

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS**

TESIS PROFESIONAL

**GASTRONOMIA TRADICIONAL:
DIVERSIDAD DE FRIJOL
EN EL MUNICIPIO DE LAS
MARGARITAS, CHIAPAS**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

PRESENTAN

**LIZMI ATZIRI HERNÁNDEZ DE LA CRUZ
YARELI GUADALUPE LÓPEZ PÉREZ**

ASESOR

LIC. BRENDA CAROLINA MORALES PÉREZ



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

Octubre 2014

AGRADECIMIENTOS

A DIOS POR HABER NOS ACOMPAÑADO Y QUIJADO A LO LARGO DE NUESTRA CARRERA. POR SU FORTALEZA EN LOS MOMENTOS DE DEBILIDAD Y POR BRINDARNOS UNA VIDA LLENA DE APRENDIZAJE, EXPERIENCIAS Y SOBRE TODO FELICIDAD.

A NUESTROS PADRES...

*GERMÁN HERNÁNDEZ ALEGRIA Y LUZ MARÍA DE LA CRUZ RODRÍGUEZ
JOSÉ GUADALUPE LÓPEZ SANTIAGO Y ROSMÍ DEL CARMEN PÉREZ ARQUELLO
QUIENES AMAMOS PROFUNDAMENTE. LES DEDICAMOS ESTA TESIS POR
HABER NOS BRINDADO SU COMPRESIÓN Y APOYO INCONDICIONAL DURANTE TODA
NUESTRA CARRERA.*

A NUESTROS HERMANOS...

QUIENES SIEMPRE ESTUVERON APOYÁNDONOS EN TODO MOMENTO.

A TODOS LAS PERSONAS...

*QUE SIN ESPERAR NADA A CAMBIO ACCEDIERON A PARTICIPAR EN EL
DESARROLLO DE NUESTRA INVESTIGACIÓN, CON LAS ENTREVISTAS APORTANDO
INFORMACIÓN VALIOSA.*

*A NUESTRA ASESORA DE TESIS LA LIC. BRENDA CAROLINA MORALES PÉREZ,
POR SU ORIENTACIÓN, PACIENCIA, AYUDA Y VALIOSO TIEMPO PARA LA
REALIZACIÓN DE ESTA TESIS. POR SU APOYO Y AMISTAD QUE NOS PERMITIERON
APRENDER MUCHO MÁS.*

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	3
JUSTIFICACIÓN.....	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
OBJETIVOS.....	6
GENERAL.....	6
ESPECÍFICOS.....	6
MARCO TEÓRICO.....	7
LAS MARGARITAS CHIAPAS.....	7
LA MILPA.....	9
TIPO DE SIEMBRA.....	10
DÍA DE PLAZA.....	11
PROPIEDADES DEL FRIJOL.....	12
VARIEDADES DE FRIJOLES.....	12
VENTAJAS NUTRICIONALES DE LOS FRIJOLES.....	12
ELABORACIÓN CASERA DE LOS FRIJOLES.....	13
EL FRIJOL.....	14
EL FRIJOL, IDENTIDAD Y CULTURA.....	15
DEL EJOTE AL FRIJOL NUEVO.....	15
EL FRIJOL EN LA COCINA.....	16
METODOLOGÍA.....	17
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	19
DIVERSIDADES DE FRIJOL.....	19
PLATILLOS.....	22
COSTO DE LOS FRIJOL POR TEMPORADA.....	24
RECETAS.....	26

CONCLUSIONES.....	49
ANEXOS.....	51
FICHAS DE DATOS DE LAS PERSONAS ENTREVISTADAS.....	52
REFERENCIAS DOCUMENTALES.....	54

CONTENIDO DE TABLAS

TABLA 1. COMPOSICIÓN DEL FRIJOL EN 100 GRAMOS.....	11
TABLA 2. DIVERSIDADES DE FRIJOL.....	19
TABLA 3. USO GASTRONÓMICO DE LOS FRIJOLES.....	22
TABLA 4. COSTO DE LOS FRIJOLES POR TEMPORADA.....	24

CONTENIDO DE FIGURAS

FIGURA 1. MAPA DEL MUNICIPIO DE LAS MARGARITAS CHIAPAS.....	7
FIGURA 2. FRIJOL COLORADO DE SUELO.....	38
FIGURA 3. FRIJOL COLORADO DE ENREDO.....	39
FIGURA 4. FRIJOL MANTEQUILLA.....	40
FIGURA 5. FRIJOL LANCO.....	41
FIGURA 6. FRIJOL NEGRO DE SUELO.....	42
FIGURA 7. FRIJOL NEGRO DE ENREDO.....	43
FIGURA 8. FRIJOL BOTIL.....	44
FIGURA 9. FRIJOL BARRETÓN.....	45
FIGURA 10. FRIJOL BARRETÓN MORADO.....	46
FIGURA 11. FRIJOL GATO.....	47
FIGURA 12. FRIJOL VEGA.....	48

INTRODUCCIÓN

Es difícil concebir la cocina mexicana sin la presencia del frijol, junto con las tradiciones orientales, hindú, árabe y la europea continental, se sitúa entre los grandes estilos culinarios del mundo actual y ha merecido recientemente el reconocimiento como patrimonio cultural intangible de la humanidad. (Torres, 2012)

El frijol en México es un producto estratégico en el desarrollo rural y social del país, cumpliendo diversas funciones tanto de carácter alimentario como para el desarrollo socioeconómico (Sagarpa, 2003). A lo largo de la historia, se ha convertido no sólo en un alimento tradicional, sino también en un elemento de identificación cultural, comparable con otros productos como el maíz y el chile.

El municipio de Las Margaritas Chiapas, es un productor de frijol con más de seis variedades, depende de la temporada de siembra de frijol son las cosechas obtenidas, haciendo distinciones según el color, tamaño, sabor y características de cocción. Se encontró que la mayoría de la población consume frijol como alimento principal de su dieta diaria. De manera que para nosotros los chiapanecos comer no sea solo una actividad biológica, los platillos que se elaboran y consumen, a base de frijol tienen historia influenciada por la cultura tojolabal, asociadas con el pasado de quienes los comen; su consumo siempre está condicionado por el significado de este alimento (Sidney,1996). Los habitantes de este municipio están envueltos en tradiciones, modos de vivir, y experiencias que van haciendo de estos, sitios únicos.

Después de haber realizado una serie de procesos de recopilación de datos, los cuales se dan a conocer en la metodología, se logro este trabajo de investigación, de documentar el uso gastronómico de las diversidades de frijol que se cultivan en este municipio. Se abordaran los siguientes temas ubicación geográfica, tipos de siembra, día de plaza, la milpa, propiedades del frijol, variedades de frijol, ventajas nutricionales del frijol, elaboración casera de los frijoles, el frijol identidad y cultura, del ejote al frijol nuevo y el frijol en la cocina. Así también la realización de un catálogo de fotografías, y la elaboración de 10 platillos en el cual el protagonista principal será el frijol.

JUSTIFICACIÓN

Se sabe que el frijol es una leguminosa de especial valor cultural para el pueblo mexicano. En la actualidad, forman parte de todas las mesas sin importar las fronteras de clases sociales o regiones. Dentro del pensamiento popular, consideramos el frijol como alimento complementario, indispensable en cualquier casa, que alivia las carencias de la austeridad y es emblema de la generosidad ante las penurias materiales. (Hernández, 2012)

El municipio de Las Margaritas Chiapas, brinda condiciones climáticas adecuadas de cálido húmedas a templado sub-húmedo y un suelo apropiado para la producción de las diversidades de los granos de frijoles recolectados. Reportando una producción del frijol alta y una diversidad de ellos con modos de preparaciones diferentes.

Tanto los granos de frijol como su gastronomía con frijol son desconocidas para la mayoría de la población chiapaneca, porque no existe un acercamiento e interés cultural y gastronómico por los platillos, y hay escasa difusión de esta información. Solo un pequeño sector de la población tiene la oportunidad de vivir estas experiencias, a través de viajes, recorridos y saborear los platillos locales cuando visitan este municipio.

Por lo anterior, en esta investigación se busca promover las variedades de frijol elaborando un catálogo de fotografías, destacando las características particulares de cada grano. Y la elaboración de las recetas más representativas con el ingrediente principal que es el frijol.

