



# Goncho Pastel



# Goncho Pastel

## Vamos a Hacer Pasteles

Recetas para hornear pasteles y galletas, con una sencilla explicación de la manera de medir los ingredientes, y la forma de hacerlos; en el zapoteco de Yatzachi el Bajo, Oaxaca.

Lucía López de Policarpo,  
Angélica Salvador P. e Inez Butler H.

## Edición de Prueba

Publicado por el  
Instituto Lingüístico de Verano  
en coordinación con la  
Secretaría de Educación Pública  
a través de la  
Dirección General de Educación Extraescolar  
en el Medio Indígena  
México, D.F.  
1972

**primera edición      1972      400 ejemplares**

**Vamos a Hacer Pasteles  
en zapoteco de Yatzachi el Bajo  
1-107      México, D.F.      4C  
1972**

## I N T R O D U C C I O N

Este libro ha sido preparado como resultado del interés mostrado por las mujeres zapotecas de Yatzachi el Bajo en aprender a hacer pasteles y galletas.

Lucía López de Policarpo aprendió a hacer pasteles y galletas hace algunos años; después ella se puso a escribir las recetas. Más tarde Angélica Salvador Policarpo también colaboró en la preparación de este libro de recetas.

Se han incluído en este libro los dibujos y las explicaciones de los métodos, el equipo, y los materiales necesarios en el horneado, que posiblemente sean poco conocidos.

Las autores esperan que otras mujeres disfruten usando estas recetas, y por eso han tenido mucho placer e interés en darlas a conocer. Si este libro logra aumentar el interés que las mujeres ya han demostrado, posiblemente aparezca en el futuro un suplemento de recetas adicionales.

## ACLARACIONES SOBRE EL ALFABETO ZAPOTECO

Muchas de las letras con que se escribe el idioma zapoteco son las mismas letras del castellano, pero es necesario añadir otras letras para simbolizar todos los sonidos del zapoteco.

La letra *'* sirve para escribir *da'a'* "petate", *yi'* "lumbre", etc.

La letra *ə* sirve para escribir la vocal de las palabras *bada'* "mecapal", *guaguə* "leña", etc. *E* sirve para escribir las mayúsculas de *e* y *ə* en las palabras *¿Echtase?* "¿Duerme?", *Eb* "Eba" etc.

La letra *ſ* sirve para escribir *loja'* "mi flor", *bey* "pozo", *yichja'* "mi cabeza", etc.

La letra *ž* sirve para escribir *ža'* "diá", *laža'* "mi pueblo", *yež* "pueblo", etc.

La letra *s̥* sirve para escribir *ſa'* "casuëla", *bisə'* "hermano", *lisčho* "nuestro papel", etc.

Algunas letras no se usan con el mismo sonido del castellano. La letra *x* sirve para escribir *xela'* "mis huaraches", *bex* "tomate", *xpexho* "nuestro tomate", *yixa* "aguacate", etc.

Con la excepción de las palabras *rollo* "rollo" y *millon* "millón" // se pronuncia como dos sonidos de *l* en secuencia.

Las combinaciones de letras *gw*, *aw* y *jw* sirven para escribir las palabras *gwitasa'* "dormir", *yegw* "yegua", *cheyacw* *xacho* "nos vestimos", *bancw* "banco", *belyw* "estrella", *lixjwcho* "nuestra red", etc.

En zapoteco hay dos clases de sonidos que pueden denominarse suaves y fuertes. Donde el suave se escribe con la misma letra con que se escribe el fuerte, se distingue subrayando el fuerte: *lo'o* "adentro", *bel* "culebra", *čboa* "cuarenta", *bagb* "ya", *beyə'* "persona", *bex* "tomate", etc. Los suaves se escriben sin subrayarse: *lacha'* "ropa", *chaca'* "puedo", *yen* "cuello", *xela'* "mis huaraches", etc.

Las palabras prestadas, como las de origen zapoteco, se escriben como se pronuncian en hablar el zapoteco, y sus sonidos se simbolizan, en donde se puede, como se simbolizan tales sonidos en palabras de origen zapoteco.

