

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICION Y
ALIMENTOS

TESIS PROFESIONAL

RECETAS TRADICIONALES
ZOQUES DE BERRIOZABAL,
TUXTLA GUTIERREZ, SAN
FERNANDO Y OCOZOCOAUTLA

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

PRESENTA
ANA LAURA CABALLERO CHANONA

MTRO. JORGE ALBERTO ESPONDA PÉREZ
DIRECTOR DE TESIS

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

FEBRERO 2018



AGRADECIMIENTOS

A mis padres por haberme apoyado y dado las herramientas necesarias para poder culminar una etapa tan importante de mi vida y así como también por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad.

Sobre todo agradezco a mi madre quien ha estado conmigo en todo momento, ella ha sido el pilar más importante para cada uno de los integrantes de la familia. Han sido tus fuerzas, tus ganas, tu alegría, tu amor, tu dedicación y tu apoyo incondicional lo que me motivo a seguir estudiando, esperando algún día poder llenarte de alegría y darte a saber que tus esfuerzos han valido la pena. Eres una mujer admirable madre y sin duda tengo mucho que agradecerte; tu amor para mí es invaluable.

También agradezco a mis hermanos por apoyarme hasta donde se les es posible y por estar presentes en todo momento pero sobre todo en los difíciles.

A las personas que amo y me aman sin duda fueron mi motor, mi motivación, mis ganas y mis fuerzas. Lo que me han brindado ha sido sumamente importante y puedo decir que no fue sencillo culminar con éxito este proyecto que es de ustedes y para ustedes. Gracias!.

Los amo.

A mi asesor: Por el apoyo y la confianza que me brindo.



TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS
 04 DE MAYO DEL 2018

C. ANA LAURA CABALLERO CHANONA

Pasante del Programa Educativo de: Licenciatura en Gastronomía.

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:

RECETAS TRADICIONALES ZOQUES DE BERRIOZABAL, TUXTLA GUTIÉRREZ, SAN FERNANDO Y OCOZOCOAUTLA.

En la modalidad de TESIS PROFESIONAL.

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores:

DRA. LURLINE ALVAREZ RATEIKE

L.G. IVAN SANGEADO IZQUIERDO

MTRO. JORGE ALBERTO ESPONDA PÉREZ



COORD. DE TITULACIÓN

Firmas:

(Handwritten signatures)

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVOS.....	5
GENERAL.....	5
ESPECÍFICOS	5
MARCO TEÓRICO.....	6
ORIGEN DE LOS ZOQUES.....	7
ALIMENTACIÓN	8
INGREDIENTES ZOQUES	9
VESTIMENTA	14
APELLIDOS DESCENDIENTES DE LOS ZOQUES.....	16
DEFINICIÓN DE TRADICIÓN	16
DEFINICIÓN DE COSTUMBRE	16
UTENSILIOS DE COCINA.....	17
TÉCNICAS DE COCCIÓN ZOQUE.....	22
CHIAPAS.....	24
REGIONES SOCIOECONÓMICAS DE CHIAPAS.....	26
LOS PRIMEROS POBLADORES DE CHIAPAS	27
LOS ZOQUES DE CHIAPAS ANTES DE LA CONQUISTA	30
LOS ZOQUES DE CHIAPAS DURANTE LA CONQUISTA	31
LOS ZOQUES ACTUALES	32
EL MAÍZ	33
BERRIOZÁBAL	34

LOCALIZACIÓN	34
SOBRE LOS ZOQUES DE BERRIOZÁBAL.....	34
TRADICIONES Y COSTUMBRES	35
Los Jatapala.....	35
Baile del borrego	36
PLATILLOS REPRESENTATIVOS	37
TUXTLA GUTIÉRREZ.....	41
LOCALIZACIÓN	41
SOBRE LOS ZOQUES DE TUXTLA	42
TRADICIONES Y COSTUMBRES.....	43
Virgen de la Candelaria	43
La Ermita del cerrito	45
PLATILLOS REPRESENTATIVOS	46
OCOZOCAUTLA DE ESPINOZA (COITA).....	49
LOCALIZACIÓN	49
SOBRE LOS ZOQUES DE OCOZOCAUTLA DE ESPINOSA	50
TRADICIONES Y COSTUMBRES.....	51
Santo Domingo	51
Carnaval zoque Coiteco	54
San Juan Bautista.....	58
PLATILLOS REPRESENTATIVOS	58
SAN FERNANDO	62
LOCALIZACIÓN	62
SOBRE LOS ZOQUES DE SAN FERNANDO	63
TRADICIONES Y COSTUMBRES	65
Virgen de Candelaria	65

Fiesta del carnaval.....	66
PLATILLOS REPRESENTATIVOS.....	66
METODOLOGÍA.....	70
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	70
POBLACIÓN.....	71
MUESTRA.....	71
MUESTREO.....	71
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	71
DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS.....	72
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	73
CONCLUSIÓN.....	102
GLOSARIO.....	103
REFERENCIAS DOCUMENTALES.....	104

ANEXOS

ANEXO 1. ENTREVISTA.....	110
ANEXO 2. MEMORIA FOTOGRÁFICA DE TRABAJO DE CAMPO DE BERRIOZÁBAL, TUXTLA GUTIÉRREZ, OCOZOCOAUTLA DE ESPINOSA Y SAN FERNANDO.	111

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1. LOS ZOQUES (SÁNCHEZ, 1989).	6
FIGURA 2. MUJERES ZOQUES COCINANDO (SÁNCHEZ, 1989).....	8
FIGURA 3. CHAYOTE, CHILE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA.	10
FIGURA 4. MANGOS.	11
FIGURA 5. PLÁTANOS Y RÁBANOS.	13
FIGURA 6. VESTIMENTA ZOQUE (SÁNCHEZ, 1989).	15
FIGURA 7. VESTIMENTA DE FIESTA (SÁNCHEZ, 1989).....	15
FIGURA 8. MOLCAJETE Y METATE.....	18
FIGURA 9. COMAL.	19
FIGURA 10. PALAS Y CUCHARAS DE MADERA.	20
FIGURA 11. CACEROLA DE BARRO.	21
FIGURA 12. PAILAS.	21
FIGURA 13. REGIONES SOCIOECONÓMICAS (GOBIERNO DEL ESTADO DE CHIAPAS, 2012).	27
FIGURA 14. POBLADORES ANTIGUOS (SÁNCHEZ, 1989).....	27
FIGURA 15. ZOQUES ACTUALES EN UNA DE SUS FIESTAS.	32
FIGURA 16. ENTRADA DE BERRIOZÁBAL.	34
FIGURA 17. SRA. MARÍA DEL CARMEN CASTAÑÓN RÍOS.	35
FIGURA 18. MTRA. NAYELI GUTIÉRREZ CASTAÑÓN.....	37
FIGURA 19. FRIJOLES CALDOSOS.....	38
FIGURA 20. ATOLE AGRÍO.....	38
FIGURA 21. COCHITO.	40
FIGURA 22. TAMAL DE BOLA.	41
FIGURA 23. TUXTLA GUTIÉRREZ (PARQUE DE LA MARIMBA).	42
FIGURA 24. VIRGEN DE CANDELARIA, VIRGEN DE COPOYITA ROSARIO Y VIRGEN DE OLOACHEA.....	44
FIGURA 25. SR. FLORENTINO (PRIOSTE DE LA ERMITA).....	45
FIGURA 26. TAMAL DE CHIPILÍN.....	47
FIGURA 27. TAMAL DE BOLA.	47
FIGURA 28. HOJA DE MILPA.....	48
FIGURA 29. POZOL DE CACAO.....	49

FIGURA 30. HABITANTES DE OCOZOCOAUTLA.....	50
FIGURA 31. ALTAR A SANTO DOMINGO.....	51
FIGURA 32. BAÑO DE SAMPUYOL.....	52
FIGURA 33. ENRAMES.....	53
FIGURA 34. BAILE DEL CABALLO.....	53
FIGURA 35. CARNAVAL COITECO.....	54
FIGURA 36. BARBACOA.....	55
FIGURA 37. CHOCOLATE CON AGUA, PAN Y DULCE DE PEPITA.....	56
FIGURA 38. EMBAJADORA DE SAN BERNARDO.....	56
FIGURA 39. LOS MONITOS, CARNAVAL.....	57
FIGURA 40. EL CABALLITO DE SANTO DOMINGO.....	57
FIGURA 41. EL TIGRE.....	58
FIGURA 42. BARBACOA.....	59
FIGURA 43. DULCE DE PEPITA DE CALABAZA.....	60
FIGURA 44. FONSOKE O PON ZOQUI.....	61
FIGURA 45. CALDO DE RES.....	61
FIGURA 46. TAMALES DE HIERBASANTA.....	62
FIGURA 47. PRESIDENCIA MUNICIPAL DE SAN FERNANDO.....	63
FIGURA 48. CRONISTA DE SAN FERNANDO.....	63
FIGURA 49. VIRGEN DE CANDELARIA.....	65
FIGURA 50. TASCALATE.....	67
FIGURA 51. CALDO DE RES.....	68
FIGURA 52. FRIJOLES CALDOSOS.....	69

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. APELLIDOS DESCENDIENTES DE LOS ZOQUES.....	14
TABLA 2. TÉCNICAS DE COCCIÓN.....	23

INTRODUCCIÓN

Los zoques son un grupo étnico llamados también tzoque, soque o zoc palabra que significa “hombre de palabra”, de idioma, verdadero o autentico, Esta etnia tiene asentamientos importantes en los municipios de Chiapas los cuales son; Jitotol, Tecpatan, Copainala, Chicoasen, Ocozocoautla, Jiquipilas, Cintalapa, Acala, Chiapilla, Berriozábal, San Fernando, Chiapa de Corzo, Tapilula, y Tuxtla Gutiérrez. (Toledo, 2010). y aunque han estado entre nosotros mucho tiempo no todos conocen sobre ellos y aunque no se abarcaran de manera extensa todos los municipios, la importancia es conocer sobre ellos y más que nada sobre su alimentación puesto que la alimentación de los zoques se basa más que nada en aprovechar productos nativos y alimentarse de una forma un tanto saludable, este trabajo servirá para dar a conocer las recetas tradicionales zoques mediante un recetario y un trabajo escrito.

La finalidad de este trabajo de investigación es la recopilación de recetas tradicionales zoques la cual se verá reflejada mediante la elaboración de un recetario, siendo este el objetivo principal del trabajo, también cabe resaltar que hasta el momento no se encuentra ningún documento existente que nos muestre tal información como en este acerca de los cuatro municipios mencionados y que incluya un recetario. Derivado de las referencias consultadas se observar que sus ingredientes principales son: El maíz el cual ha formado y lo sigue haciendo parte de la alimentación diaria de cada integrante de las familias Mexicanas y más que nada Chiapanecas y que sirve para la elaboración de tortillas, pozol, elote hervido y muchas preparaciones más que son considerados antojitos.

Dentro de sus ingredientes también se encuentra el frijol el cual se incluye en una gran lista de recetas las cuales son las más elaboradas por el pueblo zoque pero que derivan de sus antepasados así también se puede mencionar el cacao que forma parte de una de las bebidas emblemáticas de los pueblos zoques y claro hago referencia al pozol el cual desde siempre se le ha otorgado el papel de ser bebido todos los días casi siempre a medio día dando sustento al estómago y poder seguir con las labores diarias mientras llega la hora de la comida, aún se conserva esa costumbre en muchos municipios del estado de Chiapas, se puede deducir que su

gastronomía es bastante extensa pero bastante sencilla en cuanto a sus preparaciones dado que era un pueblo que llenaba sus necesidades alimenticias con muchas verduras, una mínima cantidad de proteína y una gran cantidad de cereales. Cabe mencionar, que el estudio tiene un enfoque cualitativo dicho enfoque va de la mano con preguntas semi estructuradas para obtener los resultados deseados.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Debido a los cambios culturales y sociales, la sociedad se enfrenta a una diversidad de situaciones las cuales necesitan para su reconocimiento la injerencia sobre ellas. Luego entonces, surge la necesidad de ir adaptándose al entorno para sobrevivir en este mundo. Las culturas étnicas hoy en día ya no son conocidas como antes, esto se debe a que como cultura se encontraron en la decisión de ir olvidando sus raíces e ir adoptándose a las maneras modernas de vivir en cuanto a su alimentación, su vestimenta y su lenguaje.

Muchas de ellas han ido incluyendo a sus celebraciones cosas que no son propias de la cultura a la cual pertenecen. Los zoques de Chiapas son uno de ellos. Así con el pasar de las generaciones esto tendrá un impacto tal vez irreversible.

Este grupo de personas tiene una gran riqueza cultural que merece ser reconocida y que con el tiempo no se llegue a olvidar. Sería muy bueno que las personas se encontraran interesadas en conservar su cultura lo más natural posible, sin inclusiones de otros, que mejor que lo propio. Así también las personas ajenas a esto, que se tomarán el tiempo de poder participar en ella.

JUSTIFICACIÓN

Siendo los zoques una etnia del estado de Chiapas y una de las más antiguas pues se cree que son descendencia de los Olmecas estas acostumbran a alimentarse de la manera más natural que pudiese haber, dada las condiciones en donde viven, por lo tanto una comida clásica zoque está basada en un buen plato de frijoles, suficiente chile el cual es básico en cada comida, podrá faltar la carne pero el chile jamás, y plantas comestibles que en este caso se hablaría de chipilín, flor de calabaza, hoja santa, así como otras más, sus ingredientes principales y los que nunca faltaran a la hora de preparar algún platillo es el maíz y sus derivados como los tamales también el frijol, el guineo.

El objetivo de este trabajo es aportar conocimientos sobre este grupo étnico para dar a conocer sobre su cultura, origen, forma de alimentación, raíces, costumbres, utensilios, técnicas de cocción, mediante una recabación de recetas tradicionales zoques dentro de los municipios de Berriozábal, San Fernando, Ocozocoautla y Tuxtla Gutiérrez dentro de los cuales se encuentran asentados y que a pesar de que han permanecido entre nosotros durante mucho tiempo poco se sabe sobre ellos.

Es importante que se dé a conocer este tipo de información ya que hasta ahora no hay ningún documento el cual nos ofrezca de tal manera como es este y por lo tanto la mayoría de las personas del estado nos encontramos ignorantes de tales cosas y desconocemos de su cultura así como de sus tradiciones y sin duda puedo decir que podríamos aprender mucho sobre ellos, resultaría interesante conocer más sobre nuestra gente con las cuales compartimos territorio puesto que no sabemos más de ellos más que las apariencias y me atrevo a decir que muy pocas personas se toman el tiempo de investigar y conocer sobre su cultura

Esta investigación se llevara a cabo mediante preguntas semi estructuradas y por medio de la investigación de campo por lo que se considera la manera más efectiva de recabar esta información ya que no habría nadie mejor que pueda otorgarnos ciertas cosas que las cocineras o comideras como se llaman entre ellas, conocer la forma exacta de sus preparaciones la cuales se plasmará en un recetario que contendrá todas estas.

OBJETIVOS

GENERAL

Recopilar las recetas tradicionales zoques en los municipios de Ocozocoautla, Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez y San Fernando para elaborar un recetario zoque.

ESPECÍFICOS

- Identificar las recetas e ingredientes tradicionales zoques de los municipios.
- Documentar la gastronomía tradicional y autentica de los municipios.
- Diseñar un recetario con las recetas tradicionales zoques de los municipios.

MARCO TEÓRICO

Los zoques son un grupo étnico que habitan en los estados de Chiapas, Oaxaca, Veracruz y Tabasco. Un grupo étnico bastante prehispánico pero que a pesar de serlo no se sabe mucho sobre sus raíces y sus historia sin embargo sabemos que los zoques forman parte de la familia mixe-zoque-popoluca y que los zoques, se llaman a sí mismos o' de put cuya palabra significa “gente de idioma”. De los zoques prehispánicos ubicados en Chiapas se sabe que eran grandes agricultores dedicados también a las actividades del comercio, la caza y la pesca así como productores de cacao, algodón, la granada, el maíz, el frijol, el chile y la calabaza y así mismo centraban su alimentación en estas y adaptaban sus vidas para poder subsistir con lo que estas ganancias les dejaban (Villa, 1975).

En el estado de Chiapas bastantes eran los zoques establecidos en pero durante las conquistas que se fueron dando los zoques se vieron obligados a irse ubicando en ciertas partes del estado de Chiapas, hasta nuestros tiempos ellos se encuentran entre nosotros pero poco sabemos de ellos, se ha ido perdiendo su cultura o tal vez solo está escondida y no se divulga como debería.



Figura 1. Los Zoques (Sánchez, 1989).

ORIGEN DE LOS ZOQUES

Los zoques por evidencia arqueológica y lingüística derivan de la cultura Olmeca (Villa, 1975). La cual fue la cultura madre de todas las culturas, prehispánicamente hablando, se dice que esta cultura abarcaba gran parte del espacio geográfico del estado de Chiapas, incluso mayor que en el que algún momento ocupó la familia zoque, estos estuvieron asentados en una extensa área que abarcaba toda la parte de las montañas del noreste de Chiapas, las llanuras occidentales del centro del estado y la parte costera del soconusco (Gómez, 2002).

Los zoques forman parte de la familia mixe zoque popoluca y poco es lo que se sabe de ellos más sobre su pasado histórico. Dentro de lo poco que se sabe es que habitan una gran parte del estado de Chiapas así como partes seleccionadas del estado de Oaxaca y Tabasco. Son un grupo étnico de individuos que los une la misma lengua, origen, tradiciones, cultura las cuales tienen en común (Aramoni, 2000).

La familia mixe zoque popoluca debió llegar al actual territorio del estado de Chiapas alrededor del año 3,000 a.c o quizá mucho antes (Villa, 1975). No hay un dato en concreto sobre esta información. Esta etnia ocupaba mayormente el territorio chiapaneco y aunque se asentaron en unos cuantos municipios de este estado su población era bastante grande.

Gran parte de esta población se vio obligada a mudarse y asentarse en otros lugares del estado debido a diversas situaciones como debido a las constantes y diversas invasiones de otros grupos indígenas existentes en ese entonces pero una de las causas más conocidas y que influyó mucho para mover a gran parte de la población fue la erupción del volcán Chichonal en el estado de Chiapas, debido a que un gran número de zoques estaban ubicados a los alrededores de este cráter activo.

