



### Vamos!

#### Pueblo Matlatzinca

Escribe: Karen Villanueva Sanchez



Foto tomada por : Karen Villanueva Sanchez

El Estado de México cuenta con diversos grupos originarios entre ellos encontramos a los Matlatzincas ubicados en el municipio de Temascaltepec en la delegación de San Francisco Oxtotilpan cerca del Nevado de Toluca entre una carretera llena de curvas y hermosos paisajes naturales, siendo los únicos a nivel estado.

La palabra Matlatzinca significa "hombres de la red" y hace referencia a la actividad de la pesca. El representante de esta comunidad (el jefe supremo) el señor Rafael Hernández Hernández quien amablemente nos ha proporcionado dicha información nos comenta que:

Su vestimenta está conformada por un pantalón y una camisa de manta, las mujeres usan una falda de lana que mide 3 metros y pesa 5 kilos, por el tipo de clima y el peso de las faldas, solo lo utilizan en rituales y festividades.

Dentro de lo indispensable en su cocina es la leña, llevada por los hombres, el frijol y el maíz para el nixtamal, su cocina está conformada por: un fogón donde se coloca un comal, actualmente utiliza la chimenea, y también encontramos el molcajete y metate.



Foto tomada por: Yovani Salgado Estevez

Las tradiciones de los Matlatzincas son: la fiesta del santo patrón San Francisco de Asís que se celebra el 4 de Octubre y el Día de Muertos que comienza 15 días antes llamando con campanas (15 de Octubre) hasta el 1º de Noviembre cuando se reciben a los niños y el día 2 se reciben a los adultos, dentro de su tradición se coloca una ofrenda con dos palos de palma que representan los rayos de sol, el copal que abre los caminos, la vela para aportar la luz, de la misma manera que se colocan todos los platillos y dulces que le gustaban al difunto.



Foto tomada por: Yovani Salgado Estevez

En cuanto a sus rituales encontramos:

"El Quinto Sol" que se celebra el 9 de Julio día de San José, dando las gracias de que ha llegado la lluvia, se realiza en la orilla del río ofreciendo una ofrenda de flor y fruta.

"El Nuevo Fuego" donde se le da de comer al fuego ofreciéndole algunos de sus platillos típicos como: el mole y los tamales de ceniza, de la misma manera se le ofrecen flores.

Dentro de todos sus rituales y ceremonias los Matlatzincas le da las gracias a los 6 puntos cardinales, los cuales son: Donde sale el sol, Donde sale la noche, Donde sale el aire, Donde viene el agua, el Cosmo y la Tierra.

En San Francisco Oxtotilpan se encuentran los últimos integrantes Matlatzinca que todavía hablan su lengua por lo cual debemos ayudar a rescatar sus tradiciones y su dialecto, para preservar su cultura y su gastronomía. Por eso es interesante conocer sus raíces, para ayudarlos a difundir su existencia como pueblo original del Estado de México, ya que con el paso del tiempo se ha estado perdiendo.

### VAPITI

(Gracias)

### Receta Secreta

#### La Cocina Matlatzinca

Escribe: Ariana Martínez de la Cruz  
Karen Villanueva Sanchez

Las cocineras Matlatzincas son importantes dentro de su gastronomía, ya que las mujeres demuestran su amor cocinando haciéndolo con gusto, por lo cual comienzan desde los 10 años de edad para ir aprendiendo poco a poco acerca de su gastronomía. Su alimentación se basa en el cultivo y dentro de los principales productos que podemos encontrar son: el maíz, frijol, haba, chicharo y la papa la cual apenas se ha incrementado. La siembra del maíz se da a cabo en marzo, y se cosecha en octubre, mientras que el maíz de riego se siembra en enero y se cosecha en marzo, en el campo los matlatzincas también pueden obtener, los quelites, chivatitos, berros, pápalo, palmitos de agua, malva y tripa de pollo, entre otras. La importancia de estos vegetales es basta en su alimentación pues con ellos podían hacer caldos, quesadillas (con tortillas hechas a mano) y en algunas ocasiones las acompañaban con carne.

Sus principales platillos están hecho a base de hongos, nopales, chivatos, los acoquelites y los xixoki. Mientras que los platillos tradicionales son el tamal de cebada y el mole rojo hecho con masa.

La cocina Matlatzinca es variable y rica en nutrientes, además forma parte de los antepasados del pueblo de san francisco oxtotilpan, grandes recetas fueron aprendidas por ellos.

Indígenamatlatzinca.blogspot.mx



Foto tomada por: Yovani Salgado Estevez

En el Tecnológico de Estudios Superiores Tianguistenco nos dimos a la tarea de aprender estas preparaciones participando en un seminario de cocina tradicional mexicana, en el cual encontramos como finalidad de resaltar la importancia que la cocina Matlatzinca tiene.