## INDICE

Las medidas . . . . .	1
La prueba para saber si ya está bien horneado el pastel . . . . .	5
Pastel de vainilla . . . . .	7
Pastel de melado. . . . .	10
Pastel sencillo de chocolate . . . . .	15
Galletas de azúcar . . . . .	18
Galletas de avena . . . . .	20



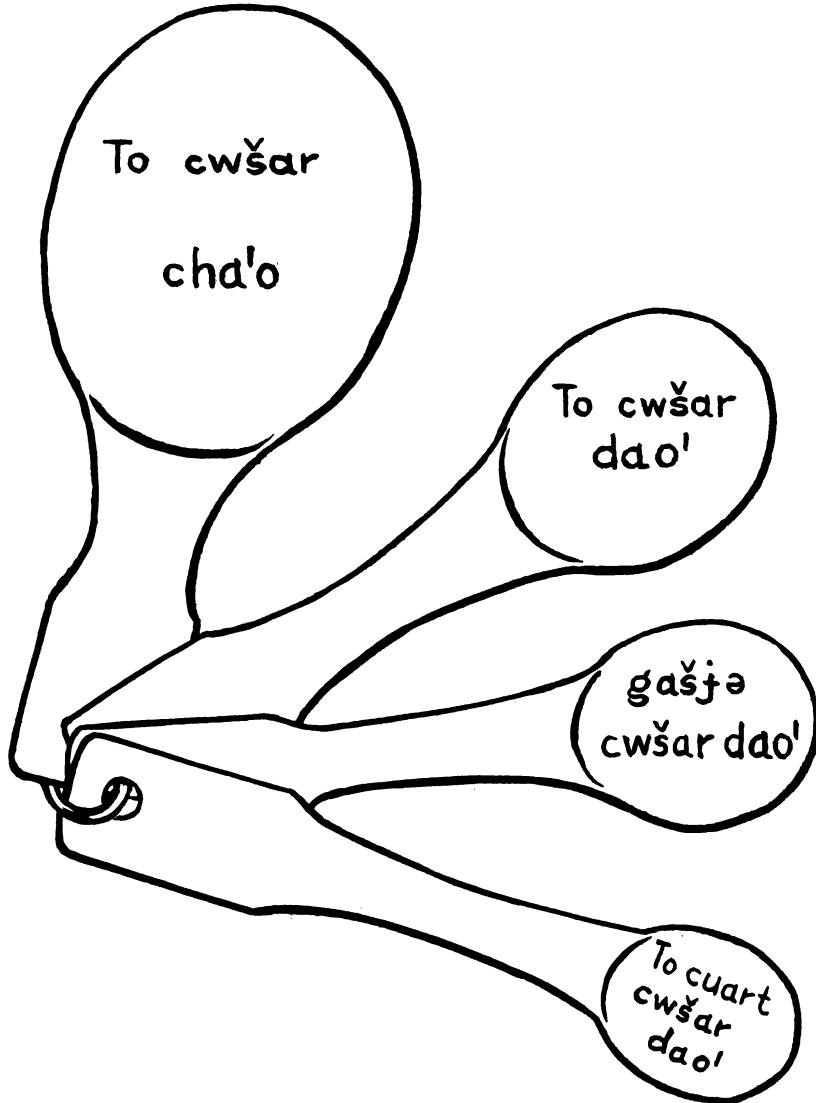
Royal naquən to de'e chchincho par  
cheyas pastel na' naquən bište.

To lo'o lat dao' yo'o Royalən' na'  
chso'ote'en ya'a Xjožə'.

