



Te lekil we'el uch'ajel ta jnaitik ch'ijk' mulex

El buen comer de la familia tseltal
Ch'ijk Mulex de Oxchujk', Chiapas

ELMAR ROLANDO CH'IJK' MULEX

Te lekil we'el uch'ajel ta jnailtik ch'ijk' mulex

ELMAR ROLANDO CH'IJK' MULEX

Te jo'otik tselatolik ay kuuntik te bit'il nop-bespatik yu'un te "lekil kuxlejal" yu'un lek kuxinotik ta jme'tik balumilal. Te jtalel, yu'un te ch'ul we'el kuch'baltike nojel ta bijil sok mantaletik melel le ts'akal sok te tak'uyel yu'un te me'el mamaletike sok lom k'ejbil ta yutil kot'antik jich bit'il slajin-sbajik, sok syom-sbajik ta swenta yu'un sk'anel wokol ta swenta yu'un awal ts'umbajel sok k'alal ya jtu'untestik te ch'ul we'elile.

Te sk'anel wokol ya yal ta yoswej ta stojol te Ajawetik yu'un te "ch'ul balmilal" sok ta stojol kajwaltik yu'un jich lek xk'ojt te awal ts'unubile, manchuk yich' lajinel yu'un xanich', k'olom o jojmut, te k'anjele ja ta swenta te manchuk lajuk ta chambalmetik yu'un jich ma' spas paltaa te ch'ul we'elile te ja ya slamantes te winal, te takin ti'il ta kuts kalaltik. Sok ya k'anbeytik bayal wokol te ja'al manchuk yaj sk'ates te awalil, sok te k'aal manchuk stakintes te awalil; jich lek ya xch'ij, sok yaxnax-a te k'altike. Sna'el te taleitik yu'un te ch'ul we'eltike te yijtayobotik te me'el mamaletike ta jujuntik pam lum, bayal stuul kuuntik te jo'otik tselatolik.

Te neel me'el mamaletik ja la snaik stu'unel te beluk wamal, sit te'etik, chambalmetik, te'eltik mutetik, chanetik te ya stak' jlajintik; banti pak'alto ta yich'el lajinel ta jujun k'aal, k'alal ya staj sk'alel sok le' nojelate sbuts sok te ya yak' ilel te k'aaletik, u-etik te ya xk'ax kuuntik ta ju' wol jnatik sok bat'lejemaltik tseltaletik.

Te ch'ul k'ajk' te las tojk'esik te me'el mamaletike bayal swentail, bayal stuul, ay yu'el, jich k'omem bit'il me'tik, yu'un te ja stsobotik, spetotik yu'un te sk'ixnal sok ja ne'el ay te bit'il xpujlet xtil te si'etik ta jujun sit k'ajk' sok le' yich pastilayelaa te we'liletik.

Wokol yal te ch'ul k'ajk'e sok te xnich xpujletnax, banti spisil xk'ax smes te beluk ya staj ta be chik'el te sok'welale, sok k'alal xlok' tojk'al ta me'tik balumilal, ya cha' kuses te jamaletik, sok ya spules te te'etik. Te meelmamaletik la snop-tesotik ta at'el sok'we, selab, xchik'el te lum k'inal banti tsuntik te ch'ul kiximtik, chenek'tik, boketik.

Ta stumbal stalel te tseltaletik jlumaltik Oxchujk', bayal te jme'tatik ta jujun wol naetik yich'ojik-xan ta mujk' te ch'ul swe'elik ta mats-malte'tik te chenek'e, ixime, boke. Oxchajbnax yilel te we'eltik te ja' janax ya jlajintik ta jujun k'aal, banti ta smeilelil ay bayalnax ta chajb te we'eliletike te ya xnain lok'el le'a.

Te bit'il ya tatik te ch'ul we'eltike ja me te ay ya ts'untik ta spat jnatik, ta k'altik yan ts'iin xal ja te ay yax lok' lejtik ta ja'maletik banti ya tultiktel te bik bokiluk sok sit te' ak'etik, sok te bit'il ay ya xlok'otik ta mujk'ub ya jpasbeytik spejtsul te chambalmetik ta te'eltik.

Ya kal le'to yu'un te ch'ul k'altik banti ya xlok'tela te ixime, chenek'etike sok ts'ooletik, yantik xan ta chajp boketik, sok yantik xan uslek. Ay me chenek' te ya stak' lajinbeytik te sni'e, xniche, te pajk'eme, sok yantik chajb unin bok, banti ya yichtilay pasel sok ay jich juch'el yu'un yich kapel sok te smats'ul waje, k'oxox waj, petul, sok beluk chi' bit'il pajal ul sok yantik-xanabi. Te ch'ul ixim, ya stak' lajintik k'alal stojk' sji-ul, x-ajanub, wobilbalabi o paybilbalabi yich lajinel, banti te ajane ya stak' pastik ta tsejib, tonkos, ajan ul, juxi ul. K'alal xbakub sit te ixime ja me ya stak' yich pasela te waj, k'oxox waj, mats ta uchel, mats yu'un nik' bil ich,¹ ja yox-kumul ch'ul we'eltik, banti ta jujun k'aal ay ta yolil yot'an mats-malte'tik te yantiknax chajb sbonil, smujk'ul, sbuts te we'lil.

Te ch'ul waj bayal stu'ul, tu'untik sok te bayal chajp we'eliletik ay ku'untik, sok te bit'il yich pak'el ta k'abal, sok swe'el k'ixinbalabi, sikbalabi, k'oxox waj-balabi, jaito ya stak' ta k'ejel jal k'aal banti ma' xbolob, k'alal ya k'an jlajintik janax ya tsaktiktel k'ixnaytik ta k'ajk' bantik te sbutse le' aya k'alal chew-chun we'tik.

Te ch'ul we'eltik tselta ya sk'an kabeytik sna'jibal te ch'ul mats', jun we'elil te bayal stuul sok ma' jauk'nax jich bitil jun ja'. Ay swentail bit'il chewbil te mats'e, te mixbil mats'e ya sjunotik ta kat'eltik ta xpajt'a xpajt'a. Ya me yich mixel ta k'abil sok tebuk' ja' ta jun tsima, banti stajk' uch'el ta toj chewelto, sok k'alal ya xpajub, te ya stsak yan sbujts. Te mats'e ya me stak' kuchtik sik, samal, k'ixin; sok ch'i, paj, sok ich ta stojol te bitikto ixim ay (tsaj, ijk', k'an, sak) te jo'otik tseltaletik te ay kuuntik sok te pak'alotikto ta sbol-taseyel ta k'altik.