El Chichonal hizo erupción en Marzo y Abril de 1982 en el corazón del territorio zoque, esta etnia se vio totalmente afectada destrozando sus hogares y quedando bajo las cenizas en Septiembre del mismo año, aproximadamente once mil doscientos noventa zoques fueron reubicados en 16 nuevos asentamientos dispersas en diversas partes del territorio (Gómez, 2002).

ALIMENTACIÓN



Figura 2. Mujeres zoques cocinando (Sánchez, 1989).

Desde tiempos atrás los zoques han sabido cómo sobrevivir por sus propios méritos ya que mucho antes de que existiera el comercio como ahora y mucho antes de que los zoques actuales supieran como llevar las adversidades y como subsistir entre una sociedad más moderna ellos producían sus propios alimentos y crían sus propios animales domésticos los cuales utilizaban para la preparación de sus platillos.

Su alimentación depende de su base económica la cual fue y sigue siendo la agricultura (Velasco, 1991). La cultivación de maíz, frijol, chile, calabaza, tomate, cacao, chayote, algodón, dentro de los animales que domesticaron y que utilizaban como base de su alimentación están principalmente las aves de corral como las gallinas, guajolote, ganso, pavo real y así también podemos mencionar a los puercos y carne de ovinos.

La alimentación zoque incluye proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra lo cual se veía más reflejado en los zoques prehispánicos pues les otorgaba una complejión bastante robusta lo cual era favorable para las arduas tareas que estaban acostumbrados a llevar a cabo pues formaba parte de su vida cotidiana así también este tipo de

alimentación que ellos llevaban les daba un alto grado de inteligencia en los individuos y les favorecía en su tamaño.

Actualmente los zoques no llevan la misma alimentación que antes pero sin duda llevan una mejor alimentación que las personas actuales que viven en las ciudades pues casi todo lo que llega a manos de ellos ya es fabricado en grandes industrias. Para la preparación que hacían diariamente los zoques en sus platillos utilizaban poca cantidad de grasa.

A la llegada de los españoles la cocina mexicana sufrió grandes cambios, en los frecuentes viajes a la Nueva España se trajeron otras semillas como trigo, arroz, garbanzo, centeno, ajonjolí, lenteja y avena, así también abundaron verduras nuevas como espinaca, coliflor, zanahoria, acelga, nabo, ejote, alcachofa y hierbabuena; también especias y condimentos como canela, pimienta, clavo, azafrán y otros más (Toledo, 2010).

INGREDIENTES ZOQUES

La gastronomía zoque aunque es poco variada siempre se va a centrar en la implementación de sus productos locales de temporada y por ser consumistas de sus propios cultivos utilizando variedades de ingredientes.

Dentro de los ingredientes más consumidos y que los zoques utilizan están:

- Flor de calabaza: Se utiliza para hacerla en cualquier tipo de guisado, ya sea en quesadillas, en caldo, con huevo, rellenas la cual se puede realizar con capeado o sin, etc.
- Chayote: Es utilizado mucho para adaptarlo a los caldos que son consumidos muy frecuentemente entre los zoques, claro se habla del caldo de res, caldo de pollo, cocido, entre otros, y actualmente en algunos lugares zoques lo usan como sustituto de pan a la hora de tomar su café o también suelen consumirlo solamente hervido con sal y esto se puede ingerir a cualquier hora del día. Tiene forma de pera, colores verdes con puntos profundos, carne blanca. Se utiliza cocido, salteado, frito, entre otros (América, 2011).



Figura 3. Chayote, Chile, Cebolla, Zanahoria y Calabaza.

- **Chipilín:** La forma más famosa de elaborarlo es en tamal o también en caldo ósea el caldo de chipilín con bolita, aunque también puede utilizarse para mezclarlo con huevo y tener un rico y nutritivo desayuno.
- **Plátano:** Es un fruto alargado pero un tanto curvo, es de color amarillo y se produce por racimos, este alimento es muy fácil de consumir para todo tipo de personas, hablamos desde un niño hasta un anciano ya que su pulpa es muy suave y fácil de ingerir, su piel también es de color amarillo y es muy sencillo de pelar. Su recolección se realiza durante todo el año. Dentro de las formas en que se pueden consumir se encuentra que este fruto se toma en licuado con leche endulzándolo con azúcar, puede tener variedades ya que se le puede agregar cualquier otra fruta para hacer licuados más elaborados, así también acostumbra a dársele a los bebés cuando empiezan a llevar una dieta sólida, raspando la pulpa con una cuchara. Por lo general se come fresco o se utiliza como ingrediente para preparar postres y dulces como los plátanos flameados (Degustis, 2016).
- **Mango:** el cual es un fruto que es de color verde cuando aún es joven pero cuando alcanza la madurez es amarillo y la pulpa es amarillo intenso casi anaranjado, este fruto posee una semilla bastante grande de donde esta sujeta toda la pulpa. El

mango se cultiva desde tiempos prehistóricos, existen unas 50 variedades de este ejemplar que se clasifican por tamaño en pequeñas, grandes y medianas y por color en verdes, amarillas y rojas. Dentro de las maneras en que puede ser utilizado encontramos que se puede hacer en refresco, cortarlo en cubos y agregarlo a alguna preparación culinaria, también puede hacerse en gelatina, mermelada, sin embargo hay un sin fin de maneras en que el mango puede ser incluida en la dieta de las personas. Excelente para jugos y verde es básico en ensaladas (América, 2011).



Figura 4. Mangos.

- Cacao: Es un grano que es muy popular entre la gente zoque y no solo entre ellos, si no en muchas partes, este se utiliza para la elaboración de chocolate el cual se puede utilizar para hacer en bebidas como chocolate, champurrado, pozol, actualmente este producto es muy utilizado en la repostería gracias a su exquisito sabor. El cacao también tiene sus orígenes en la prehistoria.
- Maíz: Grano que se obtiene de la milpa y resulta ser muy popular ya que desde tiempos remotos ha existido y conforma la base de las comidas mexicanas, con él se pueden generar distintos productos como las tortillas que nunca faltan en la mesa a la

hora de ingerir nuestros sagrados alimentos, totopos, pozol, harina de maíz, entre otros.

- Frijol: Producto que junto con el maíz constituyen la base de la alimentación de los pueblos mexicanos, para los zoques este alimento es muy consumido puesto que ellos mismo lo cultivan, algunos en sus traspatios y otros en sus terrenos o ranchos de los cuales son propietarios, el frijol lo utilizan para cocerlos con agua y sal, algunas personas optan por hacer variantes agregando cebolla, ajo y alguna hoja verde, después de cocer suelen usarlos así con los granos enteros comiéndolos solamente con queso y tortillas o como acompañamiento de algún otro guisado, el frijol también pueden cocerlos con carne, chicharrón o chipilín en caldo y acompañado de crema, queso y tortillas hechas a mano.

- Zanahoria: Vegetal color naranja, Mayormente utilizada en la elaboración de caldos y como este era uno de los platillos más concurridos por los zoques tanto antiguos así como en la actualidad. Es ideal para preparar sopas, para machacarse en jugos, postres, timbales y ensaladas (Degustis, 2016).

- Chile: Producto que normalmente se incluye en la dieta diaria de los mexicanos, indispensable al momento de la ingesta de los alimentos a cualquier hora del día desde tiempos inmemorables, existe un sin fin de chiles desde picosos hasta no picosos, secos y frescos, entre esos chiles se encuentran: jalapeño, habanero, guajillo, ancho, morrón, pasilla, bolita, entre otros.

- Naranja ligeros pliegues en la piel, tiene muchas semillas, el fruto es jugoso y dulce. Se come sola y también en jugos (América, 2011).

- Rábanos: La parte comestible es la raíz que tiene un color rojo, blanco o verde, un sabor picante y una carne blanca y crujiente. Son ricos en vitamina C, hierro. Se comen crudos en ensaladas o con una salsa de remojo (Degustis, 2016).



Figura 5. Plátanos y Rábanos.

- Carne de puerco: Proveniente del animal puerco, o cochi, marrano como muchas personas lo llaman, del cual de su piel se elabora el chicharrón y la manteca que sale de ahí la utilizan para la elaboración de muchas preparaciones ya que en su cocina no puede faltar manteca, sus vísceras se utilizan para hacer menudencia. La carne de puerco es la más frecuentada por los zoques. También consumían otros tipos de carne como de: vacuno, carne de guajolote, carne de pato, carne de conejo.
- Calabacita larga: La fruta es cilíndrica, raramente en forma de pera. El color más común es el verde oscuro pero también las hay de color que va del verde claro al blanco, amarillas o rayadas. Altamente versátiles para cocinar, las calabacitas se pueden hervir, freír, asar, machacar, etc. (Degustis, 2016).

- Papaya: Forma de pera, aproximadamente, contiene una cavidad en medio con semillas negras, colores cremosos, jugosa y dulce, excelente para purés, néctar y destilados. Se utiliza en jugos, comida y sola (América, 2011).
- Cebolla blanca: Esta es un ingrediente muy utilizado en las cocina ya que aporta un sabor bastante fuerte pero agradable y único a las preparaciones. También suelen utilizar la cebolla morada cuando no hay blanca o para ciertas preparaciones como el cochito el cual puede servirse con cualquiera de los dos tipos.
- Jitomate: Este producto es muy utilizado en las cocinas, con él se elaboran salsas, una de las más famosas es el chirmol el cual muchos de ellos lo utilizan como acompañamiento para sus frijoles caldosos.
- Calabaza chiapaneca: la cual es esférica y verde bandera.
- Limón: Es un producto redondo, de tamaño pequeño y de cascara verde, su jugo es acido, Se utiliza para jugo, agente saborizante y más.
- Flor de calabaza: suave, amarillas- naranjas, flores con tallo verde. Sabor simple. Se utiliza en ensaladas, rellenas, fritas, guarniciones y quesadillas (América, 2011). Otros tipos de vegetales como el ejote, la papa y la malanga.

Los zoques de igual manera utilizan un sinfín de hojas comestibles y especias que sirven para dar sabor, color y olor a las preparaciones tales como el epazote, hierbabuena, hoja santa o hiera santa como muchas personas la conocen, chile ancho, tomillo, achiote entre muchas más.

VESTIMENTA

Los hombres usaban una camisa de tela gruesa, cuello redondo, que llamaba “cotón”. Calzón de la misma tela. Los más viejos y de representación, de sus fiestas, agregaban una calzonera de gamuza, que llamaban “naca- mangdok” (Naca-cuero Mandok-calzón). Las mujeres usaban

una blusa blanca llamada huipil. La falda una tela negra bastante gruesa, costurado de una manera artística con hilo de seda de colores llamada “costal”. En otras regiones le llaman “Chincuate”. De tocado también un huipil. Las muchachas, su falda era de una tela azul, de cuadros o rayas, con bastante vuelo u olan y que llamaban “naguilla” de blusa y tocado también un huipil (Sánchez, 1989) (Fábregas, 1988).



Figura 6. Vestimenta zoque (Sánchez, 1989).



Figura 7. Vestimenta de fiesta (Sánchez, 1989).

APPELLIDOS DESCENDIENTES DE LOS ZOQUES

Tabla 1. Apellidos descendientes de los zoques.

Cundapí	Cunjamá
Chamé	Jonapá
Chandoquí	Megchún
Chandomí,	Nopinjamá
Chatú	Jamangapé
Zomá	Popomellá
Consospó	Tondopó
Toalá	Tzaequenó

Fuente: (Sánchez, 1989).

DEFINICIÓN DE TRADICIÓN

La palabra tradición proviene de *tadere*. (Legar, pasar de mano en mano, era usada en tiempos romanos, sobre todo en las leyes civiles referidas básicamente a las legadas y herencias (Huarte, 2012). La tradición entre un conjunto de personas se va heredando de generación en generación, heredando el lenguaje, las vivencias, los festejos, las tradiciones orales, para que pase por la historia y el tiempo no la detenga. Ahora bien para que esto se haga posible de necesita la acción y el efecto de entregar y transmitir, para que esta acción sea llevada a cabo se toma como medio al hombre.

Gracias a la intervención del hombre es que la acción de transmitir las tradiciones de generación en generación se puede llevar a y así podamos tener la experiencia de viajar por el tiempo juntos con todo lo que engloba la palabra tradición en ese momento.

DEFINICIÓN DE COSTUMBRE

Práctica que ha adquirido fuerza de ley: Regirse por la costumbre. Lo que se hace más comúnmente (García, 1964).

Ahora bien puede decirse que la tradición puede volverse costumbre a medida en que se va perdiendo la conciencia y responsabilidad del porque se llevan a cabo dichas tradiciones, a partir de ese momento las celebraciones suelen llevarse a cabo por el simple hecho de que así se los enseñaron. Más ya no tiene ningún valor para las personas que lo practican o llevan a cabo.

DEFINICIÓN DE FESTIVIDAD

Fiesta con que se celebra una cosa. Día festivo en que la iglesia católica celebra algún misterio a un santo (Gispert, 2002).

UTENSILIOS DE COCINA

Debido a las condiciones de vida que los zoques presentaron desde los primeros asentamientos se vieron obligados a fabricar sus utensilios de cocina los cuales estaban elaborados con herramientas que se podían encontrar en donde ellos habitaban

Los primeros utensilios fueron de guajes y calabaza que en su forma entera u original eran utilizados para recoger, almacenar y transportar agua o cualquier otro líquido que fuese utilizado en ese entonces y cortados fueron platos, vasos, jarros y cazuelas (Roque, 2012). Así también abundan los instrumentos de barro pues ellos mismo eran diseñadores de sus propios utensilios.

Dentro de estos también podemos considerar los utensilios utilizados para la recolección directa de sus alimentos base como por ejemplo las lanzas y las hondas las cuales se lanzaban para poder cazar los animales salvajes como aves, víboras, monos, perros, venado, las redes de pesca que ellos mismos elaboraban para poder atrapar peces y cualquier otro tipo de animales acuáticos así también cabe resalta que existieron utensilios tan simples como los palos y piedras las cuales trabajaban para dejarlas ideales para triturar, moler o convertir en polvo alimentos como semillas o cualquier otro tipo de cosas que eran necesarios para preparar sus alimentos.

Los instrumentos de cocina se fueron modificando y mejorando con el paso del tiempo, algunos de ellos prevalecen hasta nuestros tiempos, estos tipos de utensilios son más encontrados en viviendas aledañas a la ciudad puesto que es ahí donde aún se conservan este tipo de costumbre. Dentro de los instrumentos podemos encontrar los siguientes:

- El Metate. Instrumento de la cocina prehispánica que aún puede encontrarse en nuestros tiempos pero es un tanto difícil que aun sea manejado, consta de una piedra rectangular plana y curvada en sus extremidades, está elaborada de un tipo de piedra volcánica color gris o negro en su variable con pequeñísimos agujeros los cuales son naturales por el tipo de material, esto facilita la molienda de los productos que se colocan sobre ella, este utensilio viene acompañado de un rodillo elaborado con el mismo material que sirve para hacer presión sobre los alimentos para que estos se muelan, este instrumentos se utilizaba más que nada para la molienda del maíz, chile, especias, salsas entre otras cosas.



Figura 8. Molcajete y Metate.

- El molcajete. Era de los instrumentos más famosos y utilizados en la cocina indígena, este consta de una base circular con un orificio en medio dentro del cual se colocan los alimentos a triturar, este utensilio está elaborado de la misma piedra volcánica de la cual estaba elaborada el metate y lo sostienen 3 pies del mismo material que le sirve para sostenerse, también tiene un rodillo solo que este es un poco más pequeño, de acuerdo al tamaño del molcajete, este utensilio es más utilizado para productos un poco más blandos y en cantidades más pequeñas pese a su tamaño (Roque, 2012).

- El Comal. Este es un disco de barro que habían de muchos tamaños aunque normalmente utilizaban grandes pues ahí se colocaban las tortillas elaboradas a mano que se iban haciendo al momento para la hora de las comidas, este utensilio se coloca sobre las brasas, Actualmente se cuentan con comales de acero inoxidable y esos normalmente se le área un poco de cal encima para evitar que las tortillas se peguen.



Figura 9. Comal.

- El Molinillo. Este utensilio consta de un palo de madera largo el cual tiene un lado más grueso que el otro, en el extremo grueso lleva una pelota de madera la cual viene estriada, se sostiene sobre el lado menos grueso y se hace girar de un lado a otro con movimientos viniendo desde las palmas de las manos este magnífico utensilio de cocina se utiliza más que nada para la elaboración de bebidas dulces como el chocolate ya que en esta con sus movimientos giratorios crea espuma en esta deliciosa bebida, así también sirve para la producción de atoles y otros tipos de líquidos que sea de fácil elaboración (Roque, 2012).
- Horno de tierra: Este utensilio lo elaboraban a ase de barro al cual le agregaban también zacate con lo cual les quedaba una mezcla bastante consistente. Este utensilio era de mucha ayuda para ellos pues en el elaboraban sus comidas y también pan.

- Palas de madera: Este utensilio elaborado únicamente de madera les servía y les sirve aun a los zoques actuales como instrumento para mover sus alimentos y evitar que se les pegue.



Figura 10. Palas y cucharas de madera.

- Jícaras de morro: Este utensilio es utilizado para servir pozol en él, esta bebida típica desde tiempos inmemorables es servido en este medio y tal parece que para algunas personas este le otorga un sabor especial al pozol.
- Platos: Utensilios que les servían para servir sus alimentos, los zoques antiguos hacían de utilidad los platos de barro y los zoques actuales pueden utilizar de barro o de porcelana. Dentro de la clasificación de platos que estos hacían uso estaban: platos hondos los cuales los utilizaban para servir principalmente caldos y estaban también los extendidos.
- Cacerola de barro: las cuales eran los utensilios de cocina más utilizados pues toda preparación era llevada a cabo acá, en estos utensilios cocinaban barbacoa, cochito, caldos, cocidos y otras preparaciones más.



Figura 11. Cacerola de barro.

- Comal de barro: Este instrumento de cocina también era uno de los más utilizados pues cuando el comal no era de aluminio utilizaban el de barro, en el ponían a cocer sus tortillas hechas a mano que utilizaban para comer todos los días.
- Pailas: Estos instrumentos de cocina son principalmente utilizados en los días de fiesta pues ya que son trastes tan grandes que quedan perfectos para las grandes preparaciones que se hacen esos días. Es muy utilizada para la elaboración de tamales.



