

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS

TESIS PROFESIONAL

RECOPILACIÓN DEL PAN
ARTESANAL DE TECPATÁN

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

PRESENTA
BRENDA ISIS FIALLO MANCILLA

DIRECTOR DE TESIS
MTRO. JORGE ALBERTO ESPONDA PÉREZ



TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

NOVIEMBRE 2018

AGRADECIMIENTO

Quiero dedicarle este logro a las personas que me ayudaron a culminar otro logro en mi vida, a los que me impulsaron a realizar esta meta, por su comprensión y apoyo, gracias Papás a motivarme para no rendirme aun en los momentos difíciles les agradezco por toda la paciencia, amor y cariño que me brindan pero sobre todo por nunca dejarme sola.

A mis maestros quiero agradecer de todo corazón por los conocimientos que me transmitieron durante el tiempo que estuve en las aulas de esta universidad a los que me brindaron su apoyo y creyeron en mí, les estoy eternamente agradecida.

Por ultimo le doy las gracias a mi asesor de tesis por toda la paciencia y jamás dejar de dudar en mí, por brindarme su apoyo, ya que sin su ayuda y sus conocimientos hoy pude terminar este logro.

Muchas gracias a todos.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVOS.....	5
GENERAL.....	5
ESPECÍFICOS.....	5
MARCO TEÓRICO.....	6
HISTORIA DEL MUNICIPIO DE TECPATÁN.....	6
LA ALIMENTACIÓN DEL MUNICIPIO DE TECPATÁN.....	7
COCINA E INGREDIENTES DEL MUNICIPIO	8
HISTORIA DE LA PANADERÍA	9
EGIPTO	10
GRECIA	11
ROMANOS	12
TRIGO	13
TÉCNICAS DE PANADERÍA.....	14
PESADO.....	15
AMASADO	15
BOLEADO.....	16
EL REPOSO	17
COCCIÓN	17
TIPOS DE MASAS	18
INGREDIENTES UTILIZADOS EN LA PANADERÍA	22
HARINA	22
HUEVO	25
SAL	26
AGUA.....	26

LEVADURA	27
GRASAS.....	29
LÁCTEOS.....	31
AZÚCARES.....	31
LA PANADERÍA DE CHIAPAS.....	32
UTENSILIOS EN LA ELABORACIÓN DEL PAN.....	33
METODOLOGÍA	36
ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	36
ÁREA DE ESTUDIO	37
TÉCNICAS DE RECOPIACIÓN DE DATOS.....	38
TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE DATOS	38
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	39
ZOQUES	39
CONSUMO DEL PAN EN EL MUNICIPIO	40
CONCLUSIÓN.....	76
REFERENCIAS DOCUMENTALES	77
ANEXOS	779

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Prefermento	44
Figura 2. Horno de barro	44
Figura 3. Leña de Matisliguete y cocoite	45
Figura 4. Charola para hornear	45
Figura 5. Báscula.....	47
Figura 6. Pasta amarilla.....	48
Figura 7. Tejido de la leña	49
Figura 8. Horno encendido	49
Figura 9. Cama de brasa	50
Figura 10. Cuando la brasa se mueve a los lados.....	50
Figura 11. Levadura grande	52
Figura 12. Mezcla de los ingredientes	53
Figura 13. Masa en reposo	53
Figura 14. Cortado y pesado de la masa	54
Figura 15. Boleado de la masa	54
Figura 16. Masa en reposo.....	55
Figura 17. Mezcla de los in gredientes	56
Figura 18. Masa lista	56
Figura 19. Reposo de la masa	57
Figura 20. Cortado de la masa y pesado	57
Figura 21. Preparación de chilindrina	58
Figura 22. Fermentación del pan	58
Figura 23. Chilindrina	58
Figura 24. Preparación del batido	59
Figura 25. Batido	59
Figura 26. Estiramiento de la masa	60
Figura 27. Pasta amarilla	60
Figura 28. Dobles de la masa	60
Figura 29. Dobles de la masa	61
Figura 30. Cuernitos	61
Figura 31. Dobles de la masa	62
Figura 32. Fermentación del pan	62
Figura 33. Gusanitos	62
Figura 34. Elaboración de las empanadas	63
Figura 35. Molde de las empanadas.....	63
Figura 36. Empanadas de piña	63
Figura 37. Elaboración de la rosquilla	64
Figura 38. Enrollado de trenzas.....	64
Figura 39. Rosquilla	64
Figura 40. Elaboración de las donas	65
Figura 41. Reposo de la masa	65
Figura 42. Donitas	65
Figura 43. Elaboración de las conchas	66

Figura 44. Conchas	66
Figura 45 Ingredientes de la masa	67
Figura 46 Mezcla de los ingredientes	67
Figura 47 Elaboración de panquesitos	68
Figura 48. Panquesitos	68
Figura 49. Mezcla lista	69
Figura 50. Mezcla decorada con azúcar.....	69
Figura 51. Cazueleja	69
Figura 52. Elaboración de las carteritas	70
Figura 53. Carteritas	70
Figura 54. Elaboración del pan de plátano	71
Figura 55.- Pan de plátano terminado	71
Figura 56. Elaboración de los cachitos	72
Figura 57. Cachitos terminados	72
Figura 58. Elaboración de las picadas	73
Figura 59. Picada.....	73
Figura 60. Elaboración de las dobladitas.....	74
Figura 61. Dobladitas	74
Figura 62. Elaboración de las enrolladas.....	75
Figura 63. Resultado final del recetario	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características de la mantequilla y la margarina (Calaveras, 2004).	30
--	----

INTRODUCCIÓN

La investigación que a continuación se presenta se llevó a cabo en el municipio de Tecpatán poblado que se localiza en la zona noroeste del estado de Chiapas, limita al norte con el municipio de Ostucán al noreste con el de Francisco León, al este con el de Ocoatepec y Copainalá, al sur con los municipios de Cintalapa y Ocozocoutla de Espinosa, al noroeste con el estado de Veracruz, particularmente con el municipio de las Choapas.

Los primeros pobladores de esta región fueron los zoques, constituyéndose Tecpatán como la capital de toda la zona zoque, fue hasta la llegada de los españoles (1523) bajo el mando de Luis Marín cuando fue conquistada esta región procediendo de inmediato a repartir las tierras, se inició en esta fecha la colonización de esta región chiapaneca. Esta colonización se ve fortalecida con la presencia de los primeros frailes dominicos quienes construyeron el templo Santo Domingo cuyo primer sacerdote fue Fray Alonso Vaillo.

La gastronomía de Tecpatán es rica, con una gran variedad de comidas y bebidas. El presente trabajo se llevó a cabo para conocer el proceso de elaboración del pan artesanal en la alimentación de los habitantes de este municipio, el pan como es sabido es considerado un alimento básico, ligado a los grupos más humildes que han habitado la tierra.

En este trabajo se muestra cómo ha evolucionado la elaboración del pan, al mismo tiempo como en esta región se mantiene vivo el proceso y consumo de este producto elaborado por panaderos y panaderas de esta región conservando los ingredientes originales que utilizaron hace muchísimo tiempo y que tanto el sabor y las formas son únicas en el estado de Chiapas.

A pesar del esfuerzo constante por parte de las industrias transnacionales en fabricar de manera rápida pan comercial basada en muchos contenidos de azúcares y conservadores, los habitantes de este municipio prefieren consumir pan de la región, pues lo consideran más rico y nutritivo.

Sirva el presente trabajo para conocer productos que se elaboran en la región zoque que forma parte de la panadería tradicional chiapaneca.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Recopilar información sobre el proceso de elaboración del pan artesanal en la región de los zoques implica realizar un estudio de campo, observar de cerca a quienes han sostenido esta actividad viva en esta época en que las sociedades cambian muy rápidamente por el efecto de la globalización. La población zoque se encuentra segmentada por barrios, aunque en la actualidad en el poblado de Tecpatán prevalece la organización municipal constitucional, y todos los habitantes se encuentran dispersos en ejidos, riberas o rancherías, la organización tradicional, que contemplaba un sistema jerárquico en las que se alternaban los cargos civiles y religiosos por usos y costumbres tienden a desaparecer.

El pan siempre ha sido un alimento que acompaña a los zoques en rituales o ceremonias, en los altares dedicados a los muertos que se celebra el día dos de noviembre se ofrece a las almas comidas y bebidas, acompañadas de vistosos panes de muertos, también en la celebración de un evento social como en las bodas, se ofrece tortas de pan batido, reventado, acompañado de barras de chocolate, este acontecimiento es una participación a la sociedad zoque que la mujer a quien se hace llegar estos productos está en vísperas de contraer matrimonio.

Preservar estas costumbres es importante, más aún cuando se puede observar que el flujo de migración de la población en busca de mejores oportunidades de vida lleva a muchos jóvenes a emigrar a otras ciudades y se pudiera crear un desapego de sus orígenes y costumbres. Identificar las formas de elaboración del pan artesanal fue necesario tener un acercamiento con panaderos y panaderas, participar de la elaboración de este producto, me dio la oportunidad de conocer el proceso en su elaboración ver como se hacen los preparativos de este alimento, como participa toda la familia en preparar todos los ingredientes, la leña que usan para calentar el horno donde se lleva la cocción del pan, horno rudimentario, hecho de barro y madera.

Identificar los utensilios que se utilizan en la elaboración es interesantes, solo estar en contacto con ellos te lleva a familiarizarte con estos objetos, se observa la creatividad, como con recursos propios de la región hacen las herramientas de trabajo que hacen las veces de pala de panadera, moldes de láminas que ellos mismos elaboran.

La comercialización del pan en esta región zoque genera ingresos que sirven de sostén a las familias que se dedican a esta actividad, pero con el alza de los productos básicos, también afecta a los insumos que se requieren para la elaboración de este alimento básico, quienes ven que ya no es redituable el seguir con esta actividad porque el costo es elevado y las ganancias son mínimas. También se ven afectadas ya que tienen que competir con productos que se venden en las tiendas que comercializan productos que elaboran las grandes empresas, pero que no tienen ni el sabor ni la calidad de estos productos que elaboran las y los señores zoques de esta región.

Lo que se pretende con esta investigación es dar a conocer la forma y el proceso de este alimento que se elabora en este municipio y que es poco conocido, que es necesario que la población chiapaneca conozca y que algún día tengan la oportunidad de conocer y degustar este rico producto elaborado por gente de esta región.

¿Qué efectos tendrá el día que estos productos dejen de ser elaborados? ¿Y la gran mayoría de la población consuman productos que contiene altos contenidos de azúcares? ¿Cuál es la probabilidad real de que por los altos costos de los insumos ya no sea costeable elaborarlos? Es importante hacer conciencia y consumir lo que nuestra gente produce, así ayudamos a mantener viva esta tradición heredada de padres a hijos de generación en generación, ayudamos a generar empleo y a la economía de nuestros pueblos.

JUSTIFICACIÓN

El pan es entendido como un alimento, en algunas regiones del país a formado parte de los rituales religiosos y sociales. El pan es un producto del proceso manual de los cereales, en la actualidad se ha transformando en un proceso mecánico, desde sus orígenes el pan ha sido un alimento básico para la humanidad.

El crecimiento de la población mundial, el avance científico y tecnológico, ha provocado que las sociedades se vuelvan una sociedad de consumo, muchos han ido perdiendo su identidad, la alimentación también paso a formar parte de ese cambio brusco en la vida de la humanidad, ya que los alimentos que en su mayoría eran elaborados con productos naturales el día de hoy se ha transformado en comida rápida, a pesar de la modernidad el pan sigue conservándose como un alimento básico en la alimentación de los habitantes de esta región de Chiapas.

La presente investigación tiene la finalidad de dar a conocer los sabores gastronómicos de la panadería tradicional de Tecpatán, apoyándose de un recetario elaborado por medio de recopilación de datos que se obtuvo mediante entrevistas realizados a las señoras panaderas más conocidas en el municipio, más allá de dar a conocer el proceso manual de los ingredientes que se ocupan en la elaboración del pan artesanal, el horno hecho de barro para la cocción, los utensilios donde se amasa la harina, las herramientas que se utilizan en todo el proceso.

Es necesario mantener viva esta costumbre que se ha conservado desde hace mucho tiempo en este municipio, además es un deseo que este trabajo sirva a posibles generaciones que deseen realizar investigaciones sobre la panadería del pueblo zoque y contribuir con un granito de arena en la preservación de los alimentos artesanales de nuestro estado.

OBJETIVOS

GENERAL

Investigar el proceso de elaboración del pan artesanal que se consume en el poblado de Tecpatán los ingredientes que se utilizan y como se ha conservado esta costumbre.

ESPECÍFICOS

Recopilar información sobre datos históricos del pan artesanal de Tecpatán, realizando un trabajo de campo.

Identificar los utensilios, tiempo que se emplea en la elaboración del pan.

Elaborar un catálogo del pan artesanal.

MARCO TEÓRICO

El pan, en sus múltiples formas, es uno de los alimentos más ampliamente consumidos por la humanidad. Tradicionalmente, el pan se elabora a partir de harina del cereal trigo. Muchos otros cereales (Cuvain y Young, 2002).

HISTORIA DEL MUNICIPIO DE TECPATÁN

En los tiempos prehispánicos y coloniales, Tecpatán fue el Centro de la civilización zoque; su nombre significa "Lugar de pedernales" y viene del nahoatl *tecpatl*, pedernal, y *tlan*, término que denota abundancia. Los zoques nombraban a su pueblo Ocahual, para expresar el concepto "gente guerrera".

El clima de esta zona se caracteriza por ser cálido húmedo con lluvias con verano. La vegetación predominante es de selva mediana. Chiapas posee una gran variedad de recursos naturales, desafortunadamente su explotación racional a devastado extensas áreas del bosque y selva, provocando la pérdida de especies de flora y fauna silvestre.

