

# XÄNJO NË XÄNKÜÏ

Mä mee) tî nekö

Otomi

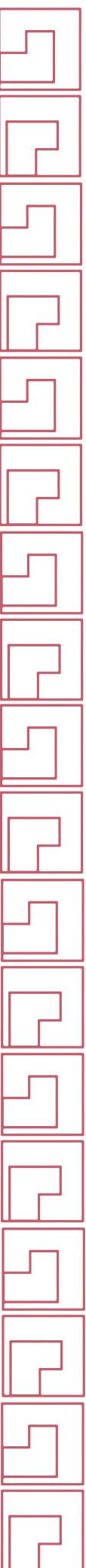
Significado: Milpa Descripción: Esta figura representa la milpa donde se cultiva el maíz y el frijol Pueblo indígena: Nahua.



Gobierno de Puebla  
Hacer historia. Hacer futuro.



Instituto Poblano de  
los Pueblos Indígenas



## **TAZDABI XEQUINDHEMÄ**

Miguel Barbosa Huerta

## **DÏ MÄNDÄ RÄ NDËMÄ NGË YÄ NINÏ JA'MÏ NA RÄ NYÄ**

### **RÄ BËDHÖ**

Rafael Bringas Marrero

### **HIUXÄ HEMÏ**

José Antonio Aguilar San Sebastián

### **JÄRÄ NSÖTHÏ NGË DÏ MÄNDÄ**

Viridiana Regino Castillo

Nadia Blas Otañez

Gloria Martínez Carrera

Serafín Germán Solis Carrea

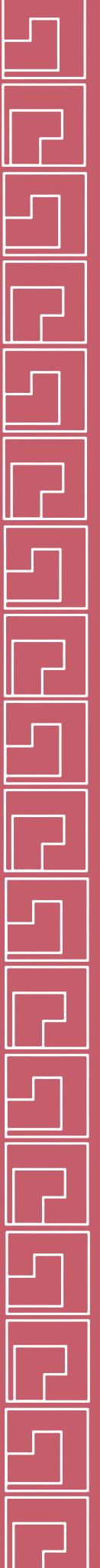
Roberto Regino Reyes

Ramón Vergara Sotero

### **JÄRÄ NSÖTHÏ NGË DÏ HOKÏ**

Nancy Aridai Acuapan Carreón

Moises Ismael Rosas Cabrera



## **TËOKONDHÖ**

### **DÏ MÄNDA RÄ BEFÏ**

Viridiana Regino Castillo  
Hilario Ramírez Rojas

### **HÖNÏ NE DÏ HÖKÄ RÄ DUSÏ**

Alejandro Flores Altamirano

### **YÄKÄ MEYA**

Guadalupe Altamirano Domínguez

### **TI HÄSÏ NET Ï HÖKİ**

Oliver Ramos Gómez  
Zahira Aldana Ramírez

### **TÏ HÖKÄ NEÏ ÜTHÏ**

Verónica Lizbeth Torres Olmedo

### **NDÖGMÄNHÄ**

Floriberto Alfonso Arroyo

## Nubü fütí:

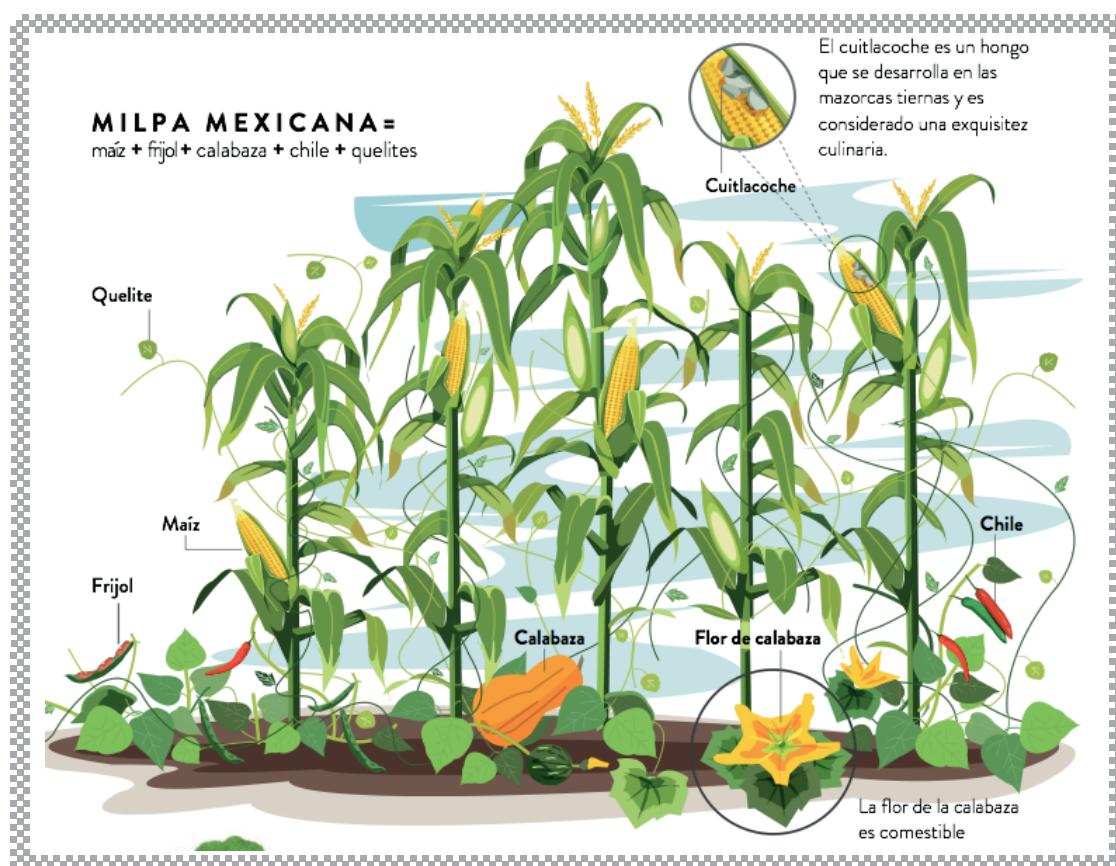
Nürä zimë bujä mä ninï nöhuü ha beä tï tübë, keä tä tijä köbë nguë kä zamöbë mä fati kobë, keä tä tijä köbë nguë kä paköbë beä tï nekobë, numä njö kobë néa tï pakobë. Tengü nä odöbë veä ti zikobë, njamä tï odöbë né beä tï onjöbë, nümü tä adöbë, keä rä fati mä pozü kobë nguë xä hokuä rä befi mä takëi kobë né nurä tujü xänjo né xanküü.