Figura 12. Pailas.

Además de los ya mencionados también cabe resaltar que elaboraban un sinfín de palas de madera cada una indicada para diferentes tipos de preparaciones, dependiendo las circunstancias de elaboración, así como platos, jarrones, vasos, cucharones ya fueran elaborados con madera o de material de barro. Para guardar agua o cualquier otro líquido utilizaban jarrones grandes elaborados con barro pues este material mantiene fresca el agua sin necesidad de utilizar algo más.

TÉCNICAS DE COCCIÓN ZOQUE

Aunque el tema sobre las técnicas de cocciones es más sonada en pleno siglo XXI puesto que ahora el estudio de la cocina tiene un concepto más extenso sobre este, es cierto que siempre han existido, aunque quizá no con los mismo nombres con los que son conocidos ahora y aunque siempre han estado presentes en la cocina desde tiempos anteriores fueron empleados por nuestros antepasados y un claro ejemplo de este es como cocinaban sus alimentos, asaban las carnes de los animales que cazaban y esta es una técnica muy conocida ahora y se conoce con el mismo nombre Asar o como se dice en francés Rôtir. Dentro de las técnicas de cocción más empleadas por los zoques de Chiapas son:

-Sofreír: Este es un método muy parecido al salteado, pero hay que ir removiendo los alimentos en la sartén para evitar que se doren con demasiada rapidez, normalmente se utiliza un poco de aceite o mantequilla para engrasar el sartén y evitar que se quemem (Turner, 2009).

-Freír: Proceso de cocción de alimentos en donde los alimentos están sumergidos en un medio graso a una temperatura constante, este proceso tiene una variación ya que puede ser fritura media o profunda, utilizada para distintos platillos a elaborar (Ferrando, 2012).

-Hervir: Proceso que lo caracteriza por llevar al punto de ebullición o incluso muchas veces antes de encontrarse en este punto, este paso puede ser utilizado para hervir agua, caldos o en muchas ocasiones salsas (Toledo, 2010).

-Guisar o estofar: Esta técnica de cocción es muy utilizada por los zoques solo que no la conocen de la misma forma como en las cocinas profesionales, pero es cierto que es muy

empleada por estos pues no es sorpresa que se diga que los zoques dentro de su menú tienen una gran cantidad de caldos y estofados que si bien para su realización se necesita de este método. Es un método similar al braceado, consta en dorar primeramente los alimentos en aceite, para después añadir un poco de líquido sazonado, cubrir la cazuela y dejar cocer en el horno a temperatura moderada (Turner, 2009).

-Saltear: Técnica de cocción en la cual se utiliza una pequeña cantidad de grasa, la cual se calienta previamente antes de comenzar a incorporar el producto, normalmente el salteado se realiza con pequeñas cantidades de alimentos y siempre está conformado por cortes pequeños que permiten la cocción uniforme y rápida. También al final de saltear en algunas ocasiones se puede agregar un poco de líquido al recipiente para terminar la cocción cuando se requiera (Ferrando, 2012).

-En vapor: Proceso de cocción donde el medio transmisor de calor hacia los alimentos es el vapor que genera el agua, ya que es el cocimiento del producto sin que el líquido en ebullición tenga contacto con el producto, este tipo de cocción consiste y mantiene el sabor más concentrado de los alimentos así como el color (Toledo, 2010).

-Asar (Grillar): Método de cocción en el cual se utiliza un calor mediante una parrilla ya sea calentada por carbón, electricidad o gas, en este método se utiliza una cantidad de materia grasa como casi en todas las técnicas. Actualmente esta técnica es utilizada para realzar la estética de los productos, más que nada en carnes (Ferrando, 2012).

Es importante decir que dentro del menú de los zoques prevalecen más los caldos por lo cual la técnica de cocción más utilizada sería el de Hervir, enseguida se mostraran de acuerdo a las recetas zoques recolectadas de los municipios los platillos más sobresalientes y en donde se aplica esta técnica de cocción.

A continuación se presenta una tabla describiendo las técnicas de cocción más utilizadas por los zoques.

Tabla 2. Técnicas de cocción.

Técnica de cocción	Preparación zoque
Hervido	Caldo de Shuti (Zoqui caldú) Caldo de res (Huacasis caldú) Frijol con chipilín Frijol con chicharrón Frijol con carne Cocido de carnaval Chipilín con bolita Barbacoa
Fritura	Patashete con pepita (Yauasakpucjing) Chipilín con bolita
Vapor	Tamal de frijol (Sok ané) Tamal de hierbasanta (Jakuané) Picte de elote
Sofrito	Caldo de shuti (Zoqui caldú) Caldo de res (Huacasis caldú o zispolá) Puerco con molito (Nihuijuti)

CHIAPAS

El nombre de Chiapas viene de la palabra Chiapan, nombre que tuvo la ciudad más importante de los chiapanecas, el cual fue un grupo de indígenas que habitaban la entidad antes de la llegada de los españoles. Chiapan significa en lengua náhuatl lugar donde crece la chía (Gómez, 2006). Chiapas es un estado que se ubica al sur de la república mexicana, colindando al norte

con Tabasco. Ah este estado lo conforman 123 municipios, teniendo como capital a la ciudad de Tuxtla Gutiérrez.

Chiapas, tiene desde esos remotos tiempos de 30 a 40,000 años antes de nuestra era; variedad de climas, diferentes alturas en su relieve (Chiapas, 2011). De acuerdo con la distribución de montañas, ríos, lagos y mares, en combinación con las lluvias y los climas de la región favorece a la extensa variedad de flora y fauna con la que cuenta este estado. La vegetación es bastante abundante en su mayor parte compuesta por selva y bosque (Mellanes, 2011). Las características de las diferentes relaciones que se dan entre estos elementos naturales dan origen a las siete regiones naturales que conforman al estado, las cuales son: I. Bloque o macizo central, II. Sierra Madre de Chiapas, III. Depresión Central, IV. Llanura Costera del Pacífico, V. Montañas del Norte, VI. Montañas del Oriente o Lacandonia, VII. Llanuras Aluviales del Norte (Rincón, 2002).

Chiapas cuenta con 8 grupos étnicos nativos, siete de ellos ligados al tronco maya: Tzeltal, Tzotzil, Lacandon, Chol, Tojolab'al, Mocho y Mame, uno más pertenece al tronco mixe-zoque-popoluca: el Zoque (Villa, 1975). Chiapas constituye un verdadero mosaico cultural pluriétnico.

En la actualidad hablando referentemente de sus grupos étnicos se caracteriza por tener altos niveles de marginación y pobreza, trayendo como consecuencia un gran número de analfabetismo, por no llevar una educación digna, muchas de las comunidades indígenas cuenta con un nivel de vida indignante.

Chiapas tiene el primer lugar nacional en la producción de azufre y cuenta con el más alto volumen de ácido sulfúrico como reserva potencial. La silvicultura es una actividad que se realiza con mucha frecuencia en el estado pues es fuente de trabajo para los habitantes, se lleva a cabo tanto en coníferas como en maderas preciosas, dicha actividad es importante que ocho municipios del estado registran mayor producción maderera, y los cuales son: Altamirano, Chicomuselo, Coapilla, La Concordia, Ixtapa, Las Margaritas, Ocosingo y Teopisca (Velasco, 2001).

El estado de Chiapas desde siempre ha sido un pueblo agrícola, tradición heredada por nuestros antepasados pues era la fuente de vida en tiempos anteriores, esta actividad se lleva a cabo de manera rudimentaria pues no han querido cambiar la forma de producción que

siempre ha existido, la mayoría de los productores aún se niegan a darle un proceso químico a sus cosechas pues prefieren seguir cosechando de manera natural.

Actualmente el estado de Chiapas cuenta con una capital la cual es Tuxtla Gutiérrez. El valle de Tuxtla, desde tiempos inmemorables, fue ocupado por un parte de la tribu de los zoques, esta tribu ocupó casi toda la parte occidental del estado de Chiapas como son los pueblos de: Tuxtla, Copoya, Berriozabal, Ocuilapa, San Fernando, Quechúla, Pichucalco, Juárez, Ixtacomitan, Sunuapan, Ostuacan, Sayula, Ixtapajoya, Jitotol, Amatán y Pueblo Nuevo, entre otros (Sánchez, 1989).

REGIONES SOCIOECONÓMICAS DE CHIAPAS

Chiapas se divide en 16 regiones socioeconómicas denominadas por ende con diferentes nombres que las distinguen entre sí dependiendo de sus características, dentro de ellas se encuentran distribuidas los municipios zoques de los cuales se hablan en este trabajo de investigación (Rincón, 2002).

En la Región 1 denominada región Metropolitana podemos encontrar a los municipios de Berriozábal y Tuxtla Gutiérrez. Dentro de la región 2 denominada región Valles Zoque se encuentra el municipio de Ocozocoautla de Espinosa y por último en la región 3 denominada Mezcalapa se encuentra el municipio de San Fernando como se puede observar en la siguiente figura (Gómez, 2006).

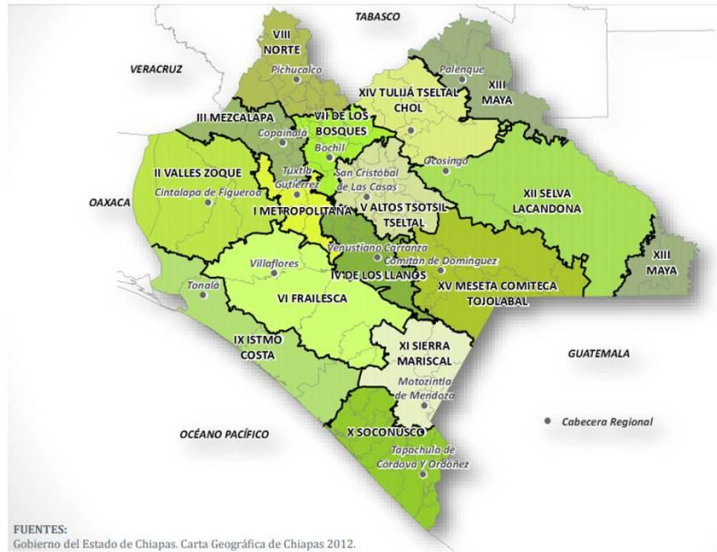


Figura 13. Regiones socioeconómicas (Gobierno del estado de Chiapas, 2012).

LOS PRIMEROS POBLADORES DE CHIAPAS



Figura 14. Pobladores antiguos (Sánchez, 1989).

El estado de Chiapas ha sido cumbre de una gran diversidad pluriétnica, nuestros antepasados chiapanecos fueron cazadores, recolectores y pescadores, así que por estas tres simples razones

nuestros antepasados poseían una salud inigualable y un estado físico envidiable ya que mediante lo que consumían obtenían todos los nutrientes necesarios del cuerpo.

Los primeros pobladores que vivieron en nuestro estado de Chiapas fueron recolectores, pescadores y cazadores y sus primeras habitaciones habían de ser cuevas y cavernas (Chiapas, 2011).

Nuestros antepasados se alimentaban de animales que cazaban como el venado, jabalí, tepescuínle, armadillo, tlacuaches, iguanas, conejos, serpientes, zorros, faisanes, peces y frutos.

Entre la lista de frutos y legumbres que recolectaban y consumían podemos encontrar a:

El chipilín, el tzuy, las chapayas, las pacoyas, el mamey, el chicozapote, la guayaba, el tejocote, la grosella, el tamarindo, la pitaya, la yerba mora, la guanábana, el chapulín, el higo silvestre, entre otros (Mayorga, 2000).

- La yerba mora: es una planta herbácea, anual e inerte (sin espinas) que se cría espontáneamente en los terrenos cultivados abandonados. Es una planta alimenticia y su uso culinario data desde la más remota antigüedad, estas hojas deben hervirse primero porque crudas pueden ser nocivas, esta planta alimenticia es estimulante, calmante, refrescante y ligeramente narcótica, los frutos de esta planta son tenidos como venenosos (García, 1941).
- Nanche: Es una especie originaria de Mesoamérica, su fruto comestible es agrídulce y ligeramente ácidos, los cuales pueden consumirse frescos, procesados, en jaleas, refrescos, helados y otros productos (Avilés, 2015).
- Tamarindo: Este es el fruto que viene del árbol de nombre tamarindo. El tamarindo se da en una vaina color café canela o café grisáceo. Los frutos se forman en abundancia a lo largo de las ramas o en las partes terminales de estas. La pulpa es la parte comestible del fruto, de color café, viscosa, consistencia firme, granular y de sabor agrídulce agrádale y con alto contenido en azúcar y ácido (Orozco, 2001). Normalmente se utiliza para darlo como refresco, aunque también puede ser utilizado en comidas y postres.

- Grosella: Son pequeños frutos redondas, el rango de color va desde blanco, rojo y negro, piel ahumado y dulce. Usos culinarios comunes: Las blancas y rojas se comen solas, las grosellas negras son usadas para mermeladas, mieles, jarabes y licores (América, 2011).
- El bleado: El Amaranto o bleado es una planta herbácea anual con un tallo carnoso y ramificado, conocido como un tipo de espinaca tropical. Es utilizado como verdura, principalmente en Centroamérica, donde es usualmente hervido y consumido en diferentes platos como sopas y bebidas (Molina, 2015).
- La verdolaga: Conocida como una hiera silvestre, maleza, pisoteadas por las personas en cualquier parte en donde se encuentre, conocido también como lengua de gato. Es una planta muy valiosa, superalimento, además de una hierba medicinal conocida desde la antigüedad. Crece en muchas partes del mundo en durante la época cálida, en huertos campos o al borde de los caminos (Equilá, 2014).
- Aguacate: Llamada también pera alligátor en los Estados Unidos de América, el aguacate tiene una piel gruesa y arruada cuyo color varía del verde oscuro hasta el negro. Su carne es verde, firme y suave, no es dulce. Es rica en grasa y contiene unos cuantos azúcares simples, es una buena fuente de vitamina E, potasio y vitamina A (Degustis, 2016).
- Chayote: El cual es utilizado mucho para adaptarlo a los caldos que son consumidos muy frecuentemente entre los zoques, claro se habla del caldo de res, caldo de pollo, cocido, entre otros, y actualmente en algunos lugares zoques lo usan como sustituto de pan a la hora de tomar su café o también suelen consumirlo solamente hervido con sal y esto se puede ingerir a cualquier hora del día.

- Chipilín: El cual la forma más famosa de elaborarlo es en tamal o también en caldo ósea el caldo de chipilín con bolita, aunque también puede utilizarse para mezclarlo con huevo y tener un rico y nutritivo desayuno.
- Rábanos: La parte comestible es la raíz que tiene un color rojo, blanco o verde, un sabor picante y una carne blanca y crujiente. Son ricos en vitamina C, hierro. Se comen crudos en ensaladas o con una salsa de remojo (Degustis, 2016).

Ha medida de que el hombre primitivo fuera progresando y modificando todo lo que estaba a su entorno, a formando y definiendo su propia cultura, teniendo cambios lenta pero progresivamente y es ahí cuando comienzan a surgir grandes cambios pues de ser un hombre recolector este se vuelve agricultor, de cazador pasa a ser un pastor, así fue como el surgimiento de la agricultura transformo al hombre.

LOS ZOQUES DE CHIAPAS ANTES DE LA CONQUISTA

Desde su aparición en Chiapas los zoques se asentaron en un gran parte del territorio de este estado se dice que mucho antes de que los mayas comenzaran con sus construcciones, los zoques ya habían edificado sus centros ceremoniales más importantes los cuales se encontraban en la zona centro y norte del estado (Mayorga, 2000).

Pero estas dos culturas no eran las únicas existentes en ese momento en el estado también se encontraban los aztecas y chiapanecas. El territorio zoque se vio invadido por los aztecas y estos obligaron a esta cultura a rendirles tributo a su imperio, el tributo consistía en entregarles algodón, plumas de pájaros exóticos que ellos mismo cazaban, pájaros, pieles de animales de caza, animales silvestres y ámbar la cual es una piedra preciosa y que ellos mismos labraban y adquirirían de sus tierras.

Para ese entonces los zoques ya contaban con rutas comerciales mediante las cuales movían los productos que ellos elaboraban así como otras cosas como piedras preciosas, una de las principales formas de comercio era la carne de ovino y porcino pues ya que esas no las incluían

en sus dietas las utilizaban para comercializarlas con otros pueblos, los zoques además de excelentes agricultores también eran buenos cazadores y pescadores.

LOS ZOQUES DE CHIAPAS DURANTE LA CONQUISTA

En 1526, el capitán Luis Marín, incursiona en la Región de la Depresión Central, entrando por Quechula, pasa por lo que hoy es Cintalapa, Jiquipilas, Ocozocoautla y llega a Tuctlán lugar que ahora lleva por nombre Tuxtla Gutiérrez, dominando a los zoques, quienes le prestan ayuda para que en duras batallas conquistaran a Soctón Nandalumí. Ciudad de Chiapa (Chiapa de Corzo) (Chiapas, 2011).

Una vez que los primeros españoles llegaron a tierras mexicanas se dieron la tarea de ir conquistando cada uno de los pueblos indígenas que residían en el país en ese entonces para así poder hacer crecer su ejército y tener absoluto control sobre ellos pues dado que creían que no eran tan capaces como ellos.

El segundo intento de conquista lo realiza Diego de Mazariegos en 1526 quien venía como enviado especial de Hernán Cortes, Diego de Mazariegos sigue la misma ruta que Luis Marín, llega a Quechula el cual era el puerto fluvial de los zoques y vuela a conquistar a los zoques, quienes vuelven a aliarse con los españoles para volver y comenzar una batalla con los Chiapa con el único propósito de tenerlos bajo dominio (Gobierno del estado de Chiapas, 2011).

El ejército español partió hacia el estado de Chiapas con el único objetivo de llegar a conquistar a los pueblerinos, a su paso por territorios zoques no encontraron resistencia y entablaron batalla contra los chiapanecas en tres ocasiones, siendo la de 1528 con Diego de Mazariegos la que logro el control absoluto de esas tierras (Mayorga, 2000).