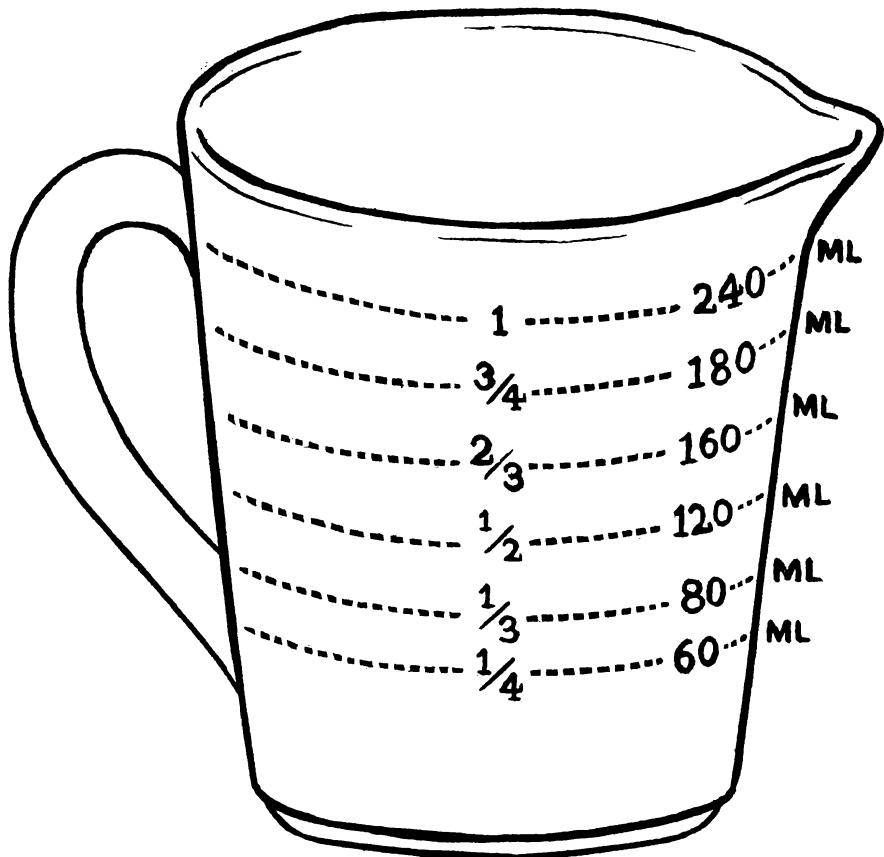
## Gwchixcho de'e ca' gwchincho

Catə' chene'echo goncho no pastel, no gallet,  
chyazijecho tas medid na' cwšar de medid. O še cui  
de tas medid na' cwšar de medid, na' cheyalə'  
nezecho balə gramos to to de'e ca' nsa' pastelən'.  
Na' catə' gwchixcho de'e ca' gwchincho, caguə  
yosša'achojchon.

Na' ca naquə resetas quinga, catə' nan balə cwšar o  
balə tas to to de'e ca' gwchincho par goncho  
pastelən', zejen cwšar de medid na' tas de medid.

