

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

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

TESIS PROFESIONAL

**APLICACIÓN DE INGREDIENTES
DEL MUNICIPIO DE TECPATÁN
CHIAPAS EN LA COCINA MEXICANA
ACTUAL**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

PRESENTAN

**CRISTIAN PARIS BARRERA VELÁZQUEZ
BRENDA BERENICE MORALES VILLARREAL**

DIRECTOR DE TESIS

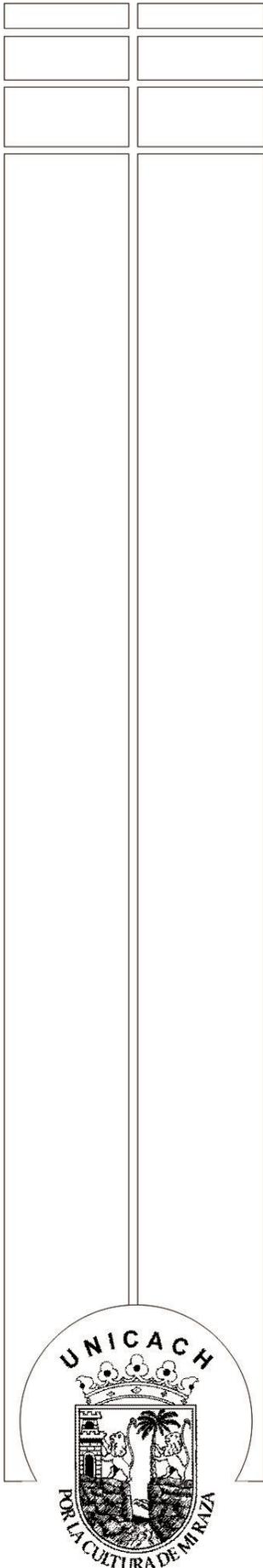
MTRA. ARELY TÉLLEZ OROZCO

DIRECTOR DE TESIS EXTERNO

MTRO. FRANCISCO MAYORGA MAYORGA

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

SEPTIEMBRE 20



AGRADECIMIENTOS

A DIOS

Por habernos otorgado la bendición de concluir nuestra carrera profesional y proveer todo lo necesario que esto conllevó

A NUESTROS PADRES

Por el apoyo incondicional que nos brindaron a lo largo de todo nuestro desarrollo estudiantil y profesional

A NUESTRA DIRECTORA DE TESIS MAESTRA ARELY TÉLLEZ OROZCO

Agradecemos haber aceptado nuestra solicitud, su dirección, ayuda, consejos y tiempo para llevar a cabo esta investigación

A NUESTRO DIRECTOR EXTERNO MAESTRO FRANCISCO MAYORGA MAYORGA

Por la orientación que nos brindó para enriquecer aún más la documentación de nuestra investigación

A LA FAMILIA SÁNCHEZ MUÑOZ

En memoria de la señora Guadalupe Sánchez Jiménez. Agradecemos todo el apoyo brindado que junto a su familia nos dio, desde abrirnos la puerta de su hogar hasta ayudarnos con sus testimonios para una mejor recopilación de datos completando de buena forma esta investigación



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS A 17 DE AGOSTO DEL 2020

C. CRISTIAN PARIS BARRERA VELÁZQUEZ

Pasante del Programa Educativo de: LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA.

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

APLICACIÓN DE INGREDIENTES DEL MUNICIPIO DE TECPATAN, CHIAPAS EN LA COCINA MEXICANA

ACTUAL.

En la modalidad de: TESIS PROFESIONAL.

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

ATENTAMENTE

Revisores

Firmas

L.G. CANDY ROCÍO DEL VALLE PENAGOS

L.G. LUIS ALFREDO GÓMEZ CRUZ

MTRA. ARELY TELLEZ OROZCO



COORD. DE TITULACION



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACION ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS A 17 DE AGOSTO DEL 2020

C. BRENDA BERENICE MORALES VILLARREAL

Pasante del Programa Educativo de: LICENCIATURA EN GASTRONOMIA.

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

APLICACIÓN DE INGREDIENTES DEL MUNICIPIO DE TECPATÁN, CHIAPAS EN LA COCINA MEXICANA

ACTUAL.

En la modalidad de: TESIS PROFESIONAL.

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

ATENTAMENTE

Revisores

Firmas

L.G. CANDY ROCÍO DEL VALLE PENAGOS

L.G. LUIS ALFREDO GÓMEZ CRUZ

MTRA. ARELY TELLEZ OROZCO



COORD. DE TITULACION

CopExpediente

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
OBJETIVOS	4
MARCO TEÓRICO	5
MÉXICO	5
LA COCINA MEXICANA ACTUAL.....	5
CHIAPAS	7
ETIMOLOGÍA DE “CHIAPAS”	8
LA GASTRONOMÍA DE CHIAPAS.....	8
LA COCINA CHIAPANECA CONTEMPORÁNEA.....	11
CHEF MARTA ZEPEDA.....	12
TECPATÁN.....	13
EX CONVENTO DE SANTO DOMINGO.....	14
SELVA EL OCOTE.....	15
ACTIVIDADES ECONÓMICAS DE TECPATÁN.....	16
MERCADO “SAN MARCOS”	17
RELIGIÓN	18
LOS ZOQUES	18
MAÍZ (<i>ZEAMAYS L.</i>).....	20
CACAO (<i>THEOBROMA CACAO</i>).....	21
PATASHTÉ (<i>THEOBROMAANGUSTIFOLIUM</i>).....	22
PACAYA (<i>CHAMAEDOREAPINNATIFRONS</i>).....	23
GUANÁBANA (<i>ANNONAMURICATA L.</i>).....	24
CACATÉ CIMARRÓN (<i>PSYCHOTRIACHIAPENSISSTANDL</i>).....	25
SHUTI (<i>PACHYCHILUSLARGILLIERTI</i>).....	26
PIMIENTA GORDA (<i>PIMENTA DIOICA (L.) MERR.</i>).....	27
QUESO DOBLE CREMA ORGÁNICO	28
JUJO (<i>PASIFLORA AMBIGUA</i>).....	29
PLÁTANO VERDE (<i>MUSA BALBISIANA</i>).....	30

SHALLOT (<i>ALLIUM ASCALONICUM</i>).....	31
CAFÉ (<i>COFFEA ARABICA</i>).....	32
CHILE BLANCO (<i>CAPSICUM ANNUUM L. CV.</i>).....	33
FRIJOL NEGRO (<i>PHASEOLUS VULGARIS</i>).....	34
HIPÓTESIS.....	35
METODOLOGÍA.....	36
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	36
POBLACIÓN	36
MUESTRA	36
MUESTREO.....	37
VARIABLES.....	37
INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN	37
DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS A UTILIZAR.....	38
DESCRIPCIÓN DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO	38
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	39
ANEXOS	63
ANEXO 1. ENCUESTA A ALUMNOS.....	64
ANEXO 2. ENTREVISTA A LOCATARIOS DE TECPATÁN	65
ANEXO 3. PAPELETA DE AGRADO.....	66
ANEXO 4. DIARIO DE CAMPO	68
ANEXO 5. MEMORIA FOTOGRÁFICA	70
GLOSARIO DE TECNICISMOS GASTRONÓMICOS.....	72
REFERENCIAS DOCUMENTALES.....	73

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación del estado de Chiapas y sus regiones demográficas (López, sin fecha).	7
Figura 2. Los tamales de Chiapas (Ramírez, 2016).	10
Figura 3. Restaurante Tierra y cielo (Zepeda, 2018).	11
Figura 4. Chef Marta Zepeda, promotora y difusora de la gastronomía chiapaneca (Zepeda, 2018).	12
Figura 5 .Ubicación del municipio de Tecpatán y la región del estado de Chiapas (INAFED, 2010)	13
Figura 6. Ex convento de Santo Domingo (Barrera y Morales, 2019).	14
Figura 7. Mercado San Marcos en Tecpatán, Chiapas (Barrera y Morales, 2019)	17
Figura 8. Maíz (Barrera y Morales, 2019).	20
Figura 9. Cacao (CONABIO, 2019).	21
Figura 10. Patashte (Barrera y Morales, 2019).....	22
Figura 11. Pacaya (Barrera y Morales, 2019).....	23
Figura 12. Guanábana (Barrera y Morales, 2019).	24
Figura 13. Cacaté Cimarrón (Barrera y Morales, 2019).	25
Figura 14. Shutí (Barrera y Morales, 2019).	26
Figura 15. Pimienta gorda (Barrera y Morales, 2019).	27
Figura 16. Queso orgánico (Barrera y Morales, 2019).	28
Figura 17. Jujo (Barrera y Morales, 2019).	29
Figura 18. Plátano verde (Barrera y Morales, 2019).	30
Figura 19. Shallot (Barrera y Morales, 2019).	31
Figura 20. Café verde (Barrera y Morales, 2019).	32
Figura 21. Chile blanco (Barrera y Morales, 2019)	33
Figura 22. Frijol negro fresco de Tecpatán (Barrera y Morales, 2019).....	34
Figura 23. Resultados de encuestas de acuerdo al conocimiento acerca del municipio de Tecpatán, Chiapas.	39
Figura 24. Resultados de respuestas a la pregunta: ¿te gustaría conocer acerca de los ingredientes de Tecpatán?.....	40
Figura 25. Medio de comunicación más atractivo para realizar la difusión.	40
Figura 26. Ingredientes más mencionados para documentar.....	41
Figura 27. Mixiote de shutí y castaña.	43
Figura 28. Pipián tatemado con shutí y pacaya.	45
Figura 29. Taco de camarón estilo Baja California	48
Figura 30. Ate de guayaba y guanábana con manjar de queso y pimienta gorda.....	50
Figura 31. Nieve de fermento de cacao, piloncillo y chipotle.	52
Figura 32. Resultados sobre evaluación del mixiote.	55
Figura 33. Resultados sobre la evaluación del pipián.	55
Figura 34. Resultados sobre evaluación del taco.	56
Figura 35. Resultados sobre evaluación del ate.	57
Figura 36. Resultados sobre evaluación de la nieve.....	57
Figura 37. Aceptación general de los platillos.	58
Figura 38. Resultados de ingredientes desconocidos en la muestra gastronómica.	58
Figura 39. Resultados sobre realizar una investigación similar.	59

INTRODUCCIÓN

Chiapas es uno de los estados con mayor diversidad geográfica en México, cuenta con gran riqueza biocultural representado en sus distintos climas, vegetaciones, fauna, costumbres, tradiciones y comida en sus regiones naturales.

Dentro de Chiapas se ubica uno de los municipios con mucha historia siendo que en los tiempos prehispánicos y coloniales, fue el centro de la civilización zoque, una de las culturas representativas de la localidad. El municipio de Tecpatán se localiza en la región centro del estado.

Las actividades económicas que mayormente se desempeñan en el municipio son las primarias. Si hay algo que destacar de Tecpatán es su singular gastronomía por la forma en que emplean algunos ingredientes locales para la elaboración de la comida tradicional que a pesar de no ser todos autóctonos de la región tienen una manera especial de manipularlos y consumirlos, teniendo con ello un potencial gastronómico regional.

El presente documento está basado en la investigación que se ha hecho en el municipio de Tecpatán, identificando ingredientes que son utilizados comúnmente en la cocina de la comunidad, entre ellos el café, cacao, cacaté, plátano verde y shuti por mencionar algunos.

En este trabajo se planteó una metodología de diseño exploratorio secuencial que implicó una fase inicial en recolección de datos cualitativos, seguido por la recaudación y análisis de datos cuantitativos siendo de carácter derivativo donde la recolección y análisis de lo cuantitativo se hace sobre la base de los resultados cualitativos.

En la investigación presentada se encuentran referencias documentales de libros, revistas y páginas web, testimonios de carácter científico enfocado a la biocultura del territorio mexicano, chiapaneco y tecpateco donde se identificaron los ingredientes de estudio para este documento adquiriendo información cualitativa de cada uno como: nombre científico, temporadas, usos culinarios, etc. Para posteriormente llevar un proceso de experimentación y así cumplir con los objetivos planteados.

JUSTIFICACIÓN

Chiapas cuenta con una gran variedad de platillos considerados tradicionales que en la mayoría se origina por alguna cultura indígena y que han permanecido por generaciones, algunos más populares en todo el estado y otros que solo han permanecido dentro del lugar de origen. Al conocer los platillos tradicionales de Chiapas se identifican los ingredientes o productos con los que son elaborados, que bien en su mayoría son producidos dentro del estado y ésta es una de las razones que destacan a la cocina chiapaneca, en el aprovechamiento de las riquezas naturales que posee.

El propósito de investigar los ingredientes usados en la cocina del municipio de Tecpatán es para impulsar el interés de seguir desarrollando la cocina chiapaneca en primera instancia y mexicana en segunda, interés que corre el riesgo de desaparecer por la falta de conocimientos y fuentes de información sobre las riquezas que poseen los municipios de Chiapas como Tecpatán.

Se pretende que este documento, sea una fuente sustentada y genuina de lo que se puede encontrar en el municipio documentado, que colabore o contribuya al conocimiento especialmente de alumnos de la carrera en gastronomía y en segunda instancia al público en general, todo aquel interesado en descubrir un poco más de la gran diversidad gastronómica que ofrece nuestro estado. La forma de llevar esto a cabo es a través de la elaboración de platillos de comida mexicana implementando los ingredientes investigados como sustitutos, adiciones e innovaciones en preparaciones ya conocidas de la cocina mexicana para mostrar alternativas de las mismas, partiendo así desde una base tradicional, hacia lo contemporáneo desarrollando diferentes presentaciones, texturas, aromas y sabores sin salir del concepto y esencia de lo mexicano.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

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 resulta particularmente significativa puesto que el estado se caracteriza por contar con una enorme diversidad tanto cultural como natural. No está de más preguntarse por qué la necesidad de preservar algo que en apariencia ha estado con nosotros desde siempre, sin embargo, nos damos cuenta de que fenómenos tales como la globalización amenazan con imponer patrones alimenticios que lejos de ampliar, empobrecen nuestra cultura gastronómica y en aras de una supuesta productividad y competitividad van borrando formas de cultivo y técnicas culinarias que nos identifican.