Con la experiencia y conocimiento de la maestra: Carmen Sanchez, originaria de San Francisco Oxtotilpan ubicado en el municipio de Temascaltepec Estado de México, conocimos y aprendimos a realizar recetas como:

#### Hongos clavitos en salsa verde

##### Ingredientes

- 1 kg de hogos de clavito
- 1 1/2 kg de tomate
- 1/4 de chile verde (serrano o cuaresmeño)
- 1 cebolla grande
- 5 dientes de ajo
- 2 ramas de epazote



##### Procedimiento

Limpiamos los hongos hasta que estén listos para cocinarlos.

Se lavan los tomates, chiles y cebolla y una vez listos se prepara la salsa agregando los ajos, después de sazonar la salsa se agrega una ramita de epazote y colocamos lo hongos, dejamos en el fuego aproximadamente 15 minutos y retiramos.

#### Tortillas de Trigo



##### Ingredientes

- 1/2 kg de masa de maíz nixtamalizada
- 1/2 kg de trigo seco

##### Procedimiento

Mezclamos la masa con el grano molido de trigo agregando un poco de agua para que pueda manejarse y una vez lista, procedemos a hacer porciones adecuadas para comenzar a hacer las tortillas.

#### Charape

- Pulque fermentado
- Piña
- Clavo
- Canela
- Piloncillo
- Cebada



### Papel y Lápiz

#### El Temascal

Escribe: Ariana Martínez de la Cruz

El temascal es un cuarto pequeño en donde se toman baños de vapor desde los tiempos del imperio azteca, está hecho a base de adobe en donde se introducen piedras de río o tepalcates hechos de barro, estos son calentados con leños y se le incorporan también diversas hierbas medicinales, una vez dentro se pone un poco de agua para que suelte vapor y es el encargado de liberar las toxinas del cuerpo que resultan ser dañinas para el cuerpo.



Foto tomada por: Yovani Salgado Estevez

Para la comunidad Matlatzinca ubicada en San Francisco Oxtotilpan en el municipio de Temascaltepec, es de suma importancia, pues para ellos es un método medicinal, el cual se usa cuando una persona está enferma de gripa, algún dolor muscular, dolor de garganta, dolor en los huesos, heridas, pero sobre todo cuando una mujer está embarazada, después del parto ella entra para que el frío no afecte en su vientre, pues el calor del temascal hace que no se produzcan dolores y la persona que se encuentra dentro del temascal sienta mejora.

Para sus ancestros era casi un uso rutinario, ciertamente hoy en día con las nuevas generaciones, se han estado olvidando de aquellas costumbres, pero existen habitantes que hacen lo posible por rescatarlo y lo siguen practicando, sobre todo por los poderes curativos que les aporta.



Foto tomada por: Yovani Salgado Estevez

Bibliografía: [https://youtu.be/-SNKIHF\\_c44](https://youtu.be/-SNKIHF_c44)

**Agradecimientos:** Agradecemos al delegado Alejandro Benitez Samano de San Francisco Oxtotilpan ubicado en el municipio de Temascaltepec, y al jefe supremo el señor Rafael Hernández Hernández de la misma comunidad, por darnos la oportunidad de conocer más sobre su pueblo originario Matlatzinca, ya que es una de las cinco lenguas que en el Estado de México encontramos y es importante conocer de ella para hacérselo llegar a la sociedad que desconoce de ella.

A la maestra Carmen Sánchez agradecemos, por habernos acompañado en el seminario de cocina tradicional mexicana que en el tecnológico de estudios superiores Tianguistenco se impartió, gratamente la maestra nos enseñó algunas de las recetas que en su comunidad son típicas y que además son muy ricas.

#### SIGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES



##### FACEBOOK

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100019222691364&ref=bookmarks>



##### YOU TUBE

<https://www.youtube.com/channel/UCAual6-61CRVo2rdig4SJA>



##### INSTAGRAM

[https://www.instagram.com/Hojas\\_72/](https://www.instagram.com/Hojas_72/)



##### WORDPRESS

<https://hojasmemaizsite.wordpress.com>



##### BLOG

<https://hojasmemaiz.blogspot.mx>

### Hojas de Maíz Somos:

Dirección General  
L.G. Javier Huertas Pulido

Edición:  
Lic. José Ignacio Siles Martínez  
Yovani Salgado Estevez

Escribieron para éste número:  
Ariana Martínez de la Cruz  
Karen Villanueva Sanchez

#### Directorio del TEST

Directora General: Lic. Laura Isabel Hernández Pichardo

Director Académico: Ing. Enrique Tarango García

Director de Planeación y Vinculación: Ing. Valente José Romero Gaytán

Unidad jurídica: Lic. Hortensia Verona Carranza

Subdirección de Estudios Profesionales: Ing. Ricardo Linares Maldonado

Subdirección de Desarrollo y Apoyo Académico: Dr. Roberto González Galán

Subdirección de Planeación: Ing. Victor Martínez Gutiérrez

Subdirección de Administración y Finanzas: C.P. Hipólito Calderón Miranda