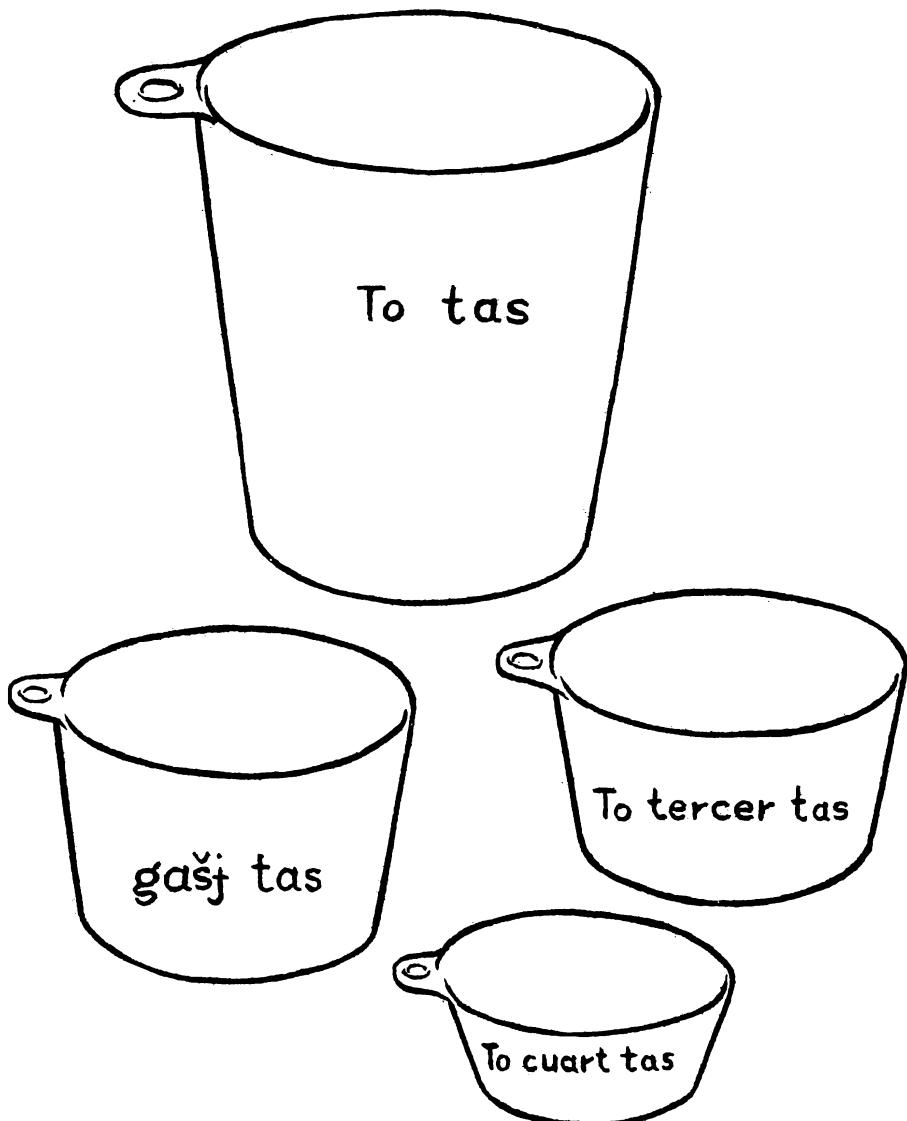


Quinga zjənaquə cwšar medid ca' de'en chso'ote'e  
La'a.



Chso'ote'e tas de medid de plastico, de bidr, na' de alominio. Leczə nsa'an numero par ənezecho ja'aquə' selao gwchincho.

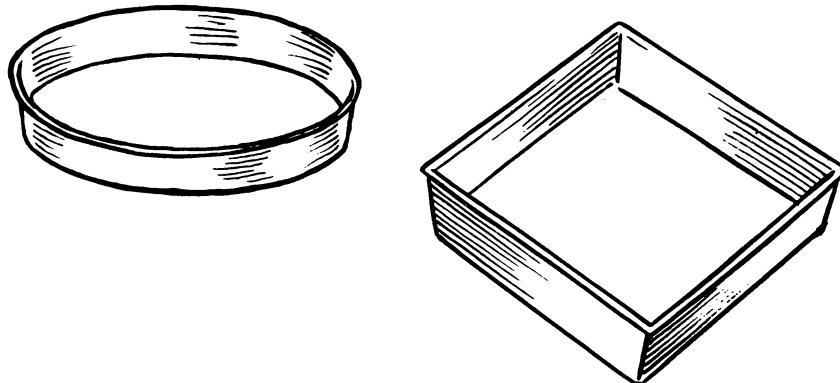
Leczə zjøde tas de medid de'e zjønaquə ca de'e  
quinga.



Can' nezecho še bagüeyə' pastel ca'

Catə'əch bach bžin or güeyə' pastelen', nach par  
goncho prueb še bagüeyə'ən cheyalə' əgwzebcho to xis  
dao' lo'inə'. Še bitoch bi dopə xis da'onə' catə'  
yebejchon, nezecho bach güeyə'ən.

Quinga zjənaquə lat pastel.



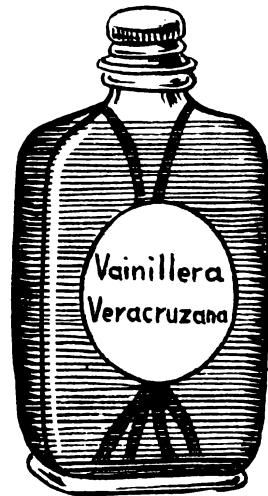
Še cui de lat gan' co'ocho pastelen' na' co'ochon to  
lo'o ša'axtil.





Chso'ote' biſte ſcwlat La'anə' na' yo'on lo'o lat.

Na' leczə chso'ote' to nis  
sabor de'en ne' bainilla.



## Pastel de bainilla

De'e quinga gwchincho par goncho pastel nga:

3 cwšar cha'o za

1 tas socr

1 žit

1  $\frac{3}{4}$  tas yezj

$\frac{1}{2}$  cwšar dao' zedə'

2 cwšar dao' Royal

1 tas nis o lech

1 cwšar dao' bainilla

De'e quinga goncho probnid antslə solaocho goncho pastelən': to ſa', nach tas medid, nach cwšar de medid, nach socr, na' nis o lech, na' Royal, na' zedə', na' yezj, na' za, na' bainilla, na' to žit.