Nuä kä hokö rä rä duzï jahuä tä pati ndaa nfortä kë rä zï nguë rä zimë nguë nhuäi bü järä huäi né tä pati beä mï zi yä takei mguë mä jaï kobë né tä yuti nguë tï mühuü mä tujü kobë.

Zetö kä pämü hanjä mä zimejü bï yodë yä fati, yä ndihuä fati beä nguë pamä takei, i hödë kë tä parpi bü jarä xë kï bü tï bumü indä zönä tapö né tä züpï tengü känjä beä zï. Më nangü nära xekü jaä tengü kämbati känzï néa tï yodä rä tujü.

Në zetö cä umü n guë beä tï pamü nguë mä zimejü kë fati nübü ñohuü rä huü, rä të, nübü hä vä nezi, räingü yä fati, nzobi, zemii né yä ntékëi.

Nangünä nä ziji ñohuü nä fortä nguë zetlï nguë tï porpä beä ñohuü, nohuü nära nküü zë numü kä zï. Jarä jabü tï honjöbë beä nguë xanjö ñohuü nguë nuä zetö nürä zimë nguë rä yoyä, tengüdö rä "më jü" neii zö tätii hungöbë daä bizö mä fati kobë nuä bejä mä ninï kobë, keä rä mutl mä zimejü, tä yonii né tä pati beä xangö ñohuü.



## 1.- Tëngü rä Mëjü



### Më:

Nänä rä më ñohuü 216 zëti  
Nöhuü rä zäqui tü cämä rä tafü, ndegä rä jü, tü  
cämä ra ngübü.

- **Zëti rä töyü:** Zäqui nü töyü.
- **zëti rä huenë:** Híndi metü.
- **Zäqui:** Tü joquü rä jü, tü jöcä rä ngö  
Tü räarä zäqui zäqui.

### Jü:

Nuä 100 g rä jü xändä. 5 më.

- **Zëti:** tü zerpä rä ngö.
- **Zetü nü jü:** tü necmä zäqui.
- **Nöhuü rä zäqui:** tü cämä rä tafü, ndegä rä jü,  
tü cämä ra ngübü.