Te mats' k'alal x-och kuch'tik ay ya juntik sok bok te ya tajtik ta k'altik, banti ja ya xcha' stulantesbotik k'inal kaytik yu'un ta tulan kat'eltik te ya jpastik ta jujun k'aal jich bit'il sojkwe-balabi, selab-balabi, ak'en k'altik-balabi, lojk'esel si'-balabi, sk'ajelbal iximabi, stulelba chenejk'abi, pas naj-balabi, sok yantik xan tulan at'eletik ya yich' pasel ta komonaltik sok ta muk'ul lum.

Le' ya kiltik te yajwalul te mujk'ul lum Oxchujk' te pak'alto mak'linbelbatik te bit'il la sna' smak'lin-sbaik sok kuxinik te yame'tik, sok mamtik te ya yuch'ik te smats'ike ta sajb-balabi, ta olil k'aal-balabi, ta smalelbal k'aalabi, ta ajk'ubal-balabi. Te mats'e mayuk me yawilal te mach'a yuch'ike, ya snoptik slajinel k'alal alalotik banti ja'toj xlaj kot'antik ta slajinel k'alal xlajotikbeel yu'un mamliltik. Jo'o-niwan yaniwan xbat cha' lajintik ta jujun jawil yu'un

1 Jun we'lil te pujk'bil ta ja' te mats, te sok ich, banti ya yich atsam. K'alal xbulan ja jich xta'a.

te me'tatik, bankil, wix, kijts'inabtik ya xpajch'anbotik ta sit kurus te ch'ul we'lileltik te la kalbeytikix sk'oplal, jich te mach'a wayemikix sbak'etal ya xch'a slajin te we'lil.

Yan ch'ul we'lil uch'ajel namey k'injal ja te pajal ul sok te petul. Te cha' chab we'lilto ya sjun sbaik k'alal lajintik, sok bayal stuul yu'un te k'alal kawtik te kiximtike,² sok banti ya lajinbatik sok yombatik ta skanel yu'un jkuxlejaltik. Te ul sok te petul ay janax yich pasel yu'un k'in, sok yu'un yomel, banti ya lajintik sok nikbil ich, sok paybil tumut.

Te chambalmetik te yabotik te me'tik balmilal ay bayal te ya stak' lajintik. Machatik ch'iemotik sok kuxinemotik ta jlumaltik k'aemotik te xlok'otik taj mujk'ub sok spasbeyel spejts'ul, banti le' aya sok tajtik ta ilel te *lekil kuxlejal*, yu'un sk'anbeyel wokol te me'tik balumilal k'alal xlok'otik beel ta jnatik sok te k'alal xk'ootik ti' ja'mal, janax ya skan miltik te bik ya xtu'un ku'untik. Te namey me'el mamaletike, ma' slajinik lek te tibal wakax, sok ma' stuuntesik te lew, ja ya ch'ilela te we'lile.

Te chambalmetik te ya yabotik te jme'tik balumilal ja: te t'ul, chuch, mail-chan, ts'ej, chij, uch, jalaw, baj, te'eltik mutetik, yantikxanabi. Te tselalotik ta muk'ul lum Oxchujk' spamal te sk'injal ba k'axemtel te ch'ajkan, lom kich'utikxan ta muk' te ch'ul we'eltik sok bit'il sk'an lajintik lek, manchuk ya tuybatik ta stojol te beluk yich ak'el ta we'sets'tik sok te manchuk jich nax ya kixlantik te we'elile, sok manchuk kijtaytik skomlel we'eltik le' ta we' sets'tik. Te we'elileltik te yak' botik te lum k'injal lom ay yu'el, sok sbujts k'injal kaytik yu'un te smak'linotik banti le' aya te ich'el ta muk' sok te smajt'an kabeytik te me'etik balmilal yu'un te ch'ul we'eltik.

Ta yalbeyelxan sk'oplal te we'lileltik, ya kak' ta ilel taj xajt'-t'axajt' k'op ayej banti tsobil spisil te we'lileltik te bik la slajintik ta jun u' ta ch'in jnailtik yuts-kalalbaik Ch'ijk' Mulex.³

2 Te awal tsun ixim ja jun at'el te bayal stuul kuuntuik ta jujun pam lujmaltik tselatetik sok ta yantik lujmetik. Mach'atik te skoltayotik ta yawel te kiximtik pajal me x-och lajintik te pajal ul sok: kuts-kalaltik, tajuntik bat'lejemaltik yu'un me'tik sok tat-tik, kichantik me'tatik te maj pajal te sjol biiltik sok yu'un te tat-tik. K'alal ya xlajtel kot'antik, ya me we'testik-ba ta tek'eltik jun tsuma ul-balabi, pejch-bal petulabi, pajch-bal wetsets' ich-balabi, cha' bi bal tumut-abi. Ja ay bayal sk'oplal te ya koltaybatik ta jujutul. Ta stojol te tsunel te ixim ay sk'oplal sok lo'jibal k'op: **jun**) te laj ay xch'ay yot'an spasel pajal ul te me'tike, ya yalik te ay la maj xlojk lek te yiximik sok xchenejk'ik; **chebal**) banti te me'tik sok tat-tik sok jotakbatik ta altel ay ilinem kot'antik sok ay k'op ta jnailtik (taj stajol me'tik sok tat-tik), ay laj maj xch'etel lojk'el te ixime-chenejk'e; **yoxebal**) ay ya yalik te mej la jich lo'el lobale, ya la xlojk' bayal te kiximtik sok mujk'naxla sk'ot te ixime; **chanebal**) k'alal jich lajinel te we'lil, ta stojol te paybil tumut ya sk'an te k'unax ya lajintik k'alal pixtik ta waj banti maj stajk' te xch'ay koel kuuntik ta lum, te me ay la xch'ay koel xut'uknax te paybil tumut-e, te ixim awix jilel kuuntik ya la xlaj ta jots'el lojk'el yu'un te'eltik mutetik.