Derivado de una encuesta realizada a un grupo de estudiantes matriculados en la Licenciatura en Gastronomía de la UNICAH (Anexo 1), se obtuvo como resultado que más del 50% no ha estado en el municipio de Tecpatán o desconoce completamente acerca de su ubicación, clima y características bioculturales, pero no han dejado de lado que es importante descubrir la riqueza gastronómica y el potencial que puede llegar a tener esta si se desarrolla, principalmente como gastrónomos chiapanecos en formación. Esta es una de las principales razones y propósitos del trabajo realizado, redactar una fuente documental en la que se exponga parte de esa riqueza, proveniente de una región específica, como lo es Tecpatán, lugares donde es posible se encuentren materias primas que por lo regular solo se encuentra en un súper mercado a un precio “excesivo” por ser poco común y apreciado gastronómicamente y que además de eso no son productos locales, y que dentro del municipio es algo excluido y por ende económico al no encontrar o desconocer los usos que se les puede dar.

Este trabajo realizado pretende ser una motivación para aquellos gastrónomos en formación en interesarse por seguir descubriendo lo que su estado les ofrece, rescatar parte de las tradiciones gastronómicas a través de ingredientes y en seguir contribuyendo con sus conocimientos y habilidades la riqueza gastronómica de Chiapas, así como incentivar en seguir realizando este tipo de investigaciones, y no dejando en lado a todo el público interesado en ello.

OBJETIVOS

GENERAL

Fortalecer el uso, consumo e implementación de ingredientes de la cocina del municipio de Tecpatán Chiapas, en la cocina mexicana actual por medio de la elaboración de 5 recetas de platillos.

ESPECÍFICOS

- Elaborar platillos a partir de los ingredientes documentados, empleándolos en la cocina mexicana.
- Estandarizar las recetas de los platillos elaborados.
- Evaluar sensorialmente las propuestas.
- Difundir los platillos hechos con los ingredientes investigados e implementados a través de una muestra gastronómica en las instalaciones en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH) dentro de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos hacia un grupo cerrado de alumnos matriculados y catedráticos de la institución.

MARCO TEÓRICO

MÉXICO

Oficialmente llamado Estados Unidos Mexicanos, es uno de los países que se localiza dentro del continente americano, en América del norte específicamente colindando con Estados Unidos, Belice y Guatemala, rodeado por el océano Pacífico y el Golfo de México. Cuenta con 32 estados, siendo capital la Ciudad de México ubicada en el centro del País (México, Secretaría de Relaciones Exteriores, 2018).

México está considerado como uno de los países con mayor biodiversidad a nivel mundial (México, Secretaría de Asuntos Internacionales, 2015), que cuenta con una historia y patrimonio muy amplios que han enriquecido su identidad.

México es rico en expresiones culturales y es tan vasto que varían de región en región. De acuerdo a la Secretaría de Turismo, México se divide en las siguientes regiones: Noroeste, Noreste, Centro, Pacífico, Sur y Sureste.

La región noroeste abarca los estados Baja California y Baja California Sur, Chihuahua, Durango, Sinaloa y Sonora. La zona Noreste está conformada por Coahuila, Nuevo León, San Luis Potosí, Tamaulipas y Zacatecas. el Centro integra a Aguascalientes, Ciudad de México, Estado de México, Guanajuato, Hidalgo, Morelos, Querétaro y Tlaxcala. El Pacífico está conformado por Colima, Guerrero, Jalisco, Michoacán y Nayarit. El Sur se conforma por Oaxaca que puede ser considerada como una sola región gracias a su riqueza, pero, está agrupado con Chiapas, Puebla y Veracruz. Por último, está la región Sureste, región influenciada por la cultura Maya con Campeche, Quintana Roo, Tabasco y Yucatán (Martorell, 2018).

LA COCINA MEXICANA ACTUAL

De acuerdo a Saldaña (2016) actualmente en la cocina mexicana se desarrollan conceptos en los que se puede dividir: moderna o contemporánea y tradicional. La cocina tradicional mexicana con sus productos únicos como el maíz, frijol, chile, cacao, vainilla, hierbas, hongos, gusanos de maguey, jumiles, chapulines, hormigas. En bebidas: el tequila, pulque y mezcal entre muchos otros, lleva décadas siendo objeto de investigación.

Historiadores culinarios se han dedicado a rescatar recetas de cada estado y de sus productos. La geografía marca las cocinas tradicionales y dependiendo de la tierra son sus productos y por ende los platillos típicos de cada región.

Gracias al gran interés por la cocina en nuestro país se han abierto licenciaturas en gastronomía de muchos estados de la República, además de festivales culinarios que impulsan a los productores locales y al turismo apuntalando la economía; un ejemplo es la ruta del vino en Baja California. En esta cadena productiva se entrelazan mercados, restaurantes, agencias de viajes, hoteles, la industria editorial como lo son libros de cocina, las revistas especializadas, los periódicos, los medios de comunicación incluyendo la Internet con programas sobre cocina.

La cocina mexicana contemporánea tiene profundas raíces en la cocina tradicional, pero hay un gran interés de las nuevas generaciones de cocineros profesionales que elaboran platillos en base a productos de temporada con relación directa de productores locales para que los insumos sean de la más alta calidad. Los nuevos cocineros profesionales, muchos de ellos propietarios, son estudiosos de las tradiciones culinarias de México y sus platillos dan cuenta de ello. Sin dejar de lado las cocinas tradicionales, la cocina mexicana contemporánea está desarrollando una tendencia más atractiva al turismo internacional y nacional (Saldaña, 2016).

Haciendo referencia al libro “La nueva cocina mexicana” de Enrique Olvera (2009), se define a la cocina mexicana contemporánea, como una nueva cocina, donde no trata de cambiar la esencia de la comida mexicana, sino de que esta evoluciona y se continúa conservando el respeto por los ingredientes y sus propiedades siendo la más importante el sabor por medio de técnicas culinarias actuales, implementando la ciencia como la física y la química aplicada a los alimentos transformando las texturas, formas y colores de los ingredientes. El concepto “nueva” se emplea como sinónimo de evolución y nunca como sustitución de lo tradicional.

CHIAPAS

Ubicado al sur de México se localiza el maravilloso y diverso estado de Chiapas que colinda con Guatemala, al este, Veracruz y Tabasco, al norte; Oaxaca al oeste y el Océano Pacífico al sur y forma parte de las 32 entidades federativas que posee el país.

Chiapas es un estado rico en culturas y tradiciones en el que habita una gran cantidad de grupos indígenas que aún conservan sus lenguas originales. Este lugar es privilegiado por su riqueza en flora y fauna; existen también sitios arqueológicos, hermosas ciudades virreinales e incontables bellezas naturales. Chiapas se caracteriza por su producción artesanal del ámbar y café, sus dulces y platillos típicos (De Haikús y Lome [sin fecha]).

Chiapas cuenta con 124 municipios, siendo uno de ellos la capital: Tuxtla Gutiérrez, ubicada en la zona central del estado. Es una entidad multicultural y una de las que posee mayor diversidad en clima dentro del país, lo que conlleva una inmensa riqueza natural. Parte de esta riqueza son los productos gastronómicos que sus diferentes pueblos realizan y también por sus mares, lagos y ríos que ofrecen, en cuanto a flora y fauna apta para consumo humano.

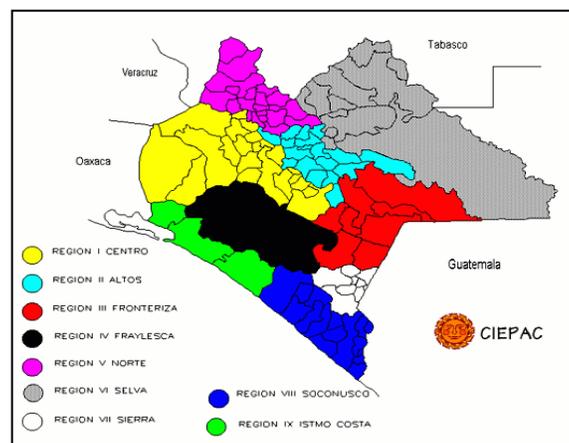


Figura 1. Ubicación del estado de Chiapas y sus regiones demográficas (López, sin fecha).

ETIMOLOGÍA DE “CHIAPAS”

El nombre del estado proviene de la palabra “Chiapan” o “Tepechiapan”, nombre con que se designaba a la antigua población indígena de los chiapanecas y cuyo significado es “cerro de la chí” o “agua debajo del cerro”, del náhuatl “tepetl”, cerro; “chi”, abajo; “atl”, agua; “pan”, río. Los españoles reconocieron al poblado como: Chiapa de los Indios y fundaron Chiapa de los Españoles, así adoptaron para ambas el nombre de “Provincia de las Chiapas”. Después, con ese plural -Las Chiapas- se identificó en el momento de la independencia, al conjunto de regiones administrativas con las que se formaría el nuevo estado (INAFED, 2010).

LA GASTRONOMÍA DE CHIAPAS

La comida chiapaneca posee ciertos rasgos de autenticidad, es un mosaico gastronómico gracias a su biodiversidad, donde cada lugar le imprime características propias, define gustos y crean hábitos; varía en cada región; así mismo se nutre por la diversidad de culturas: maya y zoques que al combinarse con la cocina española por la afluencia de las órdenes religiosas; resultó en una inmensa variedad de platillos de mestizaje propios del estado (México, Secretaría de Turismo, 2019).

Chiapas posee una amplia tradición culinaria producto de la fusión cultural después de la conquista. En ella hay una increíble variedad de sabores y formas en las que están presentes los productos de la tierra, como el armadillo, el venado, el conejo o la iguana, por mencionar ejemplos locales (Turimexico, 2019) que han sido aprovechados desde antes de la influencia española hasta la actualidad lo que también ha perjudicado a la población de algunas especies, y está también el aprovechamiento y adopción del ganado europeo, como el cerdo siendo un gran ejemplo del mestizaje de la gastronomía mexicana, por el grado de aceptación que se le ha dado en el país.

En este estado, cuyas regiones son tan diversas entre sí, hay un verdadero universo para el paladar. En la región central están Tuxtla Gutiérrez y Chiapa de Corzo, que a pesar de su cercanía su gastronomía es diferente. En la costa hay características marcadas por el abasto de pescados

y mariscos, a degustarse desde Arriaga hasta Tapachula. En esta última ciudad se aprecia una importante influencia culinaria oriental por los inmigrantes de origen asiático. En particular en el Soconusco se tienen microclimas que propician ciertos cultivos muy renombrados. En Los Altos se encuentra San Cristóbal de Las Casas con singularidades en su cocina y en Comitán tenemos asimismo usos peculiares en las costumbres alimenticias. La selva Lacandona es otro entorno biodiverso que marca diferencias radicales (Iturriaga, 2014).

Cada región y municipio ha desarrollado una forma propia de preparar sus alimentos y también la manera en aprovechar los ingredientes que su localidad les ofrece, que bien algunos productos son cultivados en todo o en gran parte del estado, pero cada zona tendrá alguna variante desde como manipularlos, hasta como consumirlos. Por otro lado, los ingredientes que son específicos en ciertas zonas donde la gente que lo cultiva, prepara y consume se les llega a considerar “expertos” en esos productos.

Ciertamente a pesar de que cada pueblo o ciudad tienen sus propias formas de preparar alimentos con los productos que se encuentran en el estado, cada uno de ellos ha aportado las técnicas de cocción, conservación, aprovechamiento, salazón, condimentación, el uso de los utensilios locales y la tradición de los platillos que hacen única, la gastronomía chiapaneca, que empieza desde los hogares con las abuelas y madres en los alimentos diarios y después se llevan a las tradiciones y costumbres del pueblo, hasta las mesas de prestigiosos restaurantes conservando el sabor que ha trascendido desde generaciones pero que sí han cambiado en cuanto a su estética.

En Chiapas se pueden encontrar platillos que son tradicionales y típicos, pero, que también están presentes en otros estados de la República Mexicana, tal es el caso de los tacos y los tamales que son iconos de la gastronomía mexicana en general, no solo considerados así por los mexicanos, sino también por extranjeros. Lo que hace diferente y único estos platos en Chiapas son los ingredientes locales que se usan para su elaboración y las variantes que puede haber en el modo de preparación que se utiliza y es lo que pasa con los demás platillos de talla nacional que también se elabora en el interior del estado de Chiapas, también están las preparaciones donde, aunque se llegan a usar ingredientes presentes en todo el país, la técnica de cocción y el “sazón” hacen que sea únicos y considerados 100% platillos chiapanecos, el cochito cocinado en horno de

piedra, la pepita con tasajo de Chiapa de corzo y el muy popular y tradicional chipilín con bolita de origen zoque por dar algunos ejemplos.

El platillo más representativo de Chiapas son los tamales, que por lo menos se preparan en cien variedades o formas distintas (Mayorga, 2014). Además de ser un platillo con historia, simboliza tradición y costumbre, consumido desde los hogares como un alimento del día o un “antojito”, llevado a su comercialización en mercados, hasta siendo símbolo para festividades como el tradicional Día de Muertos en Noviembre o como un anfitrión en una celebración familiar o social, el tamal se ha convertido en un símbolo de gastronomía no solo chiapaneca, sino mexicana pero se destaca la particularidad de la diversidad chiapaneca por el uso de productos locales de la región y la implementación de sus ingredientes que los hacen únicos en el país, tal es el caso del tamal de chipilín, el tamal de bola y de cambray, por mencionar algunos.



Figura 2. Los tamales de Chiapas (Ramírez, 2016).

LA COCINA CHIAPANECA CONTEMPORÁNEA

Dentro de Chiapas, en el municipio de San Cristóbal de Las Casas se encuentra un establecimiento dedicado a la difusión de la gastronomía y de los productos regionales de Chiapas al que se le puede considerar como un expositor de la cocina contemporánea chiapaneca, es “Tierra y Cielo”. Un restaurante de cocina regional que capitaliza la riqueza cultural, tradiciones y recursos naturales de Chiapas, ofreciendo experiencias únicas a través de su propuesta culinaria que busca hacer de la cocina chiapaneca, un producto gastronómico turístico. El restaurante está a cargo de Marta Zepeda, quien muestra con orgullo las bondades de esta tierra a través de sus platillos con recetas y productos regionales vestidos de forma creativa y contemporánea (Zepeda, 2018).



Figura 3. Restaurante Tierra y cielo (Zepeda, 2018).

CHEF MARTA ZEPEDA

Una de las más activas promotoras y difusoras de la cocina mexicana, y en particular de su estado natal, Chiapas. Marta Zepeda es licenciada egresada del Centro de Estudios Superiores de San Ángel (CESSA), de la Ciudad de México y en 2007 apertura Tierra y Cielo para hacer realidad su proyecto de tesis donde desarrolla la propuesta culinaria que ha definido como “Cocina Regional de Chiapas”.

Marta Zepeda busca a través de Tierra y Cielo se promueva la sustentabilidad y el comercio justo mediante el apoyo a productores, artesanos, colaboradores y proveedores locales. Su restaurante es reconocido como uno de los mejores restaurantes del estado de Chiapas. Entre sus galardones destacan el Premio Nacional de Calidad 2015 y el reconocimiento del Conservatorio de la Cultura Gastronómica de México 2017.