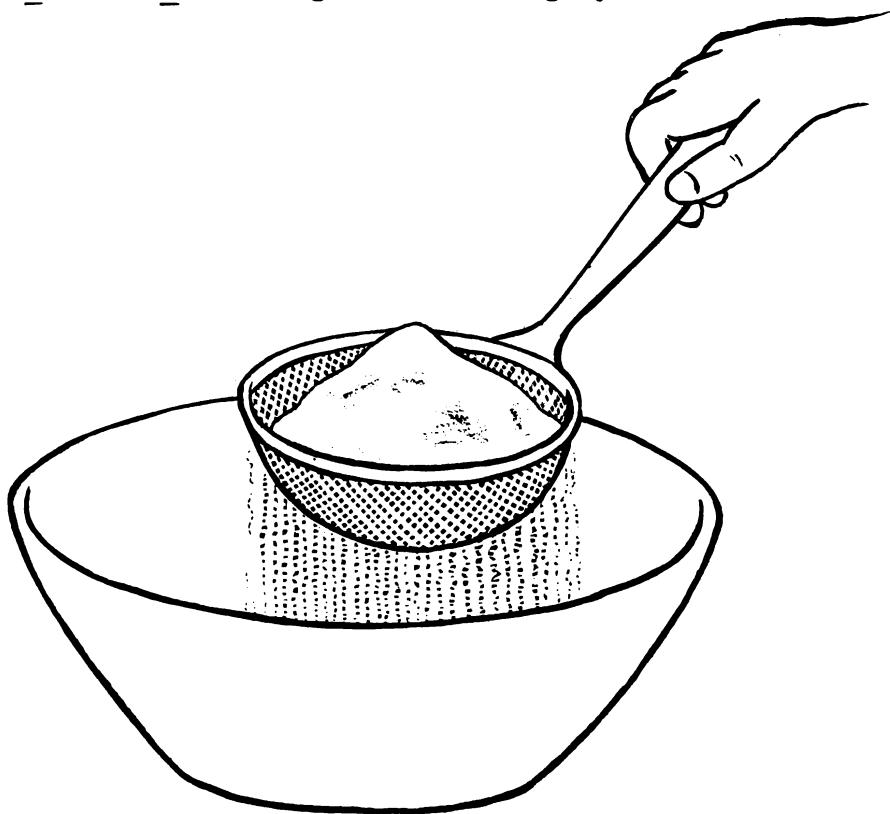
Na' par solaocho zgu'a'atec əgwchixcho ſonə cwšar  
cha'o za na' ttas socr, nach əgwchix əgwnizcho zan'  
len socrən'. Šə babeyož bchix bnizchon nach  
gwchixchon to žit.

Na' yeto lo'o ša' yoblə co'ocho ttas yezj na' yeſonə  
cuartən' na' len gašjə cwšar dao' zedə' na' chopə  
cwšar dao' Royal, nach gwdechon bžaš.

Na' partlə gwchixcho ttas nis na' to cwšar dao'  
bainilla.

Nach ca'acho latə' nisən' lo'o ša'anə' gan' zjənchixə  
zan' len socrən' na' len žitən' nach əgwtachon.  
Nach co'ochon latə' yezjən' nach əgwtachon de'e  
yoblə. Con ca'azə goncho xte ca yedo yezjən' na'  
xte cà yebiž nisən'.

Še babeyož gwchixən yoguə' de'e ca' nach cheyalə'  
əgwtopcho za lo'o to lat dao' de'e naquə mold che  
pastel. Še babeyož btopchon zan' nach co'ocho latə'  
yezj nach əgwsı'inschon nich ta' yezjən' le'e zanə'.  
Goncho ca' nich cui ta'achech pastelən'. Nach ca'acho  
pastelən' lo'inə'. Nach co'ochon lo'o ornnə'. Na'  
con gwsaquə'echo še bagoc do galjə minot yo'on  
lo'o ornnə' nach güiachon še bagüeyə'en.