3 K'op ayej ta bats'il k'op yu'un Oxchujk' yu'un te sjol biiltik te ay kuuntik ta jujun jnailtik te ja ayotik ta sk'injal te mujk'ul lum banti ay xchajb te jol biililetike, te ja le' ya sna' sle'baika te me'tatik ta woliwol jnaetik. jol biile yu'un te me' sok yu'un te tat-te. Te **“-Chi'ijk’-”** ja' sjol sbiil te tat; te **“Mulex”** ja' sjol sbiil te me' yu'un ta stojol sjol sbiil te stat-tuke.

We'lil ta mal k'aal	Bi yich'tilay sjun te jpach we'lil	Ta jun u	Sk'oplal
Koe'san sok sakil	Chewbil sbak' ch'um, ja', kulanto, atsam waj, kajpel.	Cha' sut'el	Koe'san ja te yisim te ch'umte te ts'umbil kuuntik ta spat' na; te kajpel ja te bik xlojk' kuuntik ta jujun jawil; kulanto ja te stukel yax ch'ij ta ba spat naj. Te sk'alel te koe'sane, ja ta u yu'un mux, ts'un sok ta bats'ul. Butsanax te ya jlajintik, sok paybil yich lajinel
Unin bojt'il chenejk'	Unin mail, bak ich, ats'am, waj, kajpel.	Sut'elnax	Te ach' bot'il chenejk' ay ya yich ta payel sok te unin maile, sok mach'a jich sk'an slajin ya skut-bey sbak' ich.
Ni' mail	Ijk'al chenejk', kajk'anta, bajk ich, waj, kajpel.	Sut'elnax	Te ni' mail ja me te sni' te ba unin te xmeinbeel, banti ya tajtiktel, tultiktel ta ba k'altik, sok paybilme jich lajinel.
Nikbil ich'	Paybil bats'il tumut, ijk'al chenejk', kajk'anta, waj k'ixnabil, kajpel.	Cha' sut'el	We'lil te ya stak lajintik jichnax, sok ba slajin-sbaik syom-sbaik te me'el mamaletik. Yu'un bal nuk'elabi, yu'un bal yawal ts'unubilabi, yu'un bal sk'inul ja'abi, banti te ch'ul bankilal 'poxe' le' me ay ta tojoltikuuk, sok te bankilal may.
Unin ch'umte'	K'axlan tuxajk', chichol, kak'anta, tsajal chenejk', waj k'ixnabil, ch'iil ja jamaica.	Sut'elnax	Unin ch'umte', sit ts'umbil ch'umte' ta pajt' jna. Banti paybil te unin ch'umte'e, sok yantik bojketik ya lajintiksok.
Ijk'al chenejk'	Kajk'anta, waj k'ixnabil, kajpel	Chan-sut'el	chenejk' te ts'umbil kuuntik ta k'altik, banti ja we'eltik sok kuxulotik yu'un ta jujun k'aal.
Chakanich	T'usbil ich sok ja', ijk'al chenejk', kak'anta, waj, kajpel.	Sut'elnax	Xnich bot'il chenejk', banti yichtel tulel te xnich te ba unin te ay ta k'alti k'alal yich ta lajinel ya me yich ta payel.
Paybil sopa bikilyilel (de pasta de fideo)	Chichol, kaxlan tuxajk', orek'ano, ijk'al chenejk' waj, kajpel, ich.	Sut'elnax	Paybil bikil sopa te yich chonel ta jun chombajeletik te ay yu'un kichanabtik, banti ya lajintik sok paybil chenejk' te ay kuuntik, sok biluk ich te ay ta mats'malte'tik.
Ch'ilbil tumut sok tuxajk'	Bajk tesbil ich, tsajal chenejk', waj k'ixnabil, kajpel	Sut'elnax	Te tumut, sok te kaxlan tuxak' sok te tsajal chenejk' ja te bik ay kuuntik taj pajt' jnatik.

Ech'um bojt'il chenek'	Sakil, ich, waj, kajpel, rawanu.	Sut'elnax	Te tsajal ech'um bojt'il chenejk' te sit mujk'ik te bujk, te iche, te rawanue ya mantik ta ch'i wich.
Ch'atesbil tibal	Kulix, chichol, kaxlan tuxajk', chiin, ch'umte', busul ich, waj, chiil ja' koka-kola.	Cha' sut'el	Te tibal ya yich jisel neel, banti ya yich jibanel jun chebujk k'aal. Jai we'liltoj ya stak lajintik ta k'aal ba ay xbikta kaytik, sok ba yak'botik sit'il te tulan at'el pastik, sok ja yax tuun bayal ba ay slajin-sbajjk' yom-sbajjk te me' tat-tik. Te bik xtuun yu'un te we'lile ja spisil mambil ta ch'in wich te sbojkile: tibal, kaxlan tuxajk', sok te chiil ja' koka-kolae.
Ts'e	Ni' ch'umte', unin jisaru (mail), chichol, kaxlan tuxajk', ich, waj, chiil ja' koka-kola, ja'.	Cha' sut'el	Te ts'e, ya me yich jelel banti yich pasbeyel spejts'ul, sok ya tatikix ta manel ta ch'in wich, ya me yich ch'atesel jun chebujk k'aal. Te sbikile ya me yich woel k'alal xta'a ya pixtik ta sayet waj. Te ch'ul we'lilto lom ichbilta mujk' yu'un te ay bayal bik xpoxtay ta bak'etaltik. Te sbakel yej ja lantsita kuuntik, banti yich k'ejel yu'un te ch'in aletik achejtik sok ch'in keremetik yu'un te ay tol yax ilin yot'anik sok jontol ok'el yax k'anik.
Kelmut	Kak'anta, chiin, ch'umte', chichol, kaxlan tuxajk', ich, waj, arroz, kapel, chiil ja' Jamaica.	Ox-sut'el	Jun we'lil te ya lajintik ta stojol te me ay xul ula, sok ay machatik xlojk' wajil yu'un, sok ay ya yich ajk'beyel slajin te mach'atik ay tulan at'el spas kuuntik. Te bitiktoj sbojkil yich spisil mambil ta ch'in wich.
Ch'ilbil pajal chenek'	Kaxlan tuxajk', ich, waj, accite, lechuga, kajpel.	Sut'elnax	Te ch'ilbil pajal chenejk' ja me te ba ay yakix k'axel ya yich ta ch'ilel yu'un jich yichxan lajinal, te aceite ja ya yabey xan sbuts, sok sk'ebey te yijk' te me pajix bayale. Te bojketike, ja manbil ta ch'in wich.
Ch'ilbil tumut	T'usbil bajktesbil ich sok samal ja', ijk'al chenejk', kak'anta, waj k'ixnabil, paybil ja', kajpel.	Sut'elnax	Ston me' mutetik te ay kuuntik ta pajt jnatik, banti te t'usbil ich ja ya chijk'tik sok ta waj. Te paybil ja'e ja me te ya yich mulantesel ta k'ajk' yu'un kuchtik.