### Nhii:

**Zäqui nära zëti** tü setü tengu ra befi zäqui,  
texinjö, timpödi xänjö, tü senü jü, mböningö,  
nëa tengu kä yänii.

### Dhäxi:

Zëti: nuyü dhäxi ñöhuü 60% nü 70% rä zëti;  
nuä 100g rä dhäxi poxä 72%.

Inguü yënii kä zä. Nöhuü rä nzükü nënii ngö nü  
xa nkuü yä ziti nü yä zäqui.

## 2.- Kipatïndaä xänjö nümä zimejü

### Tëdhä (mänxä)

Nuä rä tedhä nüjü täzö kä odü ndaä bizö kotö tï nterà dhuü nüa tï tumü, nümü vï mänxä hastä këmü vï yodi, nümü vä xoki däzö tä dhödë ndaä vï zö:

- Dhü mänxä: dhäxmänxä, dhözë, häxtëi.
- Kastëdhä :Më mänxä, bödhëi.
- Tëdhä: xüni, föndöi tëdhä, më, zöndhei.
- Jödhä: kökuä, käldö.
- Zäfanï.



### Dhüzï: Më mänxä

Mhämii mii rä tëdhä, tä nepë tä näxkä rä jünï tä më rä känälä në rä tafi, tä huänza rä jünï në tï nüni rä, mabü tä medhï tengü bü kanë, tä yuspï rä jüjä, në tä korbü jarä toyö në indï ndöspi, tä tä rami zü.

### Jü (ndöjü)

¿Tengü nä ziju rä jü? Keä mii zü zii rä jai' ä nguë xangü ñöhuï rä zäqui nii jii, zetü në rä zäqui, tï njäbü, keä huëdhö mänhä nguë xä joä rä zimë kotö rä ninii.

**Dhüjü:** Njä në dhökï i fatï tengüdhö bü känjä rä dhüjü neinjä närä pâ 45 o 48 numü bï dhuü. I nü nguë rä zii xängü zeä beä ñöhuï në xanhü.

**Cäsjü:** Njä në dhökï dhö yä jü, në dhënä rä dhüjü neinjä närä pâ 50 o 55 nümü bï dhuü. neï zö nguë xä tudï në nürä dhüjü jä närä küjü nguë rä caxtï injï zetü orä jüdonï injï zetü tëkonjü rä jü.

**Jü:** i fatï nguë rä tujü, numü vï zö bï yodï.

**Xijü:** Tä zö tä zii rä xijü mubijä yöjö rä müti rä xii nëxä zäki.



## Tëmü (cucurbitá sp)

¿Tëngü nä zíjü rä tëmü?

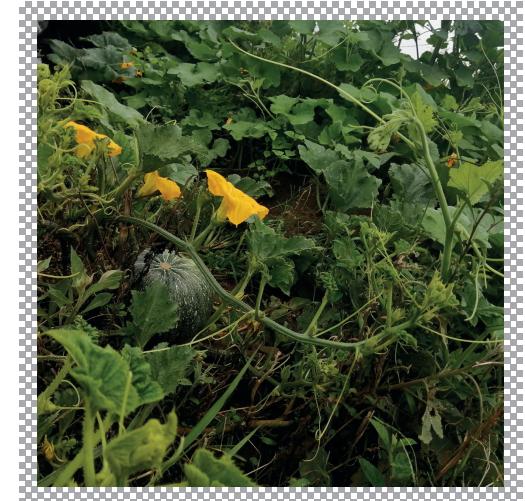
**Dħü tëmü:** Nizö rä temü kï tomï 50 o 70 pâ näkî zö rä tuü.

**Hömü:** Nunü nï zï hästä këmü bï yaxä rä xï, hä 120 mä pâ numü

**kä tuü:** Njä në dhökî hizi nguë rä ziti o kï békî.

**Tonï:** Nürä tonï i futï ïnjä mubï suä 40 mä pâ mä yezï rä tëmü täzö tä dhö ndaä bizö, nürä tonï rä tëmü ñohuï yä cosä xänjö nguë yä zëti.

Keä mizü ndängü ñohuï rä zäquï, në ndaängü ñohuï rä zëti: zäquï nï jï, hûdä rä töyö, zetï nï jï, në mirä zetï në nïngö. Nunü rä zinü ingï ñohuï rä zikî, nhüxi.



**Müdhö:** Nuyä mudhö rä tëmü ndhëdï neï zä o kë mämi, nguë nsïrvi mirä rayä tuü. Ti unä zetï, indï zonïngö tengüdhö nï zetï, ngue nädhä rä zetï nïngö.