Debido a la conquista y a las batallas que se había tenido anteriormente por la disputa de los territorios zoques, estos se vieron obligados a ir reduciendo sus tierras conforme el tiempo.

Con la llegada de estos españoles la cocina prehispánica se vio un tanto modificada pues con la llegada de nuevos ingredientes traídos por ellos se fueron incluyendo en las recetas pero siempre mantenían las raíces mexicanas y en este caso los zoques.

LOS ZOQUES ACTUALES

Actualmente los zoques cambiaron aunque no del todo pero si en gran mayoría, su manera de alimentación, es claro que los zoques actuales ya no son igual a los antiguos y todo estos cambios se ha ido dando con el paso del tiempo, ahora ya no comen tantas verduras como los de antes, en su dieta diaria siempre hay carne y es lo que más abunda. La vestimenta se ha ido perdiendo pues muy pocos son los que ahora lo portan y esto se puede ver más que nada en personas mayores las cuales aún tienen sus tradiciones vivas, también es con ellos que la lengua zoque aun suena en algunos lugares pues muy pocos son los hablantes que quedan. Ya no se realizan rituales al maíz, a la lluvia, al sol, etc. Así también podemos decir que las personas ya no realizan ningún tipo de sacrificios para agradecer a sus dioses, las fiestas se siguen realizando pero es triste darse cuenta que las personas lo hacen solo porque les enseñaron que deben hacerlo, más la mayoría no sabe realmente el motivo y mucho menos sabe historia sobre los festejos que realizan.



Figura 15. Zoques actuales en una de sus fiestas.

EL MAÍZ

Muchos investigadores aseguran que el maíz tiene su origen en México desde la época precortesiana y su cultivo en América Latina se realiza desde entonces (López, 1993). No es sorpresa decir que el maíz ha estado presente en nuestra mesa desde tiempos prehistóricos haciendo presencia con nuestros antepasados. La posesión del maíz entre las tribus aborígenes del continente las convirtió de simples nómadas recolectores y cazadores, e sedentarios, desarrollando una particular tecnología agrícola (Flores, 2013).

Desde que el maíz hizo presencia en la vida de los mexicanos lo adoptamos tanto que se volvió nuestra fuente de alimento ya que con él se pueden hacer muchas cosas como por ejemplo:

De los granos tiernos se puede realizar atoles, tamales, postres hervidos, para sopas, cremas y también puede asarse y comerse con sal, limón y chile.

Hoja de la planta del maíz: esta hoja puede utilizarse fresca o seca. En algunas ocasiones se utiliza para cocinar alimentos como los tamales de hoja de milpa, también para envolver algún tipo de dulce. Los tallos de la planta la cual llaman caña de maíz sirve para la construcción de paredes en casas de bajareque.

De los granos del maíz también se puede sacar algunos tipos de bebidas, para que esto sea posible se tuesta el grano del maíz y se muelen con distintos ingredientes, dependiendo de la bebida a preparar.

Los cabellos del elote sirven como remedio para enfermedades del riñón, por ser diuréticos.

El maíz ha podido alimentar a México deleitando a sus habitantes con preparaciones exquisitas como: Tortillas hechas a mano, tostadas, huaraches, elotes asados, tortaditas de elote, cremas de elote, quesadillas, atoles, pozol, postres elaborados a base de elote, pan de elote, una gran variedad de tamales como lo son los de chipilín, de hierbasanta, de frijol, de bola, de moles, entre otros.

Afirman que en nuestra nación existen no menos de 700 maneras de comer el maíz, pues la riqueza de la comida indígena y la española y aun de otros países, han hecho que cada día aumenten dichas formas (Flores, 2013).

BERRIOZÁBAL

LOCALIZACIÓN

Al norte con los municipios de Ocozocoautla de Espinosa, Técpatan, Copainala y San Fernando, al este con Tuxtla Gutiérrez y San Fernando, al sur con los municipios de Tuxtla Gutiérrez y Ocozocoautla de Espinosa, al oeste con Ocozocoautla de Espinosa (IAP, 2012).



Figura 16. Entrada de Berriozábal.

SOBRE LOS ZOQUES DE BERRIOZÁBAL

La maestra Nayeli Gutiérrez Castañón y su mamá la señora María del Carmen Castañón Díaz la cual habita en el municipio de Berriozábal nos dice que hay en el municipio a escasos minutos de la entrada de este, se encuentra una finca que pertenecía a unos alemanes. Actualmente esta finca ha sido modificada.

Esta finca fue una finca cafetalera hace ya bastante tiempo, las personas que residían en este lugar precisamente habían llegado ahí desde muy lejos ya que venían huyendo de la guerra mundial la cual estaba en curso en esos momentos. Esta finca era tan grande que le daba trabajo a casi todo el pueblo.

Tiempo después los dueños de dichas tierras fueron traicionados y señalados por los residentes de tal municipio, estos fueron motivos suficientes para que los alemanes abandonaran las

tierras, ha todo esto o único que quedo de toda esa gran finca fue el casco de esta. Debido al abandono de este lugar llego el momento en el que el gobierno lo expropio. Actualmente en estas tierras viven muchas familias indígenas que en su debido momento fueron reubicados en estas tierras después de la erupción del volcán Chichonal.

A las personas de Berriozábal se les llama pata con nigua o pata con ixtle. Debido a que las personas antiguas del municipio trabajaban mucho este material para la elaboración de hamacas, morrales y redes para cargar. El ixtle es un material que sale del maguey y posee un tipo de hongo que le llaman “nigua”, este hongo pica de una manera terrible. Las personas que trabajaban con el ixtle lo tenían que tejer con los pies y pues por lo consiguiente este hongo se les quedaba entre los dedos de los pies.

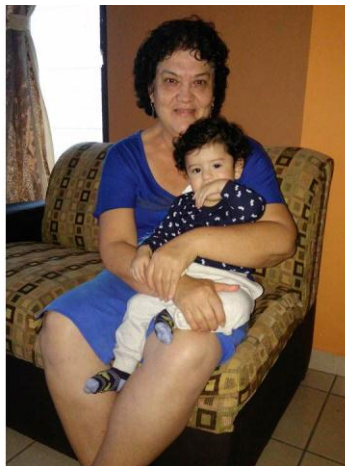


Figura 17. Sra. María del Carmen Castañón Ríos.

TRADICIONES Y COSTUMBRES

Los Jatapala

Estos son unos personajes que como nos dijeron las personas que se entrevistaron en el municipio. Son los que acompañan a las ferias o fiestas que se hacen en el pueblo y que bailan al son del tambor y el pito.

Estos personajes tienen mucho parecido a los parachicos los cuales los representativos de Chiapa de Corzo, los jatapala visten igual que ellos solamente que en lugar de llevar la montera, ellos usan un paliacate para cubrirse la cabeza, encima de ella llevan una corona con espejos lo

cual fue algo que llamo la atención de los españoles cuando los vieron según nos cuenta la Mtra. Nayeli y su mamá. Así pues la corona representa la conquista y los espejos representan que fue lo que cambiaron sus joyas.

Baile del borrego

Este baile nos dice la maestra Nayeli Gutiérrez Castañon (2017). Que es un baile típico que acostumbra a hacerse únicamente en cumpleaños. Este consta en llevar al cumpleañosero un obsequio el cual es un borrego de dulce el cual esta echado, este dulce es elaborado de azúcar y va echado en una charola, este borrego debe medir entre 15 y 20 centímetros aproximadamente y debe llevar unos listones amarrados en el cuello, además de que debe de tener hijitos, de 6 a 8 hijitos los cuales son elaborados del mismo material y que estarán colocados alrededor del borrego principal.

La creencia es que cuando se regala el borrego se tiene que bailar un son chiapaneco con este, el ritual consiste en decir “ va bailar el borrego”, enseguida de decir eso ponen un son chiapaneco de esos típicos de marimba y se le entrega el borrego al cumpleañosero para que baile con el mientras la música suena, cuando la música para este pasa el borrego a alguien más, la persona que termina con el borrego tiene que elegir entre tomar un listón que está sujeto hacia el cuello del borrego principal o también puede tomar un hijito de este y esto es señal de que la fiesta seguirá al otro día.

La persona la cual tomo el listón o el borreguito queda comprometida a llevar al día siguiente un cartón se cerveza o ya sea botana para que la fiesta pueda continuar. Esta es una tradición que aún se mantiene viva entre algunas familias del municipio, las cuales preservan sus costumbres lo más que pueden. Actualmente esta es una tradición bastante complicada para llevarla a cabo ya que los borreguitos de los cuales se habla, en estos tiempos es muy difícil conseguirlo ya que casi nadie los elabora. Esto muñecos emblemáticos antes eran elaborados de melcocha cuando aún trabajaba más este material.



Figura 18. Mtra. Nayeli Gutiérrez Castañón.

PLATILLOS REPRESENTATIVOS

Referente a la comida zoque tradicional la Mtra. Nayeli (Castañón, 2018). nos puede contar conforme a lo que ella vivió con su abuelita quien llevaba por nombre Flor de María Ríos Ovando quien era originaria de Berriozábal, que antes todo se cocinaba en barro así también que el uso de la manteca a la hora de preparar los alimentos era primordial ya que este le adiciona un sabor especial, a la hora de preparar las bebidas dice que hacían mucho uso de la panela para endulzarlas. Ahora dicho esto se mencionara algunas comidas representativas zoques.

- Frijoles caldosos: Es una preparación la cual se elaboraba en cacerolas de barro y esta se ponía al fuego pero con leña ya que antes se acostumbraba a cocinar de esta manera. Estos frijolitos a la hora de comerlos se acompaña con crema y queso si se gusta y claro lo que nunca faltan son las tortillas a mano.



Figura 19. Frijoles caldosos.

- Bebidas: Dentro de sus bebidas emblemáticas encontramos el pozol de cacao o pozol blanco, tascalate, atole agrío, arroz con leche, pinol, chocolate con agua, café (normalmente acompañado con pan), también acostumbran a elaborar café a base de tortilla tostada o quemada, avena la cual tiene que estar remojada con al menos 40 min. De anticipación a su preparación ya que no se licua, solo le ablandan las hojuelas de avena y se endulza con azúcar o panela.

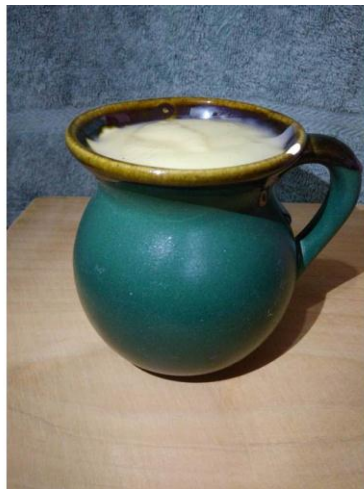


Figura 20. Atole Agrío.

- Tamales de mole con hoja o tamales untados: Este manjar es elaborado con masa de maíz a la cual se le añade manteca y sal, van rellenos de carne la cual puede variar entre carne de pollo o puerco, cae mencionar que normalmente se elaboran con carne de pollo, como salsa lleva el mole, además llevan pasitas, huevo duro, plátano frito, almendras, ciruelas y van envueltos en hoja de plátano. Esta preparación se puede comer a cualquier hora del día y cualquier día de la semana.
- Pictes de mole: Este se elabora de la misma masa de los tamales untados solo que se le añaden además, azúcar y mole, se mezcla perfectamente para luego envolverlo y meter a hornearlo. Este platillo nos dice la señora María del Carmen Castañón Ríos, que estos tamales se acostumbran a hacer cuando queda algún sobrante de cuando se disponen a elaborar tamales untados.
- Tamal de toropinto: Estos tamalitos se elaboran de frijol o patashete según sea el que se encuentre en ese momento, esta preparación se hornea en hoja de totemoxtle y a la hora de disponerse a degustarlo se acompaña de queso y crema. Además de estos tamales también se preparan los tamales de hierba santa, tamal de bola, de chipilín con queso o con pollo.
- Cochito: Esta preparación acá en Berriozábal es una preparación que se hornea en horno de tierra y cae resaltar que es un platillo bastante caldoso el cual se acompaña de arroz de fiesta y frijoles refritos, lechuga, rábano y cebolla los cuales se remojan en agua con vinagre y sal. El arroz de fiesta lleva chicharos, zanahorias cortados en brunoise y chile morrón de lata. Alunas personas prefieren la pura carne con recado.



Figura 21. Cochito.

- Estofado de pollo o de costilla de puerco: Doña María del Carmen Castañón Ríos nos dice que esta comida es una preparación que lleva verduras (zanahoria, papa, chayote), aceitunas, pasas, azúcar y canela la cual se acompaña de arroz. Este estofado no es como el típico ya que este es una variable dulce.
- Chicharrón con frijol: Este platillo se acompaña de arroz, esta exquisitez se acostumbra a hacer más que el frijol con carne.
- Curtido de repollo: Este curtido se elabora con zanahoria rallada, chile jalapeño, repollo y mano verde en tiras. Este preparado es muy famoso por ser guarnición de muchas comidas, los habitantes de Berriozábal lo combinan con casi todo pero más que nada como acompañante para la hora del desayuno con unos huevos al gusto.
- Tortaditas de elote: Las cuales llevan elote molido con azúcar. Los granos de elote son molidos en el molino y no se utilizaba nada más. La Mtra. Nayeli (Castañón, 2018) nos dice que actualmente estas tortaditas le echan harina por lo cual su sabor ya no es el mismo, además de que su abuelita le enseñó que las que lo hacen con harina son personas flojas.

- Bolitas de elote: Este platillo es casi lo mismo que el chipiliin con bolita, solo que en esta preparación ls bolitas de masa son suplidas por bolitas echas de elote, estas bolitas son preparadas con elote molido. Estas bolitas se forman con ayuda de una cuchara y asi con la ayuda de la misma se introducen dentro del caldo hirviendo y no se deja caer por completo hasta que ya se haya cocinado un poco ahí en la cuchara, ya que este media cocida se dispone a dejarlo caer por completo para que concluya con su proceso de cocción. Este caldo se acompaña con carne o costilla asada.
- Tamal de bola: Elaborado con masa y carne de puerco, con una salsa de tomate. Este aperitivo puede comerse a cualquier hora del día.



Figura 22. Tamal de bola.

TUXTLA GUTIÉRREZ

LOCALIZACIÓN

La capital del estado de Chiapas, colinda al norte con los municipios de San Fernando, Osumacinta y Chiapa de Corzo. Al este con el municipio de Chiapa de Corzo, al sur con los

municipios de Suchiapa y Ocozocoautla de Espinosa, al oeste con los municipios de Ocozocoautla de Espinosa y Berriozábal (IAP, 2012).



Figura 23. Tuxtla Gutiérrez (Parque de la marimba).

SOBRE LOS ZOQUES DE TUXTLA

La ciudad de Tuxtla, su nombre indígena en dialecto soque fue Coyatok, o Coyatokmó que significa “Lugar y casa de conejos”. Para el años de 1482 los Nahos que era una tribu que traía bastante poder, conducidos por el jefe guerrero Tiltototl dominaron a la tribu de los soques, estos fueron obligados a para tributo y al poblado lo denominaron Tuchtlan que también quiere decir lugar de abundantes conejos. Para el años de 1985 ya casi todos los zoques estaban castellanizados y en Tuxtla quedaban muchos descendientes pero ya nadie hablaba dialecto (Sánchez, 1989).

TRADICIONES Y COSTUMBRES

Virgen de la Candelaria

Esta celebración se lleva a cabo el día 2 de Febrero e inicia con la bajada de las vírgenes de Copoya a Tuxtla Gutiérrez. Esta celebración también es conocida como la fiesta del Barrio del Cerrito la cual es una tradición puramente zoque, que mezcla una celebración pagana con ritos cristianos (IAP, 2012). Esta celebración implica la cooperación y de deja ver la unión que existe entre Copoya y la capital del estado Tuxtla Gutiérrez al momento de llevar a cabo la fiesta de sus vírgenes.

Esta celebración engloba a tres vírgenes que son: La virgen de Candelaria, Virgen de copoyita Rosario, Virgen María Olaechea, ah esta última también le llaman viren de Santa Teresita de Jesús. Comienza desde el día 21 de enero y culmina hasta llegar al día grande que es el 02 de Febrero. Las vírgenes comienzan recorriendo todas sus capillas que se encuentran ubicadas en Copoya y entran a la parroquia el día 25 de Enero. El primer día por motivo de fiesta se hacen los ramilletes zoques, por personas que están especialmente encargadas de realizar estos ramilletes, ellos comienzan a trabajar desde las 10 am y al finalizar su trabajo las señoras les invitan el pozol y caldo de pollo.

Las vírgenes bajan a Tuxtla el día 01 de Febrero al ritmo de tambor y carrizo que va al frente de ellas, al momento de llegar a Tuxtla las llevan a casa de la madre príosta que es un cargo que tienen entre ellos que le otorga el privilegio de que la fiesta sea llevado a cabo en su casa, al llegar ahí van entrando a la casa al son del tambor y el carrizo, mientras las mujeres visten de falda larga roja de cuadritos, blusa de manta bordada, trenzas con listones y un moño, la bailarina principal porta sombrero de charro que es lo que la diferencia de las demás.

Ellas bailan para las virgencitas y conforme la celebración se va desarrollando las personas van llegando al lugar y muchas de ellas llevan enrames, aquí se da de comer frijol con carne adentro acompañado de chirmol y tortillas hechas a mano.



Figura 24. Virgen de Candelaria, Virgen de Copoyita Rosario y Virgen de Oloachea.

El día 02 de Febrero las llevan a la casa de la segunda madre priosta donde se celebra de igual manera y se da de comer caldo de res, el tercer día va a casa del mayordomo primero y el cuarto día a casa del mayordomo segundo donde se lleva a cabo de igual manera todas las celebraciones, donde se da de comer nanhuijiti y frijol con carne, a partir del quinto día comienzan a rolar por la casas donde ya se hayan desinado. Acá puede ofrecerse a la gente lo mismo de comida y por las noches tamales con café o atol agrio.

Si alguien desea que mientras su estancia de las virgencitas en Tuxtla la fiesta se lleve a cabo en su casa tiene que ir a pedir permiso con el consejo de Copoya para que ellos designen lo que será de ellas mientras están en la capital. Todas las celebraciones dadas en nombre de las vírgenes de Copoya duran hasta unos 15 días antes de semana santa, ahí es cuando ellas vuelven a sus casas las cuales se encuentran en Copoya.