Estos conocimientos nos aportaran tendencias gastronómicas de una cocina más sana. Al utilizar productos locales, con el fin que la población los conozcan y ampliar la gastronomía de Chiapas con productos regionales.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los productos que obtienen los agricultores chiapanecos son principalmente maíz, frijol, café, cacao y algodón. El maíz y el frijol constituyen la base de la alimentación de los pueblos indígenas. En todo el estado se cultivan intercalándolos, Villaflores es la zona productora más importante, seguida por Frontera Comalapa, Villa Corzo, Cintalapa, La Concordia, Ocozocoautla, Chiapas de Corzo, Jiquipilas y Acalá. (Cedillo, 1995).

El frijol ha sido un componente central de la alimentación de nuestra población, en los últimos años ha pasado a perder su importancia y, en la actualidad esta leguminosa se enfrenta a modificaciones importantes ante una sociedad cambiante, incluido en los hábitos alimenticios, a consecuencia del urbanismo, la migración y el desempleo. (Sagarpa, 2005)

Se observa que el consumo ha disminuido por el cambio de dieta, ahora se prefiere la comida rápida, las frituras y los refrescos, olvidando nuestra dieta tradicional mexicana de tortilla frijol y chile. (Álvarez, 2008)

El municipio de Las Margaritas Chiapas, es un importante productor de frijol y de una variada gastronomía con este grano, con diferentes tipos de frijol para el consumo diario, mezclados con ingredientes locales de la temporada, y que solo un pequeño sector de la población foránea conoce. Siendo este grano la principal fuente de proteína, carbohidratos y otros minerales. Su papel es aun más significativo para las clases de menores recursos que, al no tener acceso a proteínas de origen animal, hallan en el frijol esos nutrimentos esenciales.

El conocimiento de esta investigación permitirá documentar, promover y disfrutar las diversas preparaciones gastronómicas con los granos de frijol que nos aporta este municipio.

OBJETIVOS

GENERAL

Documentar el uso gastronómico de las diversidades del frijol que se cultiva en el municipio de Las Margaritas, Chiapas.

ESPECÍFICOS

- Registrar las variedades de frijol que se cosechan en el municipio de Las Margaritas, Chiapas.
- Registrar los platillos tradicionales con frijol de la región de Las Margaritas Chiapas.
- Elaborar los 10 platillos típicos a base de las diversidades de frijol que se producen.
- Elaborar un catálogo de fotografías de los granos de frijoles.

MARCO TEÓRICO

LAS MARGARITAS CHIAPAS

UBICACIÓN

Se localiza en los límites del altiplano central y de las montañas del norte, predominando el relieve montañoso, sus coordenadas geográficas son 16° 19' N y 91° 59' W, su altitud es de 1,520 msnm. Limita al norte con los municipios de Ocosingo y Altamirano, al sur con los municipios de Independencia, Maravilla Tenejapa y la Republica de Guatemala, al este con Ocosingo y al oeste con los municipios de Chanal y Comitán. (Salazar, 2010)



Figura 1. Mapa del municipio de Las Margaritas, Chiapas 2014. (México, 2000)

BEBIDAS

Las bebidas como **el Pozol**: está hecho con masa de maíz, cacao molido y otros ingredientes a los que se agrega agua fría, aderezada con sal y chile la tradición debe colarse y servirse en jícaras y se puede encontrar en tres modalidades: cacao con cacahuete, blanco o agrio.

Atole agrio: Para prepararlo se remoja el maíz y se muele; la masa se disuelve en agua, se cuele y se hierve hasta que quede espeso. (Santiz, 2012)

Atole de granillo: se deja remojando en agua el maíz una noche antes, se muele procurando dejar los granos del corazón, se lava con suficiente agua separando los granos con la cascara, por último se lleva a fuego sin dejar de mover, dejar caer los granos y endulzar con piloncillo.

Agua de temperante: es un jarabe que se prepara con azúcar, agua y colorante artificial; se utiliza para preparar aguas refrescantes, raspados y se utiliza como complemento para disfrutar de un pan típico

DULCES

Como son **coyol en miel:** el coyol es una palmera que crece en los lugares selváticos, en forma de racimos con más de 200 bolitas, al partirlo tiene una pulpa de sabor a coco sazón. Para su preparación necesita dejarlo un día entero al sol que se ablande su cascara verde, delgada y cortante. El siguiente paso, es lavarlo para quitarle la pelusa, y se procede con la ayuda de un marro para darle varios golpes. Hay que esperar cuatro horas para meterlo en agua caliente y fuego lento, después de una hora, se limpia con suficiente agua para que solo quede la melaza limpia, para ponerlo en un recipiente. Se prosigue hacer la azúcar a fuego lento, dorarlo para agregarle un poquito de agua y esperar que hierva, para ir agregando las bolitas de coyol. Dejamos que se enfríe para servir. (Edgar Balbuena Aguilar, 2005)

Chimbo: hecho con pan llamado marquesote el cual se remoja en un almíbar. Se baten las yemas a punto de turrón y se vacían en el molde engrasado. Se mete al horno durante 30 o 40 minutos que se vea cocido pero sin dorar. Se saca del horno, se corta en pedazos y se dejan caer en la miel o almíbar ya fría. Para la miel, en un recipiente hondo ponemos los 3/4 de agua el 1kg de azúcar y la canela, cuando hierva con una cuchara le quitamos la espuma negra que flota, hasta que hierva y que quede espesa, dejamos enfriar.

Calabaza en panela: se corta la calabaza en cubos, se pone a fuego lento se endulza con piloncillo. Se sirve frío.

Melcocha: se hace la miel, y ya que se siente macizo, se pone en la piedra y se jala para hacer las conchitas de dulce. La preparación, advierte paciencia, porque dura cinco horas, puesto que se tiene que hervir la miel, se puntea y se va amasando la miel, estirarlo como goma, hasta formar las conchitas. (Municipal, 2002)

LA MILPA

La planeación de la siembra, las plantas que se cultivaran y el laboreo las concibe el campesino y van de acuerdo con cada región y cultura. Por ejemplo, en el área purépecha, juntan todo los residuos de la cosecha anterior y después se realiza el barbecho, que es la primera labor agrícola, que consiste en arar por primera vez la tierra, para romper la superficie del suelo. La mayoría de los campesinos realiza este barbecho en el mes de enero. La segunda labor agrícola es arar la tierra, para romper los grandes terrones, este se denomina la “cruza” y se realiza en los meses de enero, febrero y marzo. Después de haber realizado estas dos labores se hace el tercer barbecho para colocar la semilla de maíz.

En el campo se siembra en el mes de abril un tipo de semilla, por ejemplo, la llamada blanca ranchera. Generalmente se siembra un grano de maíz y uno de frijol rosado. Crean los campesinos que si se siembran dos granos de maíz las matas, al estar juntas, se quitan los nutrimentos entre ambas.

Muchos campesinos siembran entre los granos del maíz, granos rojos con la idea que al convertirse en mazorcas rojas protegen las milpas de las nevadas o heladas. Para la selección de semillas que se sembrara el siguiente año se prefiere el grano de la base de las mazorcas grande.

La labor agrícola que se realiza después de la siembra es el aporque, que consiste en arrimar la tierra a la planta de maíz, para evitar la caída a causa del viento. Después de realizar el despunte de la parte de la planta que se encuentra arriba del elote macizo, en octubre y noviembre. Toda la familia contribuye y a los ayudantes se le paga con frijol.

Finalmente se pizca el maíz antes de la navidad o después del año nuevo para no alterar las fiestas navideñas. Se transporta y se almacena utilizando bestias y se amontona en los tapancos y trojes, para después consumirlo o venderlo.

Este proceso lo describe Cruz Ramón para San Lorenzo en el área purépecha, pero puede variar dependiendo del área del país, así como debido a los diferentes terrenos, lugares de

cultivo y almacenamiento. Mencionamos este estudio de caso para mostrar los diferentes pasos que se tienen que llevar a cabo. (Pons-Torres, 2012)

TIPO DE SIEMBRA

Para realizar la siembra el agricultor limpia su terreno de cultivo, para después arar, ya que tiene listo su terreno, los integrantes y el jefe de familia realizan la siembra, utilizando la macana; que es un palo liso con un extremo puntiagudo, y el sembrador donde guardan el grano, que es de pumpo cortado a la mitad con 4 agujeros de un lado posterior sujetando con lazo atado a la cintura.