Tibal wajkax	Tambojk' (kaxlan bojk), chichol, kaxlan tuxajk', ich, chiin, chewil ich, waj, ch''il ja' koka-kola.	Cha' sut'el	We'lil te ya lajintik yu'un smulanel ta jun k'aal, te sbojkile ja ay ya tatiktel ta k'altik, sok ay ya yich manel ta ch'i wich, te chiil ja'e ochix ta kolilaltik, banti te ay tibal wakaax, mut, sok chambalmetik yu'un te'eltik te ya yich lajinel ja puersaa xbat yichtel manel te chiil ja' koka-kolae.
Ch'atexbil t'ul / Caldo de conejo ahumado	Unin jisaru (mail) chichol, ich, waj, paybil ja', kajpel.	Sut'elnax	Te t'ul ya yich ch'atesel jun chebujk k'aal. K'alal yich ta lajinel o sti'el te stibalul te t'ule, te ch'in sbajkel maj me stajk' yich chojel koel ta lum, te sk'oplal yu'un te mamtiketik k'alal yax beenotik xkoklajanaxla xbaat te bakeltik. Sok maj stak yich beel ta ch'ojel-xaal te sbakel ta k'aabal. Janax yax tajk' yich ta chik'el ta ba sti' k'ajk'tik ta ajk'ubal, sok maj stajk yich ajk'beyel slajin te tsi'etik yu'un yax chay ta sjol te bit'il sna' mujk'ub.
Paybil repa	Bot'il chenejk', ich, waj, kajpel.	Sut'elnax	Repa ja jun bojk te yax ch'e ta pajt jnatik sok ta ba k'altik, banti yax tak lajinel: ch'ilbil, paybil sok te bot'il chenejk' te janax yax nujbinbasok.
Unin k'arbanso	Kak'anta, ich, waj k'ixnabil, kajpel.	Sut'elnax	Te k'arbanso chenejk' janax ya lajintik te k'alal uninto te yaxto spat. Ya yich tsunel ta ba pajt naj k'al yakix tajknejel te ixim.
Chapay, wobil, o ch'ilbil sok tumul	T'usbil ich sok ja', ijk'al chenejk', bats'il tumut, aceite, waj, kajpel	Cha' sut'el	Te chapay ch'ix-ch'ixtiknax te spajt, te sbonil ja tsajim ta yutil ja sak te le' yomolknax xtala te chapay-e. ya me yich woel taj k'ajk' bantik le' ya xtaa-jaa. K'alal yich lajinel ya me yich pochbeyel te spajt-e, ja nax me yich lajinel te ch'in sbak'eltal te xtal ta yutil, ya me stajk' ta lajinel sok yantik we'liletik.
Baj	Ich, waj, kapel	Sut'elnax	Te baj ya me yich chijk'-beyel te ch'in stostsil ta k'ajk', te tsotsile te yich jochel ta kuchiyo ya me yich tsobel lek yu'un stuun ta pox, yu'un cha' lam tsots te ay stsakut te aletik ta tsotsil sjolik, sok te te ch'in sbakel te chambalame ay ya yich k'ejel yu'un xpoxil yu'un xiwel sok yantikxan chamelabi. Bantij yich bajktesel ta lek ta samet, k'alal bakubenixae, ya me yicch xuch'el ta cha', jich yich payel yu'un uchelabi.

K'antsu (lu')	Waj, ich, kajk'anta, atsam, kapel	Sut'elnax	Te kan-tsu ya xlojk' yich le'el ta ba yaniel te'eltik, k'alal ska'el ja'lel k'inal, te ja sk'alel te xtojk' te k'antsu. Ta me stajk' lajintik: wobil sok paybil, jai paybiltoj ya me yich ja', sok k'ajk'anta, sok yats-mil.
Sats'	Ich, ermulex, chenejk', waj, kapel.	Sut'elnax	Te 'sats' ja jun chan te ya stajk' lajintik, banti yax tojk' ta cha' chajb te'etik: te ja bat sok ta ste'el sk'ewex max ta k'ixin k'inal, ay ska'lelul ta jujun jawil te ya xtojk', te smujk'ule ja un nab k'amil, te sk'olejal ja jich bit'il sme'-k'abtik, te sbobil ja yax sok ijk'. Jai chaantoj te me ya la xi'tike, ya la yajkbotik chamenel, ay ya yalik te ay yax lajotikbeel yu'un, te me ay maj na'tik poxtaybatik yu'un, te sats ja nix xpoxil.

K'aaletik te la yich tsobel te k'opetiktoj: **chanlajuneb xcha'winik**, ta komunal yu'un **Zona Urbana** yu'un Oxchujk', sk'inal Chiapas. Yajtalul yajwal te komunale (**chanbajk'**). Yajtalul ta jun na'il: (**tab**). Winketik (**joeb**), antsetik (**jukeb**) aletik achetik sok keremetik (**jukeb**), mamtik (**tul**). Uj te la yich tsobel yu'un te we'eltik ta jna: jukeb yu'un **sakinab** sok lajuneb yu'un uj **ch'ak** ta jawil yu'un **jo'bajk' jun xcha'winik**. Sk'alel: ta jujun k'aal te bik la we'elintik.