En la época de la Colonia, en el siglo XVI, a Tecpatán se le declara centro católico de la región y se construye el gran templo y convento de Santo Domingo. A la llegada de la revolución constitucionalista a Chiapas, bajo el mando del general Jesús Agustín Castro, Tecpatán se rige en municipio libre (1914). En 1941, el Gobernador Samuel León Brindis eleva la jerarquía de Tecpatán a municipio de primera categoría (Valencia, 2018).

En 1546 llegaron a la región Tomás de Casillas y Alonso de Villamar, frailes dominicos, quienes iniciaron la evangelización formal de la provincia episcopal zoque, dependiendo del obispado de Chiapas. En 1564 se fundó el convento de Tecpatán con el carácter de vicaría, elevado posteriormente en el 1595 a la de priorato, el cual sirvió de centro de evangelización.

ECONOMÍA

La agricultura es la actividad económica fundamental de los zoques, los cultivos que predominan son el maíz, el frijol la calabaza son los que constituyen la base de la alimentación, la producción únicamente es de autoconsumo: los cultivos comerciales en baja escala son el café, el cacao, los frutales como el plátano, mamey, anona. Cítricos como limón, naranja complementan la alimentación de esta región.

La economía del pueblo de Tecpatán se ve fortalecido por el desarrollo de la ganadería en la zona ya que los habitantes se han dedicado a la producción de ganado vacuno.

Este poblado es pequeño la mayoría de las personas se conocen esto permite una buena identificación entre las personas.

La religión predominante hoy en día en este pueblo es el adventismo por lo que de acuerdo a los principios de esta religión la actividad la realizan los días lunes a viernes el día sábado cesan las actividades, comerciales y laborales casi en su totalidad.

LA ALIMENTACIÓN DEL MUNICIPIO DE TECPATÁN

En los tiempos que corren, tanto las autoridades nacionales, estatales y municipales como algunas instituciones privadas y el pueblo en general, se han visto envuelto en la feliz idea de ir al rescate de las tradiciones populares. Y promover la conservación de aquellas costumbres cuyas raíces están en pasadas generaciones de comunidades autónomas.

Y vale decir que tales costumbres y tradiciones populares, y promover la conservación de aquellas costumbres y tradiciones, algunas hay tan vivas todavía, que, en determinadas épocas del año, las vemos resurgir con todo el vigor de otros tiempos, y en las que reluce la riqueza de imaginación, la sensibilidad artística, los profundos sentimientos religiosos en los que se vislumbran las ceremonias rituales de las comunidades zoques de nuestros antepasados pues bien, la alimentación es algo sagrado de la cultura zoque (Aguilar, 1992).

Tecpatán es característico por su variedad de cocina desde tiempos remotos, anteriormente se consumía una gran cantidad de nutrientes platillos, pocos se conservan, la gran mayoría han quedado en el olvido, pero otros aún se realizan como los tamales hechos a base de frijol tierno y envueltos en hojas de milpa que en lengua zoque se le conoce como pituane, también se consume los tamales de chipilín y los tamales de momo o hierbasanta. Otros platillos muy apetecidos en esta región es el chorizo de res ahumado, en las bebidas podemos observar al tascalate bebida rojo ladrillo hecho a base de maíz tostado y molido con achiote, es considerado como una bebida refrescante.

Se conservan bebidas representativas como el pozol que se obtiene del maíz, pinol, el chocolate y el café.

También del cultivo del maíz se obtienen muchos beneficios, los utilizan para la elaboración de las tortillas que aún existen personas que las elaboran a mano para acompañar la comida.

COCINA E INGREDIENTES DEL MUNICIPIO

La gastronomía zoque es variedad, los pobladores actuales de este municipio, aunque se han perdido algunos alimentos que anteriormente preparaban, aún conservan elementos primordiales de la cocina característica de este grupo que les da el sabor propio de la cocina Tecpateca principalmente quienes aún elaboran estos alimentos típicos son las mujeres mayores como las abuelas.

Uno de los platillos típicos que aún se conservan es la tzata alimento elaborado de frijol y plátano verde conocido en la región como plátano macho, este platillo resulta muy económico pues la mayoría de las personas cosechan estos productos.

Los tamales son base en la dieta de gran parte de los chiapanecos también en esta área los consumen el tamal de chipilín elaborado con maíz cocido se lleva al molino ya de que está hecha la masa se le agrega aceite y un pisca de sal y se ponen las hojas de chipilín plata que crece en esta zona en formas silvestre y le da un sabor muy rico y se mezcla muy bien hasta tener la masa para preparar los tamales acompañado de una salsa de tomate picante y se le agrega un poco de queso y estos se elaboran con hoja de plátano.

El pimbu es otro alimento que se elabora a base de hojas de chipilín es parecido a una sopa que se acompaña con bolitas de masa de maíz.

El caldo de shuti caldú esta se prepara con caracoles que se obtiene del rio totopa se lava perfectamente y se les quita los desechos y nuevamente lavados y se pone a cocer con agua y sal al gusto. Se fríen los jitomates, la cebolla, el ajo, y el chile y se agregan. Cuando los caracoles están ya casi cocidos se dejan caer el epazote para así degustar este shuti caldú deliciosos (Aguilar, 1992).

El pozol es una bebida elaborada a base de maíz blanco cocido y molido, batido en agua con la mano para los habitantes de Tecpatán el pozol, además de ser una bebida que fresca y alimenta también es un tentempié; elaboran dos tipos de pozol el blanco, este lo acompañan con mango verde, chile y el de cacao que al blanco únicamente le agregan el cacao, canela previamente preparado para esta combinación ambas bebidas son muy ricas y nutritivas.

Existen una gran variedad de dulces entre las más comunes se encuentre la melcocha cuyos ingredientes para su elaboración son el piloncillo de panela y se mezcla con la canela, tiene un relleno de cacahuate, el coyol en dulce, el puxinú que es una semilla de sorgo reventado como las palomitas de maíz se mezcla con miel de piloncillo se trata de un dulce muy gustado en los hogares, como el dulce de cacahuate empanizado estos están hechos con cacahuate molido y miel de panela, las cocadas elaboradas con coco rallado fresco, azúcar y el agua de coco una pequeña pizca de canela y se forma una pasta que tiene un delicioso sabor se moldea hasta que esté lista para comerla.

HISTORIA DE LA PANADERÍA

La historia de los productos de panadería es muy antigua, aunque no se conoce con certeza cuándo fue la primera vez que los humanos aprendieron a cocer los granos de cereales con el objeto de hacerlos más sabrosos y aumentar su digestibilidad. Es muy probable que fuera el pan ácimo simple el primer producto de panadería desarrolló en el antiguo oriente medio, ya que, es el lugar aceptado donde primero se desarrolló la agricultura producción de grano por la mano del hombre. Es probable que los panes simples de la antigüedad sean similares a los realizados

hoy en día por medios tradicionales en el oriente medio. A la luz de este descubrimiento, la cocción de los cereales habría sido una práctica artesanal seguida en la mayoría de las casas, si no en todas. Sin duda, no toda la primera producción de panes estaba basada en el trigo, la cebada también era un ingrediente común en los panes campesinos incluso en la Europa de la Edad Media.

Se dice que los babilonios transmitieron el arte de cocer a los antiguos egipcios, que a su vez desarrollaron las primeras panaderías organizadas, es decir, hicieron de la panadería un oficio especializado. Un tablero pintado de Ramsés III en Tabas datado entre los años 1200 y 1175 antes de Cristo representa la panadería de la corte haciendo panes de diferentes tipos como también pasteles estos era elaborados en moldes o charolas (Cauvin y Young, 2006).

Las funciones del pan en las ceremonias se recogen en multitud de textos antiguos. Desde este momento se conoce la fermentación y su papel en la aireación del pan. Los antiguos hebreos distinguían entre las formas de pan fermentadas y los ácidos. Incluso en la actualidad se reservan el pan ácido para ciertas ceremonias ocasionales.

El pan rápidamente encontró lugar en la psique de la humanidad en el Mundo Antiguo, y su tecnología creció rápidamente donde quiera que pudiese crecer trigo u otros granos de cereales. Fue así como el trigo y otros cereales empezaron a ser importados y exportados alrededor de todo el Mundo Antiguo, Así surgió el arte de la panadería y con esto se extendió con el propio grano y fue descubierto en lugares completamente diferentes. No cabe duda de que ya hace tres mil años los panaderos desarrollaban su propio estilo de pan diferenciado, bien basado en sus creencias culturales, o bien simplemente por querer diferenciarse de sus competidores.

EGIPTO

El pan comienza en el neolítico 6000 años a.C. en Egipto, se consumía el trigo triturado y calentado se pasaba con agua, esto cuando el hombre era recolector. Se tienen dos surgimientos del pan, el hombre recolectaba el trigo silvestre, lo ponía en piedras calientes lo trituraba y lo pasaba por agua, el hombre era recolector (Marín, 2010).

La evolución en la panificación se produjo de forma importante durante esta civilización, ya que fueron los egipcios los que descubrieron la fermentación y con ella el verdadero pan, el pan fermentado. El pan sin fermentar, sin levadura se denomina pan ácimo. Se puede decir que el pueblo egipcio consolidó las técnicas de panificación y creó los primeros hornos para cocer el pan.

Los verdaderos panes aparecieron hacia el año 3000 a.C. la leyenda dice que una sirvienta olvidó cocer su masa y a la mañana siguiente vio que ésta había subido, había fermentado durante la noche y así es como la muchacha atolondrada descubrió el pan con levadura un pan que iba a revolucionar las costumbres alimenticias y la historia de muchos pueblos sus religiones.

En el antiguo Egipto, los panes tenían tres funciones esenciales comerciales gracias al desarrollo de las técnicas de panificación, social porque se utilizaba para pagar los salarios y espiritual al servir de ofrendas a los dioses también se depositaban pan en las tumbas de los difuntos para que estos últimos pudieran alimentarse durante su último viaje.

El primero, considerado como impuro, se convirtió en el pan que se comía diariamente y el segundo, pan servía de ofrendas a dios (Marín, 2010).

GRECIA

En la antigua Grecia, lo más importante fue el paso de la panificación doméstica a la colectiva con la creación de las primeras panaderías.

Como se sabe los griegos no cultivaban el trigo ellos utilizaban otros cereales para la elaboración de sus panes entre ellos la cebada, la avena, salvado, centeno entre otros. Una vez que Grecia adopta el invento del pan, a través de las relaciones comerciales con los egipcios, lo perfecciona y fue por ellos que conocieron el trigo a través de sus trueques.

Los panes tuvieron un auge considerable y, en el siglo tres a.C. había más de setenta panes diferentes en Atenas. Por este motivo Homero decía que los griegos eran comedores de harina. El pan tenía tanta importancia que el culto de Deméter la diosa de los grandes panes y de las cosechas, se convirtió en la religión oficial de la ciudad de Atenas (Fiset, 2007).

Los griegos agregan miel al pan y este determina la clase social en la mesa, el pan más suave y limpio era hecho para los gobernantes, y el sucio y más oscuro para las clases más bajas. El griego Alejandro Magno, quien en su época conquistó todo el mundo conocido distribuyó el pan en lugares, así lo adapta a su propia cultura.

ROMANOS

En un principio, el pueblo romano se restringe la elaboración del pan. Roma, un poco más tarde, en el siglo dos a.C. otorgó a los panaderos el estatus de funcionarios.

El refinamiento de las técnicas de panificación fue tan espectacular que los romanos fabricaron panes de múltiples formas, algunos de ellas con connotaciones eróticas. Pero el pan también se empleó como una temible arma política. Para atajar los motines de la población abrumada por el hambre, los gobernantes les ofrecieron harina como alimento y combates en la arena como diversión el pueblo era víctima de una política cínica que se podía resumir en ofrecémosles pan y juegos (Fiset, 2007).

Enseguida los panaderos comenzaron a independizarse y a abrir sus propios puestos, inició a tener demasiada fama y al poco tiempo ya existían varios locales. En el año 30 a.C, se consiguió expandir la cultura del pan por todas las colonias de alrededor para enseñarles las técnicas de amasado y panificar el trigo.

El trabajo de panificación lo realizaban las mujeres en la edad media surge el molino de viento y se logra una mejor molienda. Los romanos mejoraron los molinos, las máquinas de amasar, y los hornos de tal manera, que hoy en día se denomina “horno romano” al horno de calentamiento directo.

TRIGO

La semilla de trigo fue introducida en Egipto para dar inicio a su cultivo en el valle del Nilo desde sus primeros periodos y de ahí a las civilizaciones de Grecia y Roma, Y posteriormente ser divulgado en los pueblos vecinos. A lo largo del tiempo el trigo es un cereal muy importante en la vida y en la historia del hombre. Diversos países con referencia a nueve mil años de antigüedad, se disputan el cultivo inicial de trigo, el maíz, el arroz y a la cebada.

El descubrimiento de América marca una etapa de intercambio y globalización de los alimentos. El maíz llega a Europa y el trigo llena los valles del continente descubierto. El trigo y el pan, forman parte de la aventura existencial del hombre. Frente al siglo XXI ha aumentado enormemente la producción mundial y es, irrenunciablemente parte de nuestra dieta mediterránea (Hernández, 2010).

La palabra cereal arranca de las fiestas en honor de Ceres. Los egipcios tenían una diosa del pan, Isis que llevo, según la leyenda, los granos de trigo cultivables desde el Líbano a las orillas del Nilo. Los griegos aclamaban y celebraban las cosechas de trigo en nombre de Deméter la señora de la agricultura cuyo nombre en latín quiere decir Ceres y de ahí surge la palabra cereal y Roma se pronunció por Ceres.

La palabra trigo proviene del vocablo latino triticum, que significa “quebrado”, “triturado” o “trillado”, haciendo referencia a la actividad que se debe realizar para separar el grano de trigo de la cascarilla que lo recubre (Marín, 2010).