La siembra se realiza haciendo un agujero en la tierra de cultivo del tamaño de la fuerza que se le aplica a la macana, para arrojar de 3 a 4 granos de frijol dentro del agujero y cubrirlo con tierra, pasando el pie. (Rodríguez, 2014)

Tipos de siembra, la de enredo: esta planta de frijol se siembra una vez al año, en junio para cosecharse en diciembre, el frijol de enredo son pequeños o grande bejucos o liana, que trepan sobre arbustos o árboles; de raíces fibrosas o carnosas, con hojas de tres hijuelos alargados, se llenan de flores de diferentes tamaños y colores, desarrollan vainas o ejotes de diferentes tamaños de hasta quince centímetros de largo y que dependiendo de la especie puede contener de uno a 20 semillas. Las vainas que al madurar abren fuertemente por torsión de sus paredes.

La cosecha de la planta de frijol se realiza desde muy temprano, se cortan exclusivamente las vainas con las manos y se van guardando en costales, para después reunir en la zona de majado sobre una lona extendida, se elimina el exceso de basura para posteriormente realizar el soplado al aire libre, este grano es almacenado en costales. (Santiz, 2014)

Suelo: esta planta de frijol se realiza dos siembras al año, la primera en junio-agosto, la segunda de agosto-octubre. Son arbolitos de 20 cm aproximadamente de altura, con abundantes hojas angostas, con flores de diversos colores dependiendo de la especie.

La cosecha de la planta de frijol se realiza desde muy temprano, arrancándose la planta, reuniéndolo en pequeños montoncitos para después llevarlo a la zona de majado sobre una lona extendida, se elimina el exceso de basura para posteriormente realizar el soplado al aire libre, este grano es almacenado en costales

DÍA DE PLAZA

Todos los domingos desde la cinco de la mañana los productores de grano de sus alrededores del municipio de Las Margaritas arriban a la cuarta avenida, para vender sus cosechas, que solamente lo hacen por bulto, equivalente a 20 cuartillas, sabiendo que una cuartilla corresponde a cinco calderas, cada caldera equivale a 1kgs. Es concurrido por personas locales y externas, especialmente son los locatarios de mercado municipal Juan Sabinas Gutiérrez, quienes acaparan la mayoría de la mercancía para después realizar la reventa. Los productores minoritarios realizan su venta en las afueras del mercado, con dos o tres bultos de frijol, vendida por cuartilla o caldera, respetando el precio de los locatarios del mercado Juan Sabinas Gutiérrez. (Santiz, 2014)

PROPIEDADES DEL FRIJOL

Se sabe que el frijol en sus distintas variedades tiene en su composición bioquímica las siguientes características:

Tabla 1. Composición del frijol en 100 gramos

Almidón o carbohidratos	60%
Humedad	10%
Grasas	2%
Celulosa	4%
Proteínas	20%

(Carvajal, 1987)

VARIEDADES DE FRIJOLES

Existen múltiples variedades de frijol que se caracterizan por el tamaño, forma y color de la semilla, el hábito de crecimiento de la planta y la clase de adaptación del suelo.

Grupo I bayos. Acerado, apetito, bayo blanco, bayo gordo, bayo jarocho, bayo maduro, bayo mexicano, bayo rata, bayo Zabaleta, bayo garrapato, gruyo, parraleño, perlita y panza de puerco.

Grupo II pintos. Cacahuete, cacahuete bola, cocona bola, higuierillo, ojo de cabra, ojo de liebre, pinto español y pinto nacional.

Grupo III amarillos. Azufrado, canario, garbancillo, amarillo, garbancillo Jalisco y mantequilla.

Grupo IV negros. Negro arriaga, negro Querétaro, negro canario, negro Puebla, negro Veracruz, y negro Veracruz bola.

Grupo V moros. Ayocote morado, morado de agua, moro, morita chico, rosita castaño, rosita nacional, sangre de toro.

Grupo VI blancos. Alubia grande, alubia chica y carita. (Carvajal, 1987)

VENTAJAS NUTRICIONALES DE LOS FRIJOLES

Los frijoles son una fuente abundante de nutrientes, incluyendo hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y fibra dietética. Los frijoles poseen un bajo contenido de grasa y, como toda planta, no contienen colesterol.

El consumo de frijoles es una buena manera de aumentar la fibra en nuestra dieta. La clase de fibra que se encuentra en los frijoles ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y reduce el riesgo de enfermedades crónicas, tales como la diabetes, la obesidad y el cáncer.

Media taza de frijoles contiene 7 gramos de fibra.

Los hidratos de carbono contenidos en los frijoles son complejos, en lugar de simples. Esto significa que los frijoles satisfacen el hambre por más tiempo y proveen energía por un período de tiempo más prolongado. Los frijoles son una fuente compacta de proteínas vegetales. Al combinar los frijoles con granos complementarios, como trigo, maíz o arroz, se crea una proteína completa.

Los frijoles son una fuente de vitaminas, tales como tiamina, riboflavina, niacina y folacín. Estas vitaminas ayudan a la vista, a poseer una piel saludable, y al buen funcionamiento del

aparato digestivo y del sistema nervioso. El consumir comidas que contienen folacín es de particular importancia para las mujeres embarazadas y lactantes.

Los frijoles son además una fuente vegetal de hierro mineral. El combinar los frijoles con comidas con alto contenido de vitamina C, como los tomates o los cítricos, ayuda a que nuestro organismo absorba el tipo de hierro que se encuentra en los frijoles. (1957)

De este modo ha sido, junto con el maíz, el alimento básico de México y, además de su importante contenido de carbohidratos y minerales, se considera la principal fuente de proteínas vegetales en la dieta. Su papel es aún más significativo para las clases de menores recursos que, al no tener acceso a proteínas de origen animal, hallan en el frijol esos nutrimentos esenciales. La disminución de su consumo por el cambio de dieta (ahora se prefiere también la comida rápida, las frituras y los refrescos) es, sin duda, es factor relevante en el avance de la diabetes en México. (Mexico,1992)

ELABORACIÓN CASERA DE FRIJOLES

En México hay una gran variedad de usos del frijol en la cocina, pues por su sabor se utiliza para acompañar una gran variedad de platillos, principalmente los de la olla y los refritos. La forma más común de elaboración de los frijoles de la olla o refritos es que se indica a continuación.

Limpieza del frijol: la finalidad es remover las piedras y granos dañados por insectos o en enfermedad del mismo grano, así como cualquier material extraño ajeno al frijol.

Remojo o hidratación: consiste en introducir el frijol en agua potable para ablandar el grano y reducir el tiempo de cocimiento. Existen dos formas de hacerlo, dejar el frijol hidratándose la noche anterior a su cocimiento o remojarlo en agua caliente durante unas cuatro horas.

Cocimiento: esta etapa se puede realizar en olla abierta o a presión, esta última, ayuda a reducir los tiempos de cocción y permite tener un mejor producto, ya que el tiempo de exposición al calor es menor. En el cocimiento se pueden agregar las especias o condimentos como cebolla, ajo, epazote y sal, entre otros.

Preparación final: una vez que el frijol está cocido, se puede elaborar el platillo preferido o se sirve directamente de la olla, decorando el plato con crema, queso, cebolla y chiles picados. Otra forma muy común de consumir frijoles es preparar frijoles refritos, para lo cual se vierte aceite vegetal o manteca de cerdo en la sartén, se acitrona la cebolla y el ajo

para posteriormente añadir los frijoles cocidos, que se machacan manualmente hasta obtener la apariencia y consistencia deseada. (Hernández, 2012)

EL FRIJOL

En México, las tiendas de abarrotes en donde se venden chiles secos, semillas de calabaza, lentejas y arroz, son un vistoso espectáculo con sus sacos abiertos de frijoles multicolores. Proporcionan un amplio espectro de variedades regionales que juegan un papel importante en el valor nutricional de la comida mexicana, especialmente en la de los campesinos.

Aunque hay pequeñas diferencias regionales en su preparación con distintas hierbas, con o sin ajo, con o sin chile etcétera, hay algunas reglas generales para su cocción. La forma más común y sabrosa de cocer frijoles secos es en una olla de barro, pero que hay que tener cuidado que no se quemen. Siempre tengas agua caliente adicional para agregar de vez en cuando, o haga lo que hacen mis vecinos coloque una pequeña cazuela llena de agua sobre la boca de la olla. Esto evita algo de la evaporación y proporciona agua caliente cuando necesite.