Bit'il ya kiltik yu'un sk'oplal kalbey tebuk yu'un te yantiknax sok te yip te we'liletik ya yajk'botik te ba tsumbal-taleltik te jo'otik tseltalotik ta Oxchujk', ay swentail sok sk'oplaal kuuntik te ch'ul we'eltik, banti ay pajal te we'liletik te ya jlajintik sok te beluk ya slajinik te yantik lumetik ta balumilal, yu'un te "*lekil we'el*", te ja kumukum ay ku'untik ta jtojoltik. Banti te ixim sok te chenejk' ja bayal stuul kuuntik te yabotik kiptik sok snojesbotik ch'ujtik sbat'el k'inal kuxlejaltik, jich te bit'il yantiknax ch'in chanetik, sok te bit'il tibal ay ya jlajintik, ja nix jich te bit'il yantiknax ta chajb te boketik sok sit te'ak'etik.

Jich ts'iin xal ay kuntik te bit'il kiltik te we'eltik te ay yantiknax taj chajb sok **kujmimuk** (jich bit'il ay kum te "**sik**" sok ay kum te "**k'ixin**"), banti ja nopil te bit'il yich lajinel xujt'-naxbalabi, bayal-naxbakabi, banti ja le' yax lok' te bitikto chajb te we'liletik, sok bitiktoj ya yich utel k'alal yich pastilayel. Jaito ja te yik', sbuts, yip te "*lekil we'el*" ku'untik ta lujmal.

Te abtubaletik sok te bijil ay kuuntik te jo'tik ta jlumaltike ta stojol te ch'ul we'elil ay to sk'an x-och ta ich'el ta muk' sok te kajk'tik ta na'el stojol bit'il chab-batik sok bit'il te jlumaltik spasojik tulal ta skanantayel te jtaleltik, te ts'umbalik te bitikto ay kuuntik, k'axem kuuntik te la'banele, te utsinel, te na'leyele, te ixta-k'optaye, te tubtaye.

Te xmujuuk' te me'tik balmilal te kuxul na'bey sbaatik ta lom lek ay bayal abtibaletik te ay ya yabotik kiltik bit'il lajintik te yantikanax taj chajb ta jun we'elil, banti te spiktilayel sok spastilayel, sok stsuntilayel sok yilel, yak'intayel, stsulel, sk'iel, stsobel, sk'ejel, jich bi'til yich xat-tilayel yu'un te we'eltik ta jun jawil te me tijk' xlok'tikaa, sok te yantik we'liletik te ya mantik ta ch'i wich yu'un te we'eltik. Ja bijiltik sok taleltik te kuxul kuuntiktel ta namey k'inaal, banti yak smaleyel te yakuk kichtik ta muk' te we'liletik te ay ta jujuntik pamlum ta spisil lum k'inal.

Ich'a spatibal awot'anik ta tojolik mach'atik sk'opon te jun to, banti te k'op kaye yu'un te ch'ul we'eltik.



ESCENAS DE LA COCINA TSELTAL
Fotos de Elmar Ch'ijk'

El buen comer de la familia tseltal Ch'ijk de Oxchujk', Chiapas

ELMAR ROLANDO CH'IIJK' MULEX⁴

Nosotros los *tseltaletik* contamos con una formación para el *lekil kuxinel* o “buen vivir en la madre tierra”. En nuestra cultura alimentaria se ve reflejada esta educación de los abuelos-abuelas, que guardamos con orgullo en lo más profundo de los corazones, como el ritual donde decimos un rezo antes de sembrar y antes de comer.

En la plegaria se les pide a los dueños del *ch'ul balmilal* (sagrada tierra) y al *kajwaltik* (Dios) que las semillas germinen bien, crezcan sanos los cultivos y no sean comidos por el *xanich'* (hormiga) o los animales del monte, que no les haga daño el *k'olom* (gallina ciega) para que no falte el *ch'ul we'liletik* (sagrado alimento) que calma el *winal* (hambre) y el *takin ti'il* (sed) de los hijos. También se suplica que el *ja'al* (lluvia) y el *k'aal* (sol, calor, día) no se prolonguen para que puedan enraizar y enverdecer las milpas. Conocer la historia de los alimentos que han dejado los ancestros en cada pueblo indígena, es esencial para los *tseltaletik*.

Los primeros abuelos aprendieron qué tipo de plantas y frutos, animales, aves, gusanos e insectos se podían comer; muchos de ellos se siguen consumiendo y sus temporadas representan deliciosos avisos del cambio del tiempo en los hogares de cada linaje *tseltaletik*.

El fuego que cultivaron nuestros ancestros tiene mucha importancia, es sagrado y se considera una madre, ya que reúne cobija y lidera con sus llamas, que nacen de la leña en cada fogón, el orden para la preparación de alimentos.

Gracias al sagrado fuego que arrasa todo lo que encuentran en su camino, tenemos las cenizas de las que renacen las plantas con especial fuerza, después de un incendio forestal. Los ancestros nos enseñaron a trabajar con *sok'we-roza*, *ts'etab-tumba* y *xchik'el-quema* en la siembra de nuestra sagrada milpa.

En la cultura tseltal de Oxchujk', muchas de las familias conservan en su *matsmalte'*-mesa los principales alimentos que dieron vida a nuestras abuelas y abuelos. Son frijol, *ixim*-maíz y *bojk-verdura*. Tres elementos sencillos, que en principio podrían parecer monótonos, pero que son el eje de una compleja diversidad.

4 Hablante de la lengua bats'il k'op (tseltal) de Oxchuc, Chiapas. Es licenciado en Educación Indígena por la Universidad Pedagógica Nacional, UPN-Ajusco. Ha acumulado una rica experiencia en la educación básica intercultural y bilingüe y en la formación de docentes. En la actualidad realiza actividades de formación sobre escritura creativa en lenguas indígenas en la Dirección General de Culturas Populares Indígenas y Urbanas, DGCPIU, de la Secretaría de Cultura Federal.

La forma de obtener estos sagrados alimentos es a través del cultivo doméstico en huertos, así como cortando y recolectando lo que está en el monte: verduras y frutos silvestres. También solemos *mujk'ub*-cazar y hacer *spejsul*-trampas para conseguir diversos animales.