El día 02 de Febrero en Copoya durante el festejo a las vírgenes realizan el baile de las charrudas. Las mujeres visten de falda roja con huipil y sombrero de charro, la cabeza con listones y el cuello con los mejores collares que se tengan y las chanclitas más sencillas, normalmente huaraches de cuero de pie de gallo. La danza que se realiza es una forma de agradecer a Dios y a la viren por un día mas, el zapateado que hacen durante el baile es como

despertar a la tierra que ya estamos en el tiempo de las cosechas, se hace la robadera que consta de cargar en sus bochitos; maíz, cilantro y todo lo que son verduras.

La Ermita del cerrito



Figura 25. Sr. Florentino (prioste de la Ermita).

Don Florentino Martínez Reyes de 80 años de edad ha servido como presidente de festejo y como prioste de la Ermita y ahora es albacea de la Ermita. Esta iglesia se encuentra en la 2da. Sur entre 6ta. Y 7ma. Poniente. En este lugar se encuentra el patrono del barrio del cerrito de la Ermita, el cual es un crucifijo y que en su nombre se lleva a cabo una fiesta con duración de tres días que son el 24, 25 y 26 de Diciembre.

El día 2 se disponen a preparar tamales esto desde tempranas horas del día, para que al llegar la hora en que se hace la nacida del niño dios se den de refrigerio tamales de bola con café, para la realización de los tamales se ven en la necesidad de matar un puerco para que este sirva como medio de alimentación durante la fiesta, con él se preparan tamales y aparte otras preparaciones como el puerco con molito mejor conocido como ninhuijuti. Para el día 25 las personas encargadas de llevar a cabo la celebración disponen a darles a sus invitados como comida caldo de res y de tomar un pozol frio en su respectiva jícara.

Durante los días de fiesta la celebración se acompaña con el ritmo de la marimba y con baile de parachicos. Para el día 26 que es la culminación de la fiesta de la Ermita del cerrito se pone teclado o marimba según sea la posibilidad de las personas encaradas de dicha celebración, aunque según don Florentino la mayoría hace uso de la marimba por ser algo más tradicional.

Para la comida ofrecen carne con frijol adentro acompañado de tortillas hechas a mano y un pozol como bebida principal.

Para abrir el apetito de sus invitados les ofrecen aguardiente el cual sirven en bochitos, en vez de aguardiente también puede darse el curadito que ese es una fermentación de aguardiente con cascara de naranja o frutas así como también trozos de estas, esta bebida se prepara aproximadamente unos 2 o 3 meses antes de la celebración, para que pueda macerar correctamente.

PLATILLOS REPRESENTATIVOS

En la cocina tradicional se cuenta con una variedad de platillos típicos, como:

La pepita con tasajo, sopa de chipilín, chipilín con bolita, cochito horneado, frijoles con chipilín, puerco con chirmol, chicharrón con patashete, huevo con pipián, zispóla y pux-xaxé. Cuenta con la gama más extensa de tamales (IAP, 2012).

- Tamales de chipilín: Se prepara a base de masa de maíz con manteca, lleva una salsa de jitomates, los tamales de chipilín hay dos variedades que son con carne el cual es de pollo deshebrado o la segunda opción que es de queso el cual solo lleva salsa y queso Chiapas, este tipo de tamal se envuelve en hojas de plátano para después ponerlo en la vaporera.



Figura 26. Tamal de Chipilín.

- Tamal de bola: Esta preparación está elaborada a base de masa de maíz con manteca, al igual que los tamales de chipilín también llevan una salsa elaborada de jitomates, se le agrega un trozo de carne de puerco, estas se envuelven con hoja de totemoxtle y se ponen a cocer al vapor.



Figura 27. Tamal de bola.

- Tamal de hoja de milpa: Elaborado a base de masa de maíz y manteca, este tamal lleva carne de puerco la cual la cortan en trozos y la ponen a cocer con limón un día antes de preparar dichos tamales, llevan salsa de jitomate y se envuelven en hoja de milpa. Los tamales normalmente son utilizados en cualquier tipo de celebraciones a sus santos aunque se acostumbra mucho a darlos en rezos.



Figura 28. Hoja de milpa.

- Pozol blanco: elaborada con masa blanca, puede ser reventada o fina
- Pozol de cacao: el cual es la masa blanca, solo que se le adiciona cacao. El cacao se tuesta en el comal para después retirarle la cascarilla, en seguida se muele, lo cual puede realizarse en el molcajete, en metate o en molino, se le agrega un poco de azúcar y agua si lo necesita. EL pozol lanco y el de cacao acostumbran a tomarlo todos los días como al medio día, lo utilizan como sustento para el estómago mientras que llega la hora de comida.



Figura 29. Pozol de cacao.

- Frijol con carne adentro: Es una comida utilizada como comida durante los días de fiesta grande, ya que sirve para alimentar a la toda la gente que asiste a la celebración y es una preparación económica, este platillo se elabora con frijoles crudos los cuales se limpian y se ponen a cocer con carne adentro normalmente tasajo. Esta preparación la acostumbran a acompañar con chirmol de jitomates.

OCOZOCAUTLA DE ESPINOSA (COITA)

LOCALIZACIÓN

El municipio de Ocozocoautla de Espinoza mejor conocido con el nombre de Coita se ubica al lado este de la capital del estado Tuxtla Gutiérrez Chiapas ha escasos minutos de esté, colinda al norte con Tecpatán, al este con Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez y Suchiapa, al sur con Villaflores y al Oeste con Jiquipilas y Cintalapa (Morales, 2013).

Este municipio queda a escasos minutos de la capital Tuxtla Gutiérrez, ha Ocozocoautla de Espinosa también se le conoce como Coita, de hecho muy pocas personas la conocen por su verdadero nombre... Zoques los nombraron los aztecas, en alusión a la pesca del caracol de río (chuti)(zoqui) palabra que significa “Lodo” (Roque, 2012).



Figura 30. Habitantes de Ocozocoautla.

SOBRE LOS ZOQUES DE OCOZOCOAUTLA DE ESPINOSA

Ocozocoautla desde hace tiempo ha sido territorio zoque aunque en el presente dichas costumbres y lengua no se conservan del todo, pues actualmente la ente que queda con raíces zoques ya no alcanzaron aprender esa lengua del todo o nada en algunos casos.

Los principales desarrollos económicos de esta localidad son: la agricultura, producción de frijol, maíz, calabaza, plátano, piña, café y la caña de azúcar así también se crían ganados porcino, caprino, ovino y bovino, lo cual se da muy bien gracias a las tierras en las que está sentada este municipio del estado, también algunas familias se dedican a las artesanías destacadas las de barro, madera y también no se olvide el carrizo, aunque en la actualidad se ha destacado por la crianza, maquila y exportación de aves y sus derivados (Morales, 2013).

La cocina prehispánica zoque que se elaboraba en el municipio de Ocozocoautla de Espinosa contaba con un sinfín de alimentos que lo utilizaban para elaborar distintos platillos con los cuales deleitaban el paladar de la familia, en su dieta incluían proteínas, grasas, vitaminas, fibras, minerales, etc. que los obtenían mediante alimentos que normalmente ellos mismos producían así también incluían en ella al maíz, distintas especies de frijoles, chayote, aguacate, calabaza y hongos silvestres que obtenían de los campos debido a su clima favorece su crecimiento, debido a la buena alimentación que llevaban en aquel entonces y también cabe destacar la

importancia de la inocuidad en sus ingredientes y alimentos ayudaban a que tuvieran esa complexión física robusta lo cual le permitía tener un muy buen desempeño en sus arduas tareas a realizar diariamente y un elevado rango de inteligencia en la personas.

TRADICIONES Y COSTUMBRES

Santo Domingo



Figura 31. Altar a Santo Domingo.

Esta celebración se lleva a cabo en el nombre de Santo Domingo y esta fiesta se lleva a cabo en el pueblo de Ocozocoautla de Espinosa Chiapas, acá se reúnen en casa de la cohuina para que ahí lleguen todos los invitados, antes de llevarse a cabo dicha celebración, la cohuina se dirige a la iglesia a primeras horas del día con el único objetivo de pedir permiso al cura para proseguir con esta celebración después de concebirle el permiso la cohuina se dirige a su casa donde se encarara junto con las cocineras de preparar la comida que alimentara a cada uno de sus invitados.

Antes de empezar a preparar dichos alimentos para comenzar como debe de ser con la celebración, llevan a cabo un ritual el cual se llama baño de san puyol. Este ritual lo llevan las comideras antes de comenzar a preparar los alimentos, aunque también lo pueden realizar todo aquel que entre a la casa y comenzar con la celebración como de ser, dicen las señoras que es para alejar cualquier mal que haya dentro de nosotros y para recibir la fiesta. El ritual se basa en

inclinan la cabeza en el lavabo y ahí ellas te pondrán un poco de agua la cual es agua potable con hinojo y loción, para después ponerte un puño de confeti, mientras una de ellas te espera con un shot de curadito el cual es una bebida que se elabora con la fermentación de aguardiente de chamula (Pox), agregándole carca de frutas, o especias, entre otras cosas, existe una variedad de curaditos. Al terminar de realizar tal ritual comienzan con sus labores en la cocina.



Figura 32. Baño de Sampuyol.

Por lo cual mandan a matar una res desde un día antes y es recibida en su casa para continuar con dichos preparativos, la cohuina se dispone a preparar desayuno consta de bistecs entomatados acompañado de unas tortillas calentitas y su respectiva bebida, los adultos pueden escoger de disponer de una cerveza o refresco. Conforme van llegando las personas, la mayoría de estas trae consigo un tipo de ofrenda, aunque el más utilizado son los enrames, estos van siendo colocados en el techo a una altura considerable para que después puedan ser bajados y utilizar lo que trae.



Figura 33. Enrames.

Para la comida se dispondrá a servir un caldo el cual se preparó con la ayuda de todos, al día siguiente los espera la chanfaina para el desayuno, acompañado de agua de Jamaica, terminando de desayunar se ponen de acuerdo para ir a la embajadora la cual vive a unas cuadras de ella, el personaje del caballo acompaña la caminata hacia casa de la embajadora, acompañado de un baile y al son del tambor y el carrizo.

Al llegar a la casa de la embajadora la representando sale llevando a cabo una danza en plena calle junto al caballo y así se emprende la caminata de vuelta a la casa de la cohuina, ellos van bailando al son del tambor y carrizo. Ese baile representativo se lleva a cabo con el único fin de representar la conquista que se llevó a cabo en este lugar, cuando los españoles llevaron con sus tropas a tomar posesión de estas tierras.



Figura 34. Baile del caballo.

Carnaval zoque Coiteco

El carnaval zoque coiteco es una de las celebraciones más representativas del municipio de Ocozocoautla de Espinoza, esta celebración se lleva a cabo el séptimo viernes antes del miércoles de ceniza y esta celebración puede llegar a durar hasta una semana (Hernández, 2014), esto va de la mano con semana santa.

Este periodo de algarabía muestra elementos religiosos de las tres culturas que sustentan la identidad de la región: La zoque, la árabe y la española (Mendoza, 2017). La cultura zoque propias del estado de Chiapas y las últimas dos introducidas a partir de la conquista española en el siglo XVI (Hernández, 2014).



Figura 35. Carnaval coiteco.

Esta celebración es una representación de la lucha del bien y el mal, entre los moros y los cristianos, razón por la cual los personajes principales son el Mahoma, el David, el Caballo los cuales son de origen español, el jaguar y el tigre los cuales son de orígenes árabe y de origen zoque se cuenta con el monos. Esos personajes son representados por personas residentes del municipio los cuales se disfrazan con trajes atractivos y que utilizan mascararas con rostros humanos estilizados los cuales realizan danzas por las calles de dicho lugar al son del tambor y del carrizo de 24 sones los cuales son instrumentos zoques y que simbolizan el latir de la vida y el silbar del viento (Mendoza, 2017).

El carnaval coiteco comienza el día 10 de Febrero y culmina el 14 de ese mismo mes nos dice doña Artémia López Espinosa, lugar destinado para culminar con estas celebraciones se llama casa de la cohuina, cuya palabra está escrita en lengua zoque y tal significado es “casa de fiesta”, la dueña de la casa abre las puertas a sus invitados haciendo una pequeña invitación a la celebración que se lleva a cabo ahí, la anfitriona se encarga de dar de comer y de beber a sus invitados corriendo la mayoría de los gastos por su cuenta, ya que cada invitado lleva un pequeño obsequio además de una pequeña donación la cual se le entrega a la cohuina con el fin de apoyarla un poco con dicha fiesta.

El primer día nos dice doña Artemia y otras cocineras así como la misma cohuina, que de desayuno ofrecieron a sus invitados bisteces entomatados con frijoles fritos y que para la comida dieron Barbacoa con arroz y tortillas y de bebida agua de tamarindo. Dicen que este día no se duerme porque al día siguiente hay que ir muy temprano a la iglesia para pedir llevar a su santo ahí, todo comienza a las 5 am, cuando se dirigen hacia la iglesia, al llegar ahí se lleva a cabo una pequeña misa para después regresar a la casa de la cohuina.



Figura 36. Barbacoa.

Aquí se espera a la gente con platos que contienen una taza de chocolate artesanal con agua, también le colocan unos pedazos de pan y un trozo de dulce de pepita. Para el desayuno ofrecen chanfaina con agua de pozol y para la comida se disponen a dar caldo de res con sus respectivas tortillas y su agua de tamarindo.



Figura 37. Chocolate con agua, pan y dulce de pepita.

Descripción de los personajes del carnaval coiteco según Mendoza Díaz Ángel residente y participante de dichas celebraciones:

El Mahoma: lleva un machete grande de madera con una mancha de sangre, máscaras, cochombí, coibja de capa y polainas. Existen dos mahomas, uno que representa a San Antonio y otro que representa a la Virgen de la Natividad.

El David: es un niño vestido vistosamente, lleva un morral, un machete, una ballesta y una honda con la que vence a Goliat.



Figura 38. Embajadora de San Bernardo.



Figura 39. Los monitos, carnaval.

El Mono: Es representado por un niño cuyo disfraz consta de un sombrero y ropa de color negro, zapatos o huaraches, pañuelo en la cabeza, máscara de madera en forma de mono araña y de color negro, blanco y rojo. El mono simboliza la viveza, la alegría y sobre las raíces ancestrales.



Figura 40. El caballito de Santo Domingo.

El caballo: Representa al apóstol Santo Domingo y lleva una armazón con una forma de caballo, una cuarta de ixtle trenzado y un machete. Este se utiliza para el festejo de Santo Domingo.



Figura 41. El Tigre.

El Tigre: Lleva un vistoso traje de ixtle, botas o huaraches y una cabeza de tigre, generalmente de tela pintada, semejando la piel y el rostro del jaguar. Esta vestimenta es representativa del carnaval coiteco.

San Juan Bautista

Esta fiesta en nombre de San Juan Bautista se lleva a cabo en el mes de Junio del 23 al 24. Esta celebración está dedicada al santo patrono del pueblo el cual tiene su iglesia en el parque central de Ocozocoautla de Espinosa.

El día de San Juan Bautista se acostumbra a hacer una gran celebración en la cual puede asistir aquel que quiera, esta fiesta es como una tipo feria en la cual se pueden encontrar puestos que venden artesanías, dulces típicos de la ciudad y juegos mecánicos.

PLATILLOS REPRESENTATIVOS

Dentro de la gastronomía representativa zoque del municipio de Ocozocoautla de Espinosa nos encontramos los siguientes.

- Barbacoa la cual es una preparación un tanto peculiar, este exquisito manjar se prepara el día de santo domingo en la fiesta que se lleva a cabo en su honor, las cocinera y participantes de dicho evento se dan lugar en la casa de la cohuina, la cual manda a matar una res con el único propósito de aprovechar cada parte del animal y alimentar a cada uno de los asistentes de la fiesta. Barbacoa: piña, tomate, cebolla, tomillo, hoja de laurel, sal, ajo, chile ancho, chile guajillo y claro la carne de res.



Figura 42. Barbacoa.

- Chanfaina llamada Puxasé (Hernández, 2014) la cual se elabora con las vísceras de res la cual se mata para la fiesta y se aprovecha cada parte de ella para poder elaborar cada comida.
- Puczinu: que es un dulces tradicionales de Ocozocoautla de Espinosa el cual es elaborado a base de semilla de calabaza.
- Dulce de pepita: Este dulce es típico zoque y representativo del municipio de Ocozocoautla, también suele darse en las fiestas muchas veces acompañado de pozol de cacao. Este consta en dorar las semillas de pepita, mientras se realiza una miel con agua y panela (este debe obtener el punto de bola), para después mezclar junto con las semillas y extender en un tapete, las semillas deben quedar cubiertas con una delgada capa de miel (Vilchis, 2011).



Figura 43. Dulce de pepita de calabaza.

- El tzispolá llamado también Caldú el cual es un caldo de carne de guajolote o res dependiendo del gusto y es uno de los platillos predominantes durante el carnaval coiteco. Esta preparación en Coita se elabora con garbanzo, repollo, cebolla y elote. También destaca el frijol con chipilín el cual es una preparación muy sencilla a base de frijoles negros a los cuales se le añaden hojas de chipilín. Platillo consumido en el miércoles de ceniza, en todas las cohuina.
- El Fonsoki o Pon zoqui: Este dulce no puede faltar, consta de un muñequito elaborado de masa (harina y manteca), los cuales son cocidos en el comal. característicos en el carnaval ya que al llevar la cohuina, el escribano se encarga de repartirlos junto con el pan y a cambio pide una cooperación (Mendoza, 2017).



Figura 44. Fonsoki o Pon zoqui.

- Caldo de res: Este fabuloso guiso es utilizado en días de fiesta para alimentar a las personas que lleguen.



Figura 45. Caldo de res.

- Tamal de Hierbasanta: Este tamal se elabora con la hoja de hiera santa, masa, manteca y algunas personas le licuan cabeza de camarón seco.



Figura 46. Tamales de hierbasanta.