## Nhï (nhízá)

Nümü ingï i ingï padï.

Nürä nhï rä zï mä yëzï rä ninï, ingä nandï tï mepü janï zimë.

Ñohuï rä teë, zetï, zäquï.

Nürä ndanhï ñohuï dängü rä zetï në rä zäquï, nguë nuä xï rä cäxtï nérä juxmü.



### **3.- Zitebüjarä hüäi**

#### **Xidhä:**

Kinkäni, yöyä, känjä, mätä känii, xäkäni nē mirä (500 yä dapö nangü narä xekii).

Nüyä xidhä kë yä zii kotö yä jaï kötö rä jeä. Tii seii nguë nii zaquii nê nii zetii.

Madä keä ñöhuui xänjö pekë mä yezi nürä joï ja, nérä pää, nê mirä, nüyä xidhä xäjö yä zäquii, zetii nii ji.



#### **Rä zäquii nérä (zäquii)**

ï fatii nguë indii sönäningö, nê mëki njäi nê mirä yä nhü, tengüdo rä tafi, nê nii muü. Nürä xidhä zeti, tii zë nguë indä yä nïngö, indä nenhii, tii seii nii muü nää indii konii yüji, tii zejü ndaänjö.

Nê ñöhuui nuä denbii rä ziki xänjü 3 o 6, nguë tii unii xänjü, nunii ngö ingii zö tii zoni xänjö beä kii zi, zetö tä ziju mä zimejü.

Nuyü tii zejü mä jijü, ti huékä närä nhü, dhënä nguë rä ziki xänjü 3 o 6, tii seii ngüe indä suü närä ngü nguë nii muü, keä mizu hörä jaiä jayä ninii.

#### **Suhue:**

Dhäxi, nguündii, söyä.

Nuyü yä suhüe xänjö yü, ndängü yohuui yä zetii, zaquii nii ji, xingü ñöhuui rä zetii.



#### **Dhüzi tengü kä dhödhä rä dhäxi tä merä hü near müxi**

Tä bëthä rä dhäxi, ta hodhä 24 orä tä huänii mäbü tä mazii tä nepë tä zürä teë mabü tä huedhii tä japä nazitukii rä acetë tä xipä rä müxi anjü kö nê, tün känii ramii zü.

#### **Jö:**

Nubü mii zü nurä zii jahuä, kë këyä zii nguë huäi nürä njödhä, këyü rä rádhö.

- Tii seii kë tä kä rä tafi nii ji, tö käma rä ndegä ñöhuui nii ji.
- Nädhajä rä tafi nii ji.
- Tii jaï nguë mbéki jaï.
- Tö seii tä dhokii xanjö beä kii zi.
- Tii seii nguë tä zamä nê nii toyo.
- Tizägninji tizänii zäquii.

## Bibliografía

Aguirre E (2015) El chile como alimento, Revista de ciencia julio-septiembre de 2015. Obtenido de: <https://bit.ly/3oZillG>. Fecha de consulta: 21 de octubre 2020.

Becky Santoyo. (2013). Los chapulines una plaga con alto valor nutrimental de nueva mujer.

Obtenido de: <https://bit.ly/368EQYz>. Fecha de consulta: 21 de octubre 2020.

Espinosa F. (2017). El poder de...los quelites.

Obtenido de: <https://bit.ly/3oXtTlf>. Fecha de consulta: 21 de octubre de 2020.

Gómez A. (2018). 7 beneficios de comer tortillas, Aquarium.

Obtenido de: <https://bit.ly/2I0OhI0>. Fecha de consulta: 21 de septiembre del 2020.

José Armando Ulloa1 , M. en C. Petra Rosas Ulloa1 , Dr. José Carmen Ramírez Ramírez2 , IBQ. Blanca Estela Ulloa Rangel3. (2011). El frijol (*Phaseolus vulgaris*): su importancia nutricional y como fuente de fitoquímicos, Universidad Autónoma de Nayarit. Obtenido de: <https://bit.ly/36beWTY>. Fecha de consulta: 20 de octubre 2020.

La nena. (2018). Aporte nutricional del chile. Diario de la nena.

Obtenido de: <https://bit.ly/2I6AatU>. Fecha de consulta: 20 de octubre 2020.

Revoreda E. (2019). 5 beneficios del huitlacoche, el delicioso oro negro de la milpa mexicana. Directo al paladar México.

Obtenido de: <https://bit.ly/2HZjfKI>. Fecha de consulta: 21 de octubre del 2020.