Prefiero no usar una olla de metal, pero si tiene prisa, debe recurrir a una olla de presión. Tenga cuidado de mantener la olla a fuego muy bajo y asegúrese de que tenga bastante agua para que no se quemen los frijoles. El tiempo de cocción no se puede dar con exactitud: depende de lo viejos que estén los frijoles. (Kennedy, 2009)

EL FRIJOL, IDENTIDAD Y CULTURA

Hay alimentos que acompañan determinados grupos humanos de manera especial. Los cereales básicos son muestras de ellos: maíz, arroz y trigo, por ejemplo, han sido objetos de veneración por parte de las culturas que los consideran su comida básica, la que los identifica. En los casos de los países de América latina, desde México hasta Brasil, el frijol, es junto con el maíz, la yuca y la papa, uno de esos alimentos que no solo nutren, si no que tienen implicaciones importantes. En México el frijol fue objeto de tributo, igual que lo fueron el maíz, chile, el amaranto, la chía y el cacao y en antiguas tumbas de la costa peruana se han encontrado ofrendas con vainas y semillas de frijol.

El frijol no fue un cultivo aislado, durante siglos, quizás milenios, compartió el espacio con otros en la llamada milpa, en el conuco, en el écuaro. En México creció con el maíz el chile

y la calabaza. Como es el caso de otras plantas, en Mesoamérica se aprovecharon de manera integral.

El frijol nos acompaña desde la infancia, es uno de esos sabores que llevamos casi en el corazón. Desde muy pequeños ingresamos al mundo del caldito del frijol con pedacitos de tortilla o de pan, y está presente en nuestros recuerdos a partir de este momento. (Hernández, 2012)

DEL EJOTE AL FRIJOL NUEVO

El ejote, que es la vaina de frijol aun verde, se consume como ensalada en diversos lugares del país. También se cocina con huevo y es parte de las muchas variantes de sopa de verdura que conocemos. Son interesantes los ayatitos de Juan Diego que se preparan en Tlaxcala: las hojas de col suavizadas al vapor se rellenan con ejotes tiernos cocidos, se capean, se fríen y se ponen en un molito de chile guajillo, jitomate, ajo y comino.

Otro punto de madurez del frijol también tiene usos específicos en la cocina. Hay un momento que las vainas no son ejotes ni tienen ya bien formado el frijol; en Tlaxcala cuando están así se llaman xolotitos y se preparan en un texmole sencillo de chile guajillo y jitomate sazonado con canela y clavos, que se espesa con masa. Los frijoles se llaman verde, porque no han empezado a endurecer, pero ya están formados, se cocinan en Aguascalientes, con lomo de puerco con una salsa sofrita de tomate y chiles verdes.

El frijol negro tierno se utiliza en Veracruz para hacer deliciosos tamales en los que se mezclan con chayote; el punto que tienen permite que se cuezan dentro de la misma masa al vapor. En la zona purépecha los frijoles tiernos, ya cocidos, se le agregan cebolla, ajo, jitomates y chile perón todo bien picado.

Le sigue el punto de madurez llamado frijol nuevo, que tiene mucha demanda, pues hay una diferencia importante entre hacer unos frijoles de la olla y con frijol que lleva largo tiempo de almacenado, el nuevo se cuece pronto y forma al cocinarse ese caldo cremoso característico, casi un atole, que incluso hace nata. (Hernández, 2012)

EL FRIJOL EN LA COCINA

La combinación de frijol y maíz en la cocina produce una proteína casi perfecta. Como sucede en el cultivo de la milpa, estos dos granos crean sinergias y se complementan en la cocina para darnos una buena alimentación. Esta sabiduría ha estado presente en estas tierras desde antes de la época de las grandes culturas mesoamericanas. Al domesticar el frijol se logro hacer comestibles las guías, los brotes y las hojas tiernas, las flores, las vainas o ejotes y se mejoraron los granos.

La domesticación es un antiguo proceso científico, organizado y consciente que continua hasta el presente. Entre las especies silvestres de frijol, nuestros antepasados escogieron solo algunas para domesticarlas; posiblemente fueron las que en un principio presentaban las mejores características de sabor y condiciones adecuadas para su cultivo.

(Hernández, 2012).

La cocina chiapaneca es una gastronomía muy rica que fue influenciada por las culturas choles, lacandones, mames, mayas, chamula, tzotziles, tzeltales y los zoques. Por sus tierras fértiles Chiapas tiene una gran variedad de plantas comestibles: el frijol es en este caso nuestro principal producto a tratar. Las Margaritas se localizan en la zona tojolabal, por la cual mencionaremos las recetas de los platillos más representativos consumidos con Frijol.

(Arámbula, 2002)

METODOLOGÍA

Enfoque de la investigación

El tipo de investigación que se realizó fue cualitativa. Se investigaron los hechos mediante la observación del municipio. (Sampieri, 2007)

Instrumento de medición

Se realizaron entrevistas abiertas a las mujeres cocineras, ama de casa, de edad de 50 años en adelante. Hombres productores de grano, agricultores de edad de 45 años en adelante.

Tipo de estudio

El diseño documental: consistió en un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas. Como en toda investigación, el propósito de este diseño es el aporte de nuevos conocimientos.

Diseño de campo: consistió en ir directamente al municipio de Las Margaritas que es donde se desarrollaron las entrevistas con los señores productores, así como acudir a los terrenos de cultivo para comprender el proceso de siembra

Observación directa: obtuvimos la información mediante la recepción de datos, con la cual se conoció el poblado, se contemplaron los comportamientos que se desarrollan en el lugar y las características con las que cuenta, asistiendo los días de plaza y mercado.

Instrumento de recolección de datos: se utilizaron grabadoras, los instrumentos de sonido y voz que permiten la captura y posterior proyección sonora de datos e información a través de procesos digitales y análogos. También video cámara que tienen como función la captura de imágenes, voz y sonido y posterior proyección audiovisual de cualquier situación, proceso, evento, hecho u entrevista. (Inc., 2010)

Hechos, actividades, acción

Elaboración de 10 platillos: se hizo una descripción detallada de todo lo que se pudo observar e indagar cada día, con el propósito de obtener la información de los frijoles que se utilizan en los platillos, apoyándonos de las entrevistas realizadas, que nos compartieron las cocineras lugareñas.

Se visitaron los mercados locales, para realizar las compras de insumos requeridos para la elaboración de las recetas.

El registro de esta información se llevo a cabo a través de anotaciones, observaciones, utilización de cámara fotográfica, videos que nos permitió registrar y documentar esto datos.

La recolección de datos se efectuó mediante diversas fases, la primera fase fue el primer recorrido a Las Margaritas, observando el contexto, mediante salidas a sus alrededores.

La segunda fase fue para la elaboración de los platillos, también fue el primer acercamiento con personas locales y algunos familiares que nos proporcionaron la información clave; asistimos a los hogares de las señoras para poder apreciar las preparaciones y las técnicas que ellas utilizan; el día de compra de insumos se efectuó en el día de plaza para poder obtener los productos frescos y de mejor calidad.

La tercera fase comprende la plática con los señores productores, del cual obtuvimos las características primordiales de los frijoles, y la captura de las fotografías de los granos.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

La presentación de resultados se muestra por medio de las siguientes tablas obtenidas de las observaciones y entrevistas realizadas. La primera representa las diversidades de los frijoles, la segunda el uso gastronómico de los frijoles, y la tercera, el costo de los frijoles por temporada.

Tabla 2. Diversidades de frijol

NOMBRE	DESCRIPCIÓN	CONSUMO
Barretón	Este frijol es de color café claro con manchas de color guinda de forma arriñonada, es de enredo se produce solamente una vez al año, se cocina en olla de barro en un fogón con leña o en estufa de gas	Se consume en la temporada de cosecha.
Barretón morado	Este frijol es de color morado de forma arriñonada alargado, es de enredo se produce solamente una vez al año, se cocina en olla de barro en un fogón con leña o en estufa de gas. Actualmente es difícil de conseguir.	Se consume en la temporada de cosecha.
Blanco	Este frijol tiene dos variedades, de suelo y enredo, el primero es de forma arriñonada pequeño y es más consumido. El segundo es de forma bola grande.	La particularidad de este frijol, es que aumenta su consumo y el precio en las fechas de Semana Santa, debido a que las tradiciones es no consumir frijol de otro color.