Marta Zepeda se ha presentado en los principales foros de la gastronomía destacando, el Saber del Sabor, Alimentaria, Morelia en Boca, Millesimemadrid, Come y el Foro Mundial de la Gastronomía Mexicana. (Zepeda, 2018).



Figura 4. Chef Marta Zepeda, promotora y difusora de la gastronomía chiapaneca (Zepeda, 2018).

TECPATÁN

Tecpatán es un municipio que forma parte de la región centro del estado de Chiapas que limita al norte con el Estado de Tabasco y el municipio de Ostucán, al este con Francisco León, Copainalá y Ocoatepec, al sur con Berriozábal, Ocozocoautla y Cintalapa, y al oeste el Estado de Veracruz. El clima es cálido húmedo con lluvias todo el año en el norte y cálido húmedo con abundantes lluvias en verano, hacia el sur.

En los tiempos prehispánicos y coloniales, Tecpatán fue el centro de la civilización zoque; su nombre significa "Lugar de pedernales" que viene del nahoatl *Tekpatl*: pedernal y *Tlan*: abundancia (INAFED, 2010).

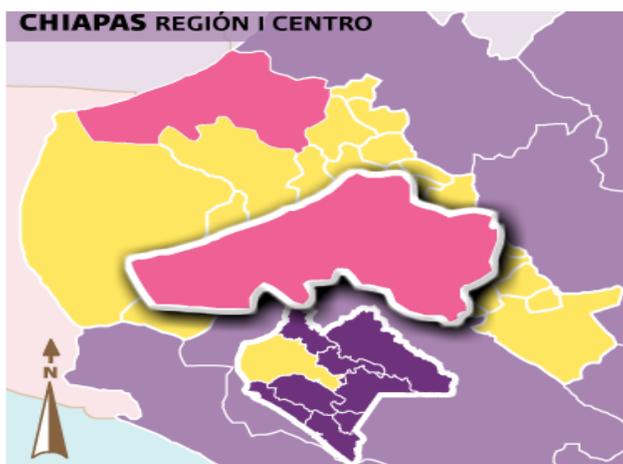


Figura 5 .Ubicación del municipio de Tecpatán y la región del estado de Chiapas (INAFED, 2010)

Al hablar de Tecpatán sobresalen temas como: el ex convento de Santo Domingo, la reserva de la biosfera el Ocote, la cultura zoque y la comida regional que a lo largo de su historia han ido formando la identidad que actualmente tiene tanto social, cultural, turística, económica, religiosa y gastronómica.

EX CONVENTO DE SANTO DOMINGO

Fue fundado por la Orden de Predicadores u Orden de los Dominicos, en el área conocida como región zoque, dentro de la que posteriormente se denominó alcaldía mayor de Chiapa. Esta región cuenta con características propias que la definen como un espacio diverso, complejo y dinámico, como veremos a lo largo de esta investigación. Es aquí, en la provincia zoque, donde los dominicos decidieron construir uno de los edificios religiosos más imponentes del actual estado de Chiapas alrededor del siglo XVI (Albuerne 2015).

En la época de la Colonia, en dicho siglo, 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 erige en municipio libre 1914. En 1941, el Gobernador Samuel León Brindis eleva la jerarquía de Tecpatán a municipio de primera categoría (INAFED, 2010).



Figura 6. Ex convento de Santo Domingo (Barrera y Morales, 2019).

SELVA EL OCOTE

La reserva de la biosfera selva el Ocote que se encuentra al noroeste de los municipios de Ocozocoautla de Espinosa y Tecpatán en el estado de Chiapas, México; ocupando parte de la depresión central del estado, es de especial importancia biológica y cultural por su cercanía con las selvas vecinas de los chimalapas en Oaxaca y Uxpanapa en Veracruz. Estas áreas en su conjunto conformaron en su pasado, lo que probablemente fue una de las mayores extensiones de bosques tropicales húmedos en el país; siendo además parte de la región ocupada históricamente por los zoques (Vásquez, 1996).

El Ocote es uno de los centros más importantes de México y del mundo, ya que su privilegiada ubicación le permite contener una gran diversidad biológica de incalculable valor para la humanidad. Dada su biodiversidad, su representatividad en especies amenazadas, raras y endémicas, por contener un complejo de cuevas y formaciones geológicas únicas, se considera como una zona prioritaria de conservación. Los ríos más importantes de la zona son La Venta y Encajonado además de los ríos subterráneos que algunas veces salen a la superficie, por lo que se les llaman "aguajitos". En las extensiones de selva alta que existen en la zona, se presentan árboles de más de 30m como la caoba, el chicozapote, el palo baqueta y la palma. En esta reserva existen más de dos mil especies de plantas y hongos y más de cinco mil especies de invertebrados. En cuanto a aves, en El Ocote se han registrado más de 350 especies y se ha verificado que al menos 38 especies de aves migratorias de Norteamérica utilizan la reserva en sus rutas migratorias como refugio de invernación y permanecen en el sitio de seis a nueve meses anualmente. Algunas de las especies de aves residentes son el zopilote rey, el hocofaisán, la pava corolita, el gavilán nevado, el águila de penacho, el águila pescadora y cuatro especies de pericos. En El Ocote existen alrededor de 31 especies de anfibios, que corresponden al 34% de las especies de Chiapas.

De las 184 especies de mamíferos con presencia en el Estado de Chiapas, un 66% (121) de las especies se presentan potencialmente en el área de El Ocote y entre las especies consideradas en peligro de extinción están el mono aullador, el mono araña y el tapir. Existen en la zona el jaguar, el ocelote, el tigrillo, la nutria, el pecarí de labios blancos y el cocodrilo de río, siendo el área de El Ocote uno de los últimos sitios en donde se ha registrado recientemente esta especie a nivel nacional. Adicionalmente, se encuentran en la región otras especies en riesgo, como el zopilote rey, el águila tirana, el búho orejiblanco, la corolita, el tinamú jamuey, la paloma suelera. La Selva

El Ocote, es considerada una de las reservas forestales más importantes de Mesoamérica (MÉXICO, Secretaría de turismo, 2013).

Fue declarada reserva de la biosfera en 2006 por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). En dicha declaración, se abarca los Municipios de Cintalapa, Ocozocoautla, Jiquipilas y Tecpatán del Estado de Chiapas como parte del territorio que comprende la reserva donde se realizan actividades como Cría de ganado a pequeña escala y a gran escala, agricultura, acuicultura, cultivo de café orgánico y ecológico, cultivo de frutas y ecoturismo actualmente. (UNESCO, 2017).

ACTIVIDADES ECONÓMICAS DE TECPATÁN

Las principales actividades económicas que se realizan en Tecpatán son la agricultura en primer lugar y la ganadería como segundo.

Los principales cultivos agrícolas son el maíz, frijol café y cacao, obtenidos de forma tradicional aprovechando las temporadas de lluvia para su obtención. El principal destino de esta producción es para autoconsumo de la localidad.

Los principales cultivos frutícolas son el plátano, la naranja y el limón, teniendo de dos cosechas o más al año en promedio. Estas frutas a diferencia de la producción agrícola, si salen de la localidad para su comercio con la capital Tuxtla Gutiérrez y otras localidades del municipio. También se conservan parte de ella para autoconsumo.

En cuanto a la ganadería que se practica en el municipio se crían los siguientes animales de traspatio con diferentes fines:

Gallos y gallinas: consumo, intercambio, reproducción y crianza

Caballos: obtención de materia prima, intercambio, labores de campo

Mulas o burros: obtención de materia prima, intercambio, labores de campo

Cerdos: consumo, obtención de materia prima, labores de campo

Guajolotes: consumo, obtención de materia prima, reproducción y crianza (SEDESOL, 2005).

En México, Chiapas ocupa el primer lugar en la producción de alimentos orgánicos, y Tecpatán es el principal municipio productor de leche orgánica y pimienta gorda.

Gracias al impulso que realiza el gobierno del estado en materia de producción orgánica, Chiapas se posiciona con los mejores resultados en diversos cultivos y en la actividad pecuaria. En este

sentido, la entidad se ubica, a nivel nacional, en el primer lugar en la producción de leche orgánica certificada con ganaderos del sector social, la organización ganadera, La Pomarrosa, ubicada en el ejido Emiliano Zapata del municipio de Tecpatán, alcanzó después de tres años en proceso de transición, la certificación orgánica en producción de leche. Con este logro alcanzado por esta administración se certifica la validez de producción de los primeros quesos orgánicos en Chiapas, elaborados por el grupo La Pomarrosa SPR, en coordinación con la Universidad Autónoma de Chiapas (UNACH). Los productores trabajan en alrededor de 737 hectáreas, donde se producen anualmente 498 mil 650 litros de leche orgánica aproximadamente, certificados a través de la agencia Certificadora Mexicana de productos y procesos ecológicos (CERTIMEX SC.), (Inforural, 2010).

MERCADO “SAN MARCOS”

Ubicado en el centro del municipio, un espacio dedicado para que productores locales puedan comerciar cosechas de patio o para la reventa, dependiendo de la colecta que se realice y de acuerdo a las temporadas de los cultivos, donde no se cuenta con una infraestructura especial para realizar estas actividades, sino que cada comerciante se encarga de proporcionar sus muebles o en su defecto, realizan sus ventas en el suelo del mercado, en su mayoría los comerciantes son mujeres adultas. Este mercado cuenta con locales designados para la venta de comida, donde trabajadores acostumbran comer o tomar pozol. No hay una gran diversidad en la oferta de productos, se centra más en lo que se produce en la localidad y en sus afueras, siendo mayor la oferta de frutas y verduras, pan, café, pollo y queso doble crema orgánica.



**Figura 7. Mercado San Marcos en Tecpatán, Chiapas
(Barrera y Morales, 2019)**

RELIGIÓN

Tecpatán es un lugar en el cual en los últimos años la religión a estado cambiando, el catolicismo ha reducido en gran manera, es por ello que las tradiciones y costumbres han ido decayendo, el hábito de consumir carne de puerco en platillos tradiciones también ha variado por este hecho, la mayoría del pueblo practica la religión Adventista del Séptimo Día quienes se reúnen los días sábados que es el día de adoración a Dios, las personas que tienen negocios propios y no suelen ser de esta religión aprovechan ese día para tomarlo como un día de descanso o para salir a la ciudad hacer sus compras por que las personas en el municipio no suelen comprar en ese día para ellos el abrir es una pérdida de tiempo ya que nadie compra, se siguen haciendo ferias de algunos santos pero la asistencia de la comunidad cada vez es menor.

LOS ZOQUES

El zoque es un grupo del sureste mexicano cuya lengua procede del antiguo tronco protozoque, uno de los pocos pueblos originales 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 poblaron hace más de 3 000 años una importante región que se extendía hacia Oaxaca, Veracruz, tabasco y gran parte del actual territorio de Chiapas.

En cuanto a la extensión geográfica en Chiapas, históricamente hablando la cultura zoque abarca los municipios de Chapultenango, Francisco León, Ixtacomitán, Ixtapangajoyá, Oxtuacan, Pichucalco, Sunuapa, Amatan, Pueblo Nuevo, Solistahucan, Jitotol, Ixguatan, Solosuchiapa, Huituipan y Tapilula, así como por los municipios de Coapilla, Ocotepec, Pantepec, Rayon y Tapalapa, siendo esta parte de las tierras bajas del golfo en el norte del estado, una región cálida y húmeda. En plena depresión central donde predomina un clima cálido y seco encontramos los pueblos de Tecpatán, Copainala, Osumasinta, Chicoasen, San Fernando, Berriozábal, Ocozocoautla, Jiquipilas, Cintalapa y Tuxtla Gutiérrez (Mayorga y de la Cruz, 2004).

La comunidad zoque actual, principalmente los que residen en ciudades como Tuxtla Gutiérrez, no son un grupo indígena que se pueda tomar como tal, ya que han sustituido su lengua e indumentaria y se han integrado plenamente a un espacio social urbano, manteniéndose cohesionados, fundamentalmente por un sentido de pertenencia a un conjunto de

organizaciones sociales y religiosas como parte de una comunidad. Son sus imágenes religiosas, música, danza, rituales, platillos tradicionales, sistema de cargos y un gran conglomerado de hechos sociales comprendidos que permiten a este grupo seguirse asumiendo como zoque (Gilbert, *et al.*, 2017).

A continuación, se presentan una base de datos cualitativos de los ingredientes que han sido identificados e investigados en la localidad de Tecpatán para el desarrollo de este documento, describiendo características de los mismos, tanto biológicas y gastronómicas que sirvieron de base para llegar a cumplir los objetivos planteados.

MAÍZ (*ZEA MAYS L.*)



Figura 8. Maíz (Barrera y Morales, 2019).

Nombre científico: *Zea mays L.*

Familia: Gramíneas

Nombre común: Maíz

Descripción: La planta del maíz es una especie anual de tallo alto y recto que alcanza alrededor de 2.5 metros de altura y que posee varios entrenudos a lo largo, desde donde crece cada hoja. Estas hojas lanceoladas son muy largas; miden hasta 120 centímetros de longitud y unos 9 centímetros de ancho. (Garduño, sin fecha).

El maíz (palabra de origen antillano) se cultiva en Chiapas en casi todos los climas. Es una planta originaria de América. El maíz se da en muchas clases de suelo, pero los más productivos son los aluviales y profundos de vega con alto contenido de materia orgánica. (Miranda, 2015).

Usos Gastronómicos: Es el elemento básico para la alimentación diaria de los Tecpatecos, lo consumen en el desayuno, almuerzo, comida y cena, en tortillas de mano y totoposte hechas por las mismas amas de casa, pozol blanco y de cacao, en tamales, bolita de elote, en los cocidos de res, pinol blanco y de cacao, tascalate,

Variedades: 64 variedades de maíz. (Saavedra, 2019)

CACAO (*THEOBROMA CACAO*)



Figura 9. Cacao (CONABIO, 2019).

Nombre científico: *Theobroma cacao*. (Tornés y Hernández, 2015)

Familia: Malváceas. (Tornés y Hernández, 2015)

Nombre común: cacao

Descripción: El árbol de cacao está presente en los bosques húmedos tropicales con clima cálido y a una altitud de hasta 500 metros sobre el nivel del mar. Es un pequeño árbol de cuatro a ocho metros de altura, que en condiciones silvestres puede alcanzar hasta los 10 m, si crece con buena sombra. Sus frutos, denominados comúnmente mazorcas, son bayas que presentan una coloración amarillo-rojiza, son de forma alargada, con surcos de hasta 20 cm de largo, contienen de 30 a 40 semillas de color marrón-rojizo al exterior y están cubiertas de una pulpa blanca dulce comestible. (Tornés y Hernández, 2015)

Usos Gastronómicos: Es un principal ingrediente en el uso de las bebidas especialmente en el pozol, seguido del pinol de cacao, y las personas dueñas o trabajadoras de estas parcelas suelen tener el privilegio de consumir la pulpa del cacao en bebidas refrescantes, y en bebidas calientes para chocolate.