Mención especial debe hacerse de la sagrada milpa de la que se obtiene el maíz, el frijol y la calabaza, además de una diversidad enorme de verduras y otros productos alimenticios. Del frijol se consumen las guías, las flores, los ejotes, los brotes y la enorme diversidad de sus especies, combinados en guisos o molidos para incorporar en la masa de tortillas, tostadas, tamales, dulces y otros. El maíz, por su parte, se consume desde que es jilote o elote, asados y hervidos, pero también se hacen el *tsejib*-tortilla de elote, *tonkos*-tamal de elote, *ajan ul*-atol de elote. Cuando ya están muy macizos se desgrana el maíz y se hacen, el *waj*-tortilla y el *k'oxox waj*- tostada, el *mats'*-pozol, la masa para el chile,⁵ *petul*-tamal de frijol, seb *bil waj*-memelas, *pajal ul*-atol agrio, *pajts'*-tamal de masa agria; también se hacen dulces diversos de elote y de maíz, incluidas las palomitas.

La sagrada *waj*-tortilla es fundamental en la alimentación, en sus diversas recetas para hacer a mano y comer ya sea blandas o tostadas-*k'oxox waj*, esta última permite su conservación por largas temporadas, que recupera su frescura y sabor exquisito solo exponiéndola al fuego. El sagrado *ich*-chile, parte importante de nuestro tercer gran alimento, que siempre está presente en el centro y corazón de la mesa en su enorme diversidad de colores, tamaños, sabores e intensidades.

De todos los alimentos de los *tseltaletik* es necesario dar un lugar especial al sagrado *mats'*-pozol, que consideramos un alimento completo y no sólo una bebida común. Se prepara con una masa especial y nos acompaña al trabajo diario. Se combina con un poco de *ja'*-agua y se bate con la mano en una *tsima*-jícara, se consume fresco o en cualquier momento de su fermentación ya que al agriarse va adquiriendo valor y sabor especial. El *mats'* se puede tomar frío o caliente; dulce o agrio, con chile o simple y hecho de cualquier clase de maíz (rojo, negro, amarillo, blanco) que los *tseltaletik* hemos creado y seguimos cultivando.

El pozol acompañado de las verduras que encontramos en la milpa o en el monte devuelve nuestras fuerzas en los arduos trabajos del campo, la construcción o cualquier otro trabajo diario como *sive*-leñar, *sk'ajel ixim*-tapiscar maíz, *stulel chenejk'*-pepenar frijol y otros propios de la vida campesina o urbana.

Es fácil reconocer que los habitantes de *Oxchujk'* seguimos alimentándonos como nuestros antiguos abuelos que tomaban su *mats'* en la mañana, al mediodía y en la noche. Desde la más temprana edad el *mats'* es alimento principal con el que aprendemos a comer y nos acompaña

5 Platillo salado de masa batida con chile y agua. Al hervirse es la señal de que ya está cocido.

hasta que llegamos a morir de muy viejos. Es seguro que aun muertos volveremos a probar tanto el *mats'* como los alimentos sagrados que se han descrito en las ofrendas que nuestras familias preparan en día de muertos.

Otros alimentos antiguos y sagrados son el *pajal ul*-atol agrio y el *petul*-tamal de frijol. Estos dos alimentos siempre van juntos y su combinación es muy importante en el *awal*-siembra de la milpa⁶ y en otros rituales que hacemos para nuestro bienestar. El *ul* y el *petul* se preparan en días especiales y acompañan con *nikbil ich*-chile con masa disuelto en agua y huevos duros. -

La mayor parte de los animales que proporciona la madre tierra se pueden consumir. Los pobladores nativos solemos cazar o hacer las trampas, pero, donde se ejerce el *lekil kuxlejal*-buen vivir, uno debe pedir permiso a la madre tierra antes de salir de caza o al llegar al bosque y solo atrapar lo más necesario. Los primeros abuelos y abuelas no comían carne de res, ni utilizaban sustancia alguna para freír. Los animales que el *me'tik balmilal* nos da son principalmente: *t'ul*-conejo, *chuch*-ardilla, *mail chan*-armadillo, *ts'e*-rata de monte, *chij*-venado, *uch*-tlacuache, *jalaw*-tepezcuintle, *baj*-tuza y diversas aves silvestres, entre otros.

Nosotros los *tsetlaetik* del pueblo grande de *Oxchujk'* y sus comunidades, tenemos gran respeto por la comida, comer debe hacerse de manera ordenada, sin jugar y terminando todo lo que se sirve. El alimento que proporciona la madre tierra depende de su fertilidad y generosidad, que se alimenta a su vez con respeto y ofrendas.

A continuación, se presenta un cuadro que concentra el resultado del registro realizado durante un mes de los alimentos preparados para la comida principal del día, por la familia *tsetal* de linaje *Ch'ijk'* *Mulex*.⁷

6 La siembra es un evento especial para las familias de cada pueblo *tsetlaetik* y de otros pueblos indígenas. Todos los que participan en la siembra del maíz son convidados con atol agrio: *los kuts-kalaltik*-hermanos, *tajun*-tíos de parentesco en línea sanguínea de la madre o del padre y los *chichantik*-personas que no son de nuestro linaje. En el regreso de la jornada compartimos el alimento que se ha preparado: jícara con *pajal ul*-atol agrio, una pieza de *petul*-tamal de frijol, un plato con *nikbil ich*-chile batido con masa y *cha' bi tumut*-dos huevos duros. El apoyo y ayuda mutua siempre se agradece con alimento. En torno a la siembra del *ixim*-maíz existen creencias relacionadas con los alimentos: 1) cuando las familias se olvidan de hacer el atol agrio, no se garantiza una buena cosecha del maíz y ni del frijol 2) cuando los padres principalmente, pero también los miembros de la familia están enojados o con problemas durante este momento, no brota o crece bien el maíz o el frijol 3) al comer *lo'bal*-plátano se garantiza una buena cosecha y mazorcas de maíces grandes 4) cuando se come, en especial los huevos duros, se bebe hacer cuidadosamente ya que cada migaja tirada al suelo, corresponden al mismo número de granos de maíz sembrados, que serán sacados por las aves silvestres.

7 Palabra en *bats'il k'op*-lengua verdadera, *tsetal* de *Oxchujk'*, que refiere a los linajes de cada familia que conforma todo pueblo. Aún se ubican cada familia a partir de su linaje. En una traducción literal son nuestros apellidos paternos y maternos. Donde **Ch'ijk'** corresponde a *López* en español y es el linaje del padre y **Mulex** corresponde a *Morales* apellido paterno de la madre.