<p>Botil</p>	<p>Este frijol es grande de diferentes colores de forma arrañonada, aplastada. La característica particular de este frijol es que los agricultores lo siembran sola una vez, debido a que la raíz crece convirtiéndose en camote, permitiéndole que vuelva a crecer cuando comienza la temporada de lluvias de forma silvestre, produciendo de la misma manera. Se cocina fresco.</p>	<p>Solo se consume una vez en la temporada de cosecha, debido a que su textura no es tan apetecible para la mayoría de la población. Y el sabor es diferente a los demás.</p>
<p>Colorado</p>	<p>Este frijol como su nombre lo indica es colorado, tiene dos variedades, el de suelo es de forma arrañonada de tamaño pequeño, y el enredo es de forma bola y grande.</p>	<p>El frijol colorado es el más consumido, regularmente es el de todos los días y conocido por toda esta región.</p>
<p>Gato</p>	<p>Este frijol es de enredo, hay dos variedades, la primera es de color marón con manchas negras de forma bolita, y el segundo es de color café claro con rayas de color negro de forma bola más grande. El nombre se debe que las rayas del frijol se parecen a los bigotes de un gato.</p>	<p>Es consumido en la temporada de cosecha.</p>

Mantequilla	Este frijol es de color café de forma bola, es de enredo. La característica principal es que es muy viscoso y cremoso al término de cocción. Su precio es el más elevado.	Se consume en temporada de cosecha, y en los cumpleaños de los miembros de la casa.
Negro	Este frijol como lo indica su nombre es negro, existen dos variedades el de suelo y el de enredo, el primero es de forma arriñonada pequeño en y el segundo es de forma bola, es más espeso al termino de la cocción.	En Las Margaritas el frijol de suelo es menos consumido y de bajo precio.
Vega	Este frijol es de forma arriñonado chico, de color guinda con mancha color café. Es de suelo y se cocina en la olla de barro o en estufa de gas.	Se consume en temporada de cosecha.

Esta tabla representa el objetivo específico número uno, de registrar las variedades de frijol que se cosechan en el municipio de Las Margaritas, Chiapas. Obtenido de las entrevistas realizadas a los señores productores de frijol, destacando que el frijol colorado es el que se consume con mayor frecuencia, porque es de de mayor producción.

Tabla 3. Uso Gastronómico de los frijoles

NOMBRE	DESCRIPCIÓN E INGREDIENTES
Frijol rojo con puntitas de carne salada	Esta comida es la más consumida por la población. Frijol colorado, epazote, tomate, cebolla , ajos, carne seca de res.
Chinkulhua	Es una de las comidas más tradicionales, consumidas por las personas de esta región. Frijol colorado molido masa de maíz, cilantro fresco, chile crespo seco molido y sal
Frijol frito	Este platillo no puede faltar en los hogares es el cotidiano. Frijol de su preferencia, cebolla, chile Simojobel dorado, manteca de cerdo, sal al gusto.
Frijol blanco con camarón	Este platillo es el principal que se consumen en las fechas de la Semana Santa. Porque no consumen carnes rojas ni otro tipo de frijol. Frijol blanco, camarón seco, tomate, cebolla, ajo enteros, chile seco crespo, sal al gusto, tomillo o cilantro
Frijol fresco de la olla	Este platillo es tradicional de todas las cosechas. Frijol fresco de su preferencia, calabacita tierna, tomate picado, cebolla picada, ajos entero, cilantro entero, manteca o aceite vegetal y sal.
Frijol botil con jocuatol	Es una bebida caliente, que se consume en la cosecha del frijol botil, debido que este solo se da una vez al año. Frijol botil, maíz amarillo, canela, azúcar.

Frijol blanco con dulce	Se considera un postre frío, se consume el frijol blanco seco. Frijol, azúcar, canela y Agua.
Frijol con pepita de calabaza	Este platillo es uno de los cotidianos de los hogares, debido a que lo consideran un plato completo. Frijol nuevo de su preferencia, pepita de calabaza molida, sal.
Tamalitos de pitahúl	Este tamal se consume con frecuencia cuando los frijoles son tiernos. Frijol fresco de su preferencia, masa de maíz, cilantro, hojas de momón, pimienta gorda, chile crespo al gusto, sal, hoja de totemoxtle y manteca.
Olla podrida	Este platillo es del Municipio vecino, Comitán de Domínguez, debido a su cercanía la mayoría de la población adoptó este platillo, y es consumido particularmente en las reuniones importantes de los hogares. Frijol colorado, salchicha, carne adobada, chorizo, longaniza, tocino, cebolla, tomate, chile guajillo.

La tabla anterior es el objetivo específico número dos, los resultados se obtuvieron de las entrevistas a las mujeres ama de casas y señoras cocineras. De acuerdo a las entrevistas se llegó a la conclusión que el Chinkulhua es el platillo más importante según sus tradiciones, el frijol de la olla es el cotidiano de las mesas de los hogares, que puede llegar a ser el plato fuerte o guarnición.

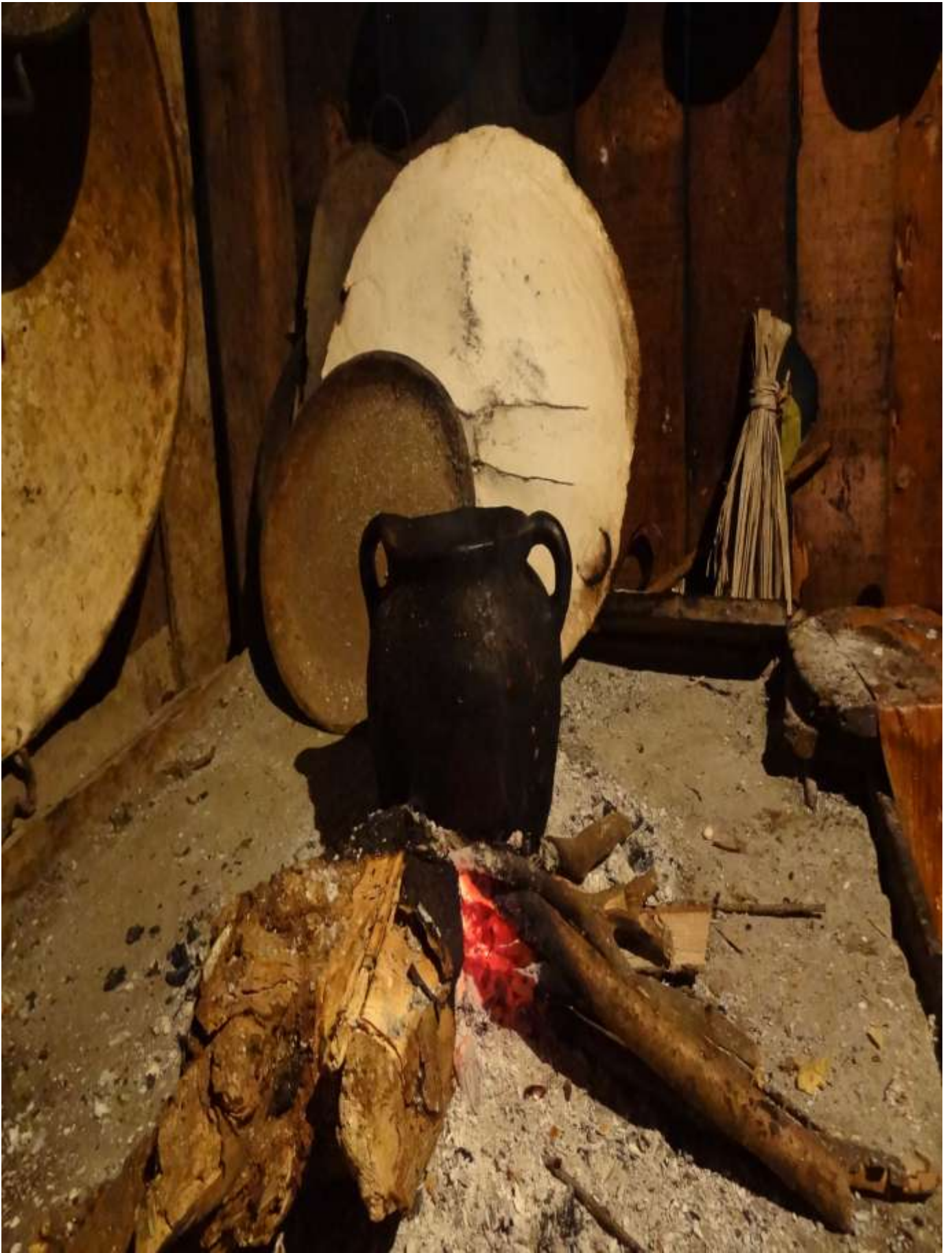
Se pudo observar que el frijol negro es el más consumido por los restaurantes que existen en el municipio.