SAN FERNANDO

LOCALIZACIÓN

San Fernando, es un municipio en el norte del estado de Chiapas, México. Se encuentra a 20 km. de Tuxtla Gutiérrez, catalogado como pueblo mágico de subidas y bajadas, municipio muy rural que conserva tradiciones zoques que aún siguen vivas en este municipio, ubicado a escasos minutos de la capital Tuxtla Gutiérrez. (Aquino, 2014).

Colinda al Norte con Copainalá, al Noreste con Chicoasén, al Este con Osumacinta, al Sur con Tuxtla Gutiérrez y al Oeste con Berriozábal. Tiene un clima sub-húmedo con lluvias en verano, la vegetación está compuesta por selva mediana y bosque de encino-pino. El río más importante es el Mezcalapa o Grijalva, así como los ríos el Barrancón, Blanco, Cuachin, El Celin y los arroyos El Shutí, Zacatorial y Jacorió. El municipio ocupa parte de la Zona Protectora Forestal Vedada "Villa Allende" y El Parque Nacional "Cañón del Sumidero" (Ayuntamiento de San Fernando, 2017).



Figura 47. Presidencia municipal de San Fernando.

SOBRE LOS ZOQUES DE SAN FERNANDO



Figura 48. Cronista de San Fernando.

San Fernando es considerado puerta de entrada a la provincia zoque en el estado de Chiapas (Vázquez, 2016). El cronista del pueblo el señor José Isaín Aquino Castillejos nos dice que la historia de San Fernando y sus costumbres se remonta a cuando Moctezuma conquistaba el imperio azteca. Moctezuma quería conquistar todas las culturas existentes en ese momento que se ubicaban a lo largo de la república mexicana, con el único fin de hacer más grande su

ejército mandando a ellos a lograr su objetivo, cuando el ejército llegó a tierras chiapanecas hubo resistencia de parte de los pueblos chiapanecas, al cabo de un número de batallas tratando de lograr ser conquistadores de Chiapas en su esplendor, no pudieron conquistar a las culturas por lo cual tomaron la decisión de sentarse en ciertos puntos del estado buscando las mejores tierras para poder subsistir mediante ellas, uno de esos puntos fue San Fernando (Aquino, 2013).

Los que se asentaron en San Fernando pese a que traían un lenguaje bastante diferente al nuestro puesto que ya había habido una mezcla de culturas por donde iban conquistando, estos llamaron a este pequeño pueblo Tzonoapan que significa (Cabeza del agua), El nombre se lo daban a ese pueblo porque de las montañas bajaba un río que hasta la fecha existe y que desemboca atrás de la presidencia de San Fernando, siendo un río subterráneo.

El ejército de Moctezuma que se asentaron en este lugar trajeron consigo a su familia y conforme crecieron y tuvieron hijos se fue dando con el tiempo una gran mezcla de culturas pues esposaban también a los pueblerinos, así formando una descendencia bastante pluricultural los cuales en su tiempo se denominaron zoq o zoque (Aquino, 2014).

En la historia de cualquier pueblo la religión y la iglesia forman parte fundamental para el desarrollo de las culturas, las iglesias se ven descritas en las historias de los pueblos, en aquel tiempo a San Fernando llegó un fraile llamado Fray Antonio de Oloachea y Michelena y durante su visita trajo consigo a sus tres hermanos llamados Bartolo, Bacilio y María Gertrudis, quienes decidieron quedarse a vivir en estas tierras y que con el tiempo se volvieron los encomenderos de un pequeño pueblo que abarcaba en aquel entonces San Antonio de Valdiviana hasta Copainala comprendiendo los municipios que ahora son Ocozocoautla, Cintalapa, Coapilla y Copainala (Aquino, 2014).

María Gertrudis era conocida en aquel entonces por ser muy caritativa, hacía acciones comunitarias al pueblo, esta mujer cumplía años el 2 de febrero esta mujer era muy querida por todos los habitantes de ese pueblo, tanto que para su muerte mandaron a construir imágenes de madera de ella y ahí comienzan a venerarla como a un santo lo que hoy es la celebración de las vírgenes de Copoyita.

TRADICIONES Y COSTUMBRES

Dentro de las celebraciones más importantes de este pueblo se encuentran el día de la virgen de Candelaria y también la fiesta del carnaval y semana santa que lo celebran en grande.

Virgen de Candelaria



Figura 49. Virgen de Candelaria.

Esta celebración se inició en 1887, 4 personas mandaron a traer imágenes de Candelaria, dichas imágenes fueron traídas desde España, esta celebración se llevaba a cabo en diversos puntos del pequeño pueblo por lo cual era algo demasiado desorganizado pues debido a la pequeña población que residía ahí en tales fiestas asistían como unas diez personas en cada fiesta ya que se llevaba a cabo el mismo día, después acordaron unir tales celebraciones con el fin de que más gente acudiera en esas fechas la organización de esa elevación era la siguiente, el día 1 de Enero un grupo de gente llamado (panero) que estaba a cargo de un mayordomo de la iglesia, emprendían una caminata a San Cristóbal de las Casas con el único fin de ir a comprar \$5 de cazueleja o yema, este recorrido les tomaba 4 días de camino para cuando llegaba la fecha de llegada al pueblo, estos los esperaban con tambores y partían el pan el cual tenía que durar para

los 3 días de fiesta que sería el 1, 2 y 3 de Febrero, en esta celebración hacían pinol el cual repartían a toda la gente del pueblo. Actualmente se da de cualquier tipo de pan.

El 1 de Febrero daban frijol con chipilín para toda la gente y también mataban 1 res, para el cual escarbaban dos hoyos para colocar las ollas de barro como de 1 cm d diámetro con todo lo necesario para elabora un caldo, tapaban con hojas de plátano y madera desde las 4 am hasta las 2 pm y colocaban en otra olla todas a viseras a la cual le ponían verduras de igual manera y a la hora de servir lo servían en porcelana de barro y lo repartían para todos.

Fiesta del carnaval

En esta fiesta daban frijol con chipilín y también frijol con chicharrón, cocido de res, pozol de cacao. Así también dentro de las costumbres nos encontramos con una de las más reconocidas por todas las personas de San Fernando la cual se refiere a el consumo de la malanga, está la hierven con sal y la toman con café, tomándolo como un sustituto del pan.

PLATILLOS REPRESENTATIVOS

- Tascalate: el cual no se elaboraba de maíz directamente, esta bebida se elaboraba a base de tortilla fría la cual se guardaba y se ponía a secar para después hornearla y pulverizarla y se e agregaba canela, achiote y cacao, esta bebida era típica para semana santa, ideal para la cuaresma.



Figura 50. Tascalate.

- Pimbu; que es una crema de elote con chipilín la cual se servía con queso, limón, frijoles parados sin caldo, hile blanco o el que fuera del mejor agrado para la persona.
- Caldo de res; el cual se elaboraba en ollas de barro y lo tapaban con hojas de plátano y madera, dejándolo ahí cocinarse y dándole una cocción de aproximadamente 10 hrs. La cual se terminaba de cocer con todas las vísceras y con sus respectivas verduras dando lugar a este magnífico caldo. Frijol con chicharrón. Frijol con chipilín. Malanga hervida.



Figura 51. Caldo de res.

- Guineo horneado o cazueleja de guineo; el cual es el guineo cuadrado o de cochi, maduro batido con canela y la cascara del guineo lo rellenaban de la pasta del guineo con canela y azúcar y estos se horneaban, la cazueleja de guineo es una preparación propia de San Fernando y que por obvia razón no se encuentra en ningún otro lugar.
- Consomé de camarón; el cual era un plato que se elabora a base de camarón seco sin cola el cual lavaban y ponían a cocer con zanahoria picada, tomate, cebolla y chile blanco, este latillo era de igual manera ideal y se acostumbraban a comer en época de cuaresma así como para las fiestas decembrinas también.
- Tamal de bola el cual se elabora a base de masa de maíz, manteca, carne de puerco y salsa de tomate. Este se envuelve con hoja de totemoxtle y se cocer.
- Frijol guisado; el cual era el frijol de cualquier tipo el cual tomaban así crudo y lo ponían a dorar como si doraran café, una vez dorado lo molían y de esta salía una harina de frijol la cual ponían a calentar en una sartén con manteca y cebolla y finalizando con ramas de epazote.



Figura 52. Frijoles caldosos

- Cochito; el cual no es el típico cochito horneado, este guisado se hacía en pailas a la cual se le colocaban brazas debajo de la paila y por encima de la tapa también, esta preparación le ponían chile ancho, pimienta y ajo, tenían un ratio el cual consistía que por cada 40 kilos de carne utilizaban un cuarto de chile ancho.

METODOLOGÍA

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo cualitativa aplicando la técnica de investigación de campo debido a que no se tienen datos concretos y suficientes sobre el tema a tratar.

El enfoque cualitativo se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes, acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad. También es recomendable seleccionar el enfoque cualitativo cuando el tema del estudio ha sido poco explorado, o no se ha hecho investigación al respecto en algún grupo social específico. El proceso inicia con la idea de investigación (Hernández *et.al.*, 2010).

El tipo de investigación cualitativa utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación así como obliga al investigador a permanecer durante un considerable tiempo buscando datos considerables y concretos sobre las personas que viven en su habidad natural así de esta forma podrá observar, escuchar y hablar sobre su tema a investigar. Este tipo de investigación transforma en una realidad la información recabada mediante observaciones, grabaciones que se realizan en el entorno natural en el que se basa dicha investigación así también mediante la recabación de información en libros, documentos, revistas, etc.

Durante la presente investigación se llevó a cabo una recolección de información sobre la cultura zoque enfocado más que nada en los ingredientes y recetas típicas zoques enfocado hacia los municipios de Berriozábal, Ocozocoautla de Espinoza mejor conocido como Coita, San Fernando y Tuxtla Gutiérrez debido que hasta ahora no hay ningún documento que nos otorgue esto.

POBLACIÓN

La investigación se llevó a cabo en los municipios de Berriozábal, Ocozocoautla de Espinoza (Coita), San Fernando y Tuxtla Gutiérrez específicamente a los habitantes de descendencia zoque así como a las personas especializadas y que tuvieran conocimientos sobre esta cultura, sus tradiciones, ingredientes, gastronomía y recetas típicas zoque.

MUESTRA

Se realizó entrevistas a 3 personas de la comunidad de San Fernando entre ellas un cronista del pueblo.

En Berriozábal se le aplicaron a 3 personas entre ellas, amas de casa, mercaderas o cronistas de donde se obtener la información necesaria.

En Tuxtla Gutiérrez se llevó a cabo con 2 personas especialmente a cocineras o mercaderas así de esta misma manera en Ocozocoautla de Espinoza.

MUESTREO

De tipo no probabilístico debido a que la selección de personas de donde se extrajo la información, fue seleccionada mediante el grado de conocimientos que estos tuvieran sobre los zoques.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Para efecto de la investigación se utilizó como instrumentos para recolectar información entrevistas cualitativas con preguntas semi estructuradas dado que ayuda sobre la obtención de datos ya sea de una situación o suceso que esté ocurriendo, mediante esta técnica se presume la interacción directa de al menos 2 personas en este caso el entrevistado y el entrevistador para obtener así datos concretos. También se utilizó la investigación de campo y la observación.

Para la realización del recetario se utilizó instrumentos como:

- Estufa de 6 parrillas
- Tabla para cortar
- Bascula
- Bowl
- Cuchillo chef
- Licuadora
- Coludos
- Budineras
- Palas de madera
- Pinzas
- Colador

DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS

Se utilizó la investigación de campo y la documental como herramienta base así como entrevistas semi estructuradas aplicadas a las personas seleccionadas las cuales son sabedoras del tema para llevar a cabo este proceso fue necesario acudir a los municipios a observar y realizar entrevistas lo cual resulto un tanto difícil pues las personas de estos lugares no daban información tan fácilmente.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Como resultados de dicha investigación se dio el recetario zoque. Este libro de recetas contiene recetas típicas zoques de los municipios de Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez, Ocozocoautla de Espinoza y San Fernando. El objetivo de este recetario es alentar al lector a cocinar dichas recetas así también para que puedan y logren conocer un poco sobre esta cultura la cual pertenecemos y que siempre ha formado parte de nosotros aunque no sea tan conocida tal vez como debería ya que con el paso del tiempo y con el nacimiento de nuevas culturas así como la adaptación de nuevas costumbres, tradiciones y culturas en general se ha ido dejando esta por un lado a tal grado que en la actualidad es poco reconocida y sus recetas típicas se han ido olvidando, algunas recetas que prevalecen han sido modificadas por el hombre con el paso del tiempo y las pocas que aún se guardan como siempre e han cocinado no son difundidas como deberían pues la variedad de comida que existe en estos días ha aportado mucho para que este vaya dejándose en el pasado.

Como parte de la cultura zoque deberíamos conservar dichas recetas, tradiciones e historias de nuestros antepasados pues formamos parte de ellos, que un vínculo nos mantenga unidos y que mejor que sea por medio de la comida.

Este recetario contiene las recetas más emblemáticas de los zoques de estos municipios y la información fue recabada mediante visitas de campo que se hicieron durante el periodo de Agosto- Octubre del año en curso así como la información recabada mediante las bibliografías correspondientes lo cual permitió obtener dichos datos y que fueran plasmados en tal contenido.



Recetario zoque

Caldos



ZOQUI CALDÚ (CALDO DE SHUTI)

Shuti: Zoqui este es el nombre en zoque de este caracol. Esta comida era muy común anteriormente por la gran abundancia de ríos que rodean y cruzan el estado. A los zoques les nombraron así gracias al shuti (caracol).

Porción: 4 pax.

Tiempo de preparación: 30 min.

Tiempo de cocción: 45 min.

Ingredientes:

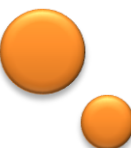
- 250g. De caracoles
- 2 Jitomates
- 1 cda. De manteca o aceite
- 2 rebanadas de Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 20g. De masa de maíz
- 2 Hojas de hierba santa
- Sal



Modo de preparación:

1. Lavar perfectamente los caracoles y despuntar (un centímetro aproximadamente) para quitarles los desechos y nuevamente se lavan.
2. Cocer con agua, sal, hojas de hierba santa.
3. Por aparte se licuan los jitomates, la cebolla y el ajo, una vez licuados se sofríe en manteca y se le agrega a la preparación anterior.
4. Una vez que los caracoles se encuentren casi cocidos se le añade la masa disuelta en un poco de agua y hojas de hierba santa picadas. Se mueve constantemente hasta que espese y se deja hervir. Se sirve caliente.

Nota: Se recomienda dejar a los caracoles en agua alimentándolos de hojas de hierba santa, masa o tortilla, con la única finalidad de limpiarles su aparato digestivo.



HUACASIS CALDÚ O ZISPOLÁ (CALDO DE RES)

Este platillo se acostumbra a servir en todas las fiestas de las mayordomías. Esta es la más tradicional.

Porción: 4 pax.

Tiempo de preparación: 1 hr. 20 min

Tiempo de cocción: 50 min

Ingredientes:

- 250g de carne de res en trozos
- ¼ de repollo
- 50g. De garbanzo
- 50g. De jitomate
- 1 Cebolla de rabo
- Achiote
- Sal



Modo de preparación:

1. Se pone a cocer el garbanzo.
2. Por aparte se pone a cocer la carne en suficiente agua con sal, achiote (diluido en agua) y la cebolla de rabo. Cuando la carne está casi cocida se le agrega el jitomate y la cebolla (previamente sofrito y licuados) el repollo en trozos y el garbanzo (previamente cocido).
3. Se sirve caliente y con chile blanco lo cual es opcional.

SOK TSOPOJIN (FRIJOL CON CHIPILÍN)

Receta típica para comerlo cualquier día de la semana en todos los municipios zoques ya que es una herencia, se utiliza mucho para los días de vigilia antes de semana santa.

Porción: 4 pax.

Tiempo de preparación: 1 hr.

Tiempo de cocción: 40 min.

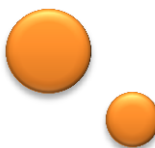
Ingredientes:

- ½ manojos de Chipilín
- 1 taza de Frijol
- 1 Cucharada de manteca



Modo de preparación:

1. Calentar la manteca en un recipiente y acitronar la cebolla, una vez que la cebolla cambie de color se le agregan los frijoles machacando al gusto.
2. Una vez hirviendo se incorporan las hojas de chipilín bien lavadas y se deja cocinar a fuego lento, hasta que las hojas de chipilín estén cocidas.



SOK TUSCINU JING (FRIJOL CON CHICHARRÓN)

Esta es una comida que está presente en la mesa de muchos en cualquier día de la semana. Así también es uno de los platillos principales para las personas de bajos recursos económicos.

Porción: 4 pax

Tiempo de preparación: 1 hr

Tiempo de cocción: 45 min.

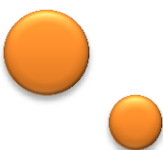
Ingredientes:

- 1 taza de Frijol negro
- ½ kilo de chicharrón con carne
- 1 Cebolla de rabo
- 4 Jitomates
- Sal



Modo de preparación:

1. Poner a cocer los frijoles, agregándoles una cucharada de manteca y el rabo de la cebolla.
2. A media cocción se añade el chicharrón en trozos y se sazona con sal.
3. Se cocina por una hora aproximadamente. Se sirve.



SOK SISJING (FRIJOL CON CARNE)

Esta comida se acostumbra a consumirla durante los días de preparación de fiesta patronales así como también es común en los días de vigilia.

Porción: 4 pax.

Tiempo de preparación: 1 hr.

Tiempo de cocción: 1:30 hrs.

Ingredientes:

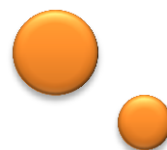
- 250g. De frijol negro
- 250g. De costilla de res en trozos
- 1 rabo de Cebolla
- 1 cda. de Manteca
- Sal al gusto



Modo de preparación:

1. Cocer los frijoles en agua, agregara la manteca y la cebolla de rabo
2. A medio cocer agregar los trozos de costilla de res y se le agrega sal al gusto.
3. Se cocinan por 1 hora. Se sirve.

Nota: Se puede acompañar con salsa de tomate mejor conocida como chirmol, a la cual se le puede agregar chile si se desea.



COCIDO DE CARNAVAL

Representativo de los municipios de los municipios de Ocozocoautla de Espinoza en donde predomina su presencia en el carnaval zoque.