Temporada: Verano y otoño y los frutos maduran en primavera y verano. (Tornés y Hernández, 2015)

Varietades: 22 especies. (Tornés y Hernández, 2015)

PATASHTE (*THEOBROMAANGUSTIFOLIUM*)



Figura 10. Patashte (Barrera y Morales, 2019)

Nombre científico: *Theobroma angustifolium* (Feiertag, 2019)

Familia: Sterculiaceae (Feiertag, 2019)

Nombre común: Patashte

Descripción: Árbol cultivado en algunos solares del soconusco y las montañas del norte de Chiapas. El patashte es de fruto grande, de cascara leñosa, cuyas semillas son molidas para la preparación de bebidas de uso casero.

También llamado patashtle es una especie de cacao con las hojas acorazonadas en la base y blanquecinas abajo; frutos (mazorcas) anchamente elipsoidales, de color verde pálido y cubiertos de un retículo irregular de color más claro. Se encuentra en acahuales de las selvas altas siempre verdes, cultivado en algunas partes entre otras clases de cacao. Se considera que produce cacao de baja calidad con escaso valor comercial. El árbol alcanza usualmente mayor altura que las otras especies de cacao (Miranda, 2015).

Usos Gastronómicos: Es un cacao especial de Tecpatán el cual lo utilizan para hacer bebidas como el pozol, pinol, y aguas frescas.

PACAYA (*CHAMAEDOREAPINNATIFRONS*)



Figura 11. Pacaya (Barrera y Morales, 2019)

Nombre científico: *Chamaedoreapinnatifrons* (Larousse, 2019)

Familia: Guayade cerro y tepejilote.

Nombre común: Pacaya, tzitzú, chucón, pacay

Descripción: Palma de 2 a 3 metros de altura, productora de flores ramificadas y carnosas, conocidas también como pacayas, comestibles cuando están tiernas. Su nombre proviene de las voces pakaxa o pakaxan, palma de huerta o plantío (Regeneración, 2014).

Usos Gastronómicos: lo consumen al vapor, con huevo revuelto, a la mexicana, etc.

Variedades: Los tepejilote.

GUANÁBANA (*ANNONAMURICATA L.*)



Figura 12. Guanábana (Barrera y Morales, 2019).

Nombre científico: *Annonamuricata L.*

Familia: Anonáceas

Nombre común: Guanábana, anona.

Descripción: es el fruto del guanábano de forma acorazonado, corteza verdosa, pulpa blanca, sabor dulce y refrescante (ASPIC, 2017).

Usos Gastronómicos: principalmente para bebidas refrescantes y helados tradicionales.

Temporada: Febrero – Abril.

CACATÉ CIMARRÓN (*PSYCHOTRIACHIAPENSISSTANDL*)



Figura 13. Cacaté Cimarrón (Barrera y Morales, 2019).

Nombre científico: *Psychotriachiapensisstandl*

Familia: Icacinaceae Miers

Nombre común: Cacaté

Descripción: El cachichín es una semilla de cáscara dura, se da en el árbol del mismo nombre; esta semilla es muy común en Misantla, Veracruz, también conocida como la tierra del Cachichin, en otros lugares se conoce como cacaté (*Oecopetalum mexicanum*). Etimológicamente esta palabra proviene del maya y está compuesta por kaj, que significa amargo, e ichim que es maíz.

Usos Gastronómicos: se consume tostado o hervido. Es consumido habitualmente acompañando la bebida de pozol blanco o de cacao y en los hogares siempre está presente al centro de las mesas.

Varietades: la que integra alrededor de 60 géneros y 400 especies de estas 2 se encuentran presentes en México y Guatemala, su principal distribución geográfica es en regiones tropicales, aunque también algunas pocas especies crecen en regiones templadas. (LAROUSSE, 2016)

Temporada: La floración en Chiapas, se presenta entre los meses de julio a septiembre (Gutierrez C., Flora de Veracruz, 1994); mientras que en el estado de Tabasco ocurre entre los meses de Septiembre y Octubre (Centurión y col., 2000).

SHUTI (*PACHYCHILUSLARGILLIERTI*)



Figura 14. Shuti (Barrera y Morales, 2019).

Nombre científico: *Pachychilus largillierti*

Nombre común: Shuti

Descripción: El Shuti es un caracol de concha sólida en forma de torre (altura 50 mm, diámetro 20 mm), posee un periostraco de color oliva a negruzco y tiene desde 10 hasta 11 vueltas. Abertura ovalada aguda, con un delgado callo en el borde y un opérculo multiespiral, habita ríos y arroyos, con movimiento constante pero de poca intensidad, por lo general se les encuentra en lugares poco profundos, poco soleados, donde las plantas de orilla y acuáticas proporcionan sombra y alimentación. Su comportamiento alimenticio se basa en el consumo de material vegetal en descomposición. Igualmente mantienen controlada la población de algas que crece en el fondo de los ríos y contribuyen a mantener la oxigenación del agua favoreciendo el equilibrio del ecosistema. Se desplazan por las piedras y por el fondo de los ríos buscando su alimentación y eventualmente se hallan debajo de las hojas y maderos caídos sobre el río). Son excelentes indicadores de contaminación por sus hábitos sedentarios, por su longevidad, por ser resistentes a variaciones, ser abundantes en el área y obtenerse (Chanona *et al.*, 2012)

Usos Gastronómicos: en la elaboración de caldos tradicionales de la región.

Temporada: En semana santa.

PIMIENTA GORDA (*PIMENTA DIOICA (L.) MERR.*)



Figura 15. Pimienta gorda (Barrera y Morales, 2019).

Nombre científico: *Pimenta dioica (L.) Merr*

Familia: Myrtaceae

Nombre común: Pimienta negra

Descripción: Es una baya parda oscura, aromática, globosa y carnosa del árbol pimentero, que se recolecta manualmente; se seca al sol y se hornea. La mayoría de sus nombres aluden a que es más grande que la pimienta negra. Crece en el área de la vertiente del Golfo de México, desde el norte del estado de Veracruz hasta la península de Yucatán.

Usos Gastronómicos: Se emplea mucho en la cocina mexicana, en todo tipo de caldos, guisos y moles (Larousse, 2019)

Temporada: Noviembre a Enero

QUESO DOBLE CREMA ORGÁNICO



Figura 16. Queso orgánico (Barrera y Morales, 2019).

Nombre común: Queso doble crema

Descripción: El queso doble crema es un producto fresco, ácido, no madurado de pasta semicocida e hilada, elaborado a partir de leche fresca y acida. Es un alimento con un contenido alto de humedad y grasa, lo que lo hace un queso semiblando. Este producto se consume fresco, tiene un sabor moderadamente ácido y para su conservación se debe refrigerar.

Usos Gastronómicos: Para la elaboración de pan con queso, como acompañante en las comidas (frijol con queso, plátanos fritos con queso, tortilla con queso) y para antojitos.

Temporada: Todo el año.

JUJO (*PASIFLORA AMBIGUA*)



Figura 17. Jujo (Barrera y Morales, 2019).

Nombre científico: *Pasiflora ambigua* (Feiertag, 2019)

Nombre común: Jujo

Descripción: Planta trepadora de la familia de las pasifloráceas, con flores rosadas y fruto ovoide y hueco del tamaño de una naranja, de color amarillo con pequeñas manchas verdes; su cáscara es gruesa y brillante. Del fruto se obtiene un jugo de amplio uso en la cocina de la sierra tabasqueña (Larousse, 2019)

Usos Gastronómicos: consumen la fruta pura y en aguas frescas.

Temporada: Mayo – Junio

PLÁTANO VERDE (*MUSA BALBISIANA*)



Figura 18. Plátano verde (Barrera y Morales, 2019).

Nombre científico: *Musa balbisiana*

Familia: Musaceae (Feiertag, 2019)

Nombre común: Plátano verde

Descripción: se trata del mismo plátano macho o “cuadrado” como muchos lo conocemos, pero en este municipio de Tecpatán los residentes suelen consumirlo verde, por el hecho que es un ingrediente principal para un plato representativo.

Usos Gastronómicos: El plátano verde es especialmente utilizado para hacer un plato muy representativo del municipio de Tecpatán, la “tzata” hecha de frijol y plátano verde.

Temporada: Todo el año

SHALLOT (*ALLIUM ASCALONICUM*)



Figura 19. Shallot (Barrera y Morales, 2019).

Nombre científico: *Allium ascalonicum*

Familia: *Liliáceas* (infojardin, 2017)

Nombre común: Cebollita morada.

Descripción: Los shallots o chalotes son de origen francés y de la misma familia de la cebolla. Su color por fuera es parecido al de la cebolla amarilla pero mucho más pequeño; son como del tamaño de una cabeza de ajo (Colondres, 2017)

Usos gastronómicos: Para guisados

CAFÉ (*COFFEA ARABICA*)



Figura 20. Café verde (Barrera y Morales, 2019)

Nombre científico: *Coffea arabica*

Familia: Rubiaceae

Nombre común: Café (International coffee Organization, 2019).

Descripción: Es muy común adquirir el café de Tecpatán en hogares y pequeños locales dentro del municipio donde lo más probable es que sean cosechas propias de los comerciantes por lo que no son de magnitudes grandes. Se comercia verde en grano o tostado y molido a un precio accesible al público

Usos gastronómicos: Es utilizado para bebida de consumo del día tanto para la mañana, tarde y noche.

CHILE BLANCO (*CAPSICUM ANNUUM L. CV.*)



Figura 21. Chile blanco (Barrera y Morales, 2019)

Nombre científico: *Capsicum annum L. cv.*

Nombre común: Chile blanco (Feiertag, 2019).

Descripción: Es un chile que no sobrepasa los 6 cm de longitud y 3 de ancho, coloración blanca amarillenta que puede llegar a tener manchas moradas que se encuentra muy presentes en las mesas de los hogares tecpatecos.

Usos gastronómicos: es muy tradicional en todo el estado curtir los chiles con limón y sal y utilizarlo como un complemento para los alimentos del día.

FRIJOL NEGRO (PHASEOLUS VULGARIS)



Figura 22. Frijol negro fresco de Tecpatán (Barrera y Morales, 2019)

Nombre científico: *Phaseolus vulgaris* (Ulloa *et al.*, 2011)

Familia: Leguminosas

Nombre común: Frijol

Descripción: En náhuatl se les llamaba etl o etle. Constituyen uno de los alimentos principales en la dieta de la población mexicana. El frijol contiene carbohidratos, alto contenido de proteínas, fibra, grasa y minerales (calcio y hierro) y vitaminas del complejo B como la niacina, riboflavina, ácido fólico y tiamina. (Ulloa *et al.*, 2011)

Usos gastronómicos: Para la elaboración de la tzata platillo tradicional del municipio de Tecpatán; en caldo, refrito y cuando el frijol está tierno es usado para tamales.

HIPÓTESIS

Las propuestas que se presentarán a los evaluadores tendrán un alto grado de aceptabilidad por encima de 60% por lo que impulsara el cumplimiento de los objetivos planteados.

METODOLOGÍA

A continuación, se presenta la documentación del proceso de investigación utilizada para sustentar y complementar el trabajo realizado con todas las pautas que se llevaron a cabo para la obtención de información y recaudación de datos con distintas actividades realizadas que se redactan en este apartado.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación, se basa en un método mixto donde implica llevar un proceso de estudio híbrido en el cual intervienen dos procesos: cualitativos y cuantitativo ya que no solo se evaluó características sino también a través de ello se registraron estadísticas de resultados en cuanto a los platillos realizados y su grado de aceptación. Este enfoque tiene un diseño exploratorio secuencial (DEXPLOS) que de acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2014) en este modelo implica una fase inicial de recolección y análisis de datos cualitativos seguidas de otras donde se recaudó y análisis de datos cuantitativos, la modalidad de este diseño es derivativa. En ella la recolección y el análisis de los datos se hicieron sobre la base de los resultados cualitativos.

POBLACIÓN

Se conformó por 40 alumnos matriculados de 5° semestre grupo B de la licenciatura en Gastronomía de la UNICACH dentro de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos.

MUESTRA

Para efecto de la investigación de carácter mixto se desarrolló en dos partes:

Siendo primero el enfoque cualitativo donde se trabajó con residentes del lugar de estudio formado por la familia “Sánchez Muñoz” con un total de 7 integrantes, 5 comerciantes locales de la cabecera municipal de Tecpatán. Siguiendo con el enfoque cuantitativo donde se integró a un grupo de alumnos matriculados de la UNICACH para realizar la evaluación sensorial por

medio de una muestra gastronómica donde los resultados se registraron estadísticamente para evaluar la aceptación y rechazo de los productos.

MUESTREO

Derivado de la muestra, éste es de carácter no probabilístico o dirigido, que según Hernández, Fernández y Baptista (2014) suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización y que no se basa en fórmulas de probabilidad, si no que depende del proceso de toma de decisiones del investigador.

VARIABLES

Variable dependiente:

Evaluadores sensoriales

Temporadas de cosecha

Costos de insumos

Variable independiente:

De acuerdo a los platillos elaborados: apariencia, aroma, equilibrio de sabores y conceptualización de los platillos.

INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

Cuestionario de preguntas abiertas:

Es un cuestionario que se aplicó a la población estudiada para identificar los ingredientes más utilizados y consumidos en la cocina del municipio de Tecpatán, así como las temporadas de cosecha, producción y conservación de ellos, que, en su momento, sirvió para realizar propuestas de platillos.

Papeleta de grado de aceptación de platillos realizados:

Este es un formato donde a partir de las evaluaciones sensoriales que se realizó (con los platillos elaborados), los evaluadores o jueces llenaron las escalas con las variables independientes de acuerdo a su experiencia gustativa para llegar a tener los grados de aceptación de los productos elaborados.

DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS A UTILIZAR

Documental:

Se realizó búsquedas, revisiones y recopilaciones de libros, artículos de carácter científico, revistas y páginas web sobre México, Chiapas y Tecpatán, enfocado a sus gastronomías englobando platillos, técnicas culinarias e ingredientes llegando a la identificación de los ingredientes que forman parte de la cocina diaria del municipio y sus características, así también se documenta información histórica, etimologías de los nombres de Chiapas y Tecpatán, cuestiones turísticas y culturales pero siempre con el enfoque hacia los ingredientes del municipio.

