

**Jueves
07
de julio**

Tercero de Primaria Lengua Materna (clase bilingüe)

Mi recetario

Aprendizaje esperado: *elabora un recetario con los platillos propios de la comunidad*

Énfasis: *conoce las características de un recetario y elabora uno con platillos propios de su comunidad.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás sobre las características de los recetarios y elaboraras uno con algunos de los platillos propios de la comunidad de Bawits, municipio de **Tenejapa**, estado de Chiapas.

¿Qué hacemos?

El bats'ilk'op o tseltal, se habla en el estado de Chiapas, pertenece a la familia maya. Su lengua hermana más cercana es el tsotsil, actualmente cuenta con una norma de escritura ya publicada. Se considera la bats'ilk'op una lengua con riesgo no inmediato de desaparición.

El bats'ilk'op o tseltal tiene cuatro variantes, estas son:

1. **tseltal / bats'ilk'op del occidente**
2. **tseltal / bats'ilk'op del norte**
3. **tseltal / bats'ilk'op del oriente**

4. **tseltal / bats'ilk'op del sur**

Para que conozcan un poco más sobre los tzeltales, quiero compartirte el siguiente vídeo sobre los tzeltales de Chiapas.

1. **Video. Tzeltales. La Comida.**

https://www.youtube.com/watch?v=ST6xedJ2p3Y&ab_channel=C%C3%B3diceAztlan

Uno siempre aprende mucho y se deleita la vista y el gusto con la gastronomía de cualquier lugar de México, ya tienes una idea con el vídeo que acabas de ver que la gastronomía tzeltal es muy variada

Comenzaremos diciendo que:

Jich ya xlijkotik ta xholbeyel sk'oplal te:

La gastronomía mexicana refleja la riqueza acumulada desde la época prehispánica, la colonial e incluso la contemporánea. Nuestra gastronomía se reinventa continuamente, pero algo de nuestros pueblos originarios se mantiene latente en ella. Este mestizaje es tan rico que nuestra gastronomía fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2010 por la UNESCO.



Te kumukum we'eiletik ta slumal mexico ja'a xchi'na te-a te bitikto yilel la spas we'elik te sbabi-al ans winiketik, soknix te bit'il la spas swe'elik te jkaxlanetike ja jich noptiklan biil ya'tik into. Yantik yakal ta jelonel ya'tik te bin ut'il ta pasel ta steneten te we'elile, jichnix kapal te-ek'a te bin ut'il ya spas sweelik-ek te bats'il ants winiketike, jich te bit'il jun ak'ot ta pasel te jkumukuk we'eiletik la yich' ak'el sbillin Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humandad ta va'wilal 2010 yu'un UNESCO.



Nuestra gastronomía tiene su origen en el periodo prehispánico. En esta época, los platillos tenían como base: el maíz, el frijol y el chile, los cuales se complementaban con hierbas de olor, carnes de animales pequeños, chocolate, aves y pescados, entre otros.



Te ts'unbal kumukum we'eilil jato ch'inajem tal te-a te ta sbabi-al ans winiketik k'alal stukelito ta kuxinel-a. Yantik into, spisil te we'eiletik ya yich' te: ixim, chenek soknix te ich, jich ya yich' bujts'antesel ta wamaletik te sbujts'et yik'ike te, sbak'etal ch'in chanbalametik, sok ta chocolate, mutetik sok te chayetik jich yantikoxan-a.



No existen recetas de carácter puramente prehispánico. Esto se debe a la falta de fuentes o códices que las hayan registrado y al mestizaje gastronómico que se dio durante La Colonia.



Mayukixme te ja'nax ya yich'
tuuntesel te bin ut'il ya spas
swe'elik te namey bats'il ants
winiketike.

Melel mayuk mach'a la snajkan
ta jun jich juliktal ta lok'el ta
slumal mexico te jkaxlanetike la
skap sba te bin ut'il ta pasel te
we'eliletike.



Si bien no podemos ignorar la violencia con la que fueron sometidos algunos pueblos, tampoco podemos negar los intercambios culturales entre americanos y occidentales.

Los colonizadores aportaron a nuestra comida: grasas de los animales, trigo, carnes de vaca y pollo, productos lácteos, entre otros y que ahora son ingredientes de nuestra rica y diversa gastronomía.

Ahora vamos a recordar qué es un recetario y sus características.

En la cocina un recetario es:

Un libro que contiene un conjunto de recetas o fórmulas para la preparación de cosas de una misma clase o de diversos productos.

Las recetas son desarrolladas con minuciosidad, especificando los ingredientes, las técnicas de preparación y hasta el origen o los antecedentes de las mismas.



Además de las recetas, este libro puede incluir:

➤ **Trucos o secretos culinarios**

Sabemos que la preparación de platillos siempre puede mejorarse con ciertos trucos, tips clave y técnicas originales que uno va descubriendo o que le sugieren otras personas.