Tabla 4. Costo de los frijoles por temporada


Nombre	Siembra	Cosecha	Precio de venta del productor M/N	Precio de compra M/N	Precio excesivo (proveedor) M/N	Precio de reventa M/N
Barretón	Agosto	Noviembre	\$40.00	\$50.00	\$50.00	\$80.00
Blanco	Mayo	Julio	\$40.00	\$60.00	\$50.00	\$70.00
Botíl	Junio	Septiembre	\$50.00	\$60/70	\$60.00	\$70.00
Rojo de suelo	Abril Mayo	Julio Agosto	\$50.00	\$60.00	\$85.00	\$100.00
Rojo de enredo	Agosto	Noviembre	\$40.00	\$50.00	\$70.00	\$80.00
Gato	Agosto	Noviembre	\$35/40.00	\$50.00	\$60.00	\$70.00
Mantequilla	Agosto	Noviembre	\$60.00	\$70.00	\$80.00	\$100.00
Negro de enredo	Agosto	Noviembre	\$40.00	\$50.00	\$60.00	\$70.00
Negro de suelo	Mayo	Septiembre	\$35/40.00	\$60.00	\$50.00	\$70.00
Vega	Mayo	Septiembre	\$40/50.00	\$60.00	\$80.00	\$100.00

La tabla anterior proporciona el precio de venta por el productor, el precio de compra por él comerciante y el precio de adquisición por él consumidor. Debido que el costo siempre se encuentra en un variado precio.

El mes de julio todos los granos de frijol aumentan de precio, porque es temporada de siembra y los granos escasean. Son las personas que almacenan suficiente frijol en sus bodegas las que abastecen, obteniendo un aumento de ganancias.



RECETAS



Frijol rojo con puntitas de carne salada	27
Chinkulhua	28
Frijol frito	29
Frijol blanco con camarón	30
Frijol fresco de la olla	31
Frijol botil con jocuatol	32
Frijol blanco con dulce	33
Frijol con pepita	34
Tamal pitahúl con hoja de momón	35
Olla podrida	36

Frijol rojo con puntitas de carne salada

Porción para 4 personas

Ingredientes

- 500 gramos de frijol colorado
- Una rama de epazote
- 250 gramos de tomate picado
- ¼ de cebolla fileteada
- 4 dientes de ajo enteros
- 250 gramos de carnes seca de res
- Sal al gusto



Procedimiento

1. Lavar el frijol y la carne, desinfectar las hojas y los vegetales.
2. Cocer los frijoles con agua.
3. Cortar en trozos de cinco centímetros la carne de res y agregarlos a la olla de frijoles.
4. En un sartén saltar la cebolla, tomate y ajos sazonar con sal y las hojas de epazote, adicionar a la olla de frijoles.
5. Rectificar sabor y servir caliente.

Chinkulhua

Porción para 4 personas

Ingredientes

- 250 gramos de frijol colorado cocido molido
- 500 gramos de masa de maíz
- Un manojo de cilantro fresco
- Tres chile crepe seco molido
- Sal al gusto



Procedimiento

1. Lavar y desinfectar el cilantro y los chiles.
2. Picar el cilantro y los chiles y mezclar con los frijoles molidos.
3. En un recipiente se mezcla la masa de maíz, sal y agua.
4. Hacer bolitas de masas dándole forma de memelas y rellenarlas con la mezcla de frijoles.
5. Cocer en el comal las memelas.
6. Servir con salsa roja.

Frijoles fritos

Porción para 4 personas

Ingredientes

- 250 gramos de frijol de su preferencia
- ¼ de Cebolla picada
- Chile Simojobel dorado
- Manteca de cerdo
- Sal al gusto



Procedimiento

1. Cocer el frijol con agua.
2. Colar los frijoles cocidos.
3. Moler los frijoles.
4. En un sartén dorar la cebolla picada y agregar los frijoles molidos y sazonar.
5. Cocinar a fuego lento sin dejar de mover hasta que este seco.
6. Acompañar con chile Simojobel dorado.

Frijol blanco con camarón

Porción para 4 personas

Ingredientes

- 500 gramos de frijol blanco
- 250 gramos de camarón seco
- Un jitomate picado
- ¼ de cebolla picada
- Dos dientes de ajo enteros
- Chile seco crespo al gusto
- Sal al gusto
- Un manojo de cilantro



Procedimiento

1. Lavar los frijoles, los camarones secos y desinfectar vegetales y hojas.
2. Picar el cilantro.
3. Cocer los frijoles con agua.
4. Saltear la cebolla, tomate, ajo y licuar.
5. Verter a la olla de frijoles lo licuado.
6. Por último agregar los camarones y las hojas de cilantro.
7. Rectificar sabor y servir caliente.

Frijol fresco de la olla

Porción para 4 personas

Ingredientes

- 500 gramos de frijol fresco de su preferencia.
- Una pieza de calabacita tierna
- Un jitomate picado
- ¼ de cebolla picada
- Dos diente de ajos entero
- Un manojo de cilantro
- Manteca o aceite vegetal
- Sal



Procedimiento

1. Cocer los frijoles con agua.
2. Saltear la cebolla, ajos, tomate y agregar a la olla de frijoles.
3. Cortar en cubos medianos la calabacita.
4. Picar el cilantro.
5. Por último agregar la calabacita y el cilantro a la olla de los frijoles.
6. Rectificar el sabor y servir caliente.

Frijol botil con jocoatol

Porción para 4 personas

Ingredientes

- 500 gramos de frijol botil
- 250 gramos de maíz amarillo
- Canela
- 7 Cucharadas sopera de azúcar
- 1 cucharadita de cal
- 1 litro de agua



Procedimiento

1. Cocer el maíz con agua y cal.
2. Cocer los frijoles con agua.
3. Lavar tres veces el maíz cocido para quitarle el exceso de cal.
4. Moler el maíz y dejarlo un día completo a temperatura ambiente.
5. En un recipiente poner agua y agregar la masa sin dejar de mover a fuego lento, endulzar y agregar la canela.
6. Escurrir el frijol cocido.
7. Servir el atol con los granos de frijol.

El jocoatol es una bebida tradicional del municipio, que se elabora de masa de maíz dejándolo fermentar por varios días, obteniendo un sabor agrio, los habitantes de mayor edad no lo consumen endulzado, para evitar la sed.

Frijol blanco con dulce

Porción para 4 personas

Ingredientes

- 500 gramos de frijol blanco
- Una taza de azúcar
- Una raja de canela
- Agua



Procedimiento

1. Pre cocer los frijoles con agua.
2. Escurrir los frijoles.
3. Pelar los frijoles.
4. Hacer un almíbar y verter los granos de frijol blanco pelados.
5. Servir frío.