Investigación de campo:

Se realizaron 3 investigación de campo en el lugar de estudio para obtener información real y verídica, se aplicaron entrevistas a personas que se dedican a la cosecha, venta y reventa de los productos documentados, se visitó el rancho la Gloria perteneciente a la familia “Sánchez Muñoz” donde se pudo conocer la vegetación y parte de algunos de los ingredientes estudiados, hicimos visitas al restaurante el “comedor central” del municipio donde conocimos algunos de los platillos tradicionales que elaboran, para cumplir con los objetivos planteados en el trabajo.

DESCRIPCIÓN DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Para el registro y el análisis de los resultados obtenidos con las herramientas usadas, se trabajó con el software de Microsoft Excel 2010.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

La documentación y análisis de resultados se divide en 5 etapas secuenciales. Partiendo en un principio con el planteamiento del problema en el cual, de acuerdo a las encuestas realizadas a estudiantes matriculados de la licenciatura en Gastronomía de la UNICACH (Anexo 1), se midió el grado de conocimiento que tenían acerca del municipio de Tecpatán y su gastronomía, así también se midió el interés que tendrían por aprender sobre la región, a través de las propuestas gastronómicas desarrolladas en este documento además de identificar el medio por el cual sería más agradable conocerlas.

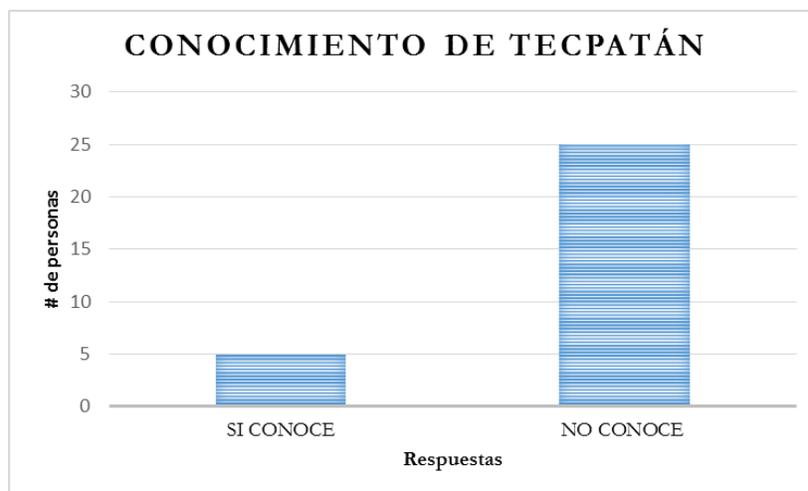


Figura 23. Resultados de encuestas de acuerdo al conocimiento acerca del municipio de Tecpatán, Chiapas.

Con base a la encuesta realizada, más del 50% de los encuestados confirmaron no tener conocimiento sobre el municipio y por consiguiente de su gastronomía. Una minoría manifestó conocer sobre su ubicación, cultura y gastronomía.

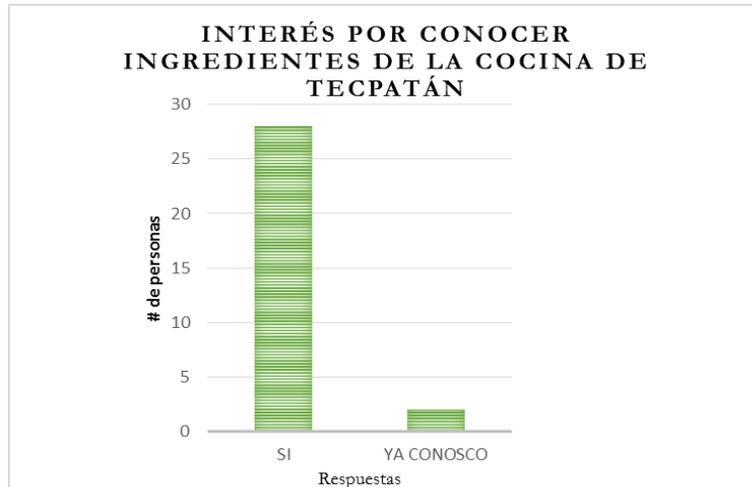


Figura 24. Resultados de respuestas a la pregunta: ¿te gustaría conocer acerca de los ingredientes de Tecpatán?

La mayor parte de los encuestados se interesaron en conocer y aprender sobre los ingredientes que ofrece el municipio a través de un medio de comunicación. Esto ayudó a que la investigación tuviera más sustento para su realización.

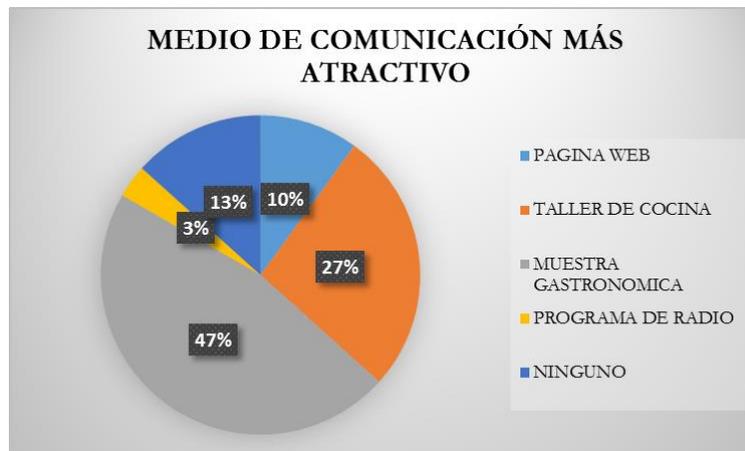


Figura 25. Medio de comunicación más atractivo para realizar la difusión.

El medio que fue más aprobado y atractivo para los estudiantes encuestados, fue la realización de una muestra gastronómica, siendo este el medio de difusión sobre la investigación y trabajo que se llevó a cabo.

Para identificar los ingredientes que fueron documentados y su recopilación se presenta en esta segunda etapa el resultado de 12 entrevistas no estructuradas (Anexo 2) comprendiendo 5 comerciantes locales y una familia de 7 integrantes. En estas mismas se recaudó información sobre los ingredientes más utilizados en la cocina tecpateca, la forma de consumirlos y cocinarlos, las temporadas de cosecha y acerca del comercio de cada uno. Se tuvo un total de 15 ingredientes a documentar que forman parte de la cocina del municipio.

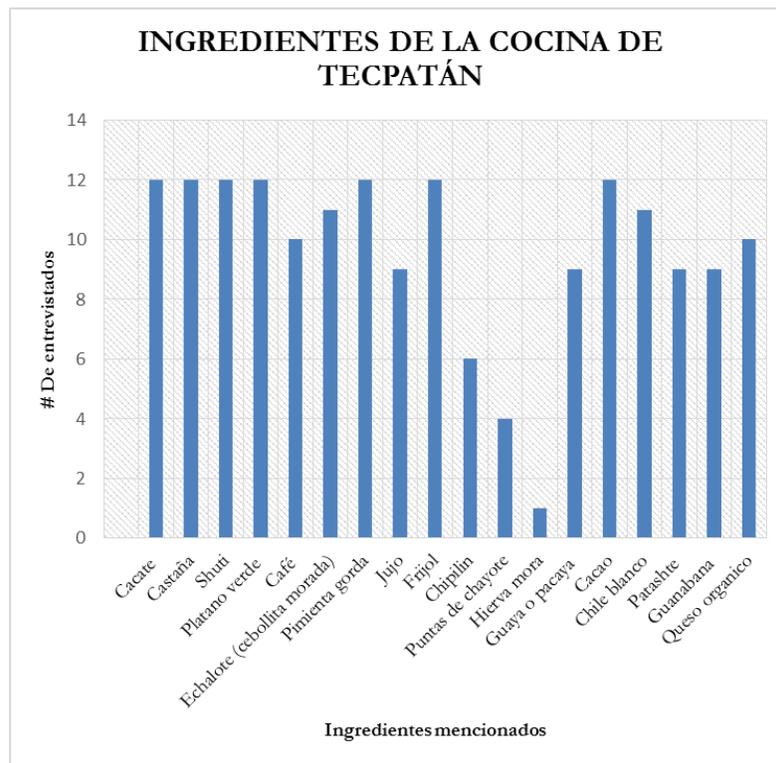


Figura 26. Ingredientes más mencionados para documentar.

En la gráfica se muestra a través del eje horizontal los ingredientes que fueron más mencionados durante las entrevistas realizadas a los comerciantes y a la familia Sánchez Muñoz, y en el eje vertical la cantidad de entrevistados que mencionaron que dichos ingredientes forman parte de la cocina de Tecpatán. Los ingredientes con mayor número de valores fueron los seleccionados para realizar la documentación y su aplicación en las propuestas de platillos realizados.

Siguiendo este orden de ideas, en la tercera etapa se hizo una selección de platillos o preparaciones populares mexicanos que se consideraron aptos según su composición para implementar los ingredientes del municipio, balanceando los sabores de cada uno para lograr una buena armonía en la composición de los platillos y así poder hacer un ensamble agradable al comensal, experimentando con diferentes texturas, técnicas de cocción, aromas y sabores sin salir del concepto y esencia de lo mexicano.

Se tuvieron como resultado la elaboración de 5 recetas estandarizadas. Dentro de esas recetas se encuentran parte de los 15 ingredientes investigados.

MIXIOTE DE SHUTI Y CASTAÑA

Rendimiento: 6 porciones

SHUTI

Hojas de hierba santa	2	PZA
Hojas de mixiote	2	PZA
Shuti	1	KG
Manojo de Epazote	0.5	PZA
Hojas de Laurel	5	PZA
Sal		
Echalote	0.01	KG

GUISO

Chile guajillo	3	PZA
Chile ancho	1	PZA
Sal	0.005	KG
Ajo	0.005	KG
Vinagre	0.01	L
tomate	0.08	KG
Pimienta	0.005	KG

CASTAÑA

Agua	1	L
Castaña	0.25	KG
Sal	0.01	KG

GEL VERDE

Chile serrano	1	PZA
Cilantro	0.01	KG
Jugo de limón	0.05	L
Sal	0.005	KG
Xantana	0.002	KG



Figura 27. Mixiote de shuti y castaña.

PROCEDIMIENTO:

SHUTI:

1. Después de adquirir los caracoles, dejarlos en un recipiente hondo y liso con agua limpia, agregarle hierbasanta y tortillas troceadas para alimentarlos por una noche.
2. Pasada la noche, retirar las puntas de los caracoles con ayuda de un cuchillo usando la parte sin filo, o con unas pinzas de ferretería.

3. Cocer solo por 5 min. En agua hirviendo con sal, laurel y hierbasanta. Reservar para marinar con el guiso

GUIZO

4. Limpiar y desvenar los chiles.
5. Lavar el tomate
6. Cocer en una cacerola con un poco de agua hasta que rompa hervor.
7. Licuar junto con el ajo, cebolla y sal.
8. Dejar marinando por una noche el shuti con el guiso.

CASTAÑA

9. Precocer la castaña con agua en una cacerola.
10. Agregar sal y rectificar que este un poco blanda.
11. Trocear la castaña sin quitar la cáscara.
12. Una vez pre cocida, cortar las hojas de mixiote en tres partes.
13. Rellenar las hojas de shuti con guiso y castaña.
14. En una vaporera pequeña, agregar agua a nivel de la rejilla.
15. Acomodar cada mixiote dentro de la vaporera y cocer por 30 min.

GEL VERDE

16. Lavar y desinfectar el chile serrano y cilantro.
17. Quitar la semilla del chile.
18. Exprimir los limones.
19. Licuar estos ingredientes, reservar.
20. En un recipiente agregar la mezcla y la xantana, procesar con licuadora de inmersión hasta obtener la consistencia de gel.

PIPIÁN TATEMADO CON SHUTI Y PACAYA

Rendimiento: 10 porciones

PIPIÁN

Frijol	0.250	KG
Tomate verde	0.300	KG
Lechuga orejona(hojas)	5	PZA
Chile cascabel	4	PZA
Chile pasilla	1	PZA
Pepita molida	0.120	KG
Café en grano	0.070	KG
Ajonjolí negro	0.030	KG
Cacahuete tostado	0.050	KG
Chile poblano	2	PZA
Chile serrano	1	PZA
Ajo	0.035	KG
Cebolla	0.300	KG
Pimienta Gorda	4	PZA
Sal	0.010	KG
Aceite vegetal	0.150	L
Agua	1.500	L

PAPEL DE ARROZ

Arroz blanco	0.200	KG
Agua	0.400	L
Sal	0.005	KG
Fondo de pollo	0.200	L

PACAYA ASADA

Pacaya	1	PZA
Agua	3	L
Sal	0.008	KG

SHUTI

Shuti	1.200	KG
Hojas de hierbasanta	3	PZA
Tortilla fresca	2	PZA
Manojo de epazote	0.5	PZA
Sal	0.008	KG
Hojas de laurel	4	PZA

ACEITE DE HIERBASANTA

Aceite vegetal	0.200	L
Hojas de hierbasanta	2	PZA



Figura 28. Pipián tatemado con shuti y pacaya.

PROCEDIMIENTO

PIPIÁN:

21. Cocer los frijoles con suficiente agua y un poco de sal, una vez cocidos, molcajetear una cuarta parte sin caldo y el resto licuarlo con muy poca cantidad de caldo hasta obtener un puré, ambas partes colocarlas en un tapete de silicón sobre una charola sin mezclarlos y deshidratar en horno a 100°C hasta que retire por completo la humedad. Volver a licuar lo que era el puré. Reservar.
22. Tatemar sobre brasas el tomate verde, los chiles frescos, las hojas de lechuga, el ajo, carbonizar 1/3 de la cebolla y tatemar el resto. Cocer con la cantidad necesaria de agua por 10 minutos a fuego alto. Reservar.
23. Sofreír con solo 2 cucharadas (cdas) para cada ingrediente por separado el ajonjolí, los cacahuates, el café y los chiles secos. Reservar.
24. Procesar hasta una textura muy tersa todos los ingredientes anteriores, añadir sal, pimienta gorda, la pepita, el polvo de frijol (reservar el molcajeteadado para el montaje), el agua donde se cocieron los ingredientes tatemados (solo la necesaria).
25. Cocinar a hervor lento con 2 cdas de aceite hasta reducir a consistencia de pipián y rectificar sazón. Reservar caliente para el montaje.