Porción: 4 pax.

Tiempo de preparación: 1 hr 30 min

Tiempo de cocción: 50 min.

Ingredientes:

- ¼ kg. De costilla de res
- ¼ kg. De maciza de res
- ¼ kg. De jitomate
- ½ Cebolla
- 3 Elotes (Mazorca)
- 2 Chayotes
- ¼ de Repollo
- Sal al gusto



Modo de preparación:

1. Lavar la carne y reservar.
2. Cortar los jitomates en trozos pequeños.
3. Trocear el repollo de tamaño considerable así también partir los elotes en 3 o 4 pedazos cada elote, según el tamaño deseado.
4. Pelar el chayote y partir la mitad del chayote en 4 pedazos o según el tamaño deseado y así mismo hacer con lo demás. Agregar todo lo anterior a la olla de carne donde se puso a cocer.

TZOPO (CHIPILÍN CON BOLITA)

Comida muy popular más que nada en Tuxtla Gutiérrez. También se acostumbra a comer mucho en los días de vigilia.

Porción: 4 pax.

Tiempo de preparación: 1 hr.30 min.

Tiempo de cocción: 45 min.

Ingredientes:

- ½ kg. De masa de maíz
- 150 ml. De manteca
- 1 cuarterón de Queso fresco de sal
- 1 manojo de Chipilín
- 1 rabo de cebolla
- 250g. De granos de elote
- 1 Aguacate
- Sal a gusto



Modo de preparación:

1. En una cacerola poner suficiente agua con sal al gusto.
2. Agregar el rabo de cebolla, los granos de elote y el chipilín que previamente estarán lavados y escurridos.
3. En un recipiente revolver la masa con la manteca y agregarle un poco de sal, probar de manera que la sal quede equilibrada.
4. Formar bolitas con la masa y rellenar con el queso fresco de sal.
5. Dejar caer las olitas de masa en el caldo de chipilín que ya debería estar a punto de hervor.
6. Continuar en el fuego hasta terminar su cocción, moviendo suavemente desde el fondo, para no romper las bolitas de masa.
7. Se acompaña con aguacate.

BARBACOA

Este platillo es típico del municipio de Ocozocoautla de Espinoza, acostumbran a darlo a los invitados en la fiesta de santo domingo.

Porción: 4 pax.

Tiempo de preparación: 1 hora. 20 min

Tiempo de cocción: 55 min.

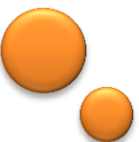
Ingredientes:

- 250g. De carne de res
- 1 ramita de Tomillo
- 2 hojas de Laurel
- 100g. De piña
- ¼kg. De cebolla
- 1 pza. De chile ancho
- 3 pzas. De chile guajillo
- 1 diente de ajo
- 3 Jitomates
- Sal



Modo de preparación:

1. Lavar la carne y reservar ya troceada.
2. Licuar la rama de tomillo, las hojas de laurel, la cebolla, el chile ancho, el chile guajillo, el diente de ajo, la piña y los jitomates.
3. En una cacerola dejar la carne y poner al fuego, enseguida dejarle caer la mezcla anterior.
4. Rectificar sazón. Cocinar por 55 min.



Platos fuertes



YAGUASOK PUCJING (PATASHETE CON PEPITA)

El patashete es un tipo de frijol. Muchas personas le dan a este frijol el mismo uso que al frijol.

Porción: 3 pax.

Tiempo de preparación: 1 hr 30 min

Tiempo de cocción: 30 min.

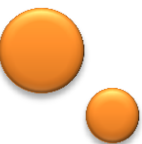
Ingredientes:

- 1 tza. De patashete
- ½ tza. De pepita de calabaza, tostada y molida
- 2 Jitomates
- 1 Cebolla de rabo
- 3 Huevos
- ½ Manojito de Cilantro
- 1 Cucharada de manteca
- Sal



Modo de preparación:

1. En ½ litro de agua con sal se pone a cocer los patashetes bien lavados, una vez cocidos, se escurren.
2. Por aparte se licuan los jitomates y la cebolla. En una sartén se fríe la pepita de calabaza y se le agrega al caldo de patashete calculando que quede más o menos espeso, se le agrega nuestra mezcla licuada y dejamos cocer un momento.
3. Interrumpimos la cocción para perfeccionar el sabor con sal y agregar cilantro previamente lavado y picado. Cuando el patashete esté cocido se quiebra el huevo dejando caer el contenido dentro de la preparación, dejándolo hervir, sin mover, hasta que los huevos estén cocido.



CHANFAINA TUXTECA

Esta comida es especial y se utiliza para celebraciones, fiesta o simples reuniones, así también se puede cocinar en un día sin motivo alguno. Cabe resaltar que no es apetecible a cualquier tipo de paladar por lo que se elabora a base de vísceras.

Porción: 8 pax.

Tiempo de preparación: 2 horas.

Tiempo de cocción: 1 hr 20 min

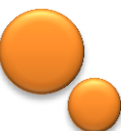
Ingredientes:

- ¼kg. De panza de res
- ¼k g. De hígado de res
- ¼k g. De corazón de res
- 1 Cebolla pequeña rebanada
- 2 Pimientas chicas enteras
- 1 Diente de ajo
- 2 Hojas de Laurel
- 1 Ramita de Perejil
- 1 Ramita de Tomillo
- 1 pisca de Orégano
- 3 Jitomates asados
- Sal al gusto

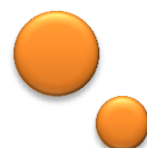


Modo de preparación

5. Lavar muy bien la panza con suficiente agua así como todas las vísceras correspondientes.
6. Trocear tales vísceras y reservar
7. En un recipiente colocar suficiente agua y ponerlo a hervir, agregándole ajo, cebolla, hojas de laurel y tomillo. Dejar que hierva.
8. Agregar al agua hirviendo la panza troceada.
9. 40 minutos después agregar lo demás de las vísceras y dejar que termine de cocer.
10. Una vez que la panza este cocida y suave retirar la preparación del fuego.
11. Licuar la mitad de la preparación o según el gusto de que tan espeso desean que quede.



12. Vaciar la mezcla al recipiente donde se encuentra la otra mitad de la preparación. Dejar cocinar a fuego lento por otros 30 minutos aproximadamente.



NIHUIJUTI (PUERCO CON MOLITO)

Comida muy popular entre la gente que integran las fiestas patronales en los municipios zoques ya que es herencia de tales individuos. Tiene variaciones, hay quienes curten la carne en limón y otras no.

Porción: 3 pax.

Tiempo de preparación: 1 hr.

Tiempo de cocción: 40 min.

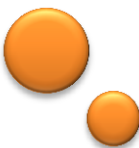
Ingredientes:

- 250g. De carne de puerco (pulpa, hueso de espinazo o de paleta) en trozos
- ¼ de Jitomate
- 2 Pimientas gordas molidas
- 1 Diente de ajo
- 30g. De masa de maíz
- 2 Cucharadas de manteca
- 4 Chiles bolita
- Limón
- Sal al gusto



Modo de preparación

1. Preparación previas : Lavar la carne y dejarlo marinando con jugo de limón desde una noche anterior.
2. Poner a cocer la carne con un poco de agua, sal y manteca
3. Lavar los jitomates y sofreírlo para después licuarlo junto con el diente de ajo y las pimientas gordas, licuarlo con poca agua y agregar un poco de masa de maíz de modo que no quede tan espeso.
4. Agregar a la carne la mezcla anterior
5. Cuando ya esté a medio cocer agregar los chiles si se desea
6. Rectificar la sazón.



CARNE CON RECADO (COCHITO)

Muy típica en Tuxtla Gutiérrez, entre muchas familias es muy popular consumirlo en las fiestas ya sean odas, quince años, o fiestas de cumple años.

Porción: 3 pax

Tiempo de preparación: 1 hr.

Tiempo de cocción: 45 min.

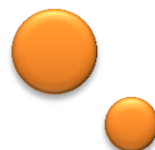
Ingredientes:

- 250g. De carne de puerco
- 1 Chile ancho
- 2 Clavos de olor
- 3 Pimientas
- 1 rama de Tomillo
- 1 pizca de Orégano
- 2 dientes de ajo
- 1 raja de canela
- 2 Jitomates
- Vinagre
- Manteca
- Sal



Modo de preparación:

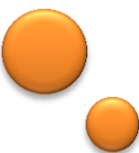
1. Lavar la carne, con suficiente agua
2. Trocear la carne según el tamaño deseado y reservar.
3. Licuar el chile ancho y pasarlos por agua caliente para que ablanden, los clavos de olor, la pimienta, la ramita de tomillo, la pizca de orégano, el ajo, la canela, los jitomates y se



le agrega un chorrito de vinagre y un poco de agua para que pueda licuar bien, sin exceder el agua.

4. En una cacerola poner un poco de manteca y dejar caer los trozos de carne, enseguida agregar la mezcla anterior y dejar cocer.

Nota: Puede acompañarse con frijoles refritos y tortillas hechas a mano así también muchos acostumbran a acompañarlo con salsa verde picosa.



CREMA DE CHIPILIN

Comida popular entre los zoques debido a que era con productos básicos y que casi siempre ellos mismo producían. Popular consumirlo en días de vigilia.

Porción: 4

Tiempo de preparación: 1:00 Hr.

Tiempo de cocción: 40 min.

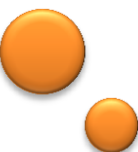
Ingredientes:

- 1tza. De hojas de chipilín sin tallos
- 2 Calabacitas tiernas
- 1 Cebolla chica
- ¼ taza de crema
- ¼ lt.. De leche
- ¼ De cucharada de aceite o mantequilla
- 1 pizca de bicarbonato
- Elote tierno en rebanadas
- Sal
- Pimienta

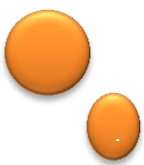


Modo de preparación:

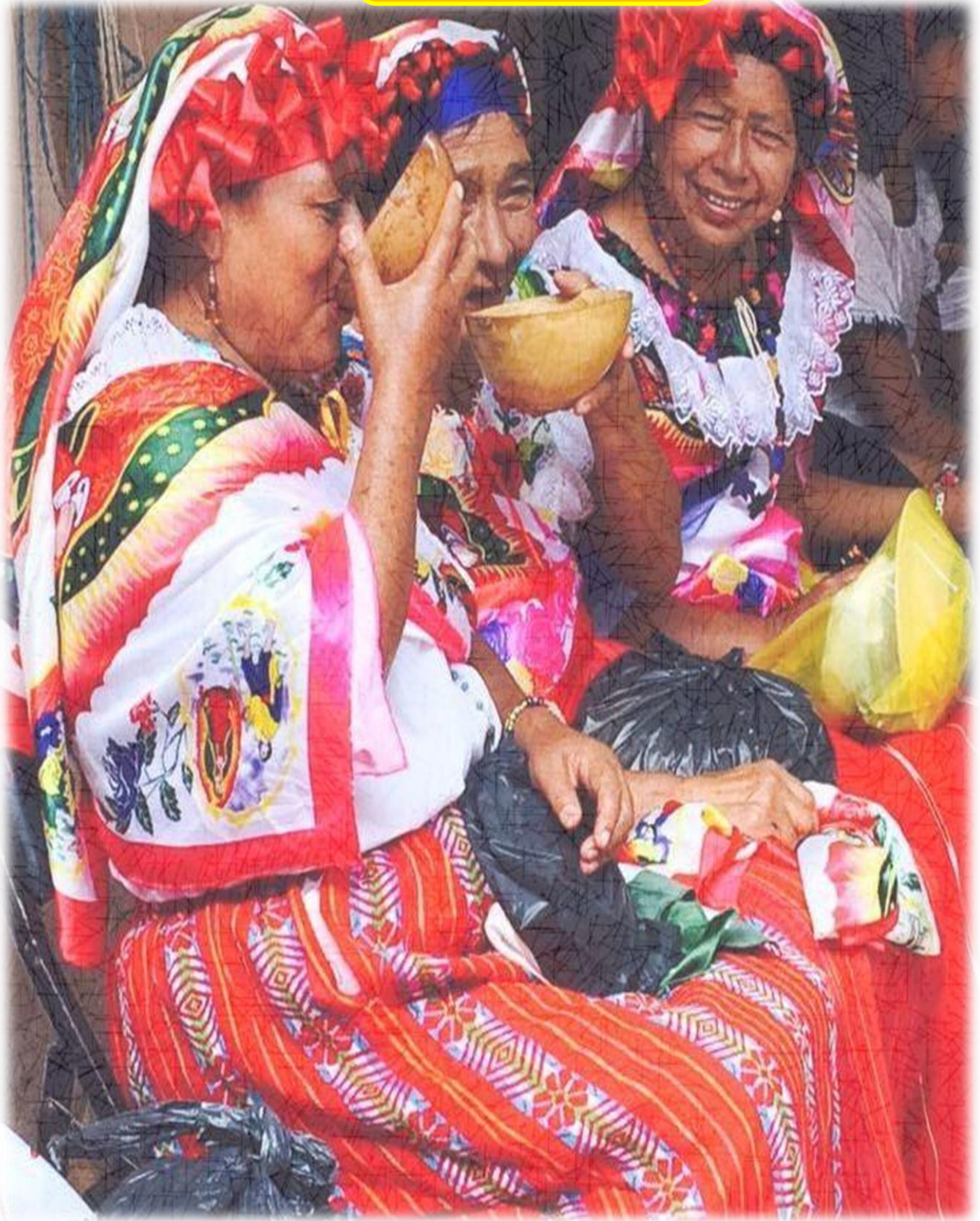
1. Deshojar el manojo de chipilín y lavar con suficiente agua.
2. En un recipiente poner a cocer las hojas de chipilín con suficiente agua, agregándole sal al gusto.
3. Por aparte en una sartén agregar una cuchara de mantequilla y freír la cebolla. Una vez que la cebolla se encuentre sofrita retirar del fuego y proceder a sofreír los granos de elote y la calabacita en cuadritos.
4. Retirar las hojas de chipilín del agua donde se puso a cocer, reservando ambos



5. Una vez que se haya cocinado todos los ingredientes del paso anterior, se va agregando al recipiente donde se coció las hojas de chipilín.
6. Agregarlas hojas a media cocción, así como la leche y se sazona con sal y pimienta.



Tamales



SOK ANÉ (TAMAL DE FRIJOL)

Es muy popular entre la gente ya que es muy comercializado, muchas señoras se dedican a su producción y venta.

Porción: 10 pax.

Tiempo de preparación: 1 hr. 40min

Tiempo de cocción: 1 hr.

Ingredientes:

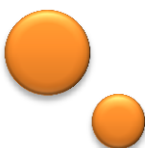
- 250g. De frijol negro
- 500g. De masa de maíz
- Hojas de totomoxtle
- Manteca
- Sal



Modo de preparación:

1. Cocer el frijol con suficiente agua y sal.
2. En un recipiente revolver la masa con un poco de manteca, calculando que esta no quede muy reseca, debe llevar suficiente manteca para que tenga un sabor rico.
3. Agregar los granos de frijol a la masa y revolver bien.
4. Formar los tamales en las hojas y amarrarlos bien.
5. Ponerlos a cocer en una vaporera

Nota: Se puede licuar un poco de frijol en vez de ponerlos todos en granos.



JAKUANÉ (TAMAL DE HIERBASANTA)

Tamal conocido muy reconocido regionalmente. El sabor que le otorga la hoja no es de arado para todos ya que es un sabor fuerte. Utilizado para su venta.

Porción: 5

Tiempo de preparación: 20 min.

Tiempo de cocción: 1:00 hr.

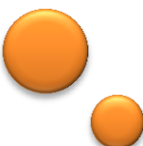
Ingredientes:

- 250g. De masa de maíz
- 150 ml. De manteca de cerdo
- 20 Hojas de totemoxtle
- Sal
- 20 Hojas de hierba santa



Modo de preparación

1. Remojar las hojas totemoxtle y dejarlos ahí por unos 20 min para que suavizarse y manipularse de la manera adecuada.
2. En un recipiente revolver la masa con suficiente manteca para que no quede seca y de igual manera agregar sal al gusto.
3. Extender la hoja de totemoxtle y colocar bien extendida sobre esta una hoja de hierba santa.



PICTE

Es muy popular entre las personas dado que está elaborado de una de las riquezas de México, el elote. Muchas personas se dedican a su venta.

Porción: 5

Tiempo de preparación: 40 min.

Tiempo de cocción: 1:00 hr.

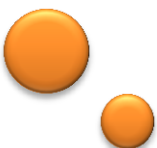
Ingredientes:

- 5 Elotes sin deshojar
- ½ taza de manteca
- 200 grms. De azúcar
- ½ tza. De leche
- 1 cucharadita de Canela molida
- ½ cucharadita de sal



Modo de preparación:

1. Cortar los elotes por la base, aproximadamente 2cm, para poder deshojarlos sin romper las hojas, reservar para envolver el tamal.
2. Desgranar el elote, una vez desgranados se puede licuar, agregando un poco de leche cada vez, para facilitar el licuado, o moler en molino a mano.
3. A la pasta se le debe añadir los demás ingredientes batiendo vigorosamente, el sabor debe de ser dulce por lo que, de ser necesarios se puede añadir más azúcar al gusto
4. Envolver la mezcla con las hojas del elote que se rellenan hasta una tercera parte formando una especie de tubo, doblar por la punta y colocar dentro de una vaporera parados.
5. Se puede servir cubierto con queso fresco y crema.



Bebidas



TASCALATE

Bebida refrescante que se acostumbra a tomarlo a cualquier hora del día para muchos es sustituto del pozol.

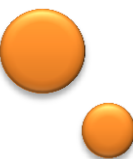
Ingredientes:

- Tortilla
- Cacao
- Canela
- Achiote
- Azúcar
- Hielo
- Agua



Modo de preparación:

1. Dorar las tortillas
2. Calentar los granos de cacao sin dejar que se quemem, estas removiendo los granos constantemente de una manera uniforme, posteriormente quitarle la cascara.
3. Triturar el cacao con ayuda de un molino, molcajete o mortero. Conforme se va triturando se le va agregando un poco de azúcar, sin exceder.
4. Triturar de igual manera la tortilla, la canela y el achiote.
5. En una jarra poner suficiente tascalate y endulzar con azúcar o cualquier otro tipo de endulzante o sustituto, Poner hielo al agua y listo.



