

Newália'ami

Recetario



Escuela de
Antropología e Historia
del Norte de México

Traducción realizada por:

Lorena Antonia Bustillos García
 y Patricio Rodríguez Palma

Ilustraciones:

Mariana Aguirre Corona

Asesores lingüísticos:

Anayeli Hernández Cruz

Juan Pablo Cruz Fimbres

Luis David Meneses Hernández

Mariana Aguirre Corona

Rebeca Barriga Gutiérrez

Sergio Ricardo Moreno Soberanes

Diseño Editorial

Elisa Rodríguez Zapata



Receta de quelites ‘wasolí’

Ingredientes:

- Quelites
- Agua
- Una olla
- Sal

Preparación:

- 1.- Lavar el quelite en agua limpia.
2. Mientras se está limpiando el quelite, poner a hervir agua en una olla.
3. Una vez que comience a hervir el agua, echar el quelite.
4. Hierva los quelites hasta que su color cambie, esto significa que ya están listos.
5. Una vez hervidos, se pueden guisar con sal y cebolla para comer. Los quelites también se pueden comer con pinole.



Wasolí newália’ami

Nasowi’ala

- Bawí
- Bilé sekolí
- Koná

Newalí’ami

- 1- Bachá Pabákupa kalabé bawí kítira
- 2- Biléana sekolíchi manába bawí ronória.
- 3- Mápu alí chóta bawí ronósia achéba échi kilibá.
- 4- Roneba kilibá, ma wasisa’aka’ nakuliwá échi sawála.
- 5- Ma ronosa’aka kisaropa koná achéka ali sebói yúa, kobísi lo’okipa échi wasolí.

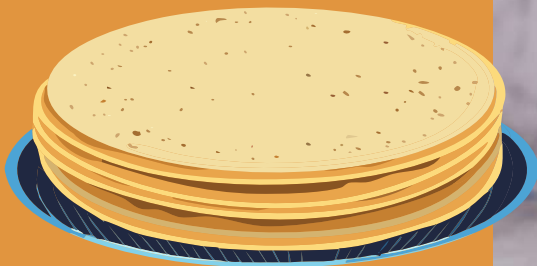
Receta de tortillas 'reméke'

Ingredientes:

- Maíz
- Agua
- Un metate
- Cal

Preparación:

1. Poner a hervir agua en una olla.
2. Cuando el agua esté hirviendo, poner el maíz y la cal.
3. Dejar el maíz hirviendo en la olla hasta que se cueza. Una vez cocido el maíz, se tiene que lavar bien.
4. Moler el maíz en el metate para hacer el nixtamal; allí se hace la tortilla.
5. Ya que se tiene la tortilla, poner en el comal hasta que se infle: cuando se infle significa que está lista.



Reme newalí'ami

Nasowi'ala

- Sunú
- Bawí
- Bilé matá
- Káli

Newalí'ami

- 1- Bachá bawí ronéka manába napíchi
- 2- Ma ronosa'a ka bawí muchúwipa sunú káli yúa
- 3- Ma pe te'eli ronosa'aka ma alá ni'ima alí ma pasóba napiwili.
- 4- Batupa napiwili biléana matarili ali ko remé newába
- 5- Ma newása ka remé napíchi uchába, kapotasa ka ma wasili.



Receta de gorditas 'suléami'

Ingredientes:

- Maíz
- Cal
- Agua
- Frijol
- Un metate
- Carne



Preparación:

- 1.Poner a hervir agua en una olla.
- 2.Cuando el agua esté hirviendo, poner el maíz y la cal.
- 3.Dejar el maíz hirviendo en la olla hasta que se cueza. Una vez cocido el maíz, se tiene que lavar bien.
- 4.Moler el maíz en el metate para hacer el nixtamal; allí se hace la tortilla.
- 5.Ya que se tiene la tortilla, se le puede poner frijoles con pollo o carne de chiva.
- 6.Poner en el comal la gordita hasta que se infle: cuando se infle significa que está lista.