PAPEL DE ARROZ:

26. Cocer el arroz con el agua, el fondo y sal hasta que quede extremadamente suave y haya liberado su almidón rectificando que no se seque, añadiendo más agua si es necesario.
27. Licuar hasta tener un líquido muy espeso, extenderlo de un grosor muy delgado en una charola con tapete de silicón y deshidratar a 100°C hasta que quede completamente seco para poder trocearlo y reservar para el montaje.
28. Puede extenderlo de un grueso de medio centímetro para que una vez que este seco y troceado se pueda freír para ser un “Chicharrón de arroz”.

PACAYA ASADA:

29. Retirar la primera cascara y cortar ambos extremos.
30. Cocer con suficiente agua con sal por 40 minutos, retirar las vainas de la cascara y reservar.
31. Asar en grill o sartén hasta dorar ligeramente.

SHUTI:

32. Después de adquirir los caracoles, dejarlos en un recipiente hondo y liso con agua limpia, agregarle hierbasanta y tortillas troceadas para alimentarlos por una noche.
33. Pasada la noche, retirar las puntas de los caracoles con ayuda de un cuchillo usando la parte sin filo, o con unas pinzas de ferretería.
34. Cocer por 20 min. En agua hirviendo con sal, laurel y hierbasanta.
35. Escurrir y para el montaje sofreír los caracoles con un poco de aceite de hierbasanta.

ACEITE DE HIERBASANTA:

36. Lavar y secar las hojas de hierbasanta.
37. Calentarlas en aceite desde frío a baja temperatura durante 5 minutos y retirar las hojas. Enfriar y reservar el aceite, usar unas gotas para el montaje.

TACO DE CAMARÓN ESTILO BAJA CALIFORNIA

Rendimiento: 6 porciones

TOTILLA

Masa amarilla	1	Kg
Agua	0.100	Lt
Cacaté tostado	0.250	Kg
Sal	0.010	Kg

CAMARONES Y TEMPURA

Pimienta	0.010	Kg
Camarón U-10	1	Kg
Harina	0.250	Kg
Vino blanco	0.100	Lt
Agua mineral	0.100	Lt
Mostaza	0.020	Kg
Laurel	0.005	Kg
Huevo	2	pza
Aceite	0.500	Lt
sal	0.010	Kg

CREMA

Crema Chiapas	0.250	Kg
Mayonesa	0.040	Kg
Chile blanco	0.020	Kg

CREMOSO

Aguacate	0.400	Kg
Aceite	0.020	Lt
Limón	0.050	Lt
Sal	0.005	Kg
Pimienta	0.005	Kg

CURTIDO

Shallot	0.020	Kg
Vinagre	0.050	Lt
Limón	0.050	Lt
Sal	0.005	Kg
Pimienta	0.005	Kg

COMPLEMENTOS

Col morada	0.060	Kg
Zanahoria	0.060	Kg
Brote de cilantro	0.005	kg



Figura 29. Taco de camarón estilo Baja California

PROCEDIMIENTO:

TORTILLA

1. Agregar en un bowl la masa amarilla, rectificar sal y agua, amasar bien.
2. Trocear el cacaté y en una sartén tostar a fuego lento.
3. Hacer tortillas de 60 gr aproximadamente cada una y por encima espolvorear los trozos de cacaté y cocer en comal de teflón y reservar.

CAMARONES Y TEMPURA

4. Limpiar y lavar los camarones, salpimentar, reservar.
5. Pesar ingredientes para el tempura y en un bowl mezclar todo y reservar.
6. Calentar una cacerola el aceite
7. Pasar los camarones por el tempura y freír.

CREMA

8. Licuar la crema junto con la mayonesa, chile blanco, limón, sal y pimienta, reservar en una mamila.

CREMOSO

9. Licuar el aguacate con aceite, limón, sal y pimienta hasta obtener una mezcla cremosa, reservar en una mamila.

CURTIDO

10. Cortar en chiffonade el shallot y dejar marinar en vinagre, sal, pimienta y limón.

COMPLEMENTOS

11. Cortar la col en chiffonade y desinfectar.
12. Cortar la zanahoria en paja y revolver junto a la col ya escurrida y desinfectada.

ATE DE GUAYABA Y GUANABANA CON MANJAR DE QUESO Y PIMIENTA GORDA

Rendimiento: 10 porciones

MANJAR

Leche	0.500	L
Maicena	0.180	KG
Pimienta gorda	0.005	KG
Huevo	2	PZA
Azúcar	0.180	KG
Queso doble Crema	0.300	KG
Leche condensada	0.120	KG
Vainilla	0.010	L



Figura 30. Ate de guayaba y guanábana con manjar de queso y pimienta gorda.

ATE

Guanábana	1	KG
Guayaba	1	KG
Agua	1.500	L
Azúcar	0.75	KG
Ácido cítrico	0.007	KG
Pectina	0.010	KG

TURULETE

Pinol de cacao	0.250	KG
Huevo	1	PZA
Manteca vegetal	0.050	KG

SALSA DE ZARZAMORA

Zarzamora	0.150	KG
Azúcar	0.030	KG
Agua	0.020	L
Xantana	0.001	KG

PROCEDIMIENTO:

MANJAR

1. Calentar la mitad de la leche, mitad de azúcar y la pimienta en un coludo a fuego medio.
2. Blanquear los huevos con la mitad de azúcar y reservar.

3. En un bowl agregar el queso doble crema junto con la leche condensada y mezclar bien con la ayuda de un batidor globo.
4. cuando la leche rompa hervor, agregar el huevo con azúcar, sin dejar de mover
5. agregar el queso con leche condensada y vainilla
6. en cuando la mezcla este homogénea retirar del fuego.

ATE

1. Lavar y cortar la guayaba en mitades.
2. Despulpas la guanábana
3. Cocer en una cacerola la guayaba y la pulpa de guanábana.
4. Ya una vez cocido toda la pulpa, licuar y luego pasar por un colador para obtener el puré.
5. Con el líquido que quedo donde se coció la pulpa disolver el azúcar y llevar a fuego hasta que tome consistencia de un almíbar.
6. Agregarle el puré sin dejar de mover, cuando empiece a espesar agregar el ácido cítrico.
7. Mover hasta que pueda verse el fondo de la cacerola.
8. Después extender en un recipiente con tapete de silicón y dejar reposar por 24 horas hasta que tome consistencia.

TURULETE

9. En un bowl agregar todos los ingredientes
10. Amasar bien, luego extender en una charola y hornear por 30 min a 180 °.
11. Ya horneado hacer un polvo para decorar el plato.

SALSA DE ZARZAMORA

12. Licuar con azúcar y agua, reservar.
13. Con una licuadora de inmersión incorporar la xantana hasta conseguir la consistencia adecuada.

NIEVE DE FERMENTO DE CACAO, PILONCILLO Y CHIPOTLE

Rendimiento: 2 L de nieve

NIEVE

Piloncillo	1	KG
Cacao tostado	0.250	KG
Chile chipotle seco	4	PZA
Azúcar	0.050	KG
Agua	2.5	L
Xantana	0.010	KG

CANASTA DE PLÁTANO

Plátano verde	0.5	KG
Aceite vegetal	0.050	L

EXTRA

Harina de trigo	0.040	KG
-----------------	-------	----



Figura 31. Nieve de fermento de cacao, piloncillo y chipotle.

PROCEDIMIENTO:

NIEVE

1. Colocar el piloncillo en una cacerola u olla con 1.5 L de agua ya sea entero o troceado y cocer hasta formar un almíbar consistente, agregando más agua de ser necesario, controlando la intensidad de la flama.
2. Mezclar 250 Ml de agua con el azúcar, retirar las semillas y el tallo de los chiles y sumergirlos en el agua por lo menos 3 horas para retirar un poco el picor. El objetivo es percibir las notas ahumadas del chile, no el picor característico.
3. Una vez el almíbar empiece a tener consistencia, agregar el cacao tostado y seguir cociendo. Una vez terminada la cocción, agregar los chiles y desechar el agua con azúcar donde estuvieron reposando. Reposar hasta que llegue a temperatura ambiente.
4. Procesar la mezcla con la cantidad de almíbar necesaria, se obtendrá una pasta muy húmeda. Colar la pasta obteniendo la mayor cantidad de líquido posible. Al resultado agregarle el resto de agua (esto será la nieve), no desechar los sólidos.
5. Fermentar la mezcla por 4 días a temperatura ambiente en un recipiente tapado. Considerar una temperatura promedio entre 30°C y 34°C

6. Pasados los cuatro días mantener en refrigeración y está lista para realizar el proceso de congelación.
7. Agregar la xantana y procesar con licuadora de inmersión y llevar a la máquina de helados o por método tradicional (Hielos y sal) hasta obtener la textura deseada

CANASTA DE PLÁTANO

8. Retirar la cáscara del plátano y elaborar láminas de 3mm aproximados de grosor por medio de mandolina, pelador y cuchillo.
9. Usar un molde a creatividad para formar las bases de los helados y engrasarlos con aceite.
10. Barnizar con ayuda de una brocha las láminas y moldear.
11. Hornear a 150°C por aproximadamente 15 minutos, revisando constantemente la textura hasta obtenerla crujiente.

TIERRA

12. A la pasta restante incorporarle la harina, extender en un tapete de silicón y deshidratar a 100°C hasta que tenga una textura de galleta, triturar y reservar para acompañar la nieve.

Con el fin de realizar la difusión del trabajo realizado, se concluyó con las etapas 4 y 5 en una misma actividad. Consistió en una muestra gastronómica presentando una exposición de posters con una memoria fotográfica del trabajo de campo realizado, de la ubicación geográfica del municipio de Tecpatán y de los 15 ingredientes documentados como evidencias y para una mejor apreciación de los participantes a la investigación; Acompañado de las 5 recetas elaboradas con estos ingredientes las cuales fueron evaluadas sensorialmente, Todo esto realizado con un grupo matriculado del sexto semestre de la licenciatura en gastronomía de la UNICACH que actualmente cursa la experiencia académica “cocina mexicana regional” con quienes se midió el nivel de aceptación de los platillos presentados y en base a eso corroborar el cumplimiento de la hipótesis. Participaron un total de 22 personas para evaluar los platillos.

Los atributos evaluados en los platillos fueron:

- Apariencia
- Aroma
- Sabor
- Textura

Seguido de una encuesta para conocer las opiniones, comentarios y grado de interés de los evaluadores por el trabajo realizado.

Los platillos presentados fueron codificados para tener un control y buen manejo de la recopilación de los resultados:

Muestra 392: Mixiote de shuti y castaña.

Muestra 177: Pipián tatemado con shuti y pacaya

Muestra 250: Taco de camarón estilo Baja California.

Muestra 428: Ate de guayaba y guanábana con manjar de queso y pimienta gorda.

Muestra 502: Nieve fermentada de caco, piloncillo y chipotle.

MUESTRA 392. MIXIOTE DE SHUTI Y CASTAÑA

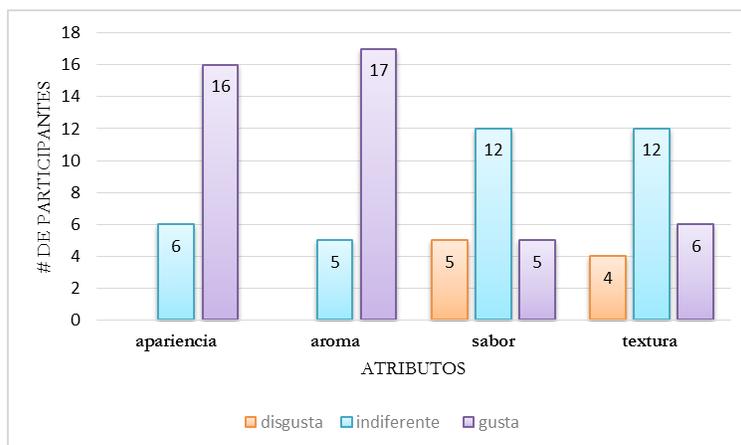


Figura 32. Resultados sobre evaluación del mixiote.

Se puede apreciar que el sabor y la textura del plato no fueron tan aceptados en comparación con la apariencia y el aroma, los comentarios fueron hacia que no se percibió una potencia de sabor que debió tener, y en que el recado utilizado se sintió un poco entero, por otro lado, a los evaluadores les pareció interesante el uso de la epidermis del maguey (mixiote) con el shuti.

MUESTRA 177. PIPIÁN TATEMADO CON SHUTI

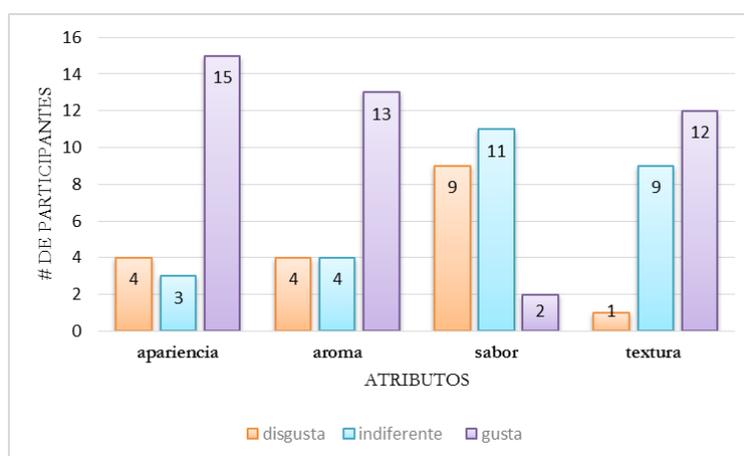


Figura 33. Resultados sobre la evaluación del pipián.

Entre los atributos de este plato, el sabor fue el más rechazado, esto debido al sabor amargo de la pacaya lo que resultó desagradable para los evaluadores y que expresaron dentro de las

papeletas de agrado con la que calificaron. Cabe destacar que este ingrediente en el municipio de Tecpatán es bien aceptado.

MUESTRA 250. TACO DE CAMARÓN ESTILO BAJA CALIFORNIA

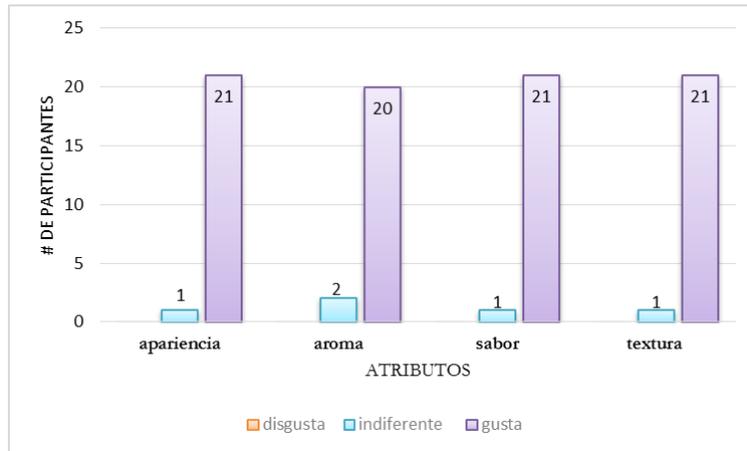


Figura 34. Resultados sobre evaluación del taco.