➤ **Experiencias personales**

Compartir experiencias personales hace que los recetarios sean mucho más entretenidos y literarios.



Si algún día te animas a elaborar tu propio recetario te vamos a dar algunos consejos para que lo elabores de la manera correcta. Considera que tu imaginación y creatividad puede llevarte a tener un recetario muy original.

✓ Haz clasificaciones dentro del recetario

Para que tu recetario sea ordenado y comprensible, es importante que catalogues tus recetas, por ejemplo, en postres, recetas con carne, botanas, cenas o almuerzos.



✓ Define el estilo del recetario

Puedes optar por un estilo sumamente formal o escoger uno amigable, todo depende, por supuesto, del público al que vaya dirigido, sobre todo en caso de que no lo elabores solo para uso personal y quieras compartirlo con otras personas.



Enfócate en estructurar cada receta de forma correcta.

Obviamente, el elemento central de un recetario son las recetas, así que es esencial que las estructures y expliques de forma correcta, para esto considera lo siguiente:

**ESTRUCTURA DE
LAS RECETAS**



Nombre de cada platillo

Toda receta debe estar acompañada de su nombre concreto y específico.

Sbiil we'elil

**Spisil ta chajp we'elil ya yich'
tsaktiklanel sbiil yu'un
xnaba ta a'yel-a te bin we'elile.**



Ingredientes y cantidad de los mismos

Para que la lectura sea sencilla y comprensible, lo ideal es que señales los ingredientes en forma de lista.

Skajpil we'elil sok bin vipal ta tu'untese!

**Yu'un jich ya xchikna ta a'yel lek-a te
sk'oplal te bitik ya sjun ta payel
we'eliletik ja'lek te ya apas ta
xcholocho! te choljibal kopetike.**



Porciones

Indica las porciones o la cantidad de alimentos que se elaborarán con la cantidad de ingredientes señalados.

Bin vipal

**Albeya sk'oplal te bin vipal ya xlok' ta
pasel-a te bit'il a cholobevix sk'oplal te
tsakalix a wu'un ta bay skajpil we'elile.**



Pasos de preparación

Debes especificar paso por paso como realizar la misma, añadiendo tips y secretos clave.

Xholochol sk'oplal ta aiel te skajpil we'eilil

Ya me sk'an ya awalbey xchololol sk'oplal te bin ut'il ta pasel, albeyame te bintik ya vak'be sbuts' te we'eilile.



De ser posible, incluye fotografías e imágenes.

Me xju'e, ya stak' yawak'bey slok'ombail.



Con esta información, seguro el recetario quedará muy bien.

Ahora vamos a ver esta información de un recetario, este incluye algunos platillos que son tradicionales de la región de Chiapas, esto es: la carne ahumada, tamal de frijol y el atole agrio.

Receta: Carne ahumada	
Ingredientes <ul style="list-style-type: none">a) 1 kilos de Carne ahumadab) 2 litros de aguac) 5 manojos de verdura (punta de chayote).d) 15 chiles de árbole) Un manojo de hierbabuenaf) Sal	Preparación <ul style="list-style-type: none">a) Cortar la carne en pedazos.b) Lavarlas la carne.c) En una olla, poner el agua, luego la carne se cuece aproximadamente 40 minutos.d) Agregarle una pizca de sal.e) Se prepara la verdura (punta de chayote).f) Lavarlasg) Se prueba la carne si ya está medio cosido, y si es así, se le pone la verdura para que se cuezan juntos.h) En diez minutos probar si está bien de sal.i) Agregar hierbabuena y los chiles molidos, para obtener un buen sabor.
Indicación antes del preparativo. <ul style="list-style-type: none">a) La carne se ahúma sobre el fogón.b) Ahumar durante tres días. 	

Sbiil: ch'ajtabiil ti'baal

Skajpil we'elil

- a) Jun kilo ch'atabil ti'bal
- b) Cheb litro ja' va'lel
- c) Jo'eb ta yum sbokil (sni' ch'umte').
- d) Jo'lajuneb ta ikojt bak' ich
- e) Jyum wena
- f) Ats'am

Xcholel sk'oplal bin ut'il ta schajpanel we'elil

- a) Ya vi'ch ch'aitavel ta sba k'ajk te' te ti'bale.
- b) Oxeb k'aal ya vich' ch'aitavel



Schajpanel we'elil

- a) Ya vich' tuyel ta xuit'uxujt' te ti'bal.
- b) Ya vich' sapel te ti'bale.
- c) Ya vich' ak'el va'lel te jun olla, ya xjala 40 minutos ta payel te ti'bal
- d) Ya vich' ak'el itebuk va'ts'amul.
- e) Ya vich' pasel sbokil (sni' ch'umte').
- f) Ya vich' sapel te boke
- g) Ya vich' a'vel teme tak'anix tebuk te ti'bale, me lek avix-ae ya vich' k'utel ochel te sbokile vu'un iich pajal ya xk'ot tak'aikkuk.
- h) Ta lajuneb minuto ya vich' a'vel teme ch'i te we'elile.
- i) Ya vich' ak'bevel swenail vu'un iich ya sbuitsanej-a te we'lile.