El trigo y el pan son muy importante en el libro sangrado de la Biblia. Antes de que se hablara de Cristo, ya existía el trigo y se realizaba lo que era el pan, en la biblia existe varios versículos en el nuevo y viejo testamento y en cada uno de los libros nombran al pan que era el alimento base muy significativo en la época de Cristo, uno de los versículos habla sobre que Jesús hace la multiplicación de los panes para que el pueblo tuviera algo de comer y una de las más importantes.

El pan siempre ha ocupado casi un espacio sagrado en la vida del hombre y en sus actividades. El pan ácimo de los judíos se fabrica con el trigo. En el evangelio de San Lucas (13,21) se dice que “el reino de los cielos es semejante a la levadura que cogió una mujer. Y San pablo en su carta a los corintios busca una frase simbólica “un poco de levadura hace fermentar toda la masa” en ambos casos se trata del volumen que puede adquirir una idea, mezclada en la masa, a semejanza del pan de cada día (Hernández, 2010).

El trigo tiene sus orígenes en la antigua Mesopotamia. Las más antiguas evidencias del cultivo de trigo vienen de Siria, Jordania, Turquía e Irak. Hace alrededor de ocho milenios, una mutación o una hibridación ocurrió en el trigo silvestre, dando por resultado una planta con semillas más grandes, la cual no podría haberse diseminado con el viento.

Hoy en día el trigo juega un papel muy importante en la alimentación pues sigue siendo el rey de los cereales el más popular para la producción de una gran variedad de panes en todo el mundo Y un alimento básico en la dieta humana pues con el trigo se crean el pan blanco, el pan integral, el pan artesanal y un sin número de galletas y productos derivados del trigo.

El trigo llega a México con la conquista de los españoles, a través de las embarcaciones que llegaron con muchos alimentos, uno de ellos fue el trigo y ellos hicieron el truco de algunos alimentos, animales y bienes, la semilla del trigo fue sembrada por los esclavos, que ellos se encargaron la producción del grano después un tiempo el trigo se dio a conocer en todo México fue así que los mexicanos hicieron sus grandes cosechas que utilizan hoy en día para la elaboración de muchos alimentos de la dieta diaria del hombre mexicano.

TÉCNICAS DE PANADERÍA

El producto al que llamamos pan es actualmente el resultado del desarrollo técnico progresivo y a la mejora de los productos fermentados hechos a partir de trigo durante muchos milenios.

Al igual que la mayoría, si no todos los productos de la vida moderna, los procesos de panificación han progresado más en los últimos 50 años que en todos los siglos precedentes y todavía porque es el alimento más antiguo. La panificación es una extraña mezcla de destreza, ciencia, tecnología y muy mucho de amor (Cauvain, 2002).

PESADO

El pesado correcto y preciso es necesario para obtener consistencia y uniformidad en la producción. Cuando pesamos también calculamos, el peso final de la masa, la exactitud evitara que produzcamos de más o de menos. Por ello el control de los costes es un aspecto pequeño pero significativo del pesado.

Medir los ingredientes por peso y no por volumen es la única manera de asegurar la precisión y una balanza precisa es un instrumento de valor incalculable para todos los panaderos.

AMASADO

A comienzos del siglo XX, en la inmensa mayoría de las panaderías españolas, el amasado se hacía a mano, siendo la forma más usual utilizar una artesa de madera en la cual se iba mezclando la harina con el agua con violentos golpes y puñetazos, los cuales se alternaban con periodos de reposo que se justificaban, por la diversidad de movimientos efectuados por el panadero y por el tiempo necesario de dar un respiro a tan penoso trabajo (Flecha, 2015).

El amasado constituye la base de la elaboración de la masa. Su papel es en primer lugar el de Mezclar los ingredientes que la componen y de asegurar seguidamente sobre esa mezcla un Trabajo mecánico hasta que proporcione una masa coherente homogénea y lisa que se desprenda bien.

La primera función del amasado es sin duda alguna, la de mezclar y homogenizar una serie de Ingredientes y transformarlos en una sola masa con unas características perfectamente definidas.

La evolución del amasado a comienzo del siglo XX, en la inmensa mayoría de las panaderías españolas, el amasado se hacía a mano es a partir de 1938 al final de Guerra Civil y gracias a la evolución de los motores eléctricos cuando se generalizaba el empleo de las amasadoras mecánicas.

Anteriormente en Francia por el siglo 1909 se desarrollaron unos trabajos comparativos sobre el amasado manual y el mecánico el cual se demostró que el amasado mecánico se obtenía un mayor volumen en el pan.

El amasado mecánico

A principios del siglo XIX aparecieron las primeras amasadoras mecánicas, aunque al principio tenían muchas oposiciones en contra por parte del patrono que tenía que invertir en la compra de estas amasadoras; por los obreros que temían que las máquinas fuesen a quitarles el trabajo y los consumidores alegaban que el pan hecho con máquinas era nocivo para la salud.

A pesar de mucha oposición, se impuso, de una manera definitiva, el amasado mecánico.

A las nuevas amasadoras se las daba un uso distinto entre un panadero y otro, el criterio de observación era siempre el mismo amasar la masa hasta ser coherente, lisa y se despegue bien de las paredes de la amasadora.

La temperatura de la masa al final del amasado juega un papel importante tanto en el equilibrio y en la fuerza de las masas como en la fermentación. Es indispensable conducir la masa, al final del amasado a la temperatura ideal, que puede oscilar entre 22° y 27° C.

BOLEADO

El boleado es una etapa intermedia entre la división, pesado y formado. También llamado Entornado heñado etc. El boleado dota a la masa de una estructura esférica y superficie seca. Consiste en dar forma de bola o de barrote Inmediatamente después de la división o pesada.

De esta operación nace el dar la forma esférica al pedazo de masa irregular que sale de la división y, al apretarla redondeándola, logramos la creación interior de nuevas pequeñas celdas, donde el Gas producido por la levadura seguirá inoculándose en cada una de ellas, conforme se vaya acelerando la fermentación, al mismo tiempo que dejamos una esfera con superficie lisa, mejor Cerrada y con forma más apropiada para, en su momento oportuno, proceder a su formado final, sea a mano o a máquina.

EL REPOSO

Es el periodo de fermentación entre el final del amasado y el pesado, que permite aportar a la Masa las cualidades plásticas necesarias para dividirla y darle forma.

Una vez se ha boleado la pieza, conviene que repose unos minutos para que adquiera flexibilidad, para darle su forma definitiva. Generalmente la flexibilidad se consigue dejando que la masa repose, recorriendo un circuito de una cámara durante unos minutos. La duración de este proceso depende de las características de maduración de la masa necesarias en cada caso según el tipo de proceso de elaboración.

Existen dos tipos de reposo

- Reposo en bloque
Cuando se reposa toda la totalidad de masa en un recipiente o varios.
- Reposo en bola
- Cuando se divide inmediatamente después del amasado y tiene una pequeña fermentación antes del formado.

COCCIÓN

La cocción tiene como principal papel transformar la masa fermentada en pan, esta transformación es necesaria ya que nuestro organismo no tiene la posibilidad de digerir el gluten y el almidón, sino han sido cocidos anteriormente. En segundo lugar, la cocción permite el paso del estado semilíquido del producto masa al estado sólido pan.

TIPOS DE MASAS

EL empleo de la masa agria o masa madre para la fabricación del pan es una práctica panadera muy antigua, ampliamente utilizada en varios países.

La preparación de una masa madre se suele realizar amasando harina, agua, y una porción de masa de una hornada anterior. La masa así obtenida fermentada adecuadamente se utiliza para la elaboración de pan (Marqués, Albiñana y Lacueva, 2007).

Masas batidas – crecidas

Se clasifican en:

- Pesadas
- Ligeras

Conjunto de masas o más o menos ligeras según la preparación realizada como regla general se trabaja con el batidor para hacerlas esponjosas, algo muy importante para el resultado final.

Método de elaboración de las masas crecidas ligeras es la siguiente:

1. Huevo más azúcar.
2. Ingredientes secos harina, polvo para hornear, etc.
3. Grasas.

Se les dice crecidas por que aumentan por el efecto del calor que actúa por una parte sobre las materias primas y por otra en el modo en que se ha llevado a cabo la realización formando burbujas al batirlas.

Método de elaboración de las masas – batidas pesadas es la siguiente:

1. Grasas a cremadas con azúcar.
2. Líquidos huevo uno por uno
3. Ingredientes secos harina, royal.

Características de la masa:

- Proceden de una mezcla semilíquida.
- Tiene una consistencia cremosa.
- Rápidas de elaborar y de cocción.
- Masas ricas en lípidos y azúcares.
- No poseen alveolos indican el nivel de esponjosidad y espesura de la miga.
- Aumentan su volumen debido al calor.
- Son una masa friable carecen de cuerpo.

Masas quebradas: las masas quebradas están elaborada básicamente de harina, azúcar y el ingrediente principal es una materia prima grasa, se utiliza para la elaboración de galletas o base de tartaletas o volovanes.

Método para la elaboración de las masas quebradas:

Se consideran dos métodos para la elaboración de una masa quebrada, estos son:

- A partir de un sablage.
- A partir de un cremage.

Método de sablage:

Consiste en mezclar la harina con la mantequilla para que las moléculas de la grasa envuelvan a las de harina y las impermeabilice para que no penetre el agua o líquido de hidratación y se active el gluten, que da la fuerza a la masa y la hace elástica. Y esto se hace para conseguir una mezcla arenosa en la masa.

Método de cremage:

Masas realizadas a partir de una crema que consiste en hacer una emulsión entre la azúcar y la mantequilla: la harina se incorpora al final. Con los primeros ingredientes se forma una masa densa y espera que impide que se penetre el líquido a la harina y se active el gluten.

Características de la masa quebrada:

- Se mezcla no se bate como las demás masas.
- Es una masa fácil de manipular.
- La masa no es elástica pues se evita activar el gluten de la harina.
- Entre más mantequilla lleva la más debe de ser más quebrada.
- Tiene un sabor suma mente fuerte a mantequilla.

Masas hojaldras o laminadas: la masa laminada se obtiene de intercalar capas de masa de materia grasa, que durante la cocción se separan y forman un acordeón que se denomina hojaldrado. Consiste en un gran bloque de mantequilla, beurrage, que se envuelve en una masa, detrempe. Ambas constituyen lo que se denomina patón, el cual se estira y se dobla de manera repetida.

Este proceso crea cientos de capas de mantequilla y masa en donde el aire se queda atrapado en el horno y debido al calor, el agua de la masa y de la mantequilla derretida, hace que la masa suba y sea crujiente.

Masa hojaldrada: El hojaldrado se forma por numerosas capas de masa y materia grasa de igual espesor. Es así que el hojaldrado es una de las preparaciones básicas compuesta de una pasta laminada por una materia grasa. Los sucesivos pliegues o dobleces que se realizan hacen que se multipliquen las láminas por tres o por cuatro según sean pliegues simples o dobles durante su cocción.

Elaboración de la masa hojaldrada:

La masa hojaldrada se compone por el amasijo de harina y agua y el empaste de materia grasa mantequilla, Su elaboración consiste en intercalar, por plegados sucesivos, capas de masa que al hornearse obtiene finas y crujientes hojas.

- Realización de la masa.
- Empaste extensión de la masa y la incorporación de la grasa derretida fría en forma de cruz.
- Plegados son los dobleces que se le da a la masa para realizar el hojaldrado.

Masas fermentadas: son en las que se usa levadura y necesitan un proceso de fermentación, estas masas se caracterizan por obtener un cuerpo elástico y su textura esponjosa existen dos métodos para realizar las masas.

Método directo

La elaboración de este método es de un solo paso en el cual se mezcla todos los ingredientes como la harina, sal, agua, huevo, grasas y levadura seca en un molde. El cual se deja reposar por un tiempo para que comience la fermentación de la masa este proceso va a depender de la levadura utilizada ya sea fresca o levadura seca. La masa con este método posee características como suavidad y elasticidad.

Método indirecto:

Este método consiste en dos partes; en la primera parte se realizan un pre- fermento hecho de agua, sal, harina y un poco de levadura, en la segunda parte el pre- fermento es agregado a la masa final.

Elaboración de la masa fermentada

1. El primer paso que se debe realizar es el pre- fermento, la esponja, pata, masa madre o masa previa, este proceso se debe dejar reposar por 24 horas, existen varios tipos de pre- fermento en función de la masa.

Pre- fermento:

Polish: está hecha de harina y agua con la misma proporción y un poco de levadura, con este pre-fermento se obtiene una miga más suave ya que la textura de la pre-masa es blanda y pastosa, esta se utiliza después de un reposo de 4 horas y se deja a temperatura ambiente.

Biga: este pre-fermento está hecho de harina, agua, y levadura se le llama biga porque originalmente era un pre-fermento tieso, es usada para darle fuerza a la masa, la hidratación es de un 50% y esta tiene que estar en refrigeración para que obtenga su consistencia fría y tiene que estar ahí por mínimo 18 horas.

Pata: esta es una masa del día anterior sencilla hecha con harina, agua, sal, y levadura, y la cantidad de levadura que lleva es mucho mayor que las demás para que su proceso de fermentación sea más rápido este pre-fermento se deja en refrigeración por 24 horas.

2. El segundo paso es utilizar la masa con la cual se realizará el pan. Una vez listo el pre-fermento se le agrega a la mezcla y ya no se utilizará más levadura, este proceso es más rápido y ayuda a que los panes tengan un mejor sabor y estén más esponjosos.

INGREDIENTES UTILIZADOS EN LA PANADERÍA

Los ingredientes básicos en la panadería desde la antigüedad son la harina, el agua, sal, y el huevo como también se ha ido modificando la panadería con el fin de acelerar su elaboración ya se utiliza la levadura ya sea fresa o levadura seca. Para la realización de muchos panes de manera más rápida.

Son muchas y diferentes las propiedades funcionales usadas en la elaboración de productos de panadería. Los ingredientes de forma individual pueden tener más de una función para un producto o grupo de productos de panadería.