## Pastel de melad

De'e quinga gwchincho par goncho pastel nga:

2 tas melad

$\frac{1}{2}$  tas set yelə' gao

2 ūit

1 tas lech o nis

1 cwšar cha'o binagr o nis lmon

4 tas yezj

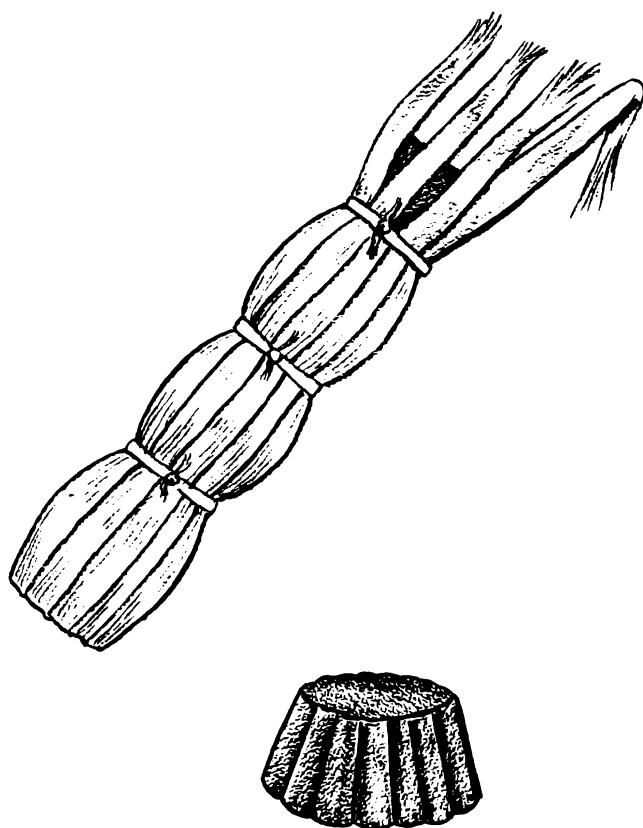
1  $\frac{1}{2}$  cwšar dao' bicarbonat

1 cwšar cha'o canel de'e yet

1 cwšar dao' zedə'

2 cwšar dao' de'en ne' jengibre

Zgua'atec gwžiacho to ūa' lao mesən', na' tas medid  
na' cwšar medid, na' bžaš, na' batidorən', na' len  
de'e ca' nsa' pastelən'.



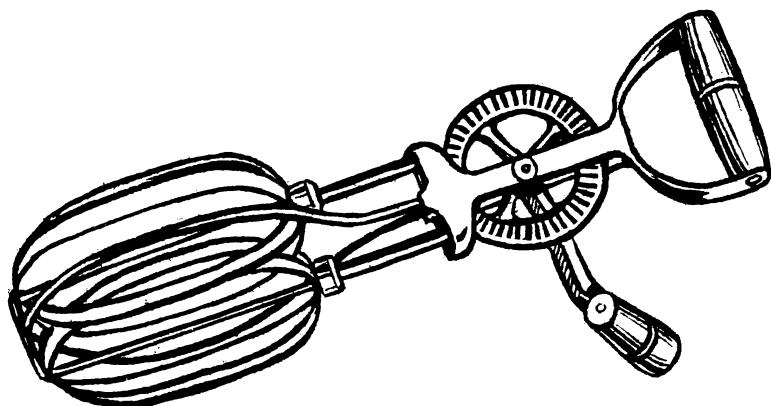
Šə cui de melad chechon' guaque yosoncho panelen'  
lo'o latə'əzə nis na' yožialoljchon. Na'  
gwsa'aquə'echo par gaquən melad.

Na' par goncho pastelən' co'ocho tap tas yeziən' to  
lo'o ša', len to cwšar dao' yo'o gašjə bicarbonat,  
len to cwšar cha'o canel, na' len to cwšar dao'  
zedə'ənə', na' len chopə cwšar dao' jengibre.

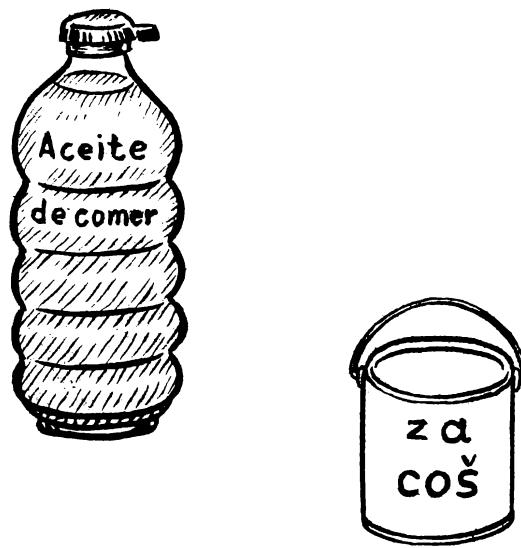
Na' to lo'o ša' yoblə ca'acho chop tas melad. Nach  
ca'acho gašjə tas set, to tas lech, na' to cwšar  
cha'o binagr. Nach əla'acho chopə žit. Nach  
əgwtachon len batidor o len yag molniy.