Frijol con pepita de calabaza

Porción para 4 personas

Ingredientes

- 500 gramos de frijol nuevo de su preferencia.
- Pepita de calabaza molida
- Chiles frescos
- Sal



Procedimiento

1. Cocer los frijoles con agua y sal.
2. Picar los chiles.
3. Servir con pepita de calabaza molida y chile picado.

Tamalitos de pitahul

Porción para 4 personas

Ingrediente

- 500 gramos de frijol fresco de su preferencia
- 500 gramos de masa de maíz
- Un manojo de cilantro
- Hojas de momón
- Cinco Pimienta gorda
- Chile crepso al gusto
- Sal
- Manteca
- Hoja de totemoxtle



Procedimiento

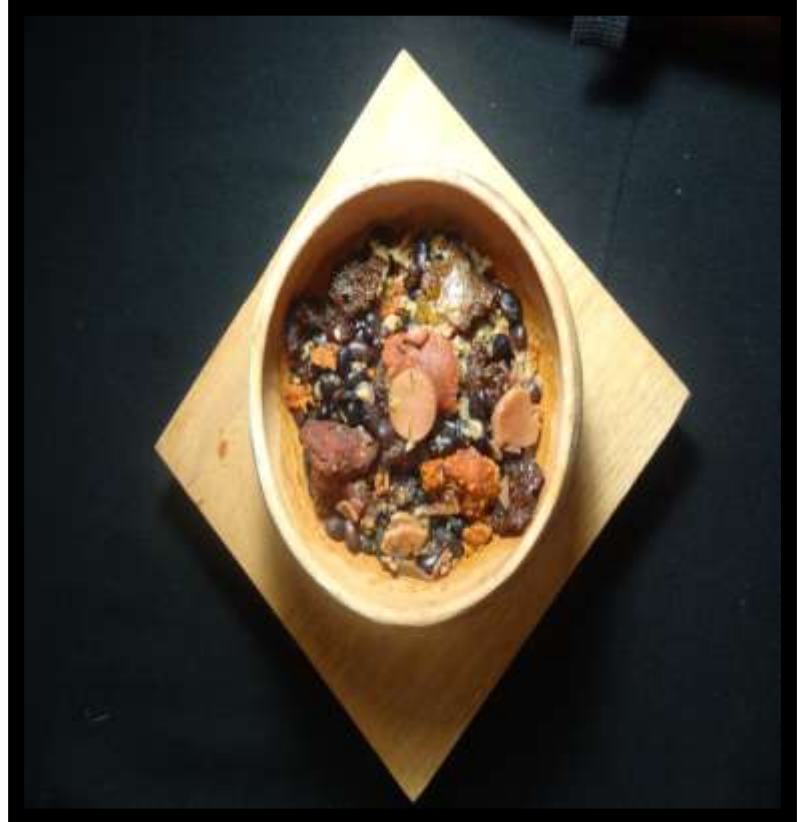
1. Lavar y desinfectar las hojas.
2. Hidratar las hojas de totemoxtle.
3. Licuar con agua el cilantro, pimienta gorda, chile.
4. En un recipiente poner la masa de maíz, agregar lo licuado, los granos de frijol fresco, la manteca de cerdo y sal.
5. Mezclar perfectamente.
6. Formar los tamales de forma rectangular, cubrirlo de hoja de momón.
7. Envolver los tamales con hoja de totemoxtle.
8. En la olla colocar unos diez centímetros de hoja de plátano agregar suficiente agua, acomodar los tamales y ponerlo a fuego hasta que estén cocidos.
9. Servir con salsa roja.

Olla podrida

Porción para 4 personas

Ingredientes

- 500 gramos de frijol colorado
- 4 salchichas picadas
- 250 gramos de carne adobada en trozos
- 250 gramos de chorizo en rodajas
- 250 gramos de longaniza en rodajas
- 4 tiras de tocino en trozos
- ¼ de cebolla en cubos
- Un jitomate picado
- Un chile guajillo
- Sal al gusto



Procedimiento

1. Cocer los frijoles con agua.
2. Hidratar el chile guajillo.
3. En sartén a fuego lento agregar la cebolla picada la carne y el tocino. Enseguida los embutidos y por último el jitomate picado, dejar cocinar.
4. Licuar el chile guajillo con agua.
5. Verter el guiso a la olla de los frijoles y la mezcla del sartén y dejar cocinar.
6. Servir caliente.

Las recetas se obtuvieron de las entrevistas a las señoras ama de casa y cocineras, algunas pláticas realizadas con los familiares y conocidas, por la cual solamente se tomaron las más repetidas y tradicionales.

Como resultado de la investigación sobre los frijoles, se presenta el catalogo de fotografías, el último objetivo específico, con el propósito de mostrar los frijoles que se cultivan en este municipio, del que se recolecto del mercado y por algunos productores, para poder obtener las fotografía.



Figura 2. Frijol colorado de suelo

Semilla

Localidad: Las Margaritas Chiapas

Forma: arriñonada

Color: colorado

Tamaño: pequeño

Tiempo de cocción: una hora y media

Caldo ligero



Frijol 3. Frijol colorado de enredo

Semilla

Localidad: Las Margaritas Chiapas

Forma: bola

Color: colorado

Tamaño: grande

Tiempo de cocción: una hora y media

Caldo espeso



Figura 4. Frijol mantequilla

Semilla

Localidad: Las Margaritas Chiapas

Forma: bola

Color: café claro

Tamaño: grande

Tiempo de cocción: una hora y media

Caldo espeso



Figura 5. Frijol blanco

Semilla

Localidad: Las Margaritas Chiapas

Forma: arriñonada

Color: blanco

Tamaño: pequeño

Tiempo de cocción: una hora

Caldo ligero y transparente



Figura 6. Frijol negro de suelo

Semilla

Localidad: Las Margaritas Chiapas

Forma: arriñonada

Color: negro

Tamaño: pequeño

Tiempo de cocción. Una hora

Caldo espeso



Figura 7. Frijol negro de enredo

Semilla

Localidad: Las Margaritas Chiapas

Forma: bola

Color: negro

Tamaño: grande

Tiempo de cocción. Una hora

Caldo espeso



Figura 8. Frijol botil

Semilla

Localidad: Las Margaritas Chiapas

Forma: arriñonada ovoide

Color: diferentes color en tono café

Tamaño: grande

Tiempo de cocción: una hora y media

Caldo ligero



Figura 9. Barretón

Semilla

Localidad: Las Margaritas Chiapas

Forma: arriñonada alargada

Color: beige con manchas guinda

Tamaño: pequeño

Tiempo de cocción: una hora y media

Caldo ligero



Figura 10. Frijol barretón morado

Semilla

Localidad: Las Margaritas Chiapas

Forma: arríñonada alargada

Color: morado

Tamaño: grande

Tiempo de cocción: una hora y media

Caldo ligero



Figura 11. Frijol gato

Semilla

Localidad: Las Margaritas Chiapas

Forma: arriñonada ovoide

Color: café con manchas negra

Tamaño: pequeño

Tiempo de cocción: más de una hora y media

Caldo espeso



Figura 12. Frijol vega

Semilla

Localidad: Las Margaritas Chiapas

Forma: arriñonada ovoide

Color: guinda

Tamaño: es más pequeño de lo normal

Tiempo de cocción: una hora y media

Caldo ligero

CONCLUSIONES

El frijol, que ocupa un lugar privilegiado, es además un emblemático grano que aporta la principal fuente de proteína, debido a sus tradiciones constituye parte importante de nuestra identidad.

La presencia de la cocina tradicional del municipio de Las Margaritas Chiapas, es de encontrarnos con diversidad de granos de frijol, preparados de diferentes formas, aprovechando la temporada de los frijoles son los que se consumen en los hogares indígenas, para no repercutir en la economía familiar. Ha sido y seguirá siendo el plato fuerte o la guarnición mejor servida de todas las familias.

De acuerdo a los resultados obtenidos el frijol colorado es el más consumido en esta región por ser el de mayor producción. Se observó que los productores indígenas consumen el frijol de menor precio, para comercializar el frijol colorado debido que es el de mayor costo, y mejorar sus ganancias.

Se percibió que en la mayoría de nuestros restaurantes o cocinas populares encontramos que el frijol negro es el más consumido. Sin darle importancia a las más de seis variedades de granos que se consiguen en Las Margaritas, Chiapas. Y es que través de la gastronomía es cómo podemos compartir nuestra cultura alimentaria de nuestros pueblos.

Entre sus platillos más representativos encontramos el Chinkulhua que es una memela cocinada al comal rellena de frijol, sus ingredientes son los más importantes para la población de este municipio el maíz, frijol y el chile que son los alimentos necesarios para su dieta diaria.

El catálogo permite conocer las variedades de frijoles que son cosechados por los agricultores, debido a que son pocos conocidos, los habitantes prefieren consumir el de siempre, sin saborear los frijoles que cosechan.

La importancia de este alimento trasciende mas allá de satisfacer las necesidades que tiene el ser humano de alimentarse, sino que forma parte central de la convivencia familiar, en las celebraciones tradicionales de esta región se consumen los alimentos de temporada combinados con los granos de frijol, la comida es parte central de la población para la relación familiar. Se siguen cocinando las recetas autenticas, que han sido pasadas de generación en generación, consideradas que deben ser conocidas y degustadas por las nuevas generaciones .La cocina, y los alimentos son elementos de identidad y tradición de este municipio.