HARINA

Deberá entenderse por harina, al producto finamente triturado, obtenido de la molturación del grano de trigo madurado, sano y seco e industrialmente limpio. Los productos finalmente triturados de otros cereales deberán llevar añadido, el nombre genérico de la harina del grano de cual procede (Calaveras, 2004).

Desde los orígenes de la humanidad, el agua y los cereales han sido ingredientes básicos en la alimentación de hombre. Pero los cereales en su estado natural y sistema digestivo humano son incompatibles por este motivo, el hombre debió desarrollar desde el Neolítico un método para cocinar los cereales.

Harina de trigo el origen del actual trigo cultivado se encuentra en la región asiática comprendida entre los ríos Tigris y Éufrates desde el Oriente Medio el cultivo del trigo se difundió en todas las direcciones. El grano tierno se muele para producir harinas cuyos gránulos son redondos y blancos. Desde la molienda el grano duro se obtiene de un grano pequeño llamado Sémola (Prandoni, 2012).

La harina de trigo en el pan funciona gracias al gluten esta es la proteína que le aporta elasticidad al pan y este método surge cuando la harina se mezcla con agua.

Las harinas se dividen, en relación con su contenido en gluten, en harinas fuertes y harinas blandas. Cuanto mayor es el contenido en gluten, mayor es la fuerza de la harina.

Como se sabe la harina es el principal ingrediente para la realización de pan y también es el alimento principal en algunas culturas una de ellas es la occidental, se aplica el termino harina para referirse a la de trigo ya sea refinada como integral.

Características organolépticas.

- La harina de trigo debe de ser suave al tacto, al cogerla con la mano debe tener cuerpo, pero sin formar un conglomerado, pues esto nos indicaría que es una harina con bastante humedad.
- No debe tener mohos, ni estar rancia, ya que esto indicaría que son harinas de gran proporción de salvado, que son viejas o que están mal conservadas.
- Si una harina tiene sabor amargo, suele contener harina de semillas adventicias.
- Si tiene sabor dulce, puede contener harina de trigo germinado.

Por lo tanto, una buena harina debe ser

- Color blanco – amarillento.
- No debe tener mohos
- No debe tener olores anormales.
- Que sea suave al tacto.
- Que no tenga acidez, amargor o dulzor.

Por lo tanto, las condiciones generales para tener una harina normal son:

1. Estar en perfectas condiciones olor, sabor, color.
2. Proceder de materias primas que no estén Alteradas, Adulteradas y contaminadas.
3. Estar exenta de gérmenes patógenos, toxinas y microorganismos perjudiciales.
4. No sobrepasar límites de plagas.

Una buena harina se conoce por diversas características como son:

Color

Depende de la variedad del trigo, de la separación correcta de partículas en la molturación del contenido de aditivos y de la cantidad de extracción mayor o menor cantidad de partículas sucias.

Tolerancia

Consiste en permitir un Marge de error mayor o menor a la hora de trabajar con ella en el proceso de fabricación de pan principalmente, dando más tiempo de amasado a un periodo razonable de fermentación.

Blanqueo

Normalmente basado en el efecto de oxidación de las harinas, bien porque la fabricación de harinas fuerce el colorido blanco de la harina por métodos químicos, o por la utilización, por parte del panadero, de un aditivo panificable con gran contenido de oxidante.

Maduración

Por todos es sabido que la utilización de harinas recién molturadas acarrea problemas en panificación. Por lo tanto, actualmente todos los técnicos molineros, o bien las maduras químicamente, o bien las dejan reposar entre periodos de 10 a 15 días antes de entregarlas al panadero.

Absorción

Se considera la propiedad de absorber la mayor cantidad de agua sin alterar la formulación de la masa y dando una buena calidad de pan, siendo este uno de los puntos que concuerda con la hidratación de las masas.

Composición química de la harina

- Proteínas (gluten)
- Grasas (lípidos)
- Almidón (h. carbono)
- Cenizas (m. minerales)
- Vitaminas (B y E)
- Humedad (agua)
- Fibra (salvado)
- Azúcares simples

HUEVO

El huevo, es el producto de la ovulación de las gallinas y de otras aves.

En el código alimentario español, cuando se habla de huevo, se entenderá el de gallina y para hablar de otros huevos se designará indicando la especie de la que proceden (Calaveras, 2004). Existen varios tipos de huevos, pero el que se utiliza en la panadería es el huevo de gallina.

El huevo en la naturaleza, tiene como función la de alimentar al polluelo que eclosionará en 21 días de incubación, y a la vez protegerá al polluelo de la contaminación microbiana extrema, en un medio general muy contaminado. En la panadería el uso del huevo es muy importante ya que se usa para la realización de muchos panes y esta tiene varias funciones. En el pan ayuda a la estructura de la proteína de gluten, emulsificante grasas y líquidos, incorporando aire, hidrata al pan, aporta sabor y color las yemas ya que ellas tienen un color amarillento.

En el pueblo de Tecpatán las personas crían a sus propias gallinas al aire libre y en la panadería artesanal de ahí ellas utilizan el huevo de rancho ya que para ellas tiene mejor calidad y es más nutritivo y cuenta con un mejor sabor ya que las personas de ahí son las que alimentan a las gallinas de manera más sana, tanto el color de huevo es diferente como las yemas que tienen un color muy particular naranja fuerte son muy diferentes a los huevos que se crían en las empresas industriales.

SAL

La sal en la panificación, nos estamos refiriendo a la sal común (cloruro de sodio Cl Na).

A esta materia prima no siempre se le atiende lo necesario y sin embargo tiene una gran importancia en los procesos de panificación, teniendo en cuenta que pocos son los tipos de pan que no llevan en su formulación algo de sal (Calaveras, 2004).

Otra de las influencias de la sal en panificación es apartar sabor a la masa de pan y siempre la dosis recomendada es muy poco si se le agrega demasiada esto puede afectar el trabajo de las células de la levadura y por lo tanto hace que se pierda la fermentación. Característica que se debe tener en cuenta es que si el agua utilizada es muy dura con alta concentración de sales minerales es aconsejable bajar la dosis de la sal.

AGUA

Es una molécula sencilla formada por tres pequeños átomos uno Oxígeno y dos Hidrógeno, el agua en la panificación juega un papel muy importante en la formación de la masa ya que forma una tercera parte de la cantidad de harina, aunque la cantidad de agua depende la cantidad que se añade al final; por eso es recomendable añadir el agua poco a poco para no dejar floja la masa.

Función del agua

Me gusta pensar en el agua como la llave que desbloquea toda la funcionalidad de los demás ingredientes. Por ejemplo, la harina necesita suficiente agua para formar el gluten y para gelatinizar el almidón (O'donnell, 2016).

Por otra parte, la levadura también necesita del agua, para completar la fermentación. Las enzimas necesitan suficiente agua y un pH controlado para funcionar como se desea.

Tanto en masas como batidos, el agua controla la consistencia de la mezcla. La falta de agua genera masas secas y duras, mucha agua provocará masas pegajosas. En los batidos, insuficiencia de agua genera altas viscosidades y poco flujo, mucha agua reduce la viscosidad y el batido fluye muy rápido.

LEVADURA

Se considera a la levadura como el componente biológico que añadimos a la masa para lograr su esponjosidad. Haciendo historia diremos que la fabricación de pan fermentado es muy antigua y que se remota a la época de los egipcios donde se utilizan restos de la masa del día anterior, lo que es inicio de la masa madre, considerada en muchos círculos como la levadura ácida principal; posteriormente se empleó la levadura de cerveza y sobre el siglo XIX se comienza a trabajar con la levadura prensada, ayudando al desarrollo industrial de la panadería (Calaveras, 2004).

La levadura activa, comprimida o seca, es un organismo vivo especial para la elaboración del pan. Provoca la fermentación que se manifiesta en la textura porosa, liviana y uniforme que es la característica de los productos con levadura. Su función es formar durante el proceso de fermentación el anhídrido carbónico, que a su vez produce la elevación de la masa, otorgándole un delicado sabor y aroma singular (Erquiaga, 1998).

La industria de la panificación viene usando levadura comercial por apenas un poco menos de 150 años. Fue entonces cuando Charles Fleischmann identificó y empacó *Saccharomyces cerevisiae*, la cual puede producir rápidamente gas durante la fermentación e introdujo el producto a los panaderos (O'donnell, 2016).

Hongos

Los hongos son microorganismos que tienen una gran importancia para el hombre. Al igual que la mayor parte de las bacterias, contribuyen en la mineralización de sustancias orgánicas. Además de ser causantes de algunas enfermedades infecciosas, tienen grandes aplicaciones en el campo químico, farmacéutico y alimenticio. El hongo de la levadura se llama *Saccharomyces cerevisiae*, y este se utiliza en la elaboración del pan.

Función de las levaduras

Principalmente las levaduras en panificación tienen tres efectos:

1. Transformar la masa, pasando de ser un cuerpo poco activo a ser un cuerpo fermentativo, donde se desarrollan las reacciones químicas y fisicoquímicas más activas. Produciendo un aumento de energía que equivale a 27 calorías por molécula de azúcar.
2. Desarrollo de parte del aroma mediante la producción de alcoholes, aromas típicos de panificación y éteres.
3. Quizás la función más importante es la acción de subida de la masa, debido a la producción de CO₂ anhídrido carbónico y alcohol etílico en forma de etanol (2C₂H₅OH). El efecto de transformación de la masa y subida de la misma, va unido a la hidratación del almidón, con lo cual no siempre se puede especificar el resultado final a un solo efecto. La acción de las levaduras se concreta principalmente con una reducción de PH, debida en parte, al CO₂ producido que se disuelve en el agua de la masa.

Los tipos de levadura que existen son

- Levadura biológica.

También llamadas naturales, son microorganismos capaces de transformar los azúcares en CO₂, alcohol etílico y energía.

Se encarga de transformar los azúcares complejos fermentables en otros complejos más simples por acción de la enzima llamada zymasa.

Mediante mecanismo de oxidación-reducción, existe una metabolización de las producidas por el panadero de un día para otro.

Normalmente cuando hablamos de esta levadura nos referimos a la del panadero de un día para otro.

- levaduras químicas.

También llamada por el código Alimentario gasificante, son productos químicos que acondicionados a la masa panaria reaccionan con otros productos, de modo que al amasar y cocer la masa produce gas.

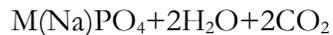
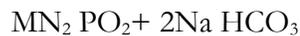
Los compuestos alcalinos más utilizados son:

- Bicarbonato de amónico: que al ser calentado se volatiliza o transforma en dióxido de carbono, amoníaco y vapor de agua.



El amoníaco que se desprende es extremadamente soluble en agua y a medida que se libera se disuelve en el agua presente en la masa, provocando gusto y olor amoniacal. Se suele utilizar en el sector de galletería.

- Bicarbonato sódico: cuando se calienta en presencia de sustancias ácidas, reaccionan produciendo sal, vapor de agua y dióxido de carbono.



En la actualidad, los impulsaron contiene la cantidad necesaria de ácidas reaccionan en todo el bicarbonato sódico.

La adición a la masa de ácidos débiles o sus sales evita el aumento del PH y mejora la producción de gas carbónico. Los ácidos más utilizados son el ácido tartárico o sales de ácido fosfórico.

GRASAS

Las grasas son muy importantes en la elaboración del pan es otro de los ingredientes básicos en la panificación ya que esta materia prima aporta color, sabor, y textura a la masa ya sea de origen animal o vegetal. Desde la Edad Media se utilizaba la mantequilla que esta era de origen animal derivaba de la leche de las vacas que ellos mismos cuidaban.

En los productos de panificación las grasas se utilizaban para mejorar la textura de la miga.

Tienden a ablandar la miga, lo cual puede ser percibido como un síntoma de frescura en el producto.

Las grasas son esenciales en la fabricación de ciertos productos de panificación ayudando a la retención de gas durante la expansión de la masa en las primeras etapas del horneado. Son muy buenos disolventes de los aromas por lo cual ayudan a retener algunos de estos durante su producción (Alegret y Riera, 2004).

Las grasas y los aceites son la respuesta natural a la necesidad de almacenar energía de una forma concentrada. La única diferencia entre estos dos grupos es su estado físico. Mientras que las grasas son sólidas a temperatura ambiente, los aceites son líquidos. Normalmente, en panificación, se utiliza el término “grasa” para denominar a cualquiera de los dos sin atender a su estado físico.

Su clasificación.

Se determina según tenga agua o no. Así existen para la panificación

Tabla 1. Características de la mantequilla y la margarina

Con H ₂ O	Margarinas. Se le consideran a emulsión de agua en materia grasa que tiene características físicas similares a la mantequilla. Mantequilla. Extracto obtenido de la leche.
Sin H ₂ O	Grasas. Pueden ser de diversas formas: Solidas- que pueden tener textura plástica o dura. Semilíquidas- A temperatura ambiente aspecto pastoso. Aceites. Materias grasas líquidas a temperaturas ambiente.

Fuente: Calaveras, 2004.

Tipos de grasas:

Aceite de oliva: Es de la familia de las oleáceas y se obtiene de prensar la olvida en frío. Cuando ya está madura. Normalmente la utilizan en panificación, es la de baja acidez 0,4% debe resguardarse del aire y la luz, para una mejor conservación, evitando la oxidación.

Su conservación se aconseja que como máximo sea de dos años.

Su composición esta aproximadamente sobre el 75% de la oleína.

Aceite de maíz: se obtiene del fruto Zeas Maíz y se caracteriza por su elevada viscosidad. Se usa en consumo alimentario y es peculiar para las frituras en este caso lo utilizan para la panificación del pan artesanal de Tecpatán.

Manteca de cerdo: Es una manteca de color blanco y se obtiene por función de los tejidos adiposos del cerdo.

Mantequilla: se obtiene de la leche de la vaca. Su conservación se realiza en frío a 5°C y su punto de fusión es bajo también la utilizan para la elaboración de panes y biscochos.