Alimento principal	Alimentos complementarios	Al mes	Observaciones
<i>Kue'san</i> / Cueza en caldo de pepita.	Pepita molida, agua, cilantro, sal, tortilla hecha a mano, café.	2	Cueza es la raíz de chayote del huerto propio. El café que tomamos también procede del cafetal familiar. El cilantro crece por sí solo en el huerto atrás de la casa. La temporada de cueza es del mes de <i>mux ts'un</i> -noviembre a <i>bats'ul</i> -diciembre. Es un plato en el que el caldo se prepara al gusto (espeso o ligero) a base de la pepita molida.
<i>Unin bojt'il chenek'</i> / Frijol botil tierno.	Chilacayote tierno, chile de árbol dorado en comal, <i>atsam</i> , tortilla hecha a mano, café.	1	El frijol botil tierno se cuece junto con el chilacayote tierno. También puede estar cocido solo el frijol y se acompaña con chile para darle un sabor exquisito.
<i>Ni'-mail</i> / Guías de chilacayote hervidas.	Frijoles negros, epazote, chile de árbol dorado en comal, tortilla hecha a mano, café.	1	Las guías son las puntas de la mata de chilacayote cuando están tiernas, se pepeñan en la milpa y se cuecen para ser consumidas.
<i>Nikbil ich'</i> / Chile batido con masa.	Huevo duro de rancho, frijoles negros, epazote, tortilla hecha a mano recalentada, café.	2	Comida que se consume habitualmente en los distintos rituales que hacemos los nativos. Ya sea en la curación de espanto, en la siembra, petición o fiesta del manantial, donde el <i>bankilal</i> -hermano <i>pox</i> , aguardiente y el <i>bankilal</i> -hermano <i>may</i> -tabaco, nos acompañan con sus presencias y esencias.
<i>Unin ch'umte'</i> / Chayote tierno picado y hervido.	Cebolla, jitomate, epazote, frijoles rojos, tortilla hecha a mano recalentada, agua de jamaica.	1	Chayote del huerto casero. Se cuece y acompaña de otras verduras.
<i>Ijk'al chenejk'</i> / Frijoles negros	Epazote, tortilla hecha a mano recalentada y café.	4	Frijoles negros de la propia cosecha, nuestra comida y sustento habitual.
<i>Chakanich</i> / Flor de frijol botil hervida.	Chile dorado y disuelto en agua, frijoles negros, epazote, tortilla hecha a mano, café, chile verde fresco.	1	La flor de frijol botil, se pepeña la que se encuentre tierna en la milpa familiar y es cocida para su consumo.

Sopa de pasta de fideo.	Jitomate, cebolla, chile, orégano, frijoles negros, tortilla hecha a mano, café.	1	Sopa comercial de fideo cocida que compra en las tienditas de algunos paisanos, lo acompañamos con frijoles de nuestra propia cosecha y el chile que haya fresco en nuestra mesa.
<i>Ch'ílbil tumut sok tuxajk'</i> / Huevo revuelto con cebollín	Chile dorado en comal, frijoles rojos, tortilla hecha a mano recalentada, café.	1	Los huevos, el cebollín y los frijoles son de la huerta familiar.
Ech`um bojt`il chenek' / Frijol botil macizo.	Pepita de calabaza machucada, chile jalapeño verde, tortilla hecha a mano, café y rábano.	1	Frijol boltil macizo, es un frijol grande de color rojo oscuro. El chile y el rábano se compran en el mercado.
<i>Ch`atesbil tibal</i> / Carne ahumada en caldo.	Col, jitomate, cebolla, papa, chayote, chile molido, tortilla hecha a mano y Coca-Cola.	2	La carne se corta en tiras y se ahúma de dos a cuatro días. Esta comida es habitual cuando se antoja por un desgaste físico por algún trabajo especialmente duro que se tiene que hacer. También es muy importante en los rituales que hacen nuestros padres y madres. Para esta comida se compran la mayor parte de los ingredientes: carne, col, papa, jitomate, cebolla y Coca-Cola.
<i>Ts'e</i> / Caldo de rata de monte.	Guías de chayote y calabacitas tiernas, jitomate, cebolla, chile, tortilla hecha a mano, Coca-Cola y agua natural.	2	La rata del monte se caza con una trampa muy especial llamada <i>spetsul</i> , hoy en día también se puede comprar la rata en el mercado. Se ahúma por tres días. Las vísceras se asan y se comen aparte en tacos con tortilla suave. Es una comida muy apreciada a la que se le reconocen propiedades curativas. Los dientes de la rata de monte llamados <i>lantsita</i> se guardan para curación de niñas y niños, cuando sus corazones se enojan mucho o la pasan haciendo berrinche.

<i>Kelmut</i> / Pollo de rancho en caldo.	Epazote, papa, chayote, jitomate, cebolla, arroz, chile, tortilla hecha a mano, café o agua de Jamaica.	3	Es una comida habitual que se consume cuando se reciben visitas, por un festejo familiar, también se ofrece a los señores/mujeres quienes nos ayudan a realizar un trabajo duro y prolongado. Los ingredientes se compran en el mercado.
<i>Ch'ilbil pajal chenek'</i> / Frijoles de días pasados, refritos.	Cebolla, chile, tortilla hecha a mano, recalentada, aceite, lechuga, café.	1	Los frijoles que están a punto de echarse a perder se frien para aprovecharlos, ya que el aceite le da otro sabor y también hace que quite el olor. Las verduras con que se acompaña son compradas en el mercado.
<i>Ch'ilbil tumut</i> / Huevo revuelto.	Chile dorado y disuelto en agua tibia, frijoles negros, epazote, tortilla hecha a mano, recalentada y agua natural o café.	1	Huevos de gallinas que tenemos en el traspatio, el chile exprimido y disuelto en agua es con lo que vamos sopeando nuestra comida con la tortilla. El agua es de la que se hierve en el fuego para beber o tomar.
<i>Tibal wajkax</i> / Caldo de res.	Nabo, jitomate, cebolla, papa, chile de árbol licuado, tortilla hecha a mano y refresco de Coca-Cola.	2	Esta comida es de prestigio, la consumimos por cambiar un día a la semana de nuestros frijolitos, las verduras que llevan a veces las traemos de la milpa o se compran en el mercado, el refresco Coca-Cola ya está presente en nuestro centro de la mesa al comer carne de res, pollo, incluso animales del bosque que llegamos a consumir; en caso de que haya estas comidas a la fuerza se tiene que salir a comparar refresco.
<i>Ch'atexbil t'ul</i> / Caldo de conejo ahumado.	Calabacita tierna, jitomate, chile de árbol licuado, tortilla hecha a mano, agua natural y café.	1	El conejo se ahúma por 4 días. Al comer la carne de conejo no se deben tirar los huesos al suelo ya que al caminar nuestros propios huesos harán ruido (chasquidos). Tampoco se deben tirar los huesos en la basura, estos huesos de conejo deben por fuerza ser quemados en el fogón en la noche y nunca dárselos de comer a los perros pues estos animales pueden perder su olfato y la capacidad de ser cazador.