A pesar de tener otro de los ingredientes que presenta un sabor muy amargo y por consecuente en su mayoría es rechazado, no perjudicó en el resto de los elementos en el taco y tuvo una buena aceptación en todas sus características, una de las principales razones por la que tuvo un fuerte grado de aceptación es que tomamos como base uno de los platillos más emblemáticos, consumidos y representativos de todo México como lo es el taco.

MUESTRA 428. ATE DE GUAYABA Y GUANÁBANA CON MANJAR DE QUESO Y PIMIENTA GORDA

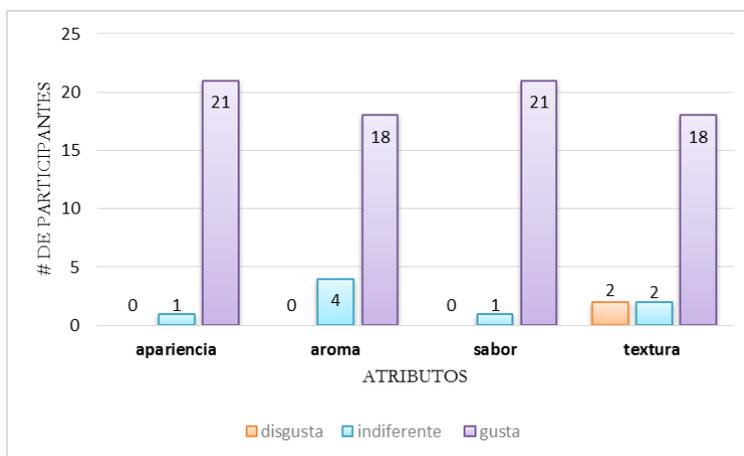


Figura 35. Resultados sobre evaluación del ate.

El ate tuvo una buena aceptación, en términos generales, pero en los ingredientes aplicados (Guanábana, Queso y pimienta) no se alcanzaron a percibir de manera buena los sabores. La guayaba posee un potencial fuerte en aromas, por lo cual opacó a los demás ingredientes.

MUESTRA 502. NIEVE DE FERMENTO DE CACAO, PILONCILLO Y CHIPOTLE

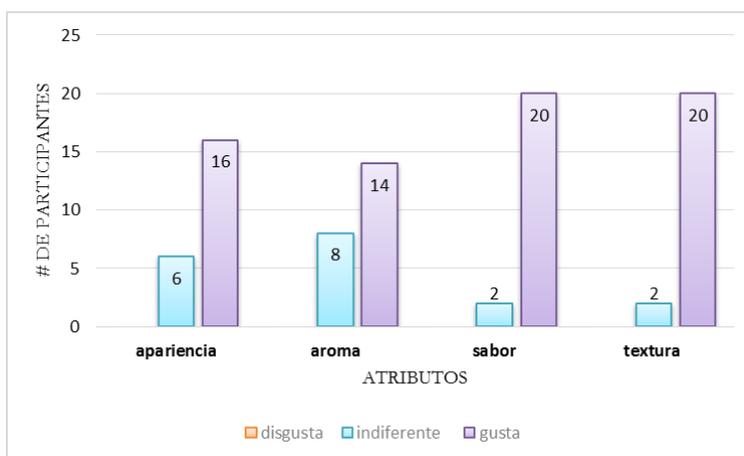


Figura 36. Resultados sobre evaluación de la nieve.

La nieve tuvo un gran grado de aceptación, fue agradable e interesante para los evaluadores la implementación de un chile seco en postres, solo se presentaron disgustos en el caso de la textura, esto por causa del crocante de plátano que tuvo complicaciones en su conservación.



Figura 37. Aceptación general de los platillos.

En términos generales los platillos fueron bien aceptados por la mayoría de los participantes, considerando la aplicación de los ingredientes documentados y la composición de cada preparación presentada.



Figura 38. Resultados de ingredientes desconocidos en la muestra gastronómica.

Entre los ingredientes de los cuales parte de los evaluadores no tenían ningún conocimiento en cuanto a su existencia, composición y procedencia, destacó la pacaya como la más desconocida y también de las más rechazadas, esto por su muy peculiar y potente sabor amargo el cual no estaba tan ligado a los paladares de los participantes.

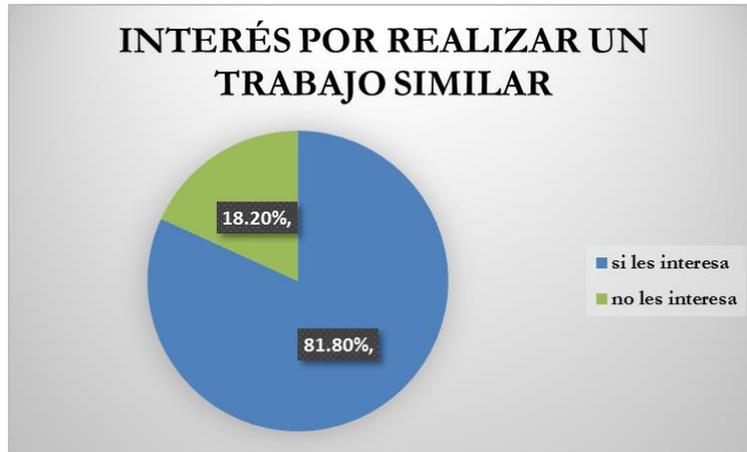


Figura 39. Resultados sobre realizar una investigación similar.

Como se aprecia en la gráfica, la mayor parte de los participantes, a partir de la presentación realizada contemplando una breve exposición y la degustación, resultó interesarles seguir este modelo de investigación para documentos futuros que realicen.

CONCLUSIONES

Se concluye en que sea documentado con éxito 16 ingredientes que han sido identificados con un importante uso y consumo en la cocina del municipio de Tecpatán Chiapas, el cual se ha presentado con sus características organolépticas, temporadas de cosecha, nombre científico, común y su ubicación. Estos ingredientes fueron implementados en recetas de platillos de la cocina mexicana que se consideraron aptos o con mejor expectativa de aceptación, concluyendo en que se obtuvo en la mayoría de los platillos propuestos un alto grado de aceptación por la implementación de los ingredientes en las recetas, por otra parte, hay algunos ingredientes que son aun rechazados, principalmente por su sabor como es el caso de la pacaya que se implementó en el pipián tatemado.

Corroborando en que la mayoría de la población con quienes se evaluó los platillos no están ligados a estos alimentos con sabores amargos intensos, como son varios de la región tecpateca donde son altamente consumidos. Esto puede llegar repercutir como una complicación para que la riqueza gastronómica local o del estado pueda seguir creciendo.

A través de la difusión de los ingredientes en la muestra gastronómica que se presentó al grupo de sexto semestre en la UNICACH se obtuvo buenos resultados, uno de ellos es que despertó el interés por utilizar los ingredientes presentados al igual que realizar investigaciones de este carácter.

Se ha cumplido con la hipótesis planteada ya que en la mayoría le agrado el trabajo realizado en distintos aspectos.

PROPUESTAS

Una vez terminado el proceso de investigación, experimentación y su difusión, habiendo analizado y registrado los resultados obtenidos, y en su momento, presenciar las reacciones del público al que le fue expuesto el producto del trabajo realizado; se considera que el diseño de esta investigación puede llegar a ser un buen modelo para realizar futuros trabajos con similares o el mismo orden de ideas que este, y así seguir enriqueciendo la cultura gastronómica del estado de Chiapas.

Se propone retomar esta investigación para seguir impulsando el uso y consumo de los ingredientes de Tecpatán, no solo los registrados sino también del resto que se pueden encontrar y seguir desarrollando el potencial gastronómico del municipio.

Se propone continuar con este mismo modelo de investigación, y no necesariamente trabajando sobre el mismo municipio ya tratado (Tecpatán), sino con la variante de contribuir a los demás municipios del estado tomando como base la estructura de esta investigación, conocer las tradiciones y costumbres, historia, religiones que se practican, actividades económicas que se realizan, entre otros factores que influyen en los productos que ofrece cada localidad y la gastronomía que resulta en base a ellos. Y no solo en tratar el tema de que productos o ingredientes locales se puede encontrar en las distintas regiones; experimentar y hallar las formas en transformar cada materia prima para su implementación en la cocina mexicana tomando diferentes bases de la gran diversidad culinaria mexicana.

Las estrategias para su difusión pueden variar ya que los gustos personales de aprendizaje difieren, esto se puede tomar como una oportunidad para ejercer distintas actividades de los interesados.

RECOMENDACIONES

Para la realización de las recetas que se encuentran documentadas en este trabajo, se buscaron fueran todas provenientes del municipio de Tecpatán para respetar el objetivo principal de la tesis, por lo que se recomienda así mismo se haga para sus posteriores reinterpretaciones o en su defecto buscar lo más cercano a ello.

Una muy importante recomendación es la de moderar la cantidad de los ingredientes amargos como el cacaté y la pacaya especialmente si es una primera experiencia en cocinarlas y/o consumirlas, ya que dependiendo la técnica de cocción que conlleve puede potenciar o disminuir ese sabor característico y repercute en el resto de los elementos del platillo con más probabilidades negativas

Se recomienda que, en el caso de realizar un taller, conlleve un enfoque en su mayoría práctico y sea dirigido a para personas del medio gastronómico o interesadas en cocina mexicana

Para las personas que deseen reinterpretar las recetas planteadas se recomienda verificar las temporadas de los ingredientes.

ANEXOS

ANEXO 1. ENCUESTA A ALUMNOS



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS
LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA



Esta encuesta tiene como objetivo recopilar información para su implementación en la tesis "Productos representativos del municipio de Tecpatán Chiapas, aplicados a la cocina contemporánea".
Instrucciones: subraya la respuesta que consideres adecuada.

Semestre: _____ Municipio de origen: _____

1. ¿Sabías que el municipio de Tecpatán forma parte de la región zoque del estado de Chiapas?
a) Si b) No
2. ¿Tienes algún conocimiento sobre el municipio de Tecpatán?
a) Si b) No
3. ¿Alguna vez has visitado el municipio de Tecpatán?
a) Si, lo he visitado b) Si tengo conocimiento c) Ninguna de las anteriores

Si ya has visitado el municipio responde:

¿Conoces la gastronomía del municipio?

- a) Si
b) No

¿Has probado alguno de sus platillos típicos?

- a) Si

¿Cuáles? _____

- b) No

¿Identificas algún ingrediente que creas es representativo de la región de Tecpatán?

- a) Si

Menciónalo: _____

- b) No

¿Crees que el municipio es de importancia para la gastronomía de Chiapas?

- a) Si

- b) No

¿Porqué? _____

Si no tienes ningún conocimiento sobre el municipio responde:

¿Te gustaría conocer la gastronomía típica del municipio de Tecpatán?

- a) Si
b) No

¿Te interesaría aprender sobre algunos de los productos que representan a este municipio?

- a) Si
b) No

¿A través de qué te agradaría se proporcione esta información?

- a) Página web.
b) Taller de cocina
c) Muestra gastronómica
d) Programa de radio

e) Otros: _____

Muchas gracias por tu apoyo.

ANEXO 2. ENTREVISTA A LOCATARIOS DE TECPATÁN

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS
LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA



La entrevista que se presenta a continuación se hace con el fin de sustentar y ayudar el trabajo de tesis titulado “APLICACIÓN DE INGREDIENTES DEL MUNICIPIO DE TECPATÁN CHIAPAS, EN LA COCINA MEXICANA ACTUAL”, por lo que se le agradece de antemano su disposición y tiempo para responder las siguientes preguntas

- ¿Es usted residente del municipio de Tecpatán?
- ¿Este alimento se produce aquí en la localidad?
- ¿Cuál es su temporada de cosecha?
- ¿En qué precio se vende?
- ¿Cómo lo consumen aquí?
- ¿Cómo lo recolectan?
- ¿Cuál es la técnica para cocinarlo?
- ¿Cómo se desarrolla la planta o árbol?
- ¿Es muy vendido?
- ¿Es muy consumido?
- ¿Qué comidas tradicionales preparan aquí?
- ¿Qué ingredientes están muy presentes en su cocina?
- ¿Practican algún método de conservación aquí?
- ¿Cuál y en qué ingredientes?

ANEXO 3. PAPELETA DE AGRADO

Nombre: _____ Fecha: _____ Serie: _____

A continuación, se presentan 5 muestras de platillos realizados para la tesis “Aplicación de ingredientes del municipio de Tecpatán, Chiapas en cocina mexicana actual”

INSTRUCCIONES: Pruebe la muestra e indique con una “x” su nivel de agrado, de acuerdo con la escala que se presenta a continuación.

MUESTRA 250			MUESTRA 177		
APARIENCIA			APARIENCIA		
Disgusta	Indiferente	Gusta	Disgusta	Indiferente	Gusta
AROMA			AROMA		
Disgusta	Indiferente	Gusta	Disgusta	Indiferente	Gusta
SABOR			SABOR		
Disgusta	Indiferente	Gusta	Disgusta	Indiferente	Gusta
TEXTURA			TEXTURA		
Disgusta	Indiferente	Gusta	Disgusta	Indiferente	Gusta
MUESTRA 502			MUESTRA 428		
APARIENCIA			APARIENCIA		
Disgusta	Indiferente	Gusta	Disgusta	Indiferente	Gusta
AROMA			AROMA		
Disgusta	Indiferente	Gusta	Disgusta	Indiferente	Gusta
SABOR			SABOR		
Disgusta	Indiferente	Gusta	Disgusta	Indiferente	Gusta
TEXTURA			TEXTURA		
Disgusta	Indiferente	Gusta	Disgusta	Indiferente	Gusta
MUESTRA 392					
APARIENCIA					
Disgusta	Indiferente	Gusta			
AROMA					
Disgusta	Indiferente	Gusta			
SABOR					
Disgusta	Indiferente	Gusta			
TEXTURA					
Disgusta	Indiferente	Gusta			

ANEXO 4. DIARIO DE CAMPO

FECHA	DESCRIPCIÓN	FOTO
19 de Septiembre de 2018	<ul style="list-style-type: none"> • 7:30 am. Tomamos transporte público en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez para dirigirnos al municipio de Tecpatán. • 10:00 am. Llegamos al parque central del municipio de Tecpatán. • 10:30 am. Nos dirigimos a la casa de la familia “Sánchez Muñoz” donde amablemente nos esperaron. Nos compartieron información sobre el municipio, un poco de historia y de algunas tradiciones. • 2:00 pm. Salimos a conocer el convento de “Santo Domingo” • 3:30 pm. Caminamos en el centro para conocer el mercado “San Marcos” donde las personas de los ranchos o demás poblados llegan los días lunes, miércoles, viernes y domingo a vender sus productos o cosechas de temporada. • 5:00 pm caminamos hacia el comedor central, en este comedor preparan algunos de los platillos típicos de Tecpatán. • 6:00 pm. Ubicamos el restaurant el tecpateco el cual encontramos cerrado. • 6:30 pm. Partimos de nuevo para la ciudad de Tuxtla Gutiérrez. 	  