Nach əgwdecho bžaš yeziən' len yoguə' de'e ca'  
banchixən lo'o ša' gan' bayo'ožə meladən' len de'e  
ca' yela'. Nach əgwtachon len batidorən' o len to  
cwšar cha'o xte ca əchixən binlo.

Nach əgwcoscho lat ca' de'e gwchincho par  
güeyə'əcho pastelən' na' əgwtopchon za. Na' ſə  
babeyož btopchon zan' nach co'ochon late' yezj na'  
əgwsi'inschon nich ta' yezjən' le'e zanə'. Nach  
ca'acho pastel ya'a lo'o lat ca' par yeye'ən.



To clas batidor naquən ca de'e nga.



Balə pastel ca' chəsə'əyažje set de yelə'  
gao, na' ſə cui de set na' guaquəczə len  
za coš, na' gwzochon lao yi' par yeayaquən  
nis.

## Pastel sensiy de šcwlat

De'e quinga gwchincho par goncho pastelən':

2 tas yezj

1 tas socr

3 cwšar cha'o bište šcwlat

1 cwšar dao' bicarbonat

$\frac{1}{2}$  cwšar dao' zedə'

1 cwšar cha'o binagr o nis lmon

$\frac{1}{3}$  tas set yelə' gao

1 cwšar dao' bainilla

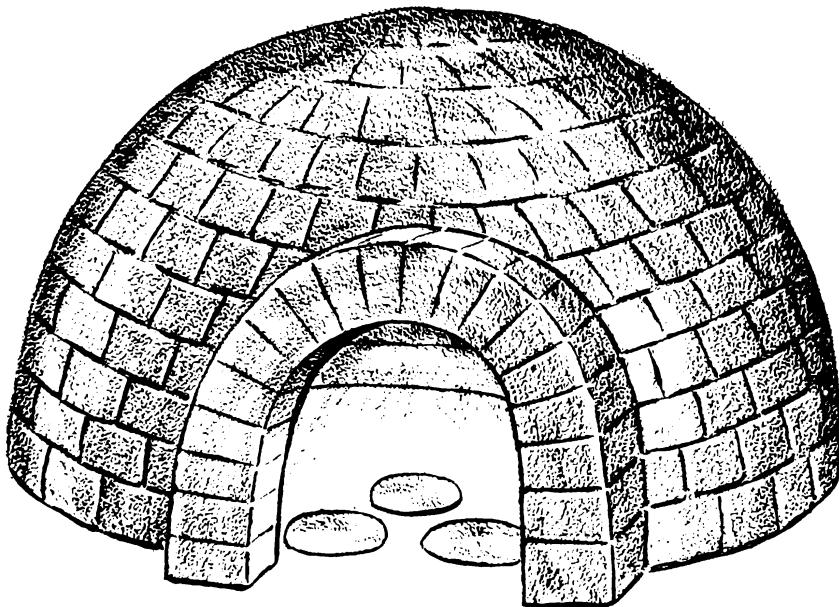
1 tas nis

To lo'o ša' gwchixo' chop tas yezj, na' to tas socr,  
na' šone cwšar cha'o bište šcwlat, na' to cwšar  
dao' bicarbonat, na' len gašjə cwšar dao' zedə'.  
Na' yogue' de'e ca' əgwadio'on bžaš.

Na' to lo'o ša' yoblə gwchixo' to cwšar cha'o  
binagr na' to tercer tas set, na' to cwšar dao'  
bainilla, na' len to tas nis.

Na' cate' banchixən de'e ca' zjənaquə nis na'  
gwcuaso'on lo'o yezjən'. Nach gwta'on par nich  
əchixən len doxen yezjən'.