<i>Paybil repa</i> / Mostaza hervida.	Frijol botil, chile, tortilla hecha a mano y café.	1	Mostaza es una verdura que crece sola en el huerto de traspatio o en nuestra milpa, se puede comer frita o cocida junto con el frijol en especial botil.
<i>Unin k'arbanso</i> / Chícharo tierno cocido.	Epazote, chile, tortilla hecha a mano recalentada, café.	1	El chícharo se come tierno en vaina. Se siembra en el traspatio, cuando el maíz va secándose.
<i>Chapay</i> tierno asado o con huevo revuelto.	Chile dorado y disuelto en agua, frijoles negros, huevo de rancho revuelto, aceite, tortilla hecha a mano y café.	2	El <i>chapay</i> tienen la forma de un puñal y su envoltura con muchas espinas. Es de color café por fuera y muy blanco por dentro. Se coloca en una parrilla y se asa al carbón o la flama de la leña. Se pela la cáscara y se come el interior con otros ingredientes.
<i>Baj</i> / Caldo de tuza.	Chile de árbol licuado, tortilla hecha a mano, café.	1	A la tuza se le quema su pequeño pelaje en el fuego y se raspa con un cuchillo. Se junta muy bien el pelito que sale para usar luego como remedio del <i>ch'a lam tsots</i> que llegan a padecer las niñas y los niños de temprana edad en el cuero cabelludo; también se guardan los pequeños huesitos de este animal para la curación de espanto y de otras enfermedades. Los huesitos son dorados en el comal, ya estando muy dorados, se machucan en el metate y luego se pone a hervir y tomarlo en té.
<i>K'antsu (lu')</i> / hongos comestibles.	Tortilla hecha a mano, chile de árbol dorado y disuelto en agua, epazote, sal, café.	1	El <i>k'antsú</i> se pepena en el bosque en temporada de lluvia ya que ésta los hace brotar. Se comen asados o hervidos con un poco de agua, epazote y sal.
<i>Sats'</i> / chichihueta asada	Chile, limón, frijol, tortilla hecha a mano y café.	1	El <i>sats'</i> o chichihueta es un gusano comestible que vive en algunos árboles especiales como el corcho o en el árbol de chirimoya en tierras bajas y clima calientes. Su tamaño es de una palma de largo y de un pulgar de ancho, es de color verde con negro. Cuentan que, si llegamos a tenerle miedo o asustarnos al verlo, puede llevarnos hasta la muerte. Si no sabemos cómo curarnos, el <i>sats'</i> es la propia medicina.

Días de registro: 34, Comunidad: Zona Urbana del Municipio de Oxchujk', Altos de Chiapas. Número de habitantes de la comunidad 1600 (dato de la autoridad de Zona Urbana según registro de 2021) Número de miembros de la familia: (20) Hombres (5) Mujeres (7) Niñas y niños (7) Ancianos (1). Fecha de recolección: 7 de enero al 10 de febrero del 2021.

Como se puede observar a través de este breve pero variado y nutritivo paseo por la cultura alimentaria de los *teltaetik* de Oxchujk', existe un modelo de alimentación indígena que coincide, a grandes rasgos, con el plato del "*buen comer*" en lo que sería una versión alternativa. Se apoya en el maíz como carbohidrato predilecto, en el frijol como compañero ideal, pues funge como proteína principal, al igual que los distintos insectos y eventualmente a algún tipo de carne, a lo que se suma una amplia proporción y variedad de verduras y frutas.

Asimismo, existen pautas de equilibrio (derivadas de los principios contrapuestos de lo *frío* y lo *caliente*) que regulan el consumo en cantidad, calidad y óptimo aprovechamiento lo que da lugar a un sinfín de recetas y combinaciones diferentes. Esta es la esencia del "*buen comer*" indígena.

Las tecnologías y conocimientos indígenas sobre alimentación todavía tienen mucho que aportar si tomamos en cuenta la autonomía con la que nuestras poblaciones subsisten a pesar de la exclusión, el abuso y la discriminación social.

Como *teltaetik* tenemos el potencial de contar con diversos sistemas de producción de alimentos como la milpa, la hortaliza, entre otros, forjados en un diálogo permanente con la biodiversidad con las que entramos en contacto. Encontramos modelos semejantes y diversos a la vez en otros pueblos indígenas, que se han acoplado como nosotros a sus entornos naturales.

Las biotecnologías nativas que conocemos profundamente como el agriado, el ahumado, la nixtamalización entre otras, nos permiten consumir una gama enorme de variantes de un solo alimento a través de la manipulación y tratamiento en su selección, cultivo, siembra, cosecha, cuidado, limpia, almacenamiento, conservación y preparación, así como la planificación de un delicado equilibrio entre el consumo de productos externos y los de auto sustento. Nuestras costumbres que están vivas desde muy antiguo, todavía están en la espera de ser conocidas y valoradas en todo lo que aportan a la sustentabilidad de nuestras culturas milenarias.

Reciban cada uno de ustedes cordiales saludos hacía los corazones de quienes lleguen a leer estas páginas, donde están sentadas mis palabras sobre nuestra sagrada comida.



ESCENAS DE LA COCINA TSELTAL
Fotos de Elmar Ch'ijk'