Las entrevistas y las actividades de campo nos permitieron cumplir con nuestros objetivos planteados y conocer más de cerca las actividades que realizan. Permitirnos ser parte de la tradición gastronómica del municipio de Las Margaritas Chiapas a través de esta investigación, nos acerca para apreciar nuestra tradiciones multiculturales que hay en nuestro estado de Chiapas, continuar conservándolo y que puedan ser reconocidas.

Los granos de frijol que allí se consumen y que pueden ser conseguidas en su mercado local, forma también parte de las actividades económicas importante para la mayoría de la población.

ANEXOS



ENTREVISTA

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

LICENCIATURAS EN GASTRONOMIA

OBJETIVO GENERAL: Documentar el uso gastronómico de las diversidades del frijol que se cultiva en el Municipio de Las Margaritas, Chiapas.

Buenos días, estamos trabajando en un estudio que servirá para elaborar una tesis del uso gastronómico del municipio de Las Margaritas Chiapas.

Quisiéramos pedirle su ayuda para que conteste unas preguntas, le pediríamos que lo haga con la mayor sinceridad posible, porque será de mucha importancia para nuestra investigación.

Nombre del entrevistado: _____ Edad: _____

- 1.- ¿Cuántos años tiene cocinando?
- 2.- ¿Cuál es la frecuencia con la que consumen frijol en su alimentación?
- 3.- ¿cuál es la receta para preparar los frijoles cotidianos? ¿Y los ingredientes?
- 4.- ¿Cuántas recetas más conoce que se elaboren con frijol?
- 5.- ¿Que otras recetas elabora con productos derivados de la planta de frijol?
- 6.- ¿Hay frijoles especiales para la elaboración exclusiva de un platillo?
- 7.- ¿Cuáles son las recetas ancestrales que conoce?
- 8.- ¿Hay alguna receta con frijol, que participe en alguna festividad del municipio?
- 9.- ¿Qué tan conocido son los platillos elaborados con frijol con los habitantes del municipio?
- 10.- ¿Usted comparte con su familia las recetas de frijol que conoce?
- 11.- ¿Usted aprendió alguna receta familiar?
- 12.- ¿Sus antepasados le enseñaron alguna receta con frijoles? ¿Cuáles?
- 14.- ¿Cuál es la comida con frijol que recuerda le gustaba de niña? ¿Aun lo prepara?

FICHAS DE DATOS DE PERSONAS ENTREVISTADAS

1.- Guadalupe Alfaro Morales

Sexo: femenino

Edad: 60 años

Lengua: español

2.- Carlota Santis López

Sexo: femenino

Edad: 70 años

Lengua: tojol'bal

3.- Concepción Pérez Arguello

Sexo: femenino

Edad: 50 años

Lengua: español

4.- Reyna Rodríguez López

Sexo: femenino

Edad: 50

Lengua: español

5.- Alicia López Santis

Sexo: femenino

Edad: 50 años

Lengua: español

6.- José Guadalupe López Santis

Sexo: masculino

Edad: 54 años

Lengua: tojol'bal

7.- María López Velásquez

Sexo: femenino

Edad: 45 años

Lengua: español

8.- Carmelo Pérez Santis

Sexo: masculino

Edad: 55 años

Lengua: tojol'bal

9.- Jesús Álvarez Rodríguez

Sexo: masculino

Edad: 58

Lengua: tojol'bal

10.- Enrique López Santis

Sexo: masculino

Edad: 57 años

Lengua: tojol'bal

11.- Armando Santis

Sexo: masculino

Edad: 60 años

Lengua: español

REFERENCIAS DOCUMENTALES

Álvarez Siman Fernando, Roberto Sosa Ricón. 2008. *La alimentación en Chiapas.* Chiapas : Unach, 2008. 978-970-9825-17-6.

Arámbula, Martha Marcela Valdovinos. 2002. *Introducción al Patrimonio Cultural de Chiapas.* Tuxtla Gutierrez Chiapas : Secretaria de educación, 2002.

Carvajal, Ramón Cruces. 2006. *Lo que México apporto al mundo.* México : Lectorum, 2006. 970-732-168-7.

Gobierno Federal. CONABIO. CONABIO. [En línea] Gobierno Federal. [Citado el: 5 de Febrero de 2014.]

<http://www.biodiversidad.gob.mx/Biodiversitas/Articulos/biodiv89art2.pdf>. 89-7-1.

Edgar Balbuena Aguilar, Vildalma del Rosario Bezares Sarmiento. 2005. *Menú regionales de bajo y mediano costo.* Tuxtla Gutiérrez : Unicach, 2005. 968-5149-39-9.

Frijol, Comisión del. 1957. IDAHO. IDAHO. [En línea] 1957. [Citado el: 03 de Febrero de 2014.] <http://bean.idaho.gov/spanish/nutrition.html>.

García, Rodolfo Salazar. 2010. *Crónica Historica Las Margaritas.* Comitán De Dominguez, Chiapas : Entre tejas, 2010.

Inc., Scribd. 2010. Attribution Non-commercial. *Attribution Non-commercial.* [En línea] pormnieto2009, 24 de octubre de 2010. [Citado el: 09 de abril de 2014.] <http://es.scribd.com/doc/39980319/GUIA-PARA-ELABORAR-EL-MARCO-METODOLOGICO-DE-UN-PROYECTO-DE-INVESTIGACION>.

Kennedy, Diana. 2009. *El arte de la cocina mexicana*. México,df : planeta mexicana. s.a de c.v, 2009. 9786070702181.

México, Explorando. 2000. Explorando México. *Explorando México*. [En línea] 2000. [Citado el: 15 de Agosto de 20014.] <http://www.explorandomexico.com.mx/map-gallery/>.

Mier, Lina Garcia. 2009. contenidos total de taninos condensados en la variedades pinto zapata, azufrado hiugera, negro 8025 y bayo de madero de frijol comun cocido por calentamiento ohmico. *Tecnologia avanzada*. Queretaro : Instituto politecnico Nacional, 2009.

Mintz, Sidney W. 1996. *Sabor a comida, sabor a libertad*. México DF : Coneculta, 1996. 01-789-685-47-016.

Pons-Torres, Hector Hernandez. 2012. *El frijol un regalo de México al mundo*. México DF : Fundación Herdez, 2012. 978-607-8172-07-8.

Rocio Cedillo, Teresa Lopez, Maria Marquez, Maria Pulido, Ismael Salas, Caermen Valverde. 1994. *Chiapas mografiaстал*. México DF : Secretaria de educaión Pública, 1994. 968-29-6103-3.

Rodriguez, Jesús Álvarez. 2014. Gastronomía Tradicional: diversidad de frijol en el municipio de Las Margaritas, Chiapas. *Documetar el uso gastronomico de las diversidades del frijoñ que se cultiva en el municipio de Las Margaritas, Chiapas*. Las Margaritas , 25 de Abril de 2014.

Sagarpa. 2003. Sistema Producto Frijol. *Sistema Producto*. [En línea] 5 de junio de 2003. [Citado el: 8 de 08 de 2013.]

http://www.campomexicano.gob.mx/portaI_siap/Integracion/EstadisticaDerivada/Comercio Exterior/Estudios/Perspectivas/Frijol00-05.pdf.

Sampieri, Roberto Hernandez. 2007. *Fundamentos de metodología de la investigación.* España : McGrawHill, 2007. 968-422-931-3.

Santiz, Guadalupe López. 2014. *Gastronomía Tradicional: diversidad de frijol en el municipio de Las Margaritas, Chiapas.* Las Margaritas, Chiapas, 25 de Abril de 2014.

Santiz, Claudia Albertina Ruiz. 2012. *Recetario chamula Ve'eliletik chamo .* Tuxtla Gutiérrez : Unicach, 2012. 978-607-7510-85-7.

Santiz, José Guadalupe López. 2014. *Gastronomía tradicional: diversidad de frijol en el municipio de Las Margaritas, Chiapas. Documentar el uso gastronómico de las diversidades de frijol que se cultiva en el municipio de Las Margaritas, Chiapas.* Las Margaritas, Chiapas, 14 de Abril de 2014.