Suléami newalí'ami

Nasowi'ala

- Sunú
- Káli
- Bawi
- Muní
- Bilé matá
- Sapá

Newalí'ami

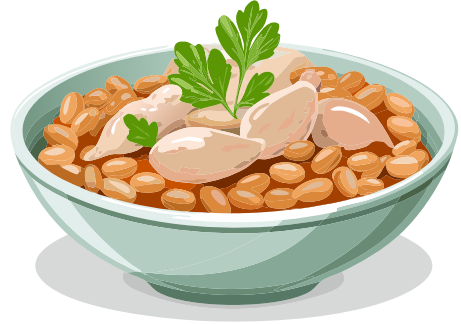
- 1-Bachá bawí ronéka manába napíchi.
- 2-Ma ronosa ka bawí muchúwipa sunú káli yúa.
- 3-Ma pe te'eli ronosa'a ka ma alá ní'ima alí ma pasóba napiwili.
- 4-Batupa napiwili biléana matarili ali ko remé newába.
- 5-Ma newása ka remé achéba muní tolí sapá nasowika chiva sapála ma.
- 6- Napichi waséba échi remé suléami kapotasa ka ma wasili.



Receta de sopa de pollo con frijoles ‘pochalí’

Ingredientes:

- Pollo
- Frijoles
- Tortillas
- Agua
- Una olla



Preparación:

1. Limpiar los frijoles con agua antes de ponerlos en la olla.
2. Poner a cocer los frijoles y el pollo en una olla.
3. Ya que estén cocidos, machucar el pollo y los frijoles juntos.
4. Eso se puede comer con tortillas.

Payóchali newalí ami

Nasowi'ala

- Tolí
- Muní
- Remé
- Bawí
- Bile sekolí

Newalí'ami

1. Bacháko muní pakópa bawéchi muchúwaka.
2. Bilé'ana sekolíchi basúba muní tolí yúa.
3. Má wasisa'aka rasanába muní napabúa tolí yúa.
4. Alíko reméchi achaká kopóa.

Receta de sopa de pinole 'kobísi'

Ingredientes:

-Maíz

-Agua

-Un metate

Preparación:

1. Limpiar el maíz, sacando los granitos que estén feos.
2. Remojar el maíz y después dejar secar.
3. Ya que estén secos los granos, comenzar a tostar el maíz.
4. En una olla, poner el maíz y poquita tierra para comenzar a moverle con un palo hasta que los granos comiencen a hacerse palomitas.
5. Sacar las palomitas, moler en el molino y después moler en el metate.
6. Ya que esté molido, se le agrega agua y está listo el pinole.

Kobísi newalí'ami

Nasowi'ala

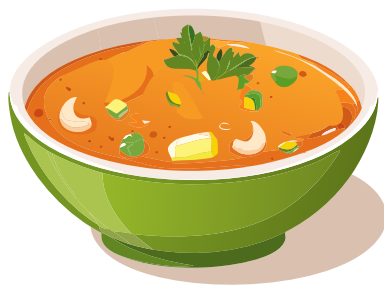
-Sunú

-Bawí

-Bilé matá

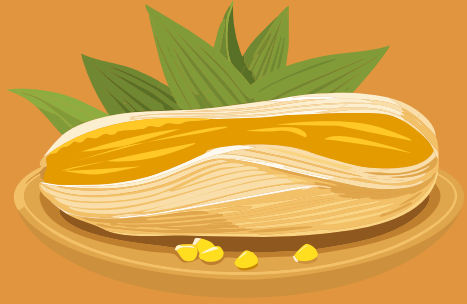
Newalí'ami

1. Re'ebuba sunú chakéna awásika ke alábé ko
2. Bawéhi pasóba pe te'eli alí ko ku wakichébupa.
3. Ma wakichésa ko sakí newába
4. Biléana sekolíchi acheba pe ta'a saté alí sunú ali ko wé lowéba, bilé sakélowa náti ma kamochísa ka ma suwibúba
5. Ma suwibúsa ka échi sakí batúpa biléna matárilili muchúwaka
6. Ma kobírosa ka ma lokába bawí roéka.



Compartimos la Receta 'tamal'

1. Buen maíz nixtamal
2. Metate para remolerlo
3. Agua
4. Hojas secas de maíz
5. Leña
6. Olla para el cocimiento
7. Comerlo con nopal o frijoles en agua y sal



Es para festejar fechas importantes de nuestra cultura



Foto de Vidal Balieiro Jr: <https://www.pexels.com/es-es/foto/comida-mesa-bandeja-instrumentos-de-cuerda-10949543/>

Ne mi ruyé mau riká niwalíwa bulurúchi

1. We alabé sunú.
2. Matá, mápu oná siméropa batusí.
3. Ba'wí
4. Bakawá.
5. Kú.
6. Sikolí jépi náti basúbo
7. Ilá ko'émipo o muní oléami ma siné rikaachi

Jéna ta ko'á jépiáli ta omáwaka noká.