LÁCTEOS

La leche es uno de los ingredientes importantes en la panificación. En numerosas culturas, la leche fue sinónimo de salud, riqueza, fecundidad y pureza. Según la mitología griega, Zeus se alimentó con leche de cabra.

Hipócrates describió efectos medicinales de la leche sola o mezclada. La biblia habla de la tierra prometida, rebotante de leche y miel. (Bartrina y Majem, 2004).

La leche es uno de los ingredientes más conocidos que mejoran la calidad al agregar a los productos de panificación. Nutricionalmente, combinada con cereales como en el caso del pan y productos de panificación, se obtiene un alimento muy completo. Imparte un sabor característico, contribuye a reforzar la estructura de la masa, de un color a la corteza más atractivo en panes, pasteles y otros productos de panificación (Alegret, Riera y Salcedo, 2004).

Las masas preparadas con leche requieren de un mayor tiempo de fermentación. El uso de leche estabiliza regula el (pH) la masa, aumentando la tolerancia a la fermentación, lo que redonda en masas más fáciles de manejar.

AZÚCARES

Se denomina Azúcar, en el uso más extendido de la palabra, a la sacarosa, cuya fórmula química es $C_{12}H_{22}O_{11}$, también llamada azúcar común o azúcar de mesa.

La sacarosa se encuentra en todas las plantas, y en cantidades apreciables en otras plantas distintas de la caña de azúcar o la remolacha, como el sorgo y el arce azucarero.

Grecia y Roma conocieron, eso así, el nombre de un azúcar, sacaron, pero este producto figura siempre entre la procedencia oriental. Las primeras noticias referentes al mismo se recibieron por medio de los soldados de Alejandro que regresaban de la india donde la caña tuvo su origen, existe una clase de caña dijeron que produce miel sin intervención de las abejas. Fue ahí donde comenzaron a utilizarla (Vidal, 1973).

Muy pocos productos de panificación, a excepción del pan común no llevan añadido algún tipo de azúcar. Su principal propiedad funcional es incrementar la capacidad de producción de gas de la masa. Sirve de fuente de alimento para la levadura durante el proceso de fermentación. Dependiendo de la cantidad añadida, estos ingredientes pueden afectar no solo al sabor sino también a la textura y apariencia del producto (Alegret, Riera y Salcedo, 2004).

LA PANADERÍA DE CHIAPAS

La cocina mexicana tradicional es considerada como Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad a partir de la declaración de la UNESCO que así lo estableció en noviembre de 2010. Este relevante acontecimiento nos permite acercarnos de manera especial a la multiplicidad de tradiciones culinarias de nuestro país, y reflexionar desde una perspectiva más amplia sobre la importancia que reviste todo esfuerzo por rescatarlas, promoverlas y difundirlas. Para los chiapanecos esta labor nos resulta particularmente significativa puesto que nuestro estado se caracteriza por contar con una enorme diversidad tanto cultural como natural.

Chiapas además de tener una grandiosa gastronomía es uno de los estados más bellos y tradicionales, de la República Mexicana cuenta con una gran cultura y una magnífica naturaleza alrededor de todo el estado. La gastronomía chiapaneca es extensamente grande ya que varias culturas nos han dejado diferentes platillos como bebidas o dulces que nuestros ancestros cocinaban para su alimentación daría entre ellas están los mayas, los lacandones, choles, chamulas, tojolabales, tzotziles, tzeltales y la cultura zoque sienta este uno de los estados con mayor mestizaje cultural.

Dentro de la gastronomía mexicana, la panadería tiene un lugar muy importante. Es una industria que no solo ha representado una gran fuente de trabajo. Sino también es parte del desarrollo artesanal y empresarial de gran número de mexicanos. Fue instituida por los españoles. Grandes consumidores de este producto preparado con trigo. Quienes enseñaron a los indígenas a elaborarlo y cuyos resultados están a la vista en la rica variedad de formas y usos.

El pan de maíz como ofrenda

Desde tiempos prehispánicos ya se elaboraban las tortillas de maíz para usos ceremoniales en ofrendas, pero sobre todo eran prendas de petición de mano y objetos de homenaje. Parte de la

cosecha de maíz era utilizado para preparar tortillas llamadas “cocolli” que quiere decir pan torcido, y una especie de empanada de maíz cocer llamada uilocpalli.

Durante las ceremonias, la gente se dirigía a sus terrenos con braseros en las manos y ofrendaban copal y comida a los dioses. Estas ofrendas eran en los primeros días del mes de mayo, cuando se recogía la cosecha, y se ofrendaban al dios Tlaloc, junto con pequeños panes de harina de amaranto revueltas con miel.

Conforme a las necesidades los indígenas desarrollaron instrumentos de la molienda, como metates y monteros de piedra, que les sirvieron para transformar las semillas en harina.

UTENSILIOS EN LA ELABORACIÓN DEL PAN

El panadero procesional fue un miembro importante de la comunidad durante el Renacimiento. Dado que el pan forma parte de la dieta común y por qué los panes de la época eran horneados sin conservantes, la mayoría de la gente compraba pan en la panadería local diariamente.

En la historia de la panificación encontramos que el primer sistema usado por el hombre primitivo para cocer alimentos a base de cereales fue el fuego (Mendez, 1979).

Horno: los egipcios fueron los primeros en inventar un horno. Era de forma cónica, ancho en la base y estrecho en la cúpula, construido con barro. Tenía una especie de estantería que dividía su parte interna. En la parte inferior se depositaba el fuego, que era producido por la leña o carbón. La función de los hornos es lograr que una masa cruda mediante la cocción se torne en un producto comestible apetitoso. La palabra proviene de latín que significa “furnum”, el cual es un dispositivo que genera calor y este lo mantiene por dentro; por lo tanto, es un compartimento cerrado.

Horno de barro: logro trascender a su época a tal punto que hoy se ha transformando en una tendencia, no solo lo usan en zonas rurales, está presente en los mejores restaurantes de México. El bajo costo que implica la elaboración de un horno lo hace accesible sobre todo para la gente de campo como lo son los habitantes de Tecpatán el horno es utilizado para cocinar diferentes tipos de alimentos, pero básicamente para la cocción del pan cual toma el nombre de horno de pan. Para la construcción del horno se utiliza materiales de la región madera, en esta zona el material que se utiliza es la caña brava es una especie de carrizo muy consiste, el barro que se

obtiene de la tierra y que se mezcla con paja para hacerlo que fije fuerte y uniforme. La piedra material solido; el ladrillo es utilizado para la elaboración de la base del horno y para la puerta del mismo. Los habitantes de Tecpatán construyen su horno en la parte posterior de la casa; seleccionan una superficie plana, primero fijan la base lo elaboran de piedra o ladrillo, las medidas normalmente son 1.50 mts de ancho, 1.70 de fondo o de largo y 1.20 m. de altura. La puerta no debe ser muy grande porque, si no el horno puede enfriarse muy rápido, se elabora una base de caña brava para darle una forma de cúpula, se deja un espacio como conducto para que el humo salga, se rellena el molde de madera con barro. Una vez terminado se deja secar por diez días para que tenga la consistencia necesaria; pasando ese tiempo ya se puede hornear el pan.

Balanza: la balanza es un instrumento generalmente mecánico que sirve para pesar. Consta de un plato y un tablero con escala de medidas. Al colocar un objeto sobre el plato, una aguja marca en el tablero el peso correspondiente. En la panadería se utiliza mucho la balanza de reloj que sirve para pesar desde 50 hasta 12.000 g. el pesa-gramos es muy usado para pesar pequeñas cantidades. La función de la balanza es pesar con precisión y exactitud.

Amasadora: Es un instrumento muy básico a la hora de elaborar y mezclar los ingredientes para realizar la masa, es útil y ayuda hacer grandes cantidades, las panaderas tradicionales de Tecpatán no utilizan amasadora ya que ellas amasan todo de forma manual.

Colador: Ayuda a cernir la harina o cualquier ingrediente en polvo, para eliminar las impurezas, animalitos, entre otras cosas.

Rodillo: Es una pieza cilíndrica de madera o metal que se usa para extender la masa y darle un poco de forma delgada. El rodillo utilizado en panadería para panes pequeños puede ser de 25x5 cm, y para las masas grandes puede ser de 60x20cm.

Espátulas y cuchillo: las Espátulas son parecidas a los cuchillos, tiene un mango, pero su hoja es más ancha. Generalmente sin filo. Son hechas de acero inoxidable o plástico hay de diferentes tamaños son utilizadas para limpiar latas, cortar masa etc.

Brochas: Son escobillas de cerda o nylon. Se utilizan para aceitar las charolas, latas y brillar los panes antes o después de horneados.

Vasos o tazas medidoras: Son recipientes de vidrio, aluminio o plástico que tienen grabado en un costado los c.c (centímetros cúbicos o mililitros) y en el otro los gramos vienen en 50 a 1.000 o 300 c.c, según la capacidad estos nos permiten medir con precisión los líquidos.

Charolas: Es una bandeja metálica que puede estar cubierta de teflón o de esmalte, aquí se pueden poner alimentos que son cocinados en el horno, al primer uso se tienen que “curar” para hacerle una capa para no dañarla con tanto uso y no se pegue el pan principalmente, también son usados para cocinar galletas, pizzas, comidas entre otras cosas, existen de diferentes tamaños como chica, mediana y grande y de diferente forma ya sea rectangular, circular o cuadrada.

METODOLOGÍA

ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Este apartado se inclinó por la investigación cualitativa, porque se busca recopilar la información de datos y conocimientos por medio de una entrevista para afirmar los rasgos importantes de la panadería artesanal del pueblo de Tecpatán.

La metodología cualitativa de investigación social, desde mediados del siglo XX se dieron intentos por introducir otras formas de acceder al conocimiento de la realidad social que, aunque coyunturales, lograron sembrar semillas que se constituyen en elementos históricos de la investigación cualitativa. Que germinaron décadas después, donde a través de observación participante se describe los datos en los que estudia, a través de entrevistas en profundidad e historia de vida. Es el primer etnógrafo investigativo, de la forma como se realiza el trabajo de campo y para eso se instala en el lugar y convive con los nativos (Marin, 2004).

Se utilizó la técnica de investigación de campo, además de previas investigaciones documentales, para poder respaldar la información que se está documentando en este trabajo.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La tesis está basada en una investigación de tipo documental: los medios de consulta que se utilizaron han sido por medio de entrevistas semi-estructuradas, narración, interpretación y observación directa con las panaderas tradicionales. La cual proporcionara otra perspectiva con cada uno de los medios, en el enfoque etnográfico que consiste en describir las experiencias de cada una de las señoras panaderas que se entrevistaron, lo más importante de realizar la investigación de campo es poder captar el sentido de las personas que dan con su esfuerzo y su trabajo cada día que experiencias tiene ellas atrás del oficio de la panadería en Tecpatán.

ÁREA DE ESTUDIO

La investigación de campo se desarrolló en ir a visitar el municipio de Tecpatán Chiapas, ubicado 80 kilómetros de la capital del estado, el tiempo que lleva llegar al pueblo de Tecpatán Es de 2 horas 30 minutos. Su altitud de 320 metros sobre el nivel del mar, se comunica mediante una carretera asfaltada que la une además con las poblaciones de Copainalá, Chicoasén y San Fernando.

La investigación de campo se realizó principalmente en el centro y en las orillas de Tecpatán estando presente en el mes de abril de 2018, como primera visita para poder realizar las entrevistas las señoras panaderas tradicionales y así hacerles preguntas respecto a la forma que ellas emplean el trabajo de la panadería artesanal. Se entrevistó a 3 señoras panaderas que son las que distribuyen el pan en el pueblo. La segunda visita a Tecpatán será en el mismo mes de abril para así recopilar la elaboración del pan y todo su procedimiento de elaboración artesanal.

Con la ayuda de la señora Esther Marín Castellanos quien es originaria del pueblo, ella nos dio el reconocimiento del lugar y se conoció a las tres señoras panaderas.

Se entrevistó a tres señoras conocedoras de la panadería artesanal de Tecpatán.

Se trabajó con una de las señoras en el proceso de elaboración del pan y nos enseñará las técnicas que ella utiliza.

Se recopilarán los datos sobre los utensilios utilizados en el proceso de elaboración

Con la información de los datos recabados y las recetas de las panaderas se hará un recetario del pan tradicional.

TÉCNICAS DE RECOPIACIÓN DE DATOS

Investigación documental: Esta investigación se hizo de fuentes primarias y secundarias para poder llegar a nuestro objetivo principal, mediante una recopilación oral de la panadería tradicional entre las señoras panaderas de Tecpatán, Chiapas.

Entrevista semi- estructurada: Se realizó de esta manera para rescatar datos significativos de las personas con las que se obtuvo una conversación sobre el tema de la panadería artesanal del Municipio de Tecpatán ya que no se cuenta con la suficiente información sobre el tema para mantener una entrevista profunda (Anexo 1).

Observación directa: se obtendrá contacto directo durante el proceso de elaboración del pan, como también se tomarán fotografías para así poder anexar todo el procedimiento hasta obtener el producto ya terminado.

TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE DATOS

Análisis narrativo: Se utilizó esta técnica para analizar por medio de relatos y narraciones de las personas como recursos culturales y tradicionales, en el cual se considera a la persona como un narrador de historia y un constructor natural de relatos, para mostrar la existencia y la importancia de las señoras panaderas tradicionales de la región de Tecpatán.

Análisis hermenéutico: Se permitió interpretar de la mejor manera las palabras que decían las señoras panaderas, por medio de la observación, documentación y recopilación, descubriendo la función de la realización del pan.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Dentro de este apartado se describe los siguientes temas; la cultura zoque, los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas a las señoras panaderas tradicionales de la región de Tecpatán, el proceso de elaboración del pan y pasos del horneado, venta y datos extras como su comercialización los cuales se describen en tres fases:

En la primera fase se habla sobre el origen de la cultura zoque con la ayuda de una investigación a base de libros encontrados de esta gran cultura.

