238 |
| K'ilin sakil - Pepita tostada | : | 239 |
| K'äj - Pinol | : | 239 |
| Kaq-ik - Comida de origen Maya Q'eqchi'..... | · | 241 |
| Nimatakamäl - Tamales | : | 242 |
| Patín - Comida de origen Maya Tz'utujil..... | : | 244 |
| Q'ato'n - Pulique para fiesta | | 245 |
| Sa'on äk' pa ch'ereb'an - Pollo asado en chereban..... | · | 246 |
| Sa'y pa ch'ereb'an - Pescaditos en chereban | : | 247 |
| Ponon pa chaj - Asados a la ceniza | : | 248 |
| Sa'y pa pul-ik - Pulique con pescaditos de Atitlán..... | : | 248 |
| Sakilin ti'ij - Pepián | : | 249 |
| Saqtub' pa takamäl - Chuchitos con hongos..... | | 250 |
| Saqwäch takamäl - Paches | : | 252 |



B'oxb'ol - Comida de origen maya ixil.....:|| || 254

Kolob'äl - Refacciones

K'un pa kab' - Ayote en dulce:|| ||| 257

Much' pa sub'an - Tamalitos con chipilín:|| ||| 257

Muqmu'x - Tamalitos de elote en ceniza.....:|| ||| 258

Muqun q'oq' - Chilacayote enterrado:|| ||| 259

Ponon ruwäch che' - Fruta asada:|| | 260

Ponon jok' - Tortillas de elote:|| | 260

Q'oq' rik'in k'äj - Chilacayote con pinol:|| • 261

Q'oq' rik'in äj - Chilacayote con elotes:|| : 262

Q'oq' rik'in k'ilin ixim - Chilacayote
con maíz tostado:|| : 263

Sub'an jok' - Tamalitos de elote:|| : 263

To'on - Tamalitos con frijol:|| : 264

Wachinel taq sakil - Granola:|| | 266

Wachinel taq kolob'äl pa sib'ab'äl -
Refacciones al vapor.....:|| | 266

K'isb'äl peraj

Nukq'utu'n - Menú para tres semanas.....:|| || 269

Comparación nutricional entre hortalizas
nativas e introducidas.....:|| || 272

Ruq'ijul wuxuj tiko'n - Época de cosecha de alimentos :|| || 273

Choltzij - Glosario:|| ||| 275

Cholwuj - Bibliografía.....:|| : 283