<p>21 de Abril</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 6:00 am. Salimos de Tuxtla, para dirigirnos a Tecpatán. • 8:00 am. Llegamos al municipio • 8:30 am. Inmediatamente nos dirigimos a casa de la familia de Sánchez quienes nos llevarían a su rancho para que nosotros pudiéramos conocer las plantas de donde provienen los principales ingredientes de Tecpatán. • 12:30 am regresamos al centro de Tecpatán y nos fuimos directo al mercado “San Marcos” donde entrevistamos a varias señoras originarias de ahí las cuales llegan a vender sus cosechas. • 3:00 fuimos al comedor central a platicar con la dueña sobre un poco sobre la gastronomía de Tecpatán. • 4:30 pm. Compramos algunos ingredientes para poder elaborar las pruebas de los platillos que tenemos propuestos. • 6:00 pm. Partimos para la ciudad de Tuxtla Gutiérrez. 	
<p>29 de Mayo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 8:00 am. Llegamos al municipio de Tecpatán para comprar ingredientes en el mercado y para platicar un poco sobre sus fechas de cosechas y maneras de como preparan los ingredientes. • 12:00 pm. Caminamos hacia el rio para buscar shuti, • 2:00 pm. Pasamos a visitar la familia Sánchez, quienes amablemente nos siguieron proporcionando información. • 5:00 pm. Partimos para la ciudad de Tuxtla Gutiérrez. 	 

ANEXO 5. MEMORIA FOTOGRÁFICA





GLOSARIO DE TECNICISMOS GASTRONÓMICOS

Bowl: Recipiente que se puede encontrar metálico, de vidrio o plástico de forma redonda que su principal función es la de mezclar preparaciones

Tempura: Mezcla donde sus principales elementos son harina, huevos y un líquido gasificado como cerveza o agua mineral al que se le puede agregar especias y condimentos, además de polvo para hornear y es destinado para ser cubierta de frituras

Chiffonade: Técnica de corte para hortalizas que consiste en tomar las hojas y enrollarlas para cortarlas

Ate: Preparación gelificada que se hace con frutas ricas en pectina

Blanquear huevos: Técnica que consiste en batir los huevos o específicamente las yemas para que tome una mejor consistencia y se torne más clara

Licuada de inmersión: Utensilio eléctrico en forma de vara que tiene sus aspas en un extremo funcionando dentro de recipientes hondos para procesar preparaciones, similar a la licuadora convencional

Goma xantana: Aditivo gelificante de grado alimentario que funciona como un buen estabilizante para helados

Mandolina: Utensilio que su principal elemento es una navaja que puede variar en su forma para realizar cortes uniformes en tiempos cortos

REFERENCIAS DOCUMENTALES

ALBUERNE, A.M.P., 2015. *El Antiguo Convento De Santo Domingo*. S.l.: s.n. ISBN 9786078410217.

CHANONA, Pérez Ana K. [et al.]. Distribución y abundancia del “shuti” *Pachychilus largillierti* (Pachychilidae) en la reserva Meyapac, municipio de Ocozocautla, Chiapas, México [en línea]. Junio de 2012. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/336411191_Distribucion_y_abundancia_del_Shuti_Pachychilus_largillierti_Pachychilidae_en_la_Reserva_Meyapac_municipio_de_Ocozocautla_Chiapas_Mexico

COELLO, Leticia. Presentación. En: CELIS, María Engracia. Chiapas viaje culinario. 1ª. ed. Tuxtla Gutiérrez: Pinacoteca. 2014. Pp. 21-23

COLONDRES, Doreen. Shallots [en línea]. 2017. [Fecha de consulta: 25 de Mayo 2019]. Disponible en: <http://www.lacocinanomuerde.com/blog/653-shallots?fbclid=IwAR1MSnJVQL9FaAPGszQ1zt5aslxt4qUtYUIJKEkjVp2R34arlSf0TFgq2KM>

CONABIO, C.N. para el C. y U. de la B., 2013. La Biodiversidad de Chiapas. S.l.: s.n. ISBN 9786077607991.

DE HAIKÚS, A. y LOME, E.Á., [sin fecha]. *Historia de Chiapas para niños Chiapas de la A a la Z* [en línea]. S.l.: s.n. ISBN 9786077855170. Disponible en: <http://www.paismaravillas.mx/assets/pdf/libros/Chiapas de la A a la Z.pdf>.

EDITORES. Presentación. En: OLVERA, Enrique. La nueva cocina mexicana. México D.F. Larousse. 2009. Pp. 4

EUROPEA, C., 2009. Especies exóticas invasoras. , MEINERS OCHOA, M. y L, H.L., 2007. Únicamente en México: Especies endémicas y las plantas de Jalisco. CONABIO. *Biodiversitas*, vol.

71, pp. 10-15.

FEIERTAG, Simon. Chile Blanco Capsicum annum, variedad de chile [en línea]. Sin fecha. Disponible en: <https://www.chilisorte.de/es/capsicum-annuum/chile-blanco-vi061365-2/>

FEIERTAG, Simon. Frutas silvestres de Tabasco [en línea]. 2017. [Fecha de consulta: 25 de Mayo 2019]. Disponible en: <https://www.mexiko-mexico.org/es/frutas-silvestres-de-tabasco/>

GARDUÑO, Gabriela. El origen del maíz [en línea]. Sin fecha. [Fecha de consulta: 25 de Mayo 2019]. Disponible en: http://web.uaemex.mx/Culinaria/primer_numero/maiz.html?fbclid=IwAR19p_dJdqfoF5eJB2CoKo6x6y4SA4b9V8qyquPNNROHRc8rjxsfBq6ofw8

VELA, Gilber *et al.* El origen de los zoques. En: recetario tradicional zoque. Editorial colección Montebello UNICACH 1ª ed. 2017. ISBN: 978-607-543-028-7 Pp.12

INAFED. Enciclopedia de los Municipios y Delegaciones de México [en línea]. 2010. [Fecha de consulta: 10 de Mayo 2019]. Disponible en: <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM07chiapas/>

INAFED. Enciclopedia de los municipios y delegaciones de México, Chiapas [en línea]. 2018. [Fecha de consulta: 20 de Marzo 2019]. Disponible en: <http://siglo.inafed.gob.mx/enciclopedia/EMM07chiapas/nomenclatura.html>

INFOJARDIN. Chalotes, Chalote, Chalota, Chalotas, Ascalonia, Escaluña, Escalonia [en línea]. 2017. [Fecha de consulta: 30 de Mayo 2019]. Disponible en: http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/chalotes-chalotas-ascalonia-escalonia.htm?fbclid=IwAR00BbiqT5JDjqQTdXXZk5uMiZdAH9DG9owwIgN_unPtzGM5PjiFO34xpVxk

INFORURAL. Chiapas, líder en producción de leche orgánica certificada. [en línea] 15 de julio 2010. [Fecha de consulta: 13 de mayo de 2019] disponible en: <https://www.inforural.com.mx/chiapas-lider-en-produccion-de-leche-organica-certificada/>

INTERNATIONAL COFFE ORGANITAZION. Aspectos botánicos [en línea]. 2019. [Fecha de consulta: 20 abril de 2019]. Disponible en: http://www.ico.org/es/botanical_c.asp

ITURRIAGA, José. La gastronomía de Chiapas. En: museo de arte popular asociación de amigos [en línea] 30 de julio 2014. [Fecha de consulta: 29 de abril de 2019] disponible en: <http://www.amigosmap.org.mx/2014/06/30/la-gastronomia-de-chiapas/>

LAROUSSE. Diccionario enciclopédico de la gastronomía mexicana [en línea]. 2019. [Fecha de consulta: 20 abril de 2019]. Disponible en: <https://laroussecocina.mx/>

LÓPEZ, Teresa. Regiones de Chiapa. En: estado de Chiapas [en línea]. Sin fecha. [Fecha de consulta: 20 abril de 2019]. Disponible en: <http://estadodechiapas.galeon.com/bienvenido.html>

MARTOREL, Ana. México y sus regiones gastronómicas. En: El heraldo de México [en línea]. Marzo 2018. [Fecha de consulta: 15 de Abril 2019]. Disponible en: <https://heraldodemexico.com.mx/gastrolab/gourmet/mexico-y-sus-regiones-gastronomicas/>

MAYOGA, Francisco y DE LA CRUZ, Sergio. Los zoques. En: recetario zoque de Chiapas. Ed CONECULTA. 1ª reimpresión 2004. ISBN: 970-18-5471-3. Pp. 14-16

MÉXICO, Secretaría de Asuntos Internacionales. ¿Sabías que México es el primer país con mayor biodiversidad en el mundo? En: secretaria de asuntos internacionales PRI [En línea]. 21 DE JULIO 2015. [Fecha de consulta: 24 de mayo 2019] disponible en: <http://www.internacionales.pri.org.mx/sabiasque/Sabias.aspx?y=5262>

MÉXICO, Secretaría de Relaciones exteriores. Datos básicos de México [en línea]. 2018. [Fecha de consulta: 28 de Mayo 2019]. Disponible en: <https://embamex.sre.gob.mx/nigeria/index.php/es/mexico-informacion>

MÉXICO, Secretaría de Turismo. Chiapas espíritu del mundo maya-gastronomía [en línea]. 2019. [Fecha de consulta: 28 de Mayo 2019]. Disponible en: <http://www.turismochiapas.gob.mx/sectur/>

MÉXICO, secretaria de turismo. Reserva de la biosfera selva el ocote [en línea] 2019. [Fecha de consulta: 01 de mayo de 2019] disponible en: <http://mundomaya.travel/es/naturaleza/espacios-naturales/item/reserva-de-la-biosfera-selva-el-ocote.html>

MÉXICO, secretaria de turismo y gastronomía. En: Chiapas espíritu del mundo maya. [En línea]. 2019. [fecha de consulta: 22 de abril de 2019] disponible en: <http://www.turismochiapas.gob.mx/sectur/gastronomia>

MÉXICO, Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP). Fecha de Siembras y Cosechas en México [en línea]. 15 de Mayo 2018. [Fecha de consulta: 30 de Mayo 2018]. Disponible en: https://www.gob.mx/siap/articulos/fecha-de-siembras-y-cosechas-en-mexico?idiom=es&fbclid=IwAR22kAm8InM13QDKtqY4nnu6UDv_eEawYfjHk3sYLKquEcFlyZm3kOoolS0

MIRANDA, Faustino. Maíz y Patashte. La vegetación de Chiapas (tomo II). 4ª ed. [S.l.] Universidad De Ciencias y Artes De Chiapas. 2015. pp 73-76, 134.
ISBN OBRA COMPLETA: 978-607-8410-44-6

RAMÍREZ, Diana. Recetario del tamal chiapaneco, el más completo en su tipo [en línea]. Junio 11 2016. Disponible en: <https://www.cuartopoder.mx/chiapas/recetariodeltamalchiapanecoelmascompletoensutipo/163640>

REGENERACIÓN. El tepejilote, una delicia del sur de México [en línea]. 20 de Febrero 2014. [Fecha de consulta: 30 de Mayo 2019]. Disponible en: https://regeneracion.mx/el-tepejilote-una-delicia-del-sur-de-mexico/?fbclid=IwAR0pBk65hi5pn_SZ55Baldq5E4XblpZypdsdj3dhBvXoQ_DLq6dbpjolcLU

SALDAÑA, María. La cocina mexicana contemporánea. En: Milenio [en línea]. Septiembre 2016. [Fecha de consulta: 20 de Abril 2019] Disponible en: <https://www.milenio.com/opinion/maria-isabel-saldana/cartel-de-espejos/la-cocina-mexicana-contemporanea>

SAAVEDRA, Tania. Las 64 razas de maíz en México. En: Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera [en línea]. Mayo de 2018. [Fecha de consulta: 25 de abril 2019] Disponible en: <https://www.gob.mx/siap/articulos/fecha-de-siembras-y-cosechas-en-mexico?idiom=es&fbclid=IwAR3xJaaLskbJA3saeoNelEJWrpBioZOfuk8ZZfwsxoZbFWrDnY-5BZDpArA>

SEDESOL. Unidad de microrregiones. Tecpatán [en línea] 2005. [Fecha de consulta: 13 de mayo de 2019] disponible en: <http://www.microrregiones.gob.mx/cedulas/localidadesDin/c4a.asp?micro=MICRORREGION%201&clave=070920001&nomloc=TECPATAN>

TURIMÉXICO. Gastronomía de Chiapas [en línea]. 2019. Disponible en: <https://www.turimexico.com/estados-de-la-republica-mexicana/chiapas-mexico/cultura-de-chiapas/gastronomia-de-chiapas/>

UNESCO. Selva el ocote [en línea] 2017. [Fecha de consulta: 01 de mayo de 2019] disponible en: <http://www.unesco.org/new/en/natural-sciences/environment/ecological-sciences/biosphere-reserves/latin-america-and-the-caribbean/mexico/selva-el-ocote/>

ULLOA, Jose Armando *et al.* El frijol (*Phaseolus vulgaris*): su importancia nutricional

y como fuente de fitoquímicos. 2011. [Fecha de consulta: 13 de mayo de 2019] disponible en: <http://fuente.uan.edu.mx/publicaciones/03-08/1.pdf>

VÁSQUEZ, Miguel Ángel. La reserva el Ocote: retrospectiva y reflexiones para su futuro. Conservación y desarrollo sustentable en la selva el Ocote, Chiapas. Única edición. San Cristóbal De Las Casas. [s.n.] 1996. Pp 1
ISBN: 968-755 00-9

ZEPEDA, Martha. Biografía. En: tierra y cielo restaurante [en línea] 2019. [Fecha de consulta: 29 de abril de 2019] disponible en: <https://laroussecocina.mx/chef/marta-zepeda/>

ZEPEDA, Martha. Tierra y cielo restaurante [en línea] 2013. [Fecha de consulta: 29 de abril de 2019] disponible en: <https://www.tierraycielo.com.mx/index.php>