En la segunda fase se hará mención a la señora Esther Marín Castellanos originaria de esta región, que con su asistencia se logró dialogar y realizar una pequeña entrevista con dos señoras más reconocidas por su experiencia en el tema de la panadería tradicional del municipio de Tecpatán: las cuales son Sara Esteban Hernández de 67 años, Yaneth Ruiz Guzmán 50 años.

En la última fase se mostrará la recopilación del proceso de elaboración de los panes paso a paso y de los utensilios, como también de los ingredientes y una breve descripción de las recetas.

ZOQUES

El zoque es un grupo del sureste mexicano cuya lengua procede del antiguo tronco protozoque, uno de los pocos pueblos indios de Chiapas que no es maya, del que algunos investigadores aseguran eran filiales los olmecas, quienes también fueron hablantes del mixe o del zoque y que poblaron hace más de 3 000 años una importante región que se extendió hacia Oaxaca, Veracruz, Tabasco y gran parte del territorio de Chiapas (Mayorga, 2004).

El territorio zoque, al igual que el de los quelenes, fue invadido por las huestes aztecas al mando de Tílotl entre 1482 y 1848, quienes habían controlado el Soconusco y sometieron a los zoques obligándolos a pagar tributo al imperio de Ahuizótl cosa que hicieron con telas de algodón, plumas, pájaros y otros animales silvestres, pieles y ámbar.

A finales del posclásico, poco antes de la llegada de los primeros españoles ya reducidos territorialmente por las invasiones de sus vecinos mayas, aztecas y chiapanecas, varios grupos zoques ocuparon gran parte del área occidental de lo que actualmente es el territorio chiapaneco. Para ese entonces los zoques ya habían establecido relaciones comerciales de gran envergadura, gracia a la estratégica ubicación que sus poblados mantenían dentro de una ruta comercial importante por varios tramos del río Grijalva.

Tras la llegada de los primeros españoles estos hicieron esclavos a los zoques y les enseñaron varias maneras de trabajar una de ellas fue que les enseñaron la elaboración del pan para que ellos mismos consumieran ese alimento en su dieta diaria, también como el nacimiento, de la navidad, la pasión de Cristo conocida como Semana Santa entre otras, fue así que ellos adoptaron a modo de nuevas costumbres y sustentos para las familias.

Los tradicionalistas zoques son los hábitos alimenticios, las técnicas con que producen sus alimentos, las comidas y los secretos que utilizan para cocinarlas, siendo ésta quizás la más deliciosa de las cocinas regionales de Chiapas, cuya singular característica estriba en el uso de gran cantidad de plantas, frutas, semillas, raíces y especias que se utilizan gracias al notable conocimiento y manejo del ambiente que tradicionalmente se logró conservar (Mayorga, 2004).

CONSUMO DEL PAN EN EL MUNICIPIO

Los habitantes del municipio de Tecpatán la gran mayoría aún conservan la tradición de consumir el pan todos los días en el desayuno antes de ir a trabajar es el primer alimento que consumen por la mañana el café con su pan dulce.

Las panaderas tradicionales de Tecpatán hacen su trabajo los días donde hace más calor es decir que ellas trabajan a través del clima del pueblo si hace calor en la mañana ese mismo día empieza la elaboración del pan para que así se fermente más rápido la masa y sea más fácil la producción de los panes.

Las temporadas más altas donde se elabora la producción de panes es en los meses más calurosos que son en verano en las cuales las panaderas producen tres veces al día su trabajo.

Los meses en los cuales se consume más el pan son en época de frío que son noviembre, diciembre y enero.

Los españoles fueron los que ayudaron y enseñaron a los zoques de aquel tiempo el trabajo de la panadería como también les dieron algunos de los ingredientes que ellos utilizaban como la harina porque el trigo no crecía en estas tierras por el tipo de clima, suelo o plagas que lo impedían, ellos les enseñaron hacer sus propios utensilios como moldes o cosas que trían consigo en sus embarcaciones fue así que llegó el consumo del pan a Tecpatán.

No hay conocimiento ni documentos que nos digan cuando fue exactamente que se comenzó la elaboración del pan con exactitud, puesto que no existen nombres de las personas que realizaron este trabajo fue hasta después cuando se empezaron a dar a conocer las primeras panaderas tradicionales de pueblo hoy en día una de ellas es la señora Esther Castellanos Guzmán que ella le enseñó este bonito trabajo a su hija Esther Marín Castellano y ella se lo enseña a sus nietas e hijas para que la tradición no se pierda.

Durante esta investigación se decidió hacer una reunión con la conocedora de la panadería artesanal de Tecpatán, su nombre es Esther Marín Castellanos, quien fue la que nos dijo quienes más hacían el trabajo de la panadería artesanal aun en el pueblo, para así reunirnos con ellas donde se les hizo una entrevista semi-estructurada (Anexo 1), la cual dio una nueva perspectiva sobre la panadería en Tecpatán.

La señora Esther Marín Castellanos es una de las panaderas más grandes de edad, tiene 78 años es originaria de Tecpatán y es famosa por su sabor en los productos que ella realiza. Aprendió hacer pan desde muy pequeña ya que su mamá fue la que le enseñó el oficio de la panadería Su papa es quien les hizo el horno para que ellas juntas trabajaran el horno, está hecho de ladrillos, piedras y barro, El cual tiene la capacidad de 5 a 7 moldes (64 cm por 45 cm). Doña Esther también sigue la tradición de su madre pues ella les enseñó a sus hijos el trabajo de la panadería para cuando ella no esté ellos puedan seguir la tradición de su familia, ahora ella por

su edad nada más supervisa los días que siguen elaborando el pan y ella modela las formas del pan y sus hijos e hija son los que amasan los panes ella sigue utilizando los mismos ingredientes que usaba su mamá tiempo atrás no ha cambiado nada de los ingredientes ni utensilios.

La segunda panadera tradicional entrevistada fue la señora Sara Esteban Hernández de edad de 67 años es originaria del pueblo de Tecpatán su tía fue quien le enseñó el trabajo de la panadería desde que ella tenía 25 años de edad a ella le gusta mucho ayudar a su tía pasándole los ingredientes que ella ocupara cuando trabajaba y poco a poco fue aprendiendo mucho hasta que ella sola elaboraba sus panes para su familia cuando su tía enfermó ella se dedicó a la venta de pan porque le gustaba mucho el trabajo lo hacía por felicidad y también para ayudar a su familia ahora ella les enseñó a sus hijas y su pan se caracteriza por ser un pan tan delicioso que lleva un sabor a queso exquisito.

La señora Yaneth Ruiz Guzmán tiene la edad de 50 años es originaria de Tecpatán ella se dedica al trabajo de la panadería y venta quien le enseñó este oficio de elaboración del pan artesanal fue su mamá desde pequeña ella le ayudaba a poner los ingredientes junto con su hermana mayor pasaba los huevos y la leche cuando su mamá terminaba de hornear ella salía a la calle a vender el pan junto con sus primas, el pan que ella elabora es pan casero pan de casa es conocido también por su rico sabor. Además de gustarle su trabajo también es para la economía de su familia. Ella el único ingrediente que ha cambiado es la levadura extranjera de ahí sigue usando los mismos ingredientes que le enseñó su mamá.

Uno de los datos importantes que se percataron durante la investigación de campo es que antes las personas utilizaban los hornos de leña, pero ahora para facilitar el trabajo utilizan el horno de gas también por qué se hace más rápido el proceso de horneado y también a causa del temblor afectó un poco a la población ya que algunos hornos sufrieron daños.

Los ingredientes tradicionales de la panadería artesanal de Tecpatán son leche que esta es producida por sus mismos animales que ellos crían, el queso seco que lo realizan sus familiares, los huevos de rancho que ellos alimentan a sus gallinas en su patio, la manteca vegetal que este ingrediente lo traen de Tuxtla Gutiérrez, ya que la mayoría del pueblo de Tecpatán las familias

son de religión adventista no utilizan cerdo para la elaboración de sus panes el aceite por su parte también y la harina, el azúcar, la canela la obtiene ellos y el polvo amarillo que este lo usa para darle un poco más de color a los panes, y también algunas panaderas usan ya la levadura extranjera para ayudarse un poco. En algunos panes utilizan un poco de sal.

La señora Esther al igual que las demás panaderas tradicionales ya no usan la levadura de “jícara” que antes se usaba cuando aún no venía a Chiapas la levadura extranjera ya que esta se llevaba más tiempo para elaborar los panes se ponía en una jícara palo donde se mezclaba un poco de agua y harina, está la dejaban reposar un día antes de la elaboración del pan para que esta fermentara de manera natural y se fuera agriando para así utilizarla al día siguen doña Esther utilizaba antes para un costal de harina de 10 kilos le ponía dos kilos de levadura ya de que esta estuviera fermentada naturalmente, cuando ya está lista se comienza a elaborar los distintos tipos de masa.

La señora Sara Esteban Hernández usa de vez en cuando la levadura de jícara cuando no va realizar mucho pan más que para su familia, la deja un día antes a reposar para que al día siguiente la utilice dice que era más bonito para ella hacer ese proceso de levadura por que el pan obtenía un mejor sabor, salía más suave y esponjoso el pan pero por motivos de salud ella tuvo que dejar de hacer la levadura y empezar a utilizar la levadura extranjera pero es el único ingrediente que ha cambiado de las recetas que ella elabora.

La señora Yaneth Ruiz Guzmán desde que era pequeña dice que su mamá trabajaba con la levadura extranjera por que como ella tenía que salir a vender el mismo día los panes que hacia su mamá era más rápido el proceso de elaboración con esta levadura pero también cuando trabajo con su abuelita ella fue quien le enseñó a realizar la levadura natural donde su abuelita ponía en una tina pequeña agua y harina y tapaba el traste con una manta y la dejaba toda la noche para utilizarla en la mañana para solo hacer su pan de cazueleja (Figura 1).



Figura 1. Prefermento

El horno (Figura 2). es en el que se cocinan los panes, entran de 5 a 7 moldes de 64 cm de largo por 45 cm de ancho por lo general se encuentra ubicado en la parte posterior de la casa esta área tiende a ser descubierta para que no se encierre el humo en la casa; el horno es de ladrillo piedra y barro tiene suelo y cielo, que ayuda a darle color y sabor muy rico y distinto, a los panes elaborados en él, no se usa horno de gas por que la señora Esther hace sus panes de manera tradicional.



Figura 2. Horno de barro

La leña es muy importante para la elaboración del pan para poder hornear se usa una leña proveniente del árbol matisliguate conocido como roble blanco es de una corteza gris oscura y sirve también crear algunas artesanías pero es la que más se usa para la panadería o se usa la leña del cocoite que esta deja una bonita braza para hornear estos árboles han existido desde tiempo atrás a veces cuando sus esposos o hijos no cortan la leña pasan vendiendo la leña unos señores es ahí donde las panaderas tienen que comprarla les venden la pieza en \$ 3.00. Pesos (Figura 3).



Figura 3. Leña de Matisliguate y cocoite

Las charolas son hechas de metal inoxidable o también de aluminio estas sirven para hornear los panes cuando van a entrar al horno algunas tiene diferentes formas unas son más ondas y otras tiene capacidad más delgada, miden aproximadamente 64 cm de largo por 45 cm de ancho (Figura 4).



Figura 4. Charola para hornear

La elaboración de pan depende mucho del clima porque cuando hace mucho calor no se antoja tanto también, afecta a la masa es decir que en época de verano la masa sale mejor por que sube en cambio en invierno la masa tarda mucho más en subir. Como ya es costumbre la gente de

Tecpatán consume pan como primer alimento del día junto con su taza de café y en la noche vuelven a tomar su café con un delicioso pan dulce.

Cada una de las panaderas tiene su horario y sus días para la elaboración del pan; por ejemplo la señora Esther realiza pan desde las 8 de la noche y termina de hornear a las 9 de la mañana, sus días de producción son los domingos que ese día realiza el proceso desde la noche hasta el día siguiente, y los jueves a veces cambia por el día a martes. Los demás días realiza los panes en la mañana y termina hasta la tarde empieza a las 4 de la mañana hasta las 6 de la tarde, las piezas que realiza son 10 modelos de panes diferentes que son las chilindrinas, los cuernitos, el batido, los gusanitos, empanadas de piña, rosquillas, donitas, conchitas, panquesitos y cazueleja. Antes se realizaba 16 piezas, las 6 piezas que ya no trabajan son las carteritas, el pan de plátano, los cachitos, las dobladitas, la picada y las enrolladas. Pero con el paso del tiempo se ha ido quedando solo con 10 las que tiene mejor demanda entre los habitantes. Ha llegado a producir hasta 1000 piezas en un día.

Doña Sara elabora los panes, el día martes y el jueves empieza desde las 3 de la mañana y termina hasta las 6 de la tarde ya cuando tiene todos sus productos elaborados. Sus hijas tejen el horno desde un día antes para que el día que se hacen los panes ya este la leña en el horno. Ella produce hasta 600 piezas al día de pan, pero solo tiene 6 modelos que son chilindrinas, cuernitos, el batido, cazueleja, gusanito, empanada de queso, los que le piden más las personas.

En cambio, la señora Yaneth ella realiza los panes el día miércoles y domingo empieza a las 5 de la mañana hasta las 6 de la tarde, ella elabora aproximadamente 700 piezas de pan o depende si tiene algún encargo realiza más o menos ella es la única panadera que sale a vender sus panes a la calle o ya sea en su casa que llegan las personas que ya conocen su casa ella tiene 9 piezas de panes diferentes que son el batido, las chilindrinas, cazueleja, panquesitos, conchitas, cuernitos, gusanito, donitas, empanaditas de piña.