Nach əgwtopo' za lo'o lat o lo'o ša' gan' güeyo'on  
na' yezgo'on latə' yezjən' na' gwsı'insı'o'n. Nach ca'o  
pastelən' lo'o latən' par yeyə'en. Na' güio' ca cui  
yeža'an nich cui laljən še bacheyə'en. Na' še  
yo'ožən de'e zil, de'en žia laogüennə' na' de'en  
chi' xaneinə' šeyən, na' bito yeyə' de'en yo'o  
gwchole. Na' par nich yeyə'en cheyalə' gwzochon  
to yi' dao' rize'.



Guaquəczə güeyə'əcho pastel ca' lo'o orn  
gan' chso'eye'e yetxtil. Con cate cheyož  
chso'eye'e yetxtilən' co'ocho pastelən' lo'o  
ornnə' par yeyə'en.

## Gallet de socr

---

De'e quinga gwchino' par gono' galletən':

1 tas za

1  $\frac{1}{2}$  tas socr

2 žit

1 cwšar dao' bainilla

2 cwšar cha'o lech o nis

$\frac{1}{2}$  cwšar dao' zedə'

1 cwšar dao' Royal

3 tas yezj

Catə' che'endo' gono' galletən' na' gwchixo' to tas  
za na' gwchixo'on to tas yo'o gašjə socr. Na'  
la'o chopə žit lo'o ſa'anə' na' əgwta'on len to  
cwšar cha'o xte ca əchixən binlo.

Na' əgwchixo'on to cwšar dao' bainilla na' chopə  
cwšar cha'o lech. Na' še cui de lech guaquəczə  
len nis o len melad.

Na' to lo'o ša' yoblə co'o gašjə cwšar dao' zedə'  
na' to cwšar dao' Royal. Na' catə' babeyož gwlo'o  
de'e ca' nach co'o ſonə tas yezjən'. Na' yogue'  
de'e ca' əgwdio'on bžaš lo'o ša' gan' bayo'ožə  
žitən' len de'e ca' yela!. Nach gwchixə gwnizo'on.

Na' late' dao' güejzən capo'o na' gono'on de'e  
rizə'əzə la' cheyaquən de'e cha'o še bagüeyə'n.  
Na' gwžio'on to lao lat žiljw na' chebo' late' za  
lao latən' par nich cui ta'achechən. Nach co'on  
lo'o ornnə' ſlož dao' par yejə'n.

## Gallet de abena

De'e quinga gwchino' par gono' galletən':

2 žit

2 tas socr

1 tas set yelə' gao

2 cwšar cha'o melad

$\frac{1}{2}$  tas lech o nis

3  $\frac{1}{2}$  tas abena

3  $\frac{1}{2}$  tas yezj

1 cwšar dao' bicarbonat

2 cwšar dao' canel de'e yet

1 cwšar dao' zedə'

Catə' che'endo' gono' galletən' gwchixo' chop tas  
soqr na' co'on to lo'o ſa'. Na' la'o chopə žit  
gan' bayo'o socrən' nach əgwta'on. ſe babeyož  
bta'on nach gwcuaso' to tas set lo'o ſa'anə' na'  
chopə cwšar cha'o melad na' gaſj tas lech. Nach  
co'o ſon tas yo'o gaſjə abena, nach əgwta'on de'e  
yoblə.

Na' to lo'o ša' yoblə əgwchixo' ſon tas yo'o gašje  
yezi, na' to cwšar dao' bicarbonat, na' chopə cwšar  
dao' canel, na' len to cwšar dao' zedə'. Na'  
yoguə' de'e ca' əgwdio'on bžaš lo'o ša' gan'  
bayo'ožə žitən' len de'e ca' yela'. Nach əgwchixə  
gwnizo'on.

Na' chebo' late' za to lao lat žiljw gan' gwžio'  
cuazi' galletən'. Na' late' güejzə cuazi' galletən'  
əgwžio' na' capo'on, na' əla'o h̄uežje nich cui  
yesyə'əgodə'en.

Nach co'on lo'o ornnə' na' gwsaco'o ſə bagüeyə'en,  
chedə' žalnež dao' cheyə'en.

se terminó de imprimir este libro  
el dia 30 de junio de 1972  
en la  
Casa de Publicaciones en Cien Lenguas  
MAESTRO MOISES SAENZ  
del  
Instituto Lingüístico de Verano, A. C.  
Hidalgo 166, México 22, D. F.