Receta: Tamal de frijol

Ingredientes

- 2 kilos de masa de maíz
- 1 taza de frijol botil molido.
- 1 litro de agua
- 1 litro de caldo de frijol
- Sal
- Hoja de plátano



Preparación

1. Amasar la masa con un litro de agua.
2. Amasar el frijol molido con sal.
3. Extender la masa sobre la hoja de plátano.
4. Extender el frijol molido sobre la masa.
5. Una vez terminado se enrolla y se saca por pedazos.
6. Ir enrollando los tamalitos uno a uno en la hoja de plátano,
7. Cocerlo durante dos horas

Sbiil: Pats'

Skajpil we'elil

- Cheb kilo mats'
- Jun sets' juch'biil bojttil chenek'
- Jun litro ja'
- Jun litro va'lel chenek'
- Ats'am
- Ya'benal lo'bal



Schajpanel we'elil

1. Swots'el mats' sok ja'
2. Ya vich' wots'e lsok ats'am te juch'biil chenek'e.
3. Ya vich' nibelbel ta jaben te mats'e
4. ya vich' nibelbel ta yajk'ol mats' te juch'bil bojttil chenek'
5. Ya vich' balelbeel te mats'e sok ya vich' xut'iklanel.
6. Ya vich' potsel ta yabenal lobal te jk'asak'as pats'e
7. Cheb ora ta payel.

Receta: Atole agrio	
<p>Ingredientes</p> <p>10 elotes 2 litros de agua 1 vaso de azúcar</p> 	<p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desgranar los granos de elote. 2. Se muele en un molino o metate. 3. Batir la masa de elote en una olla de barro. 4. Se deja reposar toda una noche el atole para que se agrie. 5. Hervir el atole y moverlo con un palo llamado "jujib". 6. Agregarle una taza más de agua si esta espeso. 7. Ponerle un vaso de azúcar.

Sbiil: Pajal ul	
<p>Ingredientes</p> <p>Lajuneb ta ch'ix ajan Cheb litro ja' Jun vaso askal</p> 	<p>Schajpanel we'elil</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ya yich' k'utel te ajane. 2. Ya yich' juch'el ta cha' 3. Ya yich' puk'el ta p'in.te smats'ul ule. 4. Ya yich' pajubtsel jun ak'ubal ta xujk k'ajk' te puk'biil ule.. 5. Ya yich' ta payel iich ya yich' juyel ta te' "jujib" sbiile. 6. Ya yich' ak'beyel jun bojch ja' yalel teme lom tate. 7. ya yich' ak'el jun vaso askal.

En las recetas observa que está el nombre de cada uno de los platillos, los ingredientes, las porciones de cada uno de éstos, el procedimiento o pasos a seguir para la preparación de cada uno de los platillos.

Está escrito en español y tzeltal para que así los hablantes de esta lengua también puedan acceder a esta información.

A continuación, voy a mostrarte un vídeo de una bebida tradicional entre los tzeltales, esto es el Huamal.

2. Vídeo Tzeltales. Bebiendo de la Raíz.

https://www.youtube.com/watch?v=cYmbh5d4XQg&ab_channel=C%C3%B3dic eAztlan

El huamal es una bebida tradicional de las fiestas tzeltales, el cual se prepara con una raíz llamada chintulu. El chintulu se consigue del bosque de Guaquitepec, un lugar donde según cuenta la leyenda, vivía un burrito mágico en las montañas.

Recuerda que un recetario es: Un libro que contiene un conjunto de recetas o fórmulas para la preparación de cosas de una misma clase o de diversos productos.

Antes de concluir nuestra clase de hoy, Martín Corona va a enseñarnos a “Darnos nuestro taco”

3. Video Vitamina Sé: Especial en tu día. Te reto a... darte tu taco (Gastronomía). Martín Corona, tallerista.

https://www.youtube.com/watch?v=j_3EV_Y7nvU&ab_channel=AlasyRa%C3%A1DcesCultura

Con este vídeo hemos llegado al final, hoy se hablo acerca de las características de un recetario.

¡Fue un gusto estar con ustedes!

¡Ak’olnax ko’tan yu’un te lajun bajtik ta atelel!

¡Nos vemos en una siguiente clase!

Kilbajtik ta yan sk’alelal nopjun

¡Hasta la próxima!

¡Ch’ojto kilxan bajtik!

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia. Si tienes la fortuna de hablar una lengua indígena aprovecha también este momento para practicarla y platica con tu familia en tu lengua materna.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.