La forma en la que doña Esther mide sus ingredientes es a base de una báscula antigua, pero nos contó que antes su mamá lo hacía al tanteo no tenía una medida exacta ya que la forma en que ella media era a base de una taza de café de aluminio en cambio ella se modernizó al comprar una báscula ya hace un tiempo (Figura 5).



Figura 5. Báscula

Para la elaboración de los panes, se realiza tres tipos de masa de ahí salen diferentes tipos de panes. La masa que lleva la levadura seca es la que se realiza primero esta masa es la que se utiliza para la elaboración de panes como los gusanitos, cuernitos, chilindrinas, doñitas y los batidos esta masa se realiza con harina, levadura en polvo, manteca vegetal, aceite, queso seco. Se deja reposar por unos 20 o 30 minutos para que la masa doble su volumen y se pueda cortar y realizar el boleado para los diferentes panes.

La segunda masa que se realiza es el prefermento esta se pone en una vasija grande o algunos le dicen jícara se hace al mismo tiempo que la otra masa nada más que esta se deja reposar aún más tiempo esta está hecha a base de harina y agua se le agrega un poco de levadura para hacer más rápida la elaboración de la fermentación. Se tapa con una manta y se deja por una hora o más tiempo este prefermento lo utilizan para la elaboración de los panes de leche como son los panquesitos de papel rojo, y la cazueleja. se hace una mezcla. Que lleva harina, manteca vegetal, queso, huevos que se le ponen las yemas, el prefermento y mantequilla

Se realiza la elaboración de la masa de sal que está se utiliza solo para la elaboración de las rosquillas esta mezcla lleva consigo una jícara del prefermento se agrega la harina, sal, agua y un poco de manteca vegetal.

Ya una vez que están hechas todas las masas se empieza a realizar la modelación de los panes los primeros que se dejaron reposar son los primeros que se moldean en este caso son las chilindrinas, las donitas, los cuernitos y gusanitos.

Se produce una pasta llamada pasta dulce o conocida como pasta amarilla esta sirve para la decoración de algunos panes, la masa le aporta un sabor dulce y un color amarillo intenso como

también cambia la textura es más crujiente los panes en los que se usa son cuernitos, las donitas, gusanitos, chilindrinas, conchitas, las carteritas, dobladitas, los cachitos, La mezcla lleva azúcar, harina, mantequilla, liquido amarillo

Y una pisca de canela (Figura 6).



Figura 6. Pasta amarilla

La distribución del pan y la venta es grande ya que los panes se venden por todo el pueblo de Tecpatán ya que por su sabor la gente los busca en diferentes lados. Hasta algunas personas de otros municipios llegan a buscar el pan artesanal de ahí.

Por ejemplo, doña Esther hace diferentes tipos de panes y sus hijos se encargan de distribuirlo por diferentes partes de Tecpatán mandan a las tiendas más cercanas y otro poco a los Ranchos que quedan cerca del pueblo y por último les queda un poco en su casa para la gente que llega a buscar el delicioso pan ahí mismo en la tarde, esto también es una ayuda económica para su familia, aunque la señora aun lo sigue haciendo por el amor que le tiene a su trabajo.

Doña Sara por su parte ella solo vende el pan en su casa debido a que a enfermado ya no realiza mucho este trabajo por su salud pero los días que ella puede lo hace de la manera más feliz la gente busca solita ir a la casa de la señora por su pan recién salido del horno para ella siempre ha sido un ingreso muy grande con el que ha sacado adelante a su familia y aparte de que a ella le gusta el trabajo que ha realizado a lo largo de los años.

La señora Yaneth trabaja aun la panadería porque desde muy pequeña con su familia se ha ayudado económica mente para poder mantener su casa y los estudios de sus hijos ella terminando de hornear sale a la calle a vender sus ricos panes del día, y le causa felicidad hacer el oficio que desde pequeña aprendió y que le sigue enseñando a sus hijas el arte de la panadería para que este trabajo siga en la generación de su familia. Y puedan obtener un ingreso extra para su economía familiar.

Proceso para calentar el horno

1. Se mete la leña al horno o también conocido como el tejido de la leña, se le pone pedazos de plástico o cartón para que prenda más fácilmente el fuego se utiliza aproximadamente 50 rajas de leña o 30 (Figura 7).



Figura 7. Tejido de la leña

2. Ya de que la leña está dentro del horno se prende con un cartón para que se haga con mayor intensidad el fuego (Figura 8).



Figura 8. Horno encendido

3. Después de que se haya consumido el fuego queda una cama de brasas, la cual se barre para ponerlo en uno de los extremos del horno (Figura 9).



Figura 9. Cama de brasa



Figura 10. Cuando la brasa se mueve a los lados

A continuación, se presentan las recetas de los panes más consumidos y representativos de la región zoque de Tecpatán. Se muestra el pan tradicional, caracterizado por su sencillez, pero de gran calidad y sabor, lo cual adquiere gran importancia social, cultural y Artesanal de las señoras panaderas del municipio.

En total se obtuvieron 16 recetas, de las cuales se describe su procedimiento paso a paso y se presentan fotos del producto ya terminado. La recopilación de los panes y sus recetas se llevó a cabo con la señora Esther Marín Castellanos, panadera tradicional de la región con quien se trabajó en conjunto para la elaboración de las recetas, las cuales tiene más de 70 años trabajando Y sigue siendo la tradición desde que aprendió con su madre este bonito trabajo del cual ella está muy orgullosa de seguir enseñando y elaborando hoy en día.

LEVADURA GRANDE

INGREDIENTES:

Levadura grande

- 4.00. kg de harina
- 0.500.ml de agua
- 0.300. gr levadura jícara (seca).

Tiempo de preparación: 20 minutos aprox.



Figura 11. Levadura grande

PROCEDIMIENTO:

1. En un recipiente grande se le agrega la harina y el agua, se mezcla bien para después agregar la levadura seca dejando reposar por unas horas hasta que esté lista para ser utilizada

MASA PRINCIPAL MASA MADRE

INGREDIENTES

Masa principal

- 0.10. kg harina
- 0.700. ml agua
- 0.500. gr de levadura jícara (seca)
- 3.00 kg de margarina

Tiempo de preparación: 25 a 30 minutos aprox.



Figura 12. Mezcla de los ingredientes

PROCEDIMIENTO:

1. Se pesa la harina en la báscula, después se pone en la mesa.
2. Se forma un volcán donde se le agrega la levadura y el agua se empieza a mezclar (Figura 12).
3. Por último, se le agrega la mantequilla para seguir mezclando los ingredientes anteriores hasta formar la masa
4. Ya que la masa tiene una consistencia más elástica se deja reposar por unos 25 minutos hasta que la masa doble su volumen.
5. La masa estará lista cuando comience, a subir y quede elástica (Figura 13)



Figura 13. Masa en reposo

6. Cuando la masa doblo su volumen se corta, y se empieza hacer el boleado y el pesado de la masa (Figura 14).



Figura 14. Cortado y pesado de la masa

7. Se realiza el boleado de la masa para la porción de los panes (Figura 15).



Figura 15. Boleado de la masa

8. Ya después de tener la masa boleada se deja reposar por unos 10 minutos para que la masa siga subiendo su volumen (Figura 16).



Figura 16. Masa en reposo

9. Cuando la masa ya doblo su volumen se empieza a moldear empezando con las primeras Charolas que se bolearon
10. Se comienza a elaborar los 10 diferentes moldes de panes.

CHILINDRINA

INGREDIENTES:

Para la masa.

- 2.000 kg de harina
- 0.900 ml de levadura de jícara
- 0.060 g de queso seco
- 0.300 kg de azúcar

Porción: 100 piezas

Tiempo de preparación: 3 horas aprox.

Tiempo de cocción: 25 minutos aprox.



Figura 17. Mezcla de los ingredientes

Cobertura para la chilindrina:

Pasta amarilla

- 0.200 kg de harina
- 0.150 kg mantequilla
- 0.200 kg azúcar
- 0.100 ml de líquido amarillo



Figura 18. Masa lista

Procedimiento:

1. Se pesan los ingredientes para la chilindrina, una vez pesado todo se pone en la mesa donde se mezclarán todos juntos.
2. Se forma un volcán con la harina, y se agrega una jícara de levadura a la mezcla junto con los demás ingredientes el queso seco y la azúcar.
3. Ya que tiene todos los ingredientes se empieza a mezclar hasta obtener una masa manejable para poder bolear.
4. La masa estará lista cuando comience a subir y quede elástica, se bolea y se deja reposar por dos horas aproximadamente para que esponje la masa (Figura 19).



Figura 19. Reposo de la masa



Figura 20. Cortado de la masa y pesado

5. Ya teniendo la masa reposada, se corta y pesan las bolitas de 40 gramos para realizar las chilindrinas y se bolean (Figura 20).
6. Se revuelven todos los ingredientes en la mesa y esto servirá para la decoración de la chilindrina el único ingrediente extra es liquido amarillo que se le agrega la mezcla final.

7. Se aplasta la masa y la parte del ombligo queda hacia arriba y se embarra con la cobertura amarilla y se le forman unas cortaduras con la espátula. (Figura 21).



Figura 21. Preparación de chilindrina

8. Se deja reposar por 20 a 30 minutos para que doble su tamaño (Figura 22)



Figura 22. Fermentación del pan

9. Por último, se mete a hornear por 25 minutos en el horno a 200 °C (Figura 23).



Figura 23. Chilindrina

BATIDO



Figura 24. Preparación del batido

1. Cuando la masa ya doblo su volumen se saca de la charola.
2. Se bolea un poco más y se le hace un aplastado enfrente de la masa con la mano, es un tipo batido con los dedos.
3. Ya de que el pan este moldeado se vuelve a colocar en las charolas.
4. Se mete a horno por unos 25 minutos aproximadamente a 200° C.



Figura 25. Batido

CUERNITO

1. Cuando la masa ya está esponjada se empiezan a elaborar los cuernitos
Se toma una porción y se estira la masa (Figura 26).



Figura 26. Estiramiento de la masa

2. Después estirar la masa, se le agrega una pasta amarilla en el centro y esta se extiende en la primera masa hasta cubrirla y se le hacen unos dobleces en las orillas (Figura 27).



Figura 27. Pasta amarilla



Figura 28. Dobles de la masa

3. El último paso es enrollar los cuernitos y agregarle azúcar para así dejarlos fermentar por 20 minutos para doblar su volumen (Figura 29).



Figura 29. Dobles de la masa

4. Una vez que doblo su volumen se mete a hornear los panes por 25 minutos a 200° C (Figura 30).



Figura 30. Cuernitos

GUSANITO

1. Se extiende la masa más grande, en forma de círculo y se le pone Pasta amarilla se va enrollando hasta formar un gusanito (Figura 31).



Figura 31. Dobles de la masa

2. Después se deja reposar por 15 minutos para que fermente, un poco antes de entrar al horno (Figura 32).



Figura 32. Fermentación del pan

3. Después del reposo, están listos para hornear los Panes a 25 minutos aprox.



Figura 33. Gusanitos

EMPANADAS DE PIÑA

1. La masa ya estado lista se toma una bolita, con la ayuda del rodillo se aplasta desde el centro para estirla de atrás así delante y se le agrega una cucharadita de mermelada de piña (Figura 34).



Figura 34. Elaboración de las empanadas

2. Se dobla de lado para así cerrar la empanada y con los dedos se presiona para que no se salga el relleno, después se le corta en las orillas con la ayuda de la espátula para darle forma diferente (Figura 35).



Figura 35. Molde de las empanadas

3. Se pasa por azúcar y después están listas para Hornearlas por 25 minutos a 200°C (Figura 36).



Figura 36. Empanadas de piña

ROSQUILLA



Figura 37. Elaboración de la rosquilla

1. Una vez boleada la masa se deja fermentar por 30 minutos hasta que doble su volumen, cuando esta lista se pone en la mesa y con la ayuda del rodillo se estira se empieza a cortar formando tiras largas.
2. Se toma una tira y se comienza a estirar con la punta de los dedos hasta formar un gusano largo para después cortarla en porciones chicas.
3. La masa se toma como una cuerda y se le da un giro para que esta se empiece a enrollar solita y tome la forma de una trenza (Figura 38).



Figura 38. Enrollado de trenzas

4. Se meten a hornear por 25 minutos a 200° C.



Figura 39. Rosquilla

DONITAS



Figura 40. Elaboración de las donas

1. Se toma una bolita se empezará a estirar hasta formar un círculo, después aplastará con la yema de los dedos suave mente.
2. En la parte superior se le agregara un poco de pasta amarilla para la cobertura de la donitas.
3. Se marcarán unas rayitas a los lados con ayuda de la espátula, se pasarán por azúcar se le dará un reposo de 15 minutos para doblar el volumen (Figura 41).



Figura 41. Reposo de la masa

4. Por 25 minutos se meterán a hornear a 200°C (Figura 42).



Figura 42. Donitas

CONCHITAS



Figura 43. Elaboración de las conchas

1. Se toma una bolita de masa y se aplasta con los dedos formando un círculo.
2. Colocaremos en la parte superior un poco de pasta amarilla para la decoración de las conchitas.
3. Una vez que todas tengan la pasta amarilla, se toma el cortador con el que se presionará suavemente y les dará el diseño a las conchitas.
4. Se dejará fermentar por 20 minutos hasta doble el volumen.
5. Meteremos a hornear aproximadamente por 25 minutos a 200° C.



Figura 2. Conchitas

PANQUESITOS Y CAZUELEJA

INGREDIENTES:

- 3.00.kg harina
- 6.00 gr yema de huevo
- 250. gr de azúcar
- 120. ml de leche
- 1.00. kg margarina
- 150. ml prefermento levadura jícara (seca)
- 10. gr de canela
- 5. gr de sal
- 20. ml de líquido amarillo

Tiempo de preparación: 3 horas aprox.

Tiempo de cocción: 25 minutos aprox.