HUJCUY (POZOL BLANCO)

Esta bebida es muy típica y la acostumbran tomar a medio día ya que ayuda a contener el hambre hasta que llega la hora de la comida.

Ingredientes:

- 250g de maíz blanco
- Azúcar
- Hielo

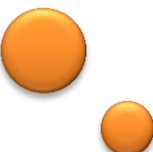


Modo de preparación:

1. En una jarra batir el pozol con la mano, procurando que quede lo mas disuelto posible.
2. Agregar suficiente azúcar y hielo

Preparación previa:

1. Cocer el maíz con cal y suficiente agua.
2. Dejar cocer por el tiempo necesario y proceder a quitarle el hollejo (cascara o cascarilla)
3. Escurrir el maíz y posteriormente molerlo con un metate.



POZOL DE CACAO

Bebida típica, esta receta es una variante del pozol blanco y de gran agrado para muchos. Se acostumbra a tomar al medio día.

Ingredientes:

- 250 de masa para pozol
- 100g de cacao
- Azúcar
- Hielo



Modo de preparación:

1. Cocer el cacao en un comal plano, moviendo constantemente sin dejar que se quemem y cociendo de manera uniforme.
2. Remover la cascara de los granos de cacao.
3. Moles los granos de cacao agregando un poquito de agua. Debe quedar muy fino la pasta
4. Mezclar el cacao con la masa de maíz
5. En un recipiente con suficiente agua batir la masa de manera que quede lo más disuelta posible
6. Endulzar con azúcar o cualquier otro tipo de sustituto. Agregar hielo.

CONCLUSIÓN

El trabajo realizado me llevo a la conclusión de que en la actualidad la cultura zoque se ha ido extinguiendo y el conocimiento sobre esta cada vez es menor, siendo este casi nulo.

Desde la llegada de los españoles a México la cultura zoque, la cual radica en los estados de Tabasco, Oaxaca y Chiapas se vio afectado, sufriendo considerables cambios; las culturas se fueron mezclando dando así dando paso a una evolución gastronómica de esta etnia, permitiéndose experimentar con más ingredientes, formas de cocción y utensilios, modificando así muchas de las recetas tradicionales.

Esta cultura desafortunadamente al pasar de los años ha ido extinguiéndose, en la actualidad pocas son las personas que conocen de ellas, sobre su origen, sus tradiciones y costumbres originales, quienes conocen de esta son en su mayoría personas de avanzada edad, las cuales se aferran a guardarlas de manera estricta y se dan a la tarea de compartirlas a sus hijos y nietos sobre estas para que las tradiciones no se pierdan aunque son estos mismos los que con el pasar de los años han ido modificando dichas celebraciones. Hoy en día muchas fiestas tradicionales aún son celebradas en todo su esplendor aunque quizá no de la manera original pero persisten y bastantes también son aquellas que se han dejado en el pasado.

En la actualidad la mayoría de la población ha modificado su vestimenta, las tradicionales blusas de manta con olanes y faldas de colores vistosos que usaban las mujeres acompañado de tocados extravagantes han ido desapareciendo; los hombres se veían a diario con ropa de manta, huaraches y sombrero pero al día de hoy esto se ha perdido por completo.

A lo largo de la elaboración de este trabajo tuve la oportunidad de conocer e incluso vivir algunas de sus festividades gracias a la técnica de investigación de campo, la cual nos abre un camino a nuevas cosas y experiencias que van más allá de lo ordinario. El tener la oportunidad de poder convivir con las personas que asisten a estas celebraciones me hizo darme cuenta cuán importante es para ellos conservar un poco de sus raíces.

Por hermosas que son, considero que deberían ser conocidos y conservados de la manera más auténtica posible para así dar a conocer de dónde venimos, quienes son nuestros antepasados, que tradiciones tenían y las riquezas gastronómicas que esta cultura engloba. Además de disfrutar las celebraciones y todo lo que implica.

GLOSARIO

- Ramillete: Grupo o conjunto de flores adornados, elaborados de flores naturales. Estas pueden tener olor o no, dependiendo del tipo que se utilice.
- Ramilletero: Persona la cual tiene a su cargo la elaboración de los ramilletes.
- Prioste: Aquella persona que le sirve a las imágenes. Esta tiene la obligación de estar en cada celebración que se realice. Las mujeres con este cargo son llamadas priostas.
- Albacea: Persona que dirige todo lo que es la priosteria. Este tiene la obligación de ir a visitar al prioste en turno cada vez que una celebración esta próxima, así también tiene que buscar quien será el siguiente prioste cuando sea necesario.
- Cohuina: Casa de fiesta. Aquella persona que pide el cargo al comité encarado de las fiestas, esta acepta todo lo que implica las celebraciones. Durante los días de fiesta abre las puertas de su casa a quien guste pasar, les ofrece alimentos, bebida, etc.
- Enrame: Ofrenda que llevan los invitados a las fiestas. Los enrames son palos que son adornador con ramas con hojas, en ella cuelgan trastes, frutas y hasta productos de limpieza. Todo con el fin de que sea de utilidad y pueda ser utilizado durante las celebraciones.
- Curadito: Bebida ingerida durante las fiestas. El cual es un fermentado de aguardiente de chamula (Pox), con cascara de frutas, especias, semillas, etc. Existen diferentes tipos de curaditos, los más comunes son: de Jamaica, Fresa y especias.
- Pito: Instrumentos musical que acompaña a cualquier fiesta.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

- AMÉRICA, THE CULINARY INSTITUTE OF. 2011. *The Professional chef*. Cánada : s.n., 2011. 978-0-470-42135-2.
- AQUINO, Castillejos José Isaín. 2014. *Lo dijeron los grandes, Así fue!*. Libro escrito por el cronista del pueblo. Chiapas : s.n., 2014.
- . 2013. *Que bendición ser católico*. Libro escrito por el cronista del pueblo. Chiapas, San Fernando : s.n., 2013.
- ARAMONI, Calderón Dolores y LEE, Whitingh Thomas A. y LISBONA, Guillen Miguel. 2000. *Presencia Zoque, una aproximación multidisciplinaria*. México, D.F. : s.n., 2000. 986-5149-45-3.
- AVILÉS, Peraza Gabriela C. 2015. *Rico y popular: Importancia y usos tradicionales del nance (Byrsonima Crassifolia (L) Kunth)*. Mérida Yucatán, México. : s.n., 2015. 2395-8790.
- AYUNTAMIENTO DE SAN FERNANDO, Chiapas. 2017. *Informacion general de San Fernando, Chiapas*. San Fernando : s.n., 2017.
- CASTAÑON, Mtra. Nayeli Gutiérrez. 2018. *Los zozques de Berriozabal*. Berriozabal, Enero 26, 2018.
- CHIAPAS, GOBIERNO DEL ESTADO DE. 2011. 2011.
- DEGUSTIS. 2016. *El gran libro de los ingredientes*. China : Gribaudo , 2016. 978-607-618-735-7.
- EQUILÁ, Macario Gaspar. 2014. *Cultivo y aprovechamiento de la verdolaga como planta nutritiva, en la escuela oficial rural mixta de la aldea chicoxop, del municipio de San Andrés Sajcabajá del departamento del Quiché*. Tesis. Guatemala : s.n., 2014.
- FÁBREGAS, Puig Andrés. 1988. *Trajes y tejidos de los indios zozques de Chiapas*. México : s.n., 1988. 968-842-168-5.
- FERRANDO, Valverde Fina. 2012. *Técnicas de cocción*. Centro de estudios de Investigaciones domesticas, S.L.(CEICID). España. : s.n., 2012. 978-844-15204-34-3.
- FLORES, Escalante Jesús. 2013. *Nuestro mero mole*. México, D.F : s.n., 2013. 978-607-311-467-7.
- GARCÍA, Paredes Antonio. 1941. *Revista Facultad Nacional de Agronomia Medellín*. Universidad Nacional de Colombia. 1941. 0304-2847.
- GARCÍA, Pelayo Ramón. 1964. *Pequeño Larousse ilustrado*. París : Larousse, 1964. 2-03-020541-9.

- GISPERT, Carlos. 2002. *Oceano Uno Color. Diccionario enciclopédico*. Barcelona, España : MMII Oceano Grupo Editorial. S.A, 2002. 84-494-1548-9.
- GÓMEZ, Moreno Salvador [et al]. 2006. *Chiapas y Geografía de tercer grado. (Ciclo escolar 2007-2008)*. México : s.n., 2006. 970-18-7678-4.
- GÓMEZ, Reyes Laureano. 2002. *Envejecer en Chiapas*. México : s.n., 2002. 968-36-98449-2.
- HERNÁNDEZ, Ovando Ana Lucía. 2014. *La gastronomía zoque en el folklore del carnaval Coiteco. Licenciatura en Gastronomía*. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. : s.n., 2014.
- HERNÁNDEZ, Sampieri Roberto. Dr. 2010. *Metodología de la investigación*. México. D.F : Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, Reg. Núm.736, 2010. 978-607-15-0291-9.
- HUARTE, Cuéllar Renato. 2012. *NÓESIS.Revista de Ciencias Sociales y Humanidades. El concepto de "Tradición" en la Filosofía de las Ciencias Sociales y Humanas*. Ciudad Juárez : s.n., 2012. 0188-9834.
- IAP. 2012. *Regiones y municipios de Chiapas. Administración pública del estado de Chiapas, A.C*. Tuxtla Gutiérrez : s.n., 2012.
- LÓPEZ, Jiménez Martha Elena. 1993. *Marthel en la cocina chiapaneca*. México, D.F : g IMPRESOS, 1993. 970-91157-0-7.
- MAYORGA, Mayorga Francisco y DE LA CRUZ Sergio. 2000. *Recetario zoque de Chiapas*. México : CONACULTA, 2000. 970-18-5471-3.
- MELLANES, Castellanos Eliseo. 2011. *Historia de Chiapas México siglo XIX al XXI*. México, D.F. : APP, 2011. 978-607-464-297-1.
- MENDOZA, Díaz Angel. 2017. *Representante del personaje del caballo en la fiesta de Santo Domingo*. Ocozocoautla de Espinoza, Chiapas : s.n., 2017.
- MOLINA, K, BRUNNER B, CHÁVEZ JAÚREGUI R.N Y FLORES N. 2015. *Amaranto o Bledo. Proyecto de Agricultura Orgánica*. Puerto Rico : s.n., 2015.
- MORALES, Velazquez Ramiro de Jesús. 2013. *Gastonomía Representativa del Carnaval de Ocozocoautla de Espinoza Chiapas. Ocozocoautla de Espinoza. Licenciatura en Gastronomía*. 2013.
- NANGUELÚ Alejandro, de Jesus Toledo. 2010. *La aplicacion de Técnicas gastronómicas en platillos típicos zoqueselaborados con maíz en Tuxtla Gutierrez, Chiapas*. Tuxtla Gutierrez Chiapas : s.n., 2010.
- OROZCO, Santos Mario. 2001. *El cultivo de tamarindo (Tamarindus indica L.) En el tropico seco de México*. s.l. : Secretaria de Agricultura, ganaderia, desarrollo rural, pesca y alimentación., 2001.

- RINCÓN, Ramírez Carlos [et al]. 2002. *Diagnostico estratégico del estado de Chiapas*. México : s.n., 2002. 968-7495-61-8.
- ROQUE, Miceli Karla Olivia. 2012. *Tesis Profesional Recetario zoque de Ocozocoautla, Chiapas. Licenciatura en Nutriología*. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. : s.n., 2012.
- SÁNCHEZ, Braulio. 1989. *Cotakokmó, Tuxtla Gutiérrez. GAJOS DE SU HISTORIA Y LOS SOQUES PRIMEROS POLADORES*. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México : s.n., 1989.
- TOLEDO, Nanguelú Alejandro de Jesús. 2010. *La aplicación de Técnicas gastronómicas en platillos típicos zoques elaborados con maíz en Tuxtla Gutierrez, Chiapas*. Tuxtla Gutierrez Chiapas : s.n., 2010.
- TURNER, Lorraine. 2009. *La biblia del cocinero*. España : Copyrigh, 2009. 978-1-4075-5650-5.
- VÁZQUEZ, Sánchez Ebertín Antonio. 2016. *Elaboración de una salsa a ase de Chayote Blanco de San Fernando, Chiapas. Tesis*. Tuxtla Gutierrez, Chiapas : s.n., 2016.
- VELASCO, Palacios Antonio. 2001. *Geohistoria de Chiapas*. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. : s.n., 2001.
- VELASCO, Toro José. 1991. *Territorialidad e identidad Histórica de los zoques de Chiapas*. 1991.
- VILCHIS, Velázquez María del Rocio. *Tradiciones gastronómicas de OC*.
- VILCHIS, Velázquez María del Rocio. 2011. *Tradiciones gastronómicas de Ocozocoautla. Tesis*. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas : s.n., 2011.
- VILLA, Rojas Alfonso [et al]. 1975. *Los zoques de Chiapas*. México, D.F. : Libros de Mexico, S.A., 1975.
- VILLA, Rojas, José M. Velasco Toro, Félix Báez Jore, Francisco Córdoba, Norman Dwight Thomas. 1975. *Los zoques de Chiapas*. México : Libros de México, S.A., 1975.

Entrevista a la señora Marta Corzo Aguilar; Originaria de Ocozocoautla de Espinosa, Residente de Tuxtla Gutiérrez desde hace más de 20 años. 20 de Diciembre del 2017.

Entrevista al Profesor Carlos Arévalo de la Cruz; Licenciado en educación física, actualmente trabaja en la presidencia municipal de San Fernando; 53 años. San Fernando Chiapas.

Entrevista a la señora Josefa Villareal Hernández; 56 años. Residente de San Fernando, Chiapas, ama de casa. 22 de Mayo del 2017.

Entrevista a la señora Iveth Gamboa Sáenz; 37 años. Residente del municipio de Copoya. 21 de Enero del 2018.

Entrevista a la señora María Lourdes Velásquez Cundapi, 50 años. Residente del municipio de Copoya. 21 de Enero del 2018.

Entrevista al señor Miguel Ángel Gutiérrez Jiménez; 50 años. Residente de Copoya. 21 de Enero del 2018.

Entrevista al señor Florentino Martínez Reyes; 80 años. Originario de Copoyita, pero reside en Tuxtla desde los 18 años. Prioste de la iglesia de la Ermita del Cerrito. 23 de Enero del 2018.

Entrevista realizada a la señora Verónica Mendoza Hernández; 37 años. Residente de Ocozocoautla de Espinosa.. Cohuina de Santo Domingo. 04 de Agosto del 2017.

Entrevista realizada a la señora María Margarita Vázquez Ovando; 38 años. Residente del municipio de Ocozocoautla de Espinosa. 11 de Febrero del 2018.

Entrevista al señor Ariosto Mendoza Pérez; 61 años. Residente del municipio de Ocozocoautla de Espinosa. 11 de Febrero del 2018.

Entrevista a la señora Aída Hernández Ortiz; 48 años. Residente del municipio de Ocozocoautla de Espinosa. 10 de Febrero del 2018.

Entrevista a la señora Flor del Carmen Chanona López, 55 años. Residente de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Entrevista realizada a Sebastián de Jesús Jiménez Morales de 22 años y su hermana Cecilia Guadalupe Jiménez Morales; 23 años. Residentes del municipio de Ocozocoautla de Espinosa; Propietarios de una tienda de abarrotes.

Entrevista a la señora Artemia López Espinosa; 57 años. Residente de Ocozocoautla de Espinosa. Comidera.

Entrevista a la señora Eduarda Mendoza; 56 años de edad. Residente del municipio de Ocozocoautla de Espinosa.

Entrevista a la Maestra. Nayeli Gutiérrez Castañón; 38 años. Residente y originaria del municipio de Berriozábal..

Entrevista realizada a la señora Flor de María Ríos Ovando; 60 años. Residente del municipio de Berriozábal.

ANEXOS



ANEXO 1. ENTREVISTA

- Boceto de la entrevista realizada a las personas residentes de dichos municipios las cuales son en su mayoría concededoras de los zoques.

- 1- ¿Cómo se llama?
- 2- ¿Qué edad tiene?
- 3- ¿De donde es originaria?
- 4- ¿Quién le enseñó a cocinar?
- 5- ¿Cuántos años lleva cocinando?
- 6- ¿Qué podría decirnos acerca de los zoques?
- 7- Según sus conocimientos ¿Cuáles son las preparaciones de origen zoque en su municipio?
- 8- ¿Qué ingredientes de la cocina zoque utilizan en sus preparaciones?
- 9- ¿Cuáles son los platillos zoque más representativos de este municipio?
- 10- ¿Qué técnicas de cocción utiliza en la preparación de las recetas zoques?
- 11- ¿Qué utensilios de la cocina prehispánica utiliza?
- 12- ¿Cuáles son las preparaciones de origen zoque que realiza en su local y cuáles son las más consumidas?
- 13- ¿Qué celebraciones de origen zoque conoce?
- 14- ¿Qué costumbres zoques prevalecen hasta ahora?



**ANEXO 2. MEMORIA FOTOGRÁFICA DE TRABAJO DE CAMPO DE BERRIOZÁBAL,
TUXTLA GUTIÉRREZ, OCOZOCOAUTLA DE ESPINOSA Y SAN FERNANDO.**



Figura 1. Iveth Gamboa Sáenz.



Figura 2. Florentino Martínez Reyes.



Figura 3. Miguel Ángel Jiménez.



Figura 4. María Lourdes Velásquez Cundapí.



Figura 5. Marta Corzo Aguilar.



Figura 6. José Isaín Aquino Castillejo.



Figura 7. Mtro. Carlos Arévalo de la Cruz y compañeros.



Figura 8. Sebastián de Jesús Jiménez Morales y Cecilia Gpe. Jiménez Morales.



Figura 9. Mtra. Nayeli Gutiérrez Castañón



Figura 10. Ariosto Mendoza Pérez.



Figura 11. Aída Hernández Ortiz.



Figura 12. Flor de María Ríos Ovando.



Figura 13. Josefa Villareal Hernández.



Figura 14. María Margarita Vásquez Ovando.



Figura 15. Eduarda Mendoza, Verónica Mendoza Hernández y Artemia López Espinosa.