Figura 45. Ingredientes para la masa

PROCEDIMIENTO:

1. Se pesarán los ingredientes para realizar la masa, en la mesa se formará un volcán de harina para después agregar el Prefermento, azúcar, canela, sal, yemas, margarina, leche y liquido amarillo para darle un poco de color a la mezcla (Figura 45).
2. Después se comenzará a mezclar los ingredientes hasta formar una masa manejable y un poco liquida (Figura 46).



Figura 46. Mezcla de los ingredientes

3. Se dividirán la masa en dos partes que será para la realización de los panquesitos y de la cazueleja.
4. La mezcla para los panquesitos se pondrá en una charola, se colocará un poco de margarina y después se pondrán los capacillos rojos para agregar con la mano la porción necesaria con la ayuda de la espátula (Figura 47).

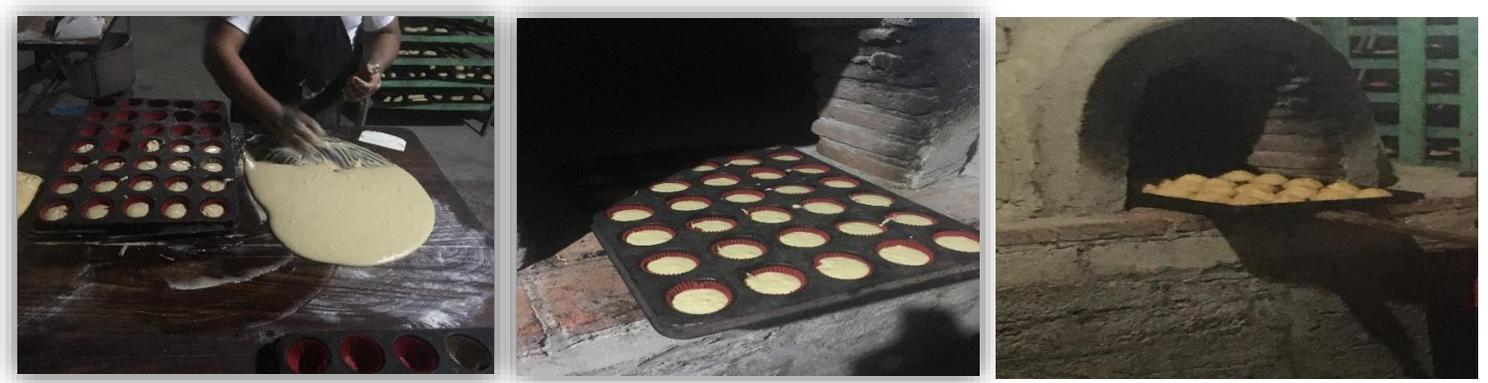


Figura 47. Elaboración del panquesito

5. Una vez colocado en las charolas se meterán a hornearlo Por 25 minutos a 200° C (Figura 48).



Figura 44. Panquesitos

CAZUELEJA

1. Se colocará la masa en una charola y se le agregará un poco de margarina para evitar que la mezcla se pegue al momento de retirarla de la charola (Figura 49).



Figura 45. Mezcla lista

2. Se le da dos golpes a la charola cuando ya tenga la mezcla para que se esparza por toda y no quede hueco en algún lado se agregara un poco de azúcar para La decoración (Figura 50).



Figura 50. Mezcla decorada con azúcar

3. Se le dará una cocción de 25 minutos en

El horno a 200° C (Figura 51).



Figura 46. Cazueleja

CARTERITAS



Figura 52. Elaboración de las carteritas

1. Después de que la masa doble su volumen se toma una bolita para darle forma al pan (Figura 52).
2. Con la ayuda del rodillo se comienza a estirar la masa en forma de una tortilla alargada.
3. Se le hace un doble de lado izquierdo y con la yema de los dedos se presiona como también de lado derecho hasta formar la carterita
4. Por último, se coloca en las charolas y se le agrega un poco de azúcar (Figura 53).



Figura 47. Carteritas

5. Su tiempo de cocción es de aproximada mente 20 a 25 minutos en el horno a 200°C.

BOLILLO O PAN DE PLÁTANO



Figura 48. Elaboración del pan de plátano

1. Tomamos una bolita de la masa ya pesada y con las manos vamos estirando la masa a los lados (Figura 54).
2. Vamos moldeando la masa hacia fuera para que vaya tomando la forma de un bolillo pequeño.
3. Después de que tenga la forma de un bolillo con la ayuda de la espátula o cuchillo se comienza a marcar pequeñas rayitas en forma de rombos.
4. se colocan los panes en la charola para hornearlos.



Figura 55. Pan plátano terminado

5. Se hornean aproximadamente de 20 o 25 minutos a 200°C hasta estar listos.

CACHITOS



Figura 49. Elaboración de los cachitos

1. Cuando la masa ya doblo su volumen, se toma una bolita y con la ayuda del rodillo se estira hacia atrás y hacia delante (Figura 56).
2. Una vez estirada la masa se le agrega masa de pasta amarilla en el centro para un mejor sabor del pan.
3. Después se comienza a enrollar y se moldea en la forma de cachitos o una u.
4. Se coloca en las charolas y se le deja caer un poco de azúcar para después meterlas a hornear.



Figura 50. Cachitos terminados

5. Su tiempo de cocción es de 20 a 25 minutos en el horno a 200°C (Figura 57).

PICADA



Figura 51. Elaboración de las picadas

1. Una vez lista la masa se toma una bolita y se le agrega un poco de manteca vegetal para darle un mejor color a la hora de su cocción.
2. Con la ayuda de la palma de la mano se hace un poco de presión, hasta moldear un pan redondo.
3. Se coloca en las charolas, después se comienza a cortar en la parte de arriba o picar como su nombre lo dice se pican tres líneas con la ayuda del cuchillo o espátula.
4. Por último, se espolvorean con un poco de azúcar para después hornearlas.



Figura 52. Picada

5. Se mete a hornear durante 20 o 25 minutos a 200°C al horno (Figura 59).

DOBLADITAS



Figura 60. Elaboración de las dobladitas

1. Se toma una porción de la masa, y se comienza a estirar de atrás hacia delante (Figura 60).
2. Después de tener la masa en forma de una tortilla colocamos un poco de pasta amarilla en el centro.
3. Doblamos la masa como una empanada y con la ayuda los dedos cerramos.
4. Ya que están hechas las dobladitas se colocan en la Charola para hornearlas y agregamos un poco de azúcar.
5. Horneamos de 20 a 25 minutos a 200°C (Figura 61).



Figura 53. Dobladitas

ENROLLADA



Figura 54. Elaboración de las enrolladas

1. Una vez que la masa doblo su volumen tomamos un bolita y estiramos hasta formar una tortilla después de eso la enrollamos en forma de taco y dejamos reposar por 15 minutos más (Figura 62).
2. Pasado el tiempo de reposo tomamos la masa, comenzamos a estirar con la ayuda de los dedos aplastando suavemente.
3. Con la ayuda del rodillo damos una pasada rápida hacia delante.
4. Tomamos la punta de la masa y comenzamos a enrollar en forma de espiral o dándole la forma de un caracol.
5. Después colocamos en la charola para meterlas a hornear y agregamos un poco de azúcar para darle más sabor al pan.
6. El tiempo de cocción es de 20 a 25 minutos a 200 °C en el horno (Figura 63).



Figura 55. Resultado final del recetario

CONCLUSIÓN

Tecpatán es un municipio donde aún se realizan el trabajo de la panadería artesanal y algunas personas aún conservan esa tradición que les enseñaron su ante pasado que con mucho Cariño y amor siguen hasta el día de hoy realizando la elaboración del pan artesanal para así conservar esta tradición y no dejarla al olvido de las nuevas generaciones.

La elaboración del pan artesanal del municipio es muy importante ya que así se conservan las tradiciones que les enseñaron sus abuelos o mamás de las personas que hoy siguen continuando Este bonito oficio como también los mismos ingredientes y utensilios que se utilizaban antes en la producción del pan, esto también les ha ayudado a su economía para ayudar a sus familias Pero también es importante para los habitantes del pueblo ya que son las personas las que buscan este delicioso pan recién calentito para compartir una rica cena.

Nos dimos cuenta que Las panderas tradicionales de Tecpatán tienen un puesto muy importante ya que todo el pueblo las conoce y busca por su gran trabajo aunque ya son muy pocas las personas que aún hacen el pan artesanal tradicional ellas siguen llevando a la casa de las familias Este rico y nutritivo producto para su consumo, a las panaderas les causa mucha tristeza que este oficio se pierda porque a su edad ellas ya no pueden seguir elaborado este trabajo pero por lo mismo les enseñaron a sus hijas e hijos las recetas y el procedimiento del pan para que el día que ellas ya no puedan trabajar ellas sigan realizando la creación del pan artesanal de Tecpatán, y no se pierdas las tradiciones zoques que desde antes se han ido conservando de generación en generación en las familias de este bello pueblo.

El pan de Tecpatán tiene un gran sabor, olor y consistencia hace que las personas que prueba este producto se enamoren del delicioso sabor del pan casero y que quieran probar más de uno y que conozcan su elaboración fue un gran placer conocer a cada una de las panaderas tradicionales del pueblo y que nos contaran lo que para ellas representa esta gran labor de realizar el pan artesanal del pueblo.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

- AGUILAR, R.D.B. 1992. *guicny zoque*. TUXTLA GUTIERREZ CHIAPAS: s.n. ISBN 7791-92.
- ÁNGEL GIL HERNÁNDEZ, L.S.M. 2010. *Libro Blanco del Pan*. Editorial. España: s.n. ISBN 9788498353013.
- ANNA PRANDONI, S.G. 2012. *locos por el pan*. BARCELONA: s.n. ISBN 9788431540340.
- CALAVERAS, J. 2004. *NUEVO TRATADO DE PANIFICACIÓN Y BOLLERÍA*. España: s.n. ISBN 84-8476-147-9.
- ELSA PENAGOS MENDEZ, L.D.R. 1979. Equipo_Utensilios.Pdf. *América lee S.R.L., Tucumán* [en línea]. Disponible en: file:///C:/Users/pc/Downloads/equipo_utensilios.pdf.
- ERQUIAGA, C. de 1998. *Panes y Facturas*. Grupo Imag. Buenos Aires: s.n. ISBN 950768218X.
- FLECHA, M. 2015. *Procesos Y Tecnicas De Panificacion* [en línea]. S.l.: s.n. Disponible en: https://www.edu.xunta.es/centros/cfrourense/aulavirtual2/pluginfile.php/8180/mod_resource/content/0/Procesos_y_tecnicas_de_panificacion-MANUAL.pdf.
- JOSÉE FISET, É.B. 2007. *El libro del pan*. Ediciones. España: s.n. ISBN 8496054349.
- LLUIS ARANCETA BARTRINA, J.S.M. 2004. *leche, lácteos y salud*. Médica Pan. Buenos Aires: s.n. ISBN 8479039485.
- MARIN, M.E.G. 2004. *Diseño de proyecto en la investigación cualitativa*. UNIVERSIDA. COLOMBIA: s.n. ISBN 958-8173-78-7.
- MARÍN, N. 2010. Los artesanos Panaderos. Ediciones . Argentina. [en línea]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/266378641/Historia-de-La-Panaderos>.
- MARQUÉS, C.J.B., ALBIÑANA, M.L.L. y LACUEVA, C.P. 2007. LA MASA MADRE : EL SECRETO DEL PAN. .
- MAYORGA, F. 2004. *Recetario zoque de chiapas*. CONACULTA. México: s.n. ISBN 970-18-5471-3.
- O'DONNELL, K. 2016. *Manual De Producción De Panadería*. Xlibris Co. es: s.n. ISBN 978-1514481448.
- PEDRO LÓPEZ ALEGRET, JOSEP BOATELLA RIERA, R.C.S. 2004. *Química y Bioquímica de los alimentos II*. Universita. BARCELONA: s.n. ISBN 8447528367.
- S.YOUNG, stanley p. cauvaí. y L. 2006. *productos de panaderia ciencia, tecnologia y practica*. Editorial.

España: s.n. ISBN 9788420011059.

STANLEY P. CAUVAIN, L.S.Y. 2002. *Fabricación de pan (Ciencia y Tecnología de los Alimentos)*. ilustrada. Acribia: s.n. ISBN 8420009830.

VALENCIA, Á.V. 2018. Enciclopedia de los Municipios, Estado de Chiapas, Técpatan. *H. ayuntamiento de Técpatan* [en línea]. Disponible en: <http://siglo.inafed.gob.mx/enciclopedia/EMM07chiapas/municipios/07092a.html>.

VIDAL, J.P. 1973. *LA CULTURA DE LA CAÑA DE AZÚCAR EN EL LEVANTE ESPAÑOL*. Consejo Su. Madrid: s.n. ISBN 84-00-03951-3.

ANEXOS



ANEXO 1
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICION Y
ALIMENTOS



Universidad de Ciencias
y Artes de Chiapas

LIC. GASTRONOMIA
RECOPIACIÓN DEL PAN ARTESANAL DE TECPATÁN

En esta entrevista se pretende documentar la información recolectada mediante una recopilación oral de los sabores e ingredientes gastronómicos de la panadería artesanal de Tecpatán entre las mujeres panaderas.

INTRODUCCIÓN: RESPONDA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS DE ACUERDO A SU CRITERIO.

NOMBRE:

EDAD:

¿De dónde es originario (a)?

¿Quién le enseñó a usted la elaboración del pan?

¿Cuántos años tenía cuando aprendió el trabajo de la panadería?

¿Qué representa para usted la elaboración del pan?

¿Qué ingredientes utilizan para la elaboración de los panes?

¿Usted ha cambiado con el paso del tiempo algunos ingredientes de la panadería?

¿Cuántas veces a la semana realiza la producción de pan?

¿Cuántos panes hace a próximamente al día?

¿Cuántos tipos de panes elabora?

¿Cuáles son sus puntos de venta y distribución